

TC.
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**EVLİ BİREYLERDE YAŞAM DOYUMU VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARININ ÇEŞİTLİ
DEĞİŞKENLERLE İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS

Mesut ÖZBEK

Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. İsak PARDO

MART-2016

TC.
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EVLİ BİREYLERDE YAŞAM DOYUMU VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARININ ÇEŞİTLİ
DEĞİŞKENLERLE İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS

Mesut ÖZBEK

Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji

“Bu tez __/__/20_ tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİÜYESİ	KANAATI	İMZA

BEYAN

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum, “Evli Bireylerde Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşlarının Çeşitli Değişkenlerle İncelenmesi” başlıklı hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu, akademik ve etik kuralları gözeterek çalıştığımı ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

Mesut ÖZBEK

imza



ÖNSÖZ

Toplumun en küçük yapı taşı olan aile, insanlığın varoluşundan bu yana önemini yitirmemiş aksine artırmıştır. İnsanlığın ilk ortaya çıkışı ile birlikte yeme, içme, barınma gibi temel ihtiyaçların karşılama çabası içerisinde olup daha sonra iletişime geçmeleri insanların yalnız yaşayamadıkları ve sosyalleşmenin de zaruri ihtiyaçlardan olduğu görülmektedir.

İnsan doğasına yolculuk yapan psikolojinin insan karmaşık ve çok yönlü yapısını çözümlenebilmek için geçen zamanla birlikte ilgilendiği konularda değişmektedir. Pozitif psikoloji ile birlikte ilgilenen kavramlardan biri olan yaşam doyumu, insanın karmaşık iç dünyasıyla bağlantılı olduğu kadar sosyal ilişkilerini ve iletişimini de etkilemektedir.

Pozitif psikolojinin bir diğer önemli kavramı olan Psikolojik iyi oluş ise insanın hayata bakışını etkileyen güçlü ve zayıf yönleriyle kendisini kabul etmesini sağlayan, sağlıklı iletişim kurmasında etkili rol oynayan, sosyal yapıya bağımlı olmadan hareket etmesini sağlayan, kısaca bireyin tam olarak işlevselliğini vurgulayan bir kavramdır. İnsan yaşamındaki etkisi oldukça belirgin olan her iki kavramında araştırmaya değer olduğu görülmektedir.

Beni bu heyecan verici serüvende yalnız bırakmayan, mükemmel donanımıyla, olağanüstü akılcılığı ve şefkati ile desteğini esirgemeyen tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. İsak PARDO'ya, teşekkürü bir borç bilip saygılarımı sunarım.

Tez çalışmam süresince sabırla ve manevi desteğini hiçbir zaman esirgemeyen sevgili arkadaşım Meral SAYGI'ya, sağlam inancından, övgüye layık gayretinden etkilendiğim, gönül insanları Metin ZAFER'e, verilerin istatistiksel analizinde yol gösteren ve teknik bilgisini her daim sunan değerli arkadaşım Refik Ömer KARTAL'a teşekkürü bir borç bilirim.

Ve son olarak beni sevgi ışıklarıyla büyütüp yüreklendiren, cesurca ve fedakârca yanımda olan cesur ANNE ve BABAM'a teşekkürlerimi sunuyorum...

Mesut ÖZBEK

ÖZET

EVLİ BİREYLERDE YAŞAM DOYUMU VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞLARININ ÇEŞİTLİ DEĞİŞKENLERLE İNCELENMESİ

Özbek, Mesut

Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı

Danışman: Yrd. Doç. Dr. İsak Pardo

Mart, 2016. 114 Sayfa

Bu çalışmada, evli bireylerin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşlarını anlamlı biçimde yordayıp yordamadığını tespit etmek ve evli bireylerin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemeyi amaçlamaktadır.

Araştırmada ölçme aracı olarak evli bireylerin; cinsiyeti, yaş, eğitim durumu, mesleği, eşinin mesleği, kaç yıldır evli oldukları, çocuk sayısı, gelir düzeyi, eşinin çalışma durumu, aile içine dışarıdan müdahale edilme durumu, evlenme biçimi, aile tipi, ailede çocuklardan başka birlikte yaşama durumu ve bireylerin evliliği nasıl değerlendirdiği gibi değişkenler açısından incelenmiştir.

Araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemi; 110'u kadın 90'ı erkek olmak üzere 200 evli çift üzerinde yapılmıştır. Araştırmada “Yaşam Doyumu Ölçeği”, “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” ve “Demografik Bilgi Formu” verilerinden faydalanılmıştır.

Evli bireylerin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, mesleği, eşinin mesleği, kaç yıldır evli oldukları, çocuk sayısı, gelir düzeyi, eşinin çalışma durumu, aile içine dışarıdan müdahale edilme durumu, evlenme biçimi, aile tipi, ailede çocuklardan başka birlikte yaşama durumu ve bireylerin evliliği nasıl değerlendirdiği hakkında anlamlı farklılıklar göstermediği bulunmuştur.

Araştırmada elde edilen veriler, SPSS for Windows 21.0 programı ile Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, T- Testi ve (One way) ANOVA testi kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda *Yaşam Doyumu* ve *Psikolojik İyi Oluş* düzeyleri arasında anlamlı ilişki görülmüştür. Elde edilen bulgular ışığında araştırmadan elde edilen sonuçlar tartışılmış ve gelecek araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Yaşam Doyumu, Psikolojik İyi Oluş, Evli Bireyler

ABSTRACT

ANALYSIS OF INDIVIDUALS OF MARRIED LIFE SATISFACTION AND SEVERAL VARIABLE THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

Özbek, Mesut

Master's Thesis, Institute of Social Sciences, Department of Psychology

Supervisor: Asst. Assoc. Dr. Isak Pardo

March, 2016. 114 Pages

In this study, married life satisfaction and psychological well-being of individuals significantly failed to identify predictors and predicting life satisfaction and psychological well-being of married individual levels aims to examine in terms of different variables.

In the study of married individuals as measurement tool; gender, age, education level, occupation, spouse's profession, how long they have been married the number of children, income, spouse's work situation, the external intervention into family status, types of marriage, family type, living situations with other children in the family and how individuals evaluate was examined differently as for the variables .

The research was carried out on 200 married people 110 people of whom were women and 90 people of whom were men including married couples.

In the study "Life Satisfaction Scale", "Psychological Well-Being Scale" and "Demographic Data Form" has benefited from the data.

Levels of life satisfaction and psychological well-being of married individuals; gender, age, education a level, occupation, spouse's profession, have leng married, the number of children, the level of income, spouse's work situation, the external intervention into family status, types of marriage, family type, it was found that there was no differences about living situations married individuals evaluated the marriage apart from the children.

The data obtained in the study, SPSS for Windows 21.0 program by Pearson Product Moment Correlation, t-test, and (One way) were analyzed using ANOVA. Significant relationship between life satisfaction and psychological well-being levels were seen in the research results. The findings were discussed in the light of the results obtained from research and make recommendations for future research.

KeyWords: Life Satisfaction, Psychological Well-Being, Married Individuals

İÇİNDEKİLER

BEYAN	i
ÖNSÖZ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xii
1. BÖLÜM: GİRİŞ.....	1
1.1. PROBLEM CÜMLESİ.....	4
1.2. ALT PROBLEMLER	4
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	5
1.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI.....	6
1.5. SINIRLILIKLARI	6
1.6. TANIMLAR	6
1.7. KISALTMALAR.....	7
2. BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ.....	8
2.1. EVLİLİK VE AİLE.....	8
2.1.1.Evlilik.....	8
2.1.2. Aile.....	10
2.2. YAŞAM DOYUMU	13
2.2.1.Yaşam Doyumu İle İlgili Kuramsal Açıklamalar	16
2.2.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Unsurlar	17
2.2.3. Yaşam Doyumunu Etkileyen Bazı Değişkenler.....	18
2.2.4. Yaşam Doyumu Kuramları	19

2.2.4.1. Ereksel (Telic) Kuramlar.....	19
2.2.4.2. Aktivite Kuramları	20
2.2.4.3. Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana Kuramları.....	21
(Top-Down Versus Bottom- Up Theories)	21
2.2.4.4. Bağ Kuramları (Associationistic Theories).....	22
2.2.4.5. Yargı Kuramları (Judgment Theories)	23
2.3. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ.....	24
2.3.1. Psikolojik İyi Oluş Kavramının Tarihsel Gelişimi	27
2.3.2. Coral D. Ryff'ın Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli.....	29
2.3.3. Psikolojik iyi oluşun alt boyutları	30
2.3.3.1. Kendini kabul (Öz- Kabul)	31
2.3.3.2. Diğerleriyle olumlu ilişkiler.....	32
2.3.3.3. Otonomi (Özerklik).....	33
2.3.3.4. Çevre hâkimiyeti	35
2.3.3.5. Yaşamın amacı.....	36
2.3.3.6. Bireysel Gelişim.....	37
2.3.4. Psikolojik iyi oluş alanında yapılan araştırmalar	38
2.3.4.1. Psikolojik iyi oluş ve cinsiyet	38
2.3.4.2. Psikolojik iyi olma ve yaş	39
2.3.4.3. Psikolojik iyi oluş ve sosyo-ekonomik düzey.....	39
2.3.4.4. Psikolojik iyi olma ve evlilik	40
2.3.4.5. Psikolojik iyi olma ve diğer değişkenler.....	40
3. BÖLÜM: YÖNTEM	42
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	42
3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM	42
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	47

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	47
3.3.2. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	47
3.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	48
3.4. VERİLERİN İSTATİSTİKSEL ANALİZİ	49
4. BÖLÜM: BULGULAR VE YORUMLAR	50
4.1. Ölçek İfadelerine Verilen Cevapların Dağılımları	50
4.1.1. Araştırmaya Katılan Katılımcıların “ <i>Evlilik Yaşam Doyumu</i> ” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları	50
4.1.2. Araştırmaya Katılan Katılımcıların “ <i>Psikolojik İyi Oluş Düzeyi</i> ” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları	53
4.2. Ölçeklere Ait Ortalama ve Standart Sapma Değerleri.....	57
4.3. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Evlilik Yaşam Doyumu Düzeyinin Demografik Özelliklere Göre Ortalamaları	58
4.4. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Demografik Özelliklere Göre Ortalamaları.....	66
4.5. Katılımcıların Evlilik Yaşam Doyumu Düzeyi ile Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi ile İncelenmesi	74
4.6. Katılımcıların Evlilik Yaşam Doyumu Düzeyinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Üzerine Etkisinin Regresyon Analizi ile İncelenmesi	75
5. BÖLÜM: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	76
5.1. Ölçek İfadelerine Verilen Cevapların Dağılımlarına İlişkin Tartışma ve Yorum .	76
5.1.1. Evli Bireylerin “ <i>Evlilik Yaşam Doyumu</i> ” ve “ <i>Psikolojik İyi Oluş</i> ” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımlarına İlişkin Tartışma ve Yorum	76
5.1.2. Evli Bireylerin <i>Evlilik Yaşam Doyumu</i> Düzeyinin Demografik Özelliklere Göre Ortalamalarına İlişkin Tartışma ve Yorum	77
5.1.3. Evli Bireylerin <i>Psikolojik İyi Oluş</i> Düzeyinin Demografik Özelliklere Göre Ortalamaları.....	81
5.2. ÖNERİLER.....	85

5.2.1. Araştırma sonuçlarına yönelik öneriler	85
5.2.2. İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler	86
KAYNAKÇA	87
EKLER	96
ÖZGEÇMİŞ	100



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Demografik Özelliklere Göre Dağılımı ...	42
Tablo 2. Araştırmaya Katılan Katılımcıların “ <i>Evlilik Yaşam Doyumu</i> ” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları.....	50
Tablo 3. Araştırmaya Katılan Katılımcıların “ <i>Psikolojik İyi Oluş Düzeyi</i> ” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları	54
Tablo 4. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Evlilik Yaşam Doyumu Düzeyi Ortalaması	57
Tablo 5. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Ortalaması ...	58
Tablo 6. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Evlilik Yaşam Doyumu Düzeyinin Cinsiyete Göre Ortalamaları	58
Tablo 7. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Evlilik Yaşam Doyumu Düzeyinin Yaş Grubuna Göre Ortalamaları.....	59
Tablo 8. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Evlilik Yaşam Doyumu Düzeyinin Eğitim Durumuna Göre Ortalamaları	59
Tablo 9. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Evlilik Yaşam Doyumu Düzeyinin Mesleğe Göre Ortalamaları	60
Tablo 10. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Evlilik Yaşam Doyumu Düzeyinin Eşinin Mesleğine Göre Ortalamaları.....	60
Tablo 11. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Evlilik Yaşam Doyumu Düzeyinin Evlilik Süresine Göre Ortalamaları.....	61
Tablo 12. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Evlilik Yaşam Doyumu Düzeyinin Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Ortalamaları	61
Tablo 13. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Evlilik Yaşam Doyumu Düzeyinin Sahip Olduğu Çocuk Sayısına Göre Ortalamaları.....	62
Tablo 14. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Evlilik Yaşam Doyumu Düzeyinin Ailesinin Ortalama Aylık Gelirine Göre Ortalamaları.....	62
Tablo 15. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Evlilik Yaşam Doyumu Düzeyinin Eşinin Çalışma Durumuna Göre Ortalamaları	63

Tablo 16. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Evlilik Yaşam Doyumu Düzeyinin Aile İçi İlişkilere Dışarıdan Müdahale Edilme Durumuna Göre Ortalamaları.....	63
Tablo 17. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Evlilik Yaşam Doyumu Düzeyinin Evlenme Biçimine Göre Ortalamaları.....	63
Tablo 18. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Evlilik Yaşam Doyumu Düzeyinin Aile Tipine Göre Ortalamaları	64
Tablo 19. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Evlilik Yaşam Doyumu Düzeyinin Ailesinde Kendileri Ve Çocuklarından Başka Birlikte Yaşayan Kimse Olma Durumuna Göre Ortalamaları.....	64
Tablo 20. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Evlilik Yaşam Doyumu Düzeyinin Evlilik Hakkındaki Düşüncesine Göre Ortalamaları	65
Tablo 21. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Cinsiyete Göre Ortalamaları.....	66
Tablo 22. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Yaş Grubuna Göre Ortalamaları.....	67
Tablo 23. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Eğitim Durumuna Göre Ortalamaları	67
Tablo 24. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Mesleğine Göre Ortalamaları.....	68
Tablo 25. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Eşinin Mesleğine Göre Ortalamaları.....	68
Tablo 26. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Evlilik Süresine Göre Ortalamaları.....	69
Tablo 27. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Ortalamaları	69
Tablo 28. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Sahip Olduğu Çocuk Sayısına Göre Ortalamaları.....	70
Tablo 29. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Ailesinin Ortalama Aylık Gelirine Göre Ortalamaları	70
Tablo 30. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Eşinin Çalışma Durumuna Göre Ortalamaları	71

Tablo 31. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Aile İçi İlişkilere Dışarıdan Müdahale Edilme Durumuna Göre Ortalamaları	71
Tablo 32. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Evlenme Biçimine Göre Ortalamaları	72
Tablo 33. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Aile Tipine Göre Ortalamaları.....	72
Tablo 34. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Ailesinde Kendileri Ve Çocuklarından Başka Birlikte Yaşayan Kimse Olma Durumuna Göre Ortalamaları.....	73
Tablo 35. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Evlilik Hakkındaki Düşüncesine Göre Ortalamaları	73
Tablo 36. Katılımcıların Evlilik Yaşam Doyumu Düzeyi ile Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi ile İncelenmesi	74
Tablo 37. Katılımcıların Evlilik Yaşam Doyumu Düzeyinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Üzerine Etkisi.....	75

ŞEKİLLER LİSTESİ

- Şekil 1.** Araştırmaya Katılan Katılımcıların “*Evlilik Yaşam Doyumu*” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları.....53
- Şekil 2.** Araştırmaya Katılan Katılımcıların “*Psikolojik İyi Oluş Düzeyi*” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları57
- Şekil 3.** Araştırmaya Katılan Katılımcıların Evlilik Yaşam Doyumu Düzeyi Ortalaması57
- Şekil 4.** Araştırmaya Katılan Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Ortalaması.....58
- Şekil 5.** Katılımcıların Evlilik Yaşam Doyumu Düzeyinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Üzerine Etkisinin Sonuç Modeli75

1. BÖLÜM: GİRİŞ

Uzun yıllar boyunca psikolog ve psikiyatristlerin nihai amacı, insanı hastalık durumundan sağlıklı bir yapıya kavuşturmak olmuştur. Fakat diğer taraftan insanın topluma daha iyi uyum sağlamasını, zorluklarla mücadele edebilmesini, kısacası daha iyi hale gelmesini sağlayan yönlerinin ele alınması eksik bırakılmıştır.

20. yüzyılın sonlarına gelindiğinde bu konuda en büyük atılım Pensilvanya Üniversitesinde iyimserlik hakkında yaptığı araştırmalarla adını duyuran Martin Seligman tarafından gerçekleştirilmiştir. Seligman ve ardından gelen araştırmacılar insanın iyi yönlerine odaklanmayı ve bu sayede insanı geliştirmeyi odak noktası haline getiren “pozitif psikoloji” ekolünü çağın akımı haline getirmeyi başarmışlardır. İyimserlik, mutluluk, sorumluluk, hoşgörü, umut, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, gibi kavramlar pozitif psikoloji akımının içeriğini dolduran konular olarak alan yazında yerlerini almışlardır.

Antik çağlardan beri insanları mutlu eden şeyin ne olduğunu düşünmek sadece bilginlerin, filozofların ve ilahiyatçıların ilgi alanıyken, yeni düşünce akımlarının ortaya çıkmasıyla mutluluk kavramı üzerine çalışmak psikologların da sorumluluk ve ilgi alanı haline gelmeye başlamıştır. Psikologların bu kavramla ilgili ilk hedefleri mutlulukla ilgili kalıp ve yanlış düşünceleri derinden sarsmak olmuştur. Bu dönemde psikologlar mutluluğun yalnızca bir duygudan ibaret olmadığını, aynı zamanda öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir kavram olduğunu ortaya koymaya çalışmışlardır (Diener, Diener ve Tamir, 2004). Mutluluk kavramı, “yalnızca bir his” olması tanımı dışında da toplumda yavaş yavaş yerini almaya başlamış ve psikologlar da bu kavramı bilimsel çalışmalarına “öznel iyi oluş” olarak yansıtılmışlardır.

Psikolojik iyi oluş düşünürlerin bin yıldır ilgisini çekse de bu kavramın sistematik bir biçimde araştırılması ve ölçülmesi son yıllara rastlamaktadır. Psikolojik iyi oluş kişilerde var olan, bilinçli olarak üzerinde fazlaca düşünülmeyen, ancak insanın ruh halindeki etkileri açısından hep hissedilen bir durumdur. Diğer yandan da kişilerin hayata bakış açılarının genel bir ifadesidir. Psikolojik iyi oluş araştırmalarının hedefi, bilinçli uygulamalar geliştirerek, kişinin psikolojisindeki

etkilerini iyi yönde geliştirmek ve olumlu duygu miktarını artırabilmektir. Yani psikolojik iyi oluş bireyin kendisini duygusal ve bilişsel anlamda değerlendirmesi olarak tanımlanabilmektedir.

Birey yaşamının değerlendirmesini hem bilişsel çerçevede hem de duygusal çerçevede ele alabilmektedir. Bilişsel bir unsur olarak görülen pozitif psikoloji ekolünün bir diğer kolu olan yaşam doyumunu, olumlu fonksiyonda bulunmanın daha duygusal boyutu olan mutluluğu tanımlayıcı görülmektedir (Ryff ve Keyes, 1995).

İlk olarak 1961 yılında Neugarten tarafından kavramsallaştırılarak literatüre dâhil edilen yaşam doyumunu kavramı; bireyin yaşama ilişkin beklentileri, sahip olduklarını karşılaştırılmasıyla ile sahip olunan durum ya da sonuç olarak nitelendirilmektedir. (Özer ve Karabulut, 2003). Pavot ve Diener (1993) göre, yaşam doyumunu bilişsel olarak öznel iyi oluştan bağımsız değildir ve kişinin kendisine yüklediği misyon ve ölçütler, yaşam şartlarını algılayışı arasındaki kıyaslamaları, daha belirgin olarak kendi yaşamına koyduğu değerle ilgilidir. Suldo ve Hueber' e (2006) göre ise yaşam doyumunu bireyin yaşamının tümünü kapsamaması olarak ya da ailesi, arkadaşları, yaşadığı çevre vb. yaşam noktaları açısından memnuniyetine dair yaptığı genel zihinsel değerlendirmeler olarak da ele alınabilmektedir.

Yaşam doyumunu bireyin kendi seçtiği ölçütlere göre yaşamının kalitesi hakkındaki genel değerlendirmesi olarak ele alınır. Diener ve Lucas'a (1999) göre, yaşam doyumunu var olan yaşamdan doyum, yaşamı değiştirme isteği, geçmişten doyum, gelecekte doyum ve kişinin bireyin yakınlarının o bireyin yaşamı hakkındaki düşüncelerini içermektedir. Doyum alanları ise işve aile hayatı bunun yanında serbest zaman, sağlık, maddiyat, benlik ve bireyin yakın çevresini kapsamaktadır.

Yaşamımızdaki en önemli amaçlardan birinin ömrümüzü iyi bir şekilde geçirmek olduğu söylenebilir. İyi olmak her birey için farklı anlamlar ifade etse de her bireyin yaşamında iyi olmak için aldığı kararların ve yaptığı eylemlerin izlerini görebiliriz. Örneğin köyde yaşayan iki kardeşten biri iyi bir yaşama sahip olmak için şehre taşınma kararı alırken diğeri kendisi için iyi bir yaşamın ancak köyde kalarak sağlanabileceğini düşünebilir. Her birey kendi iyi oluşu için önemli olan şeyleri

düşünüp yaşamında ona göre hareket ederken, “*İyi bir yaşam nedir?*” sorusunun antik Yunan felsefecilerinden bu yana filozoflar, kuramcılar, ekonomistler, bilim adamları ve iyi oluşla ilgili araştırma yapan araştırmacılar tarafından cevaplanmaya çalışıldığı görülmektedir (Waterman, 1993). Bu çerçevede iyi oluşun ne olduğuna dair geçmişten günümüze kadar birçok açıklamanın bulunduğu söylenebilir.

Antik Yunan filozoflarından Sokrates iyi oluşu mutluluk olarak ele almaktadır. Sokrates’e göre mutlu olmanın yolu erdemli ve bilgili olmaktan geçmektedir. Bir diğer antik Yunan filozofu olan Aristoteles mutluluğu insanın ulaşabileceği iyi oluşun en üst noktası olarak görmektedir (Aristoteles, 1997, Çev.Babür).

Ayrıca Aristoteles iyi bir yaşamın, erdemli şekilde yaşanmış bir yaşam olduğunu belirtmektedir. İyi oluşa ilişkin diğer bir görüş de antik Yunan filozoflarından Aristippus’a dayanmaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Aristippus bireyin iyi bir yaşam geçirmesi için zevk veren eylemlerde bulunması gerektiğini ve acı veren eylemlerden kaçınması gerektiğini vurgulamıştır. Aristoteles ve Aristippus’un iyi oluş açıklamalarının kendilerinden sonra gelen iyi oluş kuramcıları ve araştırmacıları için birer ilham kaynağı oldukları belirtilmektedir (Bradburn, 1969).

Bununla birlikte evli bireylerin, cinsiyetlerine, yaş gruplarına, eğitim seviyelerine, maddi durum ve çocuk sayılarına göre yaşam doyumları ve psikolojik iyi oluşlarının farklılaşıp farklılaşmadığı ayrıca bu değişkenlerin yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşu nasıl yordadığı incelenmektedir.

Alan yazın incelendiğinde ülkemizde evli bireylerin öznel iyi oluşu, yaşam doyumları, arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaların yok denecek kadar az olduğu göze çarpmaktadır.

1.1. PROBLEM CÜMLESİ

Bu çalışmanın amacı toplumun en değerli birimi olan aile kurumunda rol alan eşlerin yaşam doyumu ile psikolojik iyi oluş algılarının bazı demografik değişkenler açısından anlamlı bir farklılıkların olup olmadığının araştırılmasıdır.

1.2. ALT PROBLEMLER

Evli bireylerin, evlilik yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde;

- Evli bireylerin cinsiyetine göre anlamlı farklılıklar var mıdır?
- Evli bireylerin yaşlarına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?
- Evli bireylerin eğitim durumlarına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?
- Evli bireylerin eşinin mesleği durumuna göre anlamlı farklılıklar var mıdır?
- Evli bireylerin evlilik süresine göre anlamlı farklılıklar var mıdır?
- Evli bireylerin çocuk sahibi olma durumlarına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?
- Evli bireylerin çocuk sayısına göre anlamlı farklılıklar var mıdır?
- Evli bireylerin gelirlerine göre anlamlı farklılıklar var mıdır?
- Evli bireylerin aile içi ilişkilere dışarıdan müdahale edilme durumuna göre anlamlı farklılıklar var mıdır?
- Evli bireylerin evlenme biçimine göre anlamlı farklılıklar var mıdır?
- Evli bireylerin aile tipine göre anlamlı farklılıklar var mıdır?
- Evli bireylerin ailesinde kendileri ve çocuklarından başka birlikte yaşayan kimse olma durumu göre anlamlı farklılıklar var mıdır?
- Evli bireylerin evlilik hakkındaki düşüncesine göre anlamlı farklılıklar var mıdır?

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Literatür incelendiğinde psikolojik iyi oluş kavramına yönelik çalışmaların son 25 yıl içerisinde arttığı ve birçok değişkenle incelendiği görülmekle birlikte yurt içinde yapılan araştırmalarda psikolojik iyi oluşun ancak son yıllarda önem kazandığı ve bununla birlikte yapılan araştırma sayısının azlığı göze çarpmaktadır. Ayrıca ülkemizde evlilerin yaşam doyumu ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmaların oldukça az sayıda olduğu görülmektedir. Bu da bu araştırmayı önemli kılmaktadır.

Psikolojik iyi oluş danışmanlığın en merkezi kavramları arasındadır. Kuramsal ve uygulamalı şekilleri kişilik ve gelişim teorilerinde çok önemli bir rol oynamakta; psikopatoloji düzeyini ölçmek için bir temel sağlamaktadır. Bununla birlikte klinik çalışmalarda danışmana rehberlik edip; danışanın yerine getireceği hareketin yönünü, amacını, anlamını belirleyerek, hedefler ve gerekli müdahaleler hakkında bilgi vermektedir (Christopher, 1999).

Yapılan bu araştırma kişilerin psikolojik olarak yaşam doyumu ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasındaki ilişkiye dikkat çekerek bu konudaki literatüre katkıda bulunacak, yapılacak yeni araştırmalar için bir kaynak oluşturacaktır. Bununla birlikte çalışmanın bireysel psikolojik danışmanlık, aile danışmanlığı, rehberlik gibi uygulama alanlarında da uzmanlara rehberlik edeceği düşünülmektedir. Aile hayatının öncülü olarak bilinen evlilik, insan yaşamında çok önemli bir dönemeçe sahiptir.

Bunun içindir ki evli bireylerin, evlilik doyum düzeylerinin yüksek olması, fonksiyonel olarak problem çözme becerilerine ve psikolojik sağlık açısından kendilerini iyi hissetmelerine ve buna ek olarak yaşamsal kalitelerinin yükselmesinde son derece önemli yere sahiptir.

Ayrıca yapmış olduğum yurt içi literatür taraması sonucunda evli bireylerde yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin birlikte ele alındığı, ilk çalışma olması, bunun yanında yurt içi literatüre katkı sağlaması ve yine literatüre çeşitlilik getirmesinden dolayı önemli olacağı düşünülmektedir.

1.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

1- Araştırmaya katılan ailelerin kullanılan veri toplama araçlarını doğru ve samimi bir şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.

2- Kullanılan veri toplama araçlarının istenilen bilgiyi elde etmede yeterli geçerlilikte ve güvenilirlikte olduğu varsayılmaktadır.

1.5. SINIRLILIKLARI

1- Araştırmada evlilerin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerine yönelik bulgular “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” nden elde edilen verilerle sınırlıdır.

2- Araştırma; yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, eğitim durumu, meslek, evlilik süresi, çocuk sayısı ve evlenme biçimi değişkenleri ile sınırlı tutulmaktadır. Bu bilgiler “Kişisel Bilgi Formundan” elde edilen verilerle sınırlıdır.

3- Bu araştırma “İstanbul, Üsküdar” ilçesindeki 200 aile ile sınırlıdır.

1.6. TANIMLAR

Aile: Geleceğe iyi bakan, çocuklarının ve kendilerinin güvenliğini sağlayan, üyelerinin sorumluluklarını bildiği, üyeler arasında açık iletişimin olduğu, sınırların belirgin ve gerektiğinde geçirgen olan sistemler bütünü olarak tanımlanır (Gladding, 2002).

Evlilik: Evlilik, iki veya daha fazla insan arasında hukuken kabul edilen ya da toplumca onaylanan, taraflara çeşitli hak ve yükümlülüklerin yüklenildiği, genellikle cinselliği de içeren bir ilişki olarak tanımlanır (Budak, 2009).

Yaşam Doyumu: İlk olarak 1961 yılında Neugarten tarafından ortaya atılan yaşam doyumu, bireyin beklentileriyle (ne istediği), elinde bulunanın (neye sahip olduğu) karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuç olarak tanımlanır (Akt., Özer ve Karabulut, 2003).

Psikolojik İyi Oluş: Bireyin kendisine ve geçmişine, büyüme ve gelişme kapasitesine, yaşamının amaç yönelimliliği ve anlamlılığına, diğer bireylerle kurduğu ilişkilerin niteliğine, yaşamına ve dış dünyaya hâkimiyetine ve son olarak

bağımsızlığına ilişkin altı farklı boyutta yaptığı psikolojik işlevselliğe dair bütüncül bir değerlendirme olarak tanımlanır. (Ryff ve Keyes, 1995).

1.7. KISALTMALAR

- ABD** : Amerika Birleşik Devletleri
EYDÖ : Evlilik Yaşam Doyum Ölçeği
PIOÖ : Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
Vb. : Ve Benzeri
Vd. : Ve Diğerleri



2. BÖLÜM: ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ

2.1. EVLİLİK VE AİLE

2.1.1.Evlilik

Evlilik, iki veya daha fazla kişi arasında hukuken kabul edilen ve toplumca onay gören, taraflara çeşitli hak ve yükümlülüklerin verildiği genellikle cinselliği de içeren bir ilişki bütünüdür. Toplumsal bir kurum olan ve toplumun yeniden üretimini hedefleyen evlilik, ailenin temeli olarak kabul edilmektedir (Budak, 2009).

İnsanların soylarını devam ettirmede kullandıkları bir araç olan evlilik, insanın tüm yaşamını etkilemesi ve yeni bir ailenin kurulması açısından hayatın bir dönüm noktasıdır (Sezen, 2011).

Ulusların temel yapısını oluşturan toplumun en küçük parçası olan ailenin temel yapısını da evlilik oluşturmaktadır. Bu bağlamda evlilik, insanoğlunun neslinin devamını garantiye alan, insanın düzenli yaşamasını, topluma ayak uydurmasını sağlayan ve uzun süreli ilişkileri içeren bir kurum olarak değerlendirilir (Bacanlı, 2001).

Sosyal ve psikolojik kurum olarak evlilik; kadınla erkeği karı-koca olarak birbirine bağlayan, doğacak çocuklara belli bir statü kazandırmakla sorumlu olan ve devletin kontrolünde hak ve yükümlülüklerin verildiği bir kurumdur. Diğer bir açıdan bakıldığında ise aile, eşlerin birbirleri ile nasıl iletişim kuracakları ve karşılaştıkları problemlerle nasıl baş edeceklerini birlikte öğrendikleri, yasal bir ilişki biçimini ve dayanışmayı içermektedir.

Evlilik, aileyi meşru temellere oturtan toplumsal bir olgu olarak kabul edilir. Eski Türklerde izdivaca ‘evlenmek’, ‘ev-bark’ sahibi olmak denilmektedir. ‘Bark’ sözcüğü Orhun anıtlarında ‘mabet’ anlamına gelmektedir. Ev ise kutsal bir mabet olarak kabul edildiğinden, ‘Bark’ adını almaktadır (Doğan, 2009).

Eşleşme ve çiftleşme bütün canlıların biyolojik olarak ortak özelliği olsa da, evlilik psikolojik ve kültürel olmasının yanında sadece insana özgüdür. Günümüzde kültürden kültüre toplumdan topluma evliliğe yüklenen anlam farklı olduğu gibi, ilk insanların evliliğe verdiği anlam ile şimdiki aynı değildir. Fakat her kültür evliliği

kendine göre yaşamakta ve kendine göre değer biçmektedir. Bu sebeple evlilik kavramında tek doğru yoktur. İnsanlar tek başınayken farklı amaç ve hareketler içinde bulunurken, evlenince kollektif bir amaç doğrultusunda benzer bir hareket içine girerler. Bunun oluşması için taraflar ait olan iki veri vardır; hormonları ve kültürleridir. Evlilik bireyin psikolojik doğasının gereği olarak görülür. Eşlerin fizyolojik, psikolojik ve de duygusal olarak birbirine ihtiyacı vardır (Tarhan, 2005).

Evlilik üzerine akademik alanda birçok farklı çalışmalar yapılmıştır. Bunlardan önde gelen bir çalışmada Ondaş (2007) yaptığı çalışmasında gençlerin evlilik üzerine görüşlerini araştırmıştır. Bu çalışma sonucunda gençlerin evliliğin neslin devamının sağlanması, cinselliğin daha rahat yaşanması ve daha düzenli bir hayatın devam etmesi için gerekli olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmayı destekleyici bir çerçevede ortaya atılan diğer bir görüşe göre de; evlilik, karşılıklı cinsel doyumun sağlanmasını, birlikteliği, dayanışmayı ama bunlardan da önemlisi, neslin devamını sağlayan bir ilişki biçimi olarak değerlendirilmiştir (Kansız vd., 2011; Özgüven, 2009; Polat, 2006).

Evlilik kurumu sosyolojinin, antropolojinin ve psikolojinin konuları arasında yer almaktadır (Bacanlı, 2001). En eski ve en yaygın kurum olmasına rağmen evlilikle ilgili akademik çalışmalara 19.yüzyılın ortalarında başlanmıştır (Kansız vd., 2011). Son zamanlar da öldüğü ifade edilen evlilik kurumunun nasıl yaşatılacağı günümüzde özellikle psikolojide tartışılan en önemli konulardan birisi olmaktadır (Bacanlı, 2001).

Son yıllarda artan boşanma oranları ve evlilik sorunları nedeniyle birçok araştırmacı evlilik kalitesini çeşitli boyutlarıyla ele almaktadır. Evlilik kalitesi ile ilgili yapılan literatür taraması sonucunda araştırmacıların kullandıkları kavramların çeşitlilik gösterdiği söylenebilir (Civan, 2011).

Literatür çalışmasında göze çarpan diğer bir hususa göre; eşler arasındaki uyumun belirleyicisi olarak ele alınan evlilik doyumu ya da mutluluğu birçok araştırmada birbirlerinin yerine kullanılmaktadır (Yılmaz, 2001).

Son yıllarda oluşan hızlı değişimler ve kadınların iş yaşamına girmesi geleneksel toplumsal rollerinin de değişmesini gerekli kılmış ve bunun sonucunda da evlilik ilişkilerinin tekrar gözden geçirilmesi gerekli görülmüştür. Çünkü kadınların ve erkeklerin toplumsal rollerini nasıl algıladıkları ve bu rolleri ne oranda

paylaştıkları evlilik ve yaşam doyumu açısından önemlidir (Ersöz, 1999). Bununla birlikte, kadınların rollerine ilişkin var olan olumsuz kalıp yargılarının kırılmasında sadece kadınların değil erkeklerin de farkındalıklarını artırmak önemlidir (Tuskan, 2012).

2.1.2. Aile

Aile dediğimizde, çeşitli yönleri ön plana alınarak farklı biçimlerde tanımlanabilmektedir. Devlet Planlama Teşkilatı tarafından hazırlanan raporda “Aile; kan bağılılığı, evlilik ve diğer yasal yollardan, aralarında akrabalık ilişkisi bulunan ve çoğunlukla aynı evde yaşayan bireylerden oluşan; bireylerin cinsel, psikolojik, sosyal ve ekonomik ihtiyaçlarının karşılandığı, topluma uyum ve katılımlarının sağlandığı ve düzenlendiği temel bir toplumsal birim” olarak tanımlanmıştır.

Ailenin biyolojik ve sosyo-psikolojik yapısı gereği bireysel ve toplumsal birer ihtiyaç olan, cinsel beraberlik, çoğalma, sevme- sevilme ihtiyacı, korunma ve barınma ihtiyacı, aidiyet duygusu, bağımlı-bağımsız olma ihtiyacı, sevgiyi paylaşma, statü elde etme ve güven içinde yaşama isteği, sahip olunan çocukların bakım ve eğitimi, kazanılan mal ve edinilen bilgilerin, toplumsal ideal ve geleneklerin yeni nesillere taşınması ve daha önemlisi bireyin kendini gerçekleştirme gibi bir çok işlevselliğe sahiptir. Ailelerin temel görev ve sorumlulukları toplum tarafından düzenlenilmektedir. Ailenin kendine göre görevleri vardır.

Bu görevler genel olarak beş başlıkta değerlendirilmektedir(Gür ve Kurt, 2011).

1. Ailenin varlığını devam ettiren koruyan, neslin sürekliliğini sağlayan, yani biyolojik görevimiz.
2. Aile üyelerinin her türlü gereksinimlerini karşılayan ekonomik görevlerimiz.
3. Aile üyelerini her daim maddi ve manevi zararlara karşı koruyan koruyuculuk görevi olan güvenlik görevimiz.
4. Aile içindeki duygusal dengenin geliştirilmesine imkân sağlayan psikolojik görevimiz.

5. Aile üyelerinin yetiştirilmesi ve sosyalleştirilmesine imkân tanıyan eğitim görevimiz.

Ailenin, toplumun en küçük yapı taşı olduğu bilinmekle birlikte, hiç kuşkusuz insan yaşamında yeri doldurulamaz öneme sahip olduğu gerçeği de ortadadır. İnsan yaşamında doğal olarak ihtiyaçların karşılanabileceği mekân bireyin ait olduğu ailesidir. Bireyin yaşadığı topluma uyumlu olabilmesi, yaşamından doyum sağlaması, fonksiyonlarını iyi bir şekilde yerine getirmesi ailesi tarafından sağlanır.

Aile ile ilgili akademik ya da mesleki çalışmalarda genel-geçer tanımına yönelik bir görüş birliği sağlanamamakla birlikte, çok çeşitli özelliklere göre sınıflama (örn; ailelerin büyüklüklerine, güç ilişkilerine, fonksiyonlarına vb.) yapılabilmektedir (Nazlı, 2009).

Aile Özel İhtisas Komisyonu, aileyi; aralarında kan bağı olan, evlilik ve diğer yasal yollardan aralarında akrabalık ilişkisi bulunan ve çoğunlukla aynı evi paylaşan bireylerden oluşan; bireylerin cinsel, psikolojik, sosyal ve ekonomik ihtiyaçlarının karşılandığı, topluma uyum ve katılımlarının sağlandığı ve düzenlendiği temel birim olarak tanımlanır (Ünalın, 1988; akt: Çamur, 1998).

Aile türlerine baktığımızda geçmişte yapılan araştırmalar geleneksel tipoloji olan; geniş aile, modern aile, çekirdek aile, ataerkil geniş aile vb. aile tiplerine rastlanmaktadır. Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü tarafından 2011 yılında yapılan Aile Yapısı Araştırması'nda aile yapısını daha kapsamlı bir şekilde ortaya koyabilmek için 8 aile tipi belirlenmiştir:

1. Çekirdek Aile Çeşitleri

- İki kişiden oluşan çekirdek aile.
- Anne, baba ve çocuklardan oluşan çekirdek aile.

2. Geniş Aile Çeşitleri

- Aile büyüklerinin de olduğu ataerkil geniş aile
- Geçici geniş aile

3. Dağılmış Aile Çeşitleri

- Tek kişilik hane

- Tek ebeveynli aile
- Eksik geniş aile
- Akraba olmayan hane halkı (ASAGEM, 2011).

Aile yapısına bu çerçevede bakıldığında Türkiye'deki en yaygın aile tipi çekirdek ailedir. Türkiye' de aile kavramının nasıl algılandığına yönelik yapılan bir çalışmada, ailenin %35,55 oranında neslin devamını sağlama ihtiyacı, %32,33 oranında sevgi ve şefkat ihtiyacı, %26,77 oranında düzenli bir yaşam ve %18,07 oranında ise toplum hayatına katılma maksadıyla kurulduğu belirtilmektedir (Çakır, 2011). İnsan neslinin devamlılığını sağlama, çocuk yetiştirme, aile üyelerinin bakımını ve disiplinini sağlama ve destekleyici bir çevre temin etme ailenin temel işlevlerini arasında yer almaktadır. Bu temel işlevler farklı yazarlarca ele alınmış, aileyi etkileyen bu 7 temel işlev üzerinde durulmuştur. Bunlar; ekonomik ihtiyaçları karşılamak, statü sağlamak, çocukların eğitimini planlamak, din eğitimi vermek, boş zaman faaliyetlerini geçirmek, aile üyelerinin birbirlerinin korunması ve karşılıklı sevgi ortamı yaratmak gibi işlevlerdir (Erürker, 2007; Günsel, 2010).

2.2. YAŞAM DOYUMU

“Yaşam doyumu” kavramını ilk olarak ortaya çıkarması ve bilim literatürüne kazandırılması, Neugarten (1961) ile başlar. Bilimi haberdar etmesi sonrasında yaşam doyumu birçok araştırmaya öncülük etmiştir. Bu anlamda yaşam doyumunu anlamak için önce “doyum” kavramını anlamamızda fayda var. Genel anlamıyla doyum; bireyin gereksinim duyduğu, istek ve arzularının karşılanması olarak karşımıza çıkar. “Yaşam doyumu” ise bireyin beklentileri ile sahip olduklarını kıyaslaması neticesinde elde edilen bir durum olarak ortaya çıkmaktadır.

Yaşam doyumu, kişinin beklentilerinin, gerçek durumla karşılaştırılmasıyla ortaya çıkan sonucu gösterir. Yaşam doyumu, genel anlamıyla kişinin tüm yaşamını ve bu yaşamın çok çeşitli boyutlarını içerir. Yaşam doyumu denildiğinde, belirli bir duruma ilişkin doyum değil, genel olarak tüm yaşantılardaki doyumlar anlaşılır. Mutluluk, moral vb. gibi değişik açılardan iyi olma halini ifade eder ve günlük ilişkiler içinde olumlu duygunun olumsuz duyguya egemen olması olarak ifade edilir(Selçuk, 2013).

Bireyin mutluluğa ve yaşam doyumuna ilişkin bilimsel çalışmaların hümanistik yaklaşımlar temelinde yönünü felsefeye çevirmesi, 2000’ li yılların başında olumlu psikoloji paradigmasının ortaya çıkmasını ve gelişmesini sağlamıştır. “*Yaşamı ne daha iyi yapar, yaşanmaya değer hale getirir, yaşamın anlamı, amacı nedir?*” gibi sorulardan yola çıkan araştırmacılar(Brülde, 2007; Seligman, 2007), geçmişte yalnızca bireyin sıkıntılarına, acılarına odaklan bilimsel yaklaşımlara yeni bir bakış açısı önermiştir. Bireyin psikopatolojik sorunların yerine güçlü yönlerine odaklanmak ve bu yönleri geliştirmek yoluyla mutluluğunun artırılmasına odaklanan olumlu yaklaşım bu süreçte geliştirilmiştir.

Normal ya da sıradan insanların mutluluğunu geliştirmeyi hedefleyen bu yaklaşım, psikoloji paradigması altında gelişmiş olmasına rağmen kısa sürede olumlu davranış bilimleri, iletişim, yönetim, ekonomi, sosyoloji gibi alanlarda da kullanılmaya başlanmıştır(Doğan, 2015).

Evli olanların evli olmayanlara göre daha mutlu olduğu pek çok araştırmada ortaya konulmuştur (Seligman, 2007; Winson ve Ericson, 2012). Evlilik bir sosyal destek, arkadaşlık mekanizması işlevini gormekte, bireyin yalnız kalmasını engellemektedir.

Biswas-Diener ve Diener'in(2006), Hindistan ve Amerika'da yaptığı alan araştırması bu konuda dikkat çekmektedir. Hindistan- Kalküta'daki evsizler, Amerika'da daha iyi koşullarda yaşayan ve devletten destek alan evsizlerden daha mutludur.

Biswas-Diener ve Diener'in(2006) çalışması, Hindistan'da yaşayanların daha mutlu olmalarını, sahip oldukları sosyal ilişkilerle, aile, arkadaşlar ve toplumun sağladığı sosyal destek ile açıklamaktadır. Başka bir değerlendirmeye Amerika'da yaşayan evsizler kendilerini yalnız hissetmektedir. İngiltere'de talih oyunlarından büyük ikramiye kazananlar önce diğer insanların iki katı kadar mutlu olduklarını ifade etmişlerdir. Daha sonra ise büyük oranda arkadaşlıklarını kaybettiklerini ve bu nedenle olumlu duygularının azaldığını belirtmişlerdir (Smith ve Razzel, 1975). Sonuç olarak, insanların ellerine olduğu yüksek miktarlarda paranın geçmesi bile arkadaşlarını kaybetme sonucu yaşanan yalnızlık hissinin yarattığı tahribatı giderememektedir.

Yaşam doyumuna ilişkin bilimsel araştırmalar, içinde bulunduğumuz yüzyılın başlarında ortaya çıkmıştır(diener vd., 1985). *Bireyin mutluluğu niçin yakın zamana kadar önemsenmemiştir?* Bu noktada sorumluluk psikoloji biliminin şimdiye kadar hep ruhsal hastalıkları giderme, acıyı ve sıkıntılarını azaltma ya da dindirme üzerine odaklanmasına bağlanmaktadır. Birinci ve İkinci Dünya Savaşları, bireyler üzerinde önemli tahribat yaratmıştır. Bireylerin yaşadığı büyük acıların, buhranların ve sıkıntılarının tedavi edilmesi, bilimden beklenen en önemli gereksinim olmuştur. Bireyi travma öncesi durumuna döndürmeye yönelik çabalar, psikoloji alanının tıp/doğa bilimleri paradigması etkisinde gelişmesine yol açmıştır (Gable ve Haidth, 2005; Torrey, 1999). Bunun sonucu olarak "hasta olmayan birey iyidir" anlayışı benimsenmiştir.

“Mutluluk/yaşam doyumu nedir?” sorusuna her bireyi kendine özgü bir açıklaması olabilir. Dostoyevski'nin “pek çok insan, mutlu olduğunu bilmediği için mutsuzdur.” sözü bireylerin mutluluğa ilişkin sandıkları kadar doğru bilgilere sahip olmadıklarını açıklamaktadır. Bilimsel biri olarak mutluluğun tanımlanması ve kavramsallaştırılması çalışmaları sonucunda mutluluğun tek bir bakış açısıyla, kolaylıkla açıklanamayacağı görülmektedir.

Her insan mutlu olmayı ister ve mutlu olmak için insanlar tarafından paylaşılan birkaç ortak amaç vardır. Ekonomik aktiviteler, bu ortak amaçlar içerisinde elbette tek ya da son amaç değildir; fakat insanların mutluluğu için önemli bir değer oluştururlar (Frey ve Stutzer, 2002).

İnsanların mutlu hissetmeleri üzerinde bilişsel durumlar ve duygusal alanlar önemli bir yer kapsarken, yaşanan ülkenin durumuna bağlı olarak ekonomik ve toplumsal alanlar da etkili olmaktadır (Yetim, 2001).

Yaşam doyumunda, bilişsel-duyuşsal değerlendirmeler yanında öznel-nesnel değerlendirme sınıflaması da yapılmaktadır. Öznel değerlendirmeler, bireyin beklenti, arzu, istek, değer yargısı gibi etmenlerin etkileşimiyle yapılırken nesnel değerlendirmeler görece sayılara ve ölçmeye bağlı değerlendirmeleri içermektedir (Brülde,2007).

Araştırmalar, gelir düzeyi düzenli olarak yükseldikçe, yaşam doyumunun aynı şekilde yükselmediğini göstermektedir. Bununla beraber, az gelişmiş ülkelerde mutlu olmak ve ekonomi arasında ilişki var gibi görünmektedir; bunda temel insan gereksinimlerinin yeterince karşılanamıyor olmasının payı büyüktür (Myers ve Deiner, 1995). Diğer bir deyişle gelir durumu, yoksun bireylerin mutluluğu üzerinde, eksiklerini karşılayabilmeleri açısından bir paya sahiptir.

Türkiye'nin gelişmekte olan bir ülke olarak, bu özellikleri gösterdiğini söylemek yanlış olmaz (Yetim, 2001).

Ekonomik aktivite denildiğinde ilk akla gelen faaliyet, çalışmaktır. Fakat burada değinilmesi gereken nokta, çalışmanın sadece gelir sağlayan bir uğraş olduğu için mutluluğa katkı sağlamadığıdır. Paradoksal bir şekilde iş, bilinmeyen

zamanlardan beri, bireyin yaşam alanlarından biri olan iş hayatı, yaşam doyumu açısından önemli bir unsurdur. İşsiz olan bireylerin mutsuz bireyler oldukları bilinmektedir (Campbell, Converse, Rodgers, 1976). Bunun öncelikli nedenin ekonomik yoksunluk ve sonrasında da sosyal etkileşimden uzak olmak olduğu düşünülebilir (Yetim, 2001). Gelman vd..(2010)'na göre, kişisel karakterler kontrol edildiğinde bile açıkça beliren negatif korelasyon bize işsizliğin yüksek olduğu bireyler arasında daha az yaşam doyumu olduğunu söyler. Birçok farklı ülkede farklı zamanlarda yapılan çalışmalara göre, bireylerin işsizlikte deneyimledikleri duygu, bu durumdan dolayı mutsuz olmaktır. İşsizlik, iyi hissetmeyi herhangi başka bir faktörün kendi başına yapacağından daha fazla etkileyen önemli negatif faktörler içerir (Clark ve Oswald, 1994). İnsanlar kendi istekleriyle işten ayrılmış olsalar bile, işsizlikten dolayı mutsuzdurlar.

2.2.1.Yaşam Doyumu İle İlgili Kuramsal Açıklamalar

Yaşam doyumunu birey için, öznel iyi olmanın zihinsel bir parçası olduğunu ve bireyin kendisine yüklediği ölçütlerle yaşam şartlarını nasıl algıladığı ve bunu nasıl kıyasladığını, daha net ifade ile bireyin yaşamına dair değerlendirmeleri hakkındaki düşünceleri kapsamaktadır (Pavot ve Diener, 1993; Selçukoğlu, 2001; Deniz, 2006). (Koç, 2001; Gürbüz, 2008), bir diğer anlamda, birey için yaşam doyumu arzulamış olduğu hedeflere yetişme derecesi olarak da görülmektedir.

Yaşam doyumu bireyin yaşamındaki değişimleri, toplumdaki konumu, bireysel yeteneklerini kapsamasının yanında, yaşamsal olayların ilerleyişi, hayata dair tecrübeleri, duyguların derin manalarını sorgulamak, bireyin sağlıklı gelişimi için yaşanan olaylardan sonuçlar çıkarmak ve böylece yaşamsal kalitenin artırılması, bireyin yaşamının geneli için gelişimi noktasında pozitif katkı sunması, böylelikle doyumsal alan ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin belirleyicisi olarak görülür (Veenhoven, 1996).

Duygusal ve zihinsel olmak üzere yaşam doyumunun iki temel belirleyicisi olduğu söylenebilir. Dorahy ve diğerleri, (2000) zihinsel yönünün yaşam doyumuna dair algının belirleyicisi olduğunu, daha net ifade ile mutluluğun açıklayıcısı olarak değerlendirmişlerdir. Rask vd., (2002) duygusal boyutu, bireyin olumlu ve olumsuz duygulanımı olarak ifade etmişlerdir.

Bireyin yaşam doyumu için yapılan araştırmaların genel yapısına bakıldığında, birey için tanımlayıcı olan demografik özellikler ile mutluluk arasında açıklayıcı hiçbir etki görülmezken, psikolojik faktörlerin; bireysel özellikler, diğerleri ile kurulan ilişkiler, yaşadığı toplumun özellikleri gibi birey için belirleyici olan faktörlerin, bireyin yaşam doyumuna etkisel anlamda daha fazla ilişkisel olduğu görülmüştür (Myers ve Diener, 1995).

2.2.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Unsurlar

Yaşam doyumu kavramının bireyden bireye farklı algılanılabildiği için yaşam doyumunu kapsayan öğelerin sınırlarının net olarak belirlemeyi engellemiştir, bu durumda net bir faktörler sıralaması oluşturmak çok kolay olmamaktadır. Farklı algılanmalar sonucunda literatürde çok farklı yaklaşımlara rastlanılmaktadır. Baykoçak'ın yapmış olduğu çalışmalar sonucu bireylerin yaşam doyumunu etkileyen unsurlar aşağıdaki şekilde sıralamaktadır (Baykoçak, 2002);

- Günlük yaşamdan memnun kalmak,
- Yaşamı anlamlı bulmak,
- Amaçlarını gerçekleştirmede uyum sağlayabilmek,
- Olumlu ve bireysel kimliğe sahip olmak,
- Fiziksel olarak kişinin kendisini iyi hissedebilmesi gerekir,
- Ekonomik memnuniyet ve güvenlik memnuniyeti,
- Sosyal ilişkilerin iyi olması.

Andrews ve Withey (1974) ve Andrews Ciandall (1976), tarafından yapılan çalışmalar sonucu yaşam doyumuna ait olduğu varsayılan 800 ayrı öğe sınanmış, ilk çalışmada bu öğeler ancak 100'e indirgenebilmiş, ikincisinde ise 30 öğeye indirgenmiştir. Flanagan (1978) yaptığı çalışma da toplam 6500 öğe sınanmış ve son olarak 15 temel öğeye indirgenmiştir. Bu araştırmalar sonucunda, yaşam doyumunu etkileyen bu öğeler şunlardır (Aydın, 2004) ;

- Nesnel rahatlıkların olması,
- Sağlığımızın yerinde olması ve kişisel güvenimizin olması,
- Anne, baba, kardeşler ve diğer akrabalarla olan ilişki durumu,

- Çocuk sahibi olma ve onları büyütme durumu,
- Karı-koca ilişkilerinde yakınlık ilişkisi,
- Yakın arkadaşlara sahip olma, dostluklar edinme
- Başkalarına yardım etme ve başkalarını koruyabilme durumu,
- Devletin etkinlikleri ve halk etkinliklerine katılmak,
- Öğrenmeye ve kendini geliştirmeye açık olmak,
- Kendini anlayabilmek,
- İş sahibi olmak,
- Kendini tanıyabilmek,
- Toplumsallaşmak,
- Kitap okumak, müzik dinlemek, sinema, maç seyretmek,
- Eğlenceli etkinliklere katılmak.

2.2.3. Yaşam Doyumunu Etkileyen Bazı Değişkenler

Yaş: Mutluluk ile ilgili yapılan ilk araştırmalarda, yaşlıların gençlere oranla daha mutsuz oldukları düşüncesine karşın, son zamanlar da yapılan araştırmalarda sanılanın aksine yaş ile mutluluk arasında herhangi bir bağ olmadığı gerçeğidir. Olumlu ve olumsuz duygulanım durumuna göre gençlerde çok daha fazla farkındalık olmasına karşın, yaşlı bireylerde verilen ifadelerin daha çok mutluluk üzerine kurulduğunu yapmış olduğu araştırmasında ortaya koymuştur (Braun,1977). Yetim (1991), tarafından yapılan araştırmada, da yaşam doyumu ile yaş arasında korelasyonun sıfıra yakın olduğu ortaya çıkmıştır.

Çalışma ve iş: Campbell ve diğerleri (1976) tarafından yapılan bir araştırmada, gelir farklılıkları eşitlenmesinin sağlanması halinde dahi işsiz olanların çalışanlara oranla daha mutsuz olduklarını ancak bölgesel anlamda işsizlik oranlarının uzun vadede bireylerin duygu durumuna etki ettiğini ortaya koymuşlardır. Fakat işçi- memur arasında hangisinin daha mutlu olduğuna ilişkin herhangi bir kanıt bulunamamıştır (Yetim, 1991).

Cinsiyet: Yapılan birçok araştırmada kadınların, erkeklere oranla çok daha fazla olumsuz duygulanıma sahip olduklarını ifade etmelerinin aksine yaşamlarında haz duyma oranlarının yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Cinsiyetler arasında mutluluk-doyum açısında farkın çok az olduğu yapılan araştırmalarda tespit edilmiştir. (Yetim, 1991) yapmış olduğu çalışmasında cinsiyet ile doyum arasında farklılaşmanın çok az olduğunu ortaya koymuştur.

Eğitim: Campbell (1981). ABD'de eğitim durumunun, yaşam doyumuna etki ettiğini yapmış olduğu araştırmasında ortaya koymuştur. Fakat bu etkinin tek başına açıklayıcı olmadığı diğer değişkenlerinde buna etkide bulunduğu görülmüştür. Farklı araştırmalar eğitim durumuna diğer değişkenlerin manipülasyonunun olmaması halinde, eğitim durumunun tek başına yaşam doyumunda farklılığa neden olmadığı anlaşılmıştır. Eğitim durumunun arzu ve istekleri arttırmasının yanında farklı yaşama biçimine motive ettiği yapılan çalışmada ortaya çıkmıştır (Yetim, 1991).

Aile ve Evlilik: Yapılan araştırmalar evli olmanın, yaşam doyumuna, anlamlı etkide bulunmadığını ortaya koymaktadır (Yetim, 1991).

2.2.4. Yaşam Doyumu Kuramları

Aristoteles' ten bu yana yaşam doyumuna ya da mutluluğa ilişkin çok sayıda kuram ileri sürülmüştür. Genel olarak kuramlar gereksinim ve amacın doyumunu, etkinliği, genetik ve kişilik eğilimlerini temel alarak öznel iyi olmayı açıklamaktadırlar(Diener vd., 2002).Yaşam doyumunu açıklamaya çalışan temel kuramlar aşağıda kısaca açıklanmıştır.

2.2.4.1. Ereksel (Telic) Kuramlar

Erek Kuramı'nın gereksinim ve amaç olmak üzere iki önemli boyutu vardır. Erek kuramına göre mutluluğa gereksinimler karşılandığında ve amaçlara ulaşıldığında erişilebilmektedir. Bu kuramın temel düşüncesi gerginliği azaltmanın mutluluğa yol aacağıdır. Freud' un haz ilkesi kavramı ve Maslow'un gereksinimler hiyerarşisi modeli bu yaklaşımı temsil etmektedir (Diener vd., 2002).

Bu kuram Wilson' un (1967) Şu görüşü üzerine temellenmiŐtir: Gereksinimlerin karşılanması mutluluğa ve doyuma neden olur; karŐılanmaması ise mutsuzluk yaratır. Gereksinim kuramına göre birey gidermesi gereken doĐuŐtan gelen veya öĐrenilmiŐ gereksinimlere sahiptir. Birey bu gereksinimlerinin bazılarının farkında iken, bazılarının ise farkında olmayabilir. Bununla birlikte, birey bu gereksinimleri doyrulduğunda mutlu olmaktadır.

Ereksel yaklaşımlara göre, yaşam doyumunu engelleyen birçok Őey vardır. Birincisi, bireyler kısa sürede mutluluk verecek amaaları isteyebilirler, fakat bu amaaların uzun dönemdeki sonuçları, bireyin diğer amaalarını gerçekleŐtirmesini engelleyeceğinden dolayı mutluluğu azaltabilir. İkincisi, bireylerin amaç ve istekleri birbiriyle çatıŐabilir. Çünkü bu durumda gereksinimleri ya da istekleri tanımlamak ve bütünleŐtirmek güçtür. Üçüncüsü ise bireyler amaaları ya da istekleri olmadığı için mutlu olamayabilirler. Sonuç olarak bireyler kötü koŐullardan, bazı becerileri kazanmamıŐ olmaktan ya da gerçek dıŐı amaçlar belirlemiŐ olmaktan dolayı amaçlarına ulaŐmada yetenekli olmayabilirler (Diener, 1984).

Çoğu felsefeci ereksel kuramlarla ilgili sorunlarla ilgilenmiŐtir. Örneğin mutluluk bireyin isteklerinin doyrulması sonucunda mı yoksa onların bastırılmasıyla mı elde edildiği sorusu felsefecilerce ele alınmıştır. Hedonistler isteklerin doyrulmasının iyi oluşu yarattığını savunurken, estetikler arzudan arınık olmayı mutluluğun kaynağı olarak görmüŐlerdir (Yetim, 1991).

Alternatif amaçsal kuramlar, öĐrenilmiŐ ve yaŐantımız sonucu olan ihtiyaçların doyrulması üzerinde durmuşlardır (Yetim, 1991).

2.2.4.2. Aktivite Kuramları

Aktivite kuramları, mutluluğun bireyin etkinliklerinin bir ürünü olduğu varsayımı üzerine temellenmiŐtir. Örneğin, dağa tırmanma etkinliği, dağın doruğuna ulaŐmaktan daha büyük mutluluk verebilir. Aristoteles' e göre, mutluluk erdemli etkinliklerden kaynaklanır ve iyi başarılan bir iş mutluluk getirir. Modern anlayıŐa göre etkinlikler hobiler, sosyal etkileşim ve egzersiz gibi daha geniş çaplı terimlerle ifade edilebilir. Bu kuram sürekli mutluluğu aramanın bireye zarar verebileceğini savunmaktadır. Bu yaklaşıma göre eğer birey etkinlik ve amaalara yoĐunlaŐırsa, mutluluk kendiliğimden gelecektir(Diener, 1984). Ayrıca bu kuram, bireyin öz

farkındalığının mutluluğu azalttığını vurgulamaktadır (Csikszentmihalyi ve Figurski, 1982).

İlk aktivite kuramcısı Aristoteles'dur. Aristoteles, mutluluğun erdemli aktiviteden geldiğini, yani iyi başarılan aktivitenin mutluluk getirdiğini vurgulamıştır. Aktivite kuramcıları mutluluğun davranıştan kaynaklandığını öne sürerler (Yetim, 2001).

2.2.4.3. Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana Kuramları

(Top-Down Versus Bottom- Up Theories)

Tavandan-tabana ve tabandan-tavana yaklaşımları, çağdaş psikolojide oldukça popüler yaklaşımlardır ve aynı tarz açıklamalar mutluluk literatüründe de yapılmaktadır.

Örneğin bazı felsefecilere göre, mutluluk birçok küçük hazzın toplamından ibarettir. Tabandan-tavana görüşü çerçevesinde kişi anlık haz ve acılarının bir muhasebesini yaparak kendini mutlu ya da mutsuz olarak görür. Yani mutlu yaşam mutlu anların bir bütünüdür. Kant'ın felsefi görüşü bu kuramı temellendirmektedir. Üst düzeydeki öğeler arasındaki nedensellik ilişkisi, düşük düzeyde, element düzeyindeki ilişkilere yansır (Özgen,2012)

Bu kurama göre mutluluk küçük hazların toplamından oluşur. Birey anlık haz ve acılarının değerlendirmesini yapar ve değerlendirme sonucunda kendini mutlu veya mutsuz olarak görür. Mutlu bir yaşam sadece mutlu anların bir toplamıdır(Deneve ve Cooper, 1998, Diener, 1984, Kozma ve Stones, 1980).

Bu görüşü destekleyen birçok araştırmacı yaşam doyumunun evlilik,iş ve sağlık gibi farklı yaşam alanlarından elde edilen doyumların kombinasyonu sonucu olduğunu belirtmektedirler(Argyle, 1987; Headey vd., 1985).

“Tavandan – Tabana” görüşüne göre ise birey yaşamından olumlu şeyleri görme potansiyeline sahiptir. Bireyin olaylara hoşgörü ile bakması onun tek tek olaylarda hoşgörülü olmasını sağlar. Bu yaklaşıma göre mutlulukta odak tutumlardır(Diener, 1984). Örneğin, bazı araştırmalar(Levinsohn ve Amenson, 1978; Levinsohn ve Macphillamy, 1974) hoş olayların yokluğunun depresyona neden olduğunu

belirlerken (tabandan- tavana yaklaşımı), bazıları ise(Sweeney vd., 1982) depresyonun hoş olaylara karşılık vermede başarısızlığa yol açtığını (tavandan- tabana) belirlemişlerdir(Akt., Diener, 1984). Aslında bu iki kuram birbirlerine tamamen zıt değildir, aynı çatı altında bütünleştirilebildiğinde yaşam doyumunu daha iyi anlayabilmek de mümkün olabilir(Brief vd., 1993; Feist vd., 1995).

2.2.4.4. Bağ Kuramları (Associationistic Theories)

Mutluluğa ilişkin çalışmalar son zamanlarda daha da artmış olmakla birlikte insanların mutlu olma eğilimine neden sahip olduklarını açıklayan çeşitli kuramlar vardır. Bu kuramlardan çoğu, bağ modelleri altında belleğe, koşullanmaya veya bilişsel ilkelere dayanır

Mutluluğa ilişkin bilişsel yaklaşımlar henüz çok yenidirler. Bilişsel yaklaşımlardan biri, kişinin kendisini ilgilendiren olaylara ilişkin yüklenmeleridir. Sonuçta iyi olaylar eğer iç, bilişsel öğelere atfedilmişse daha fazla mutluluk getireceklerdir. Diğer bir olasılık yüklenme olsun olmasın iyi olarak görülen olayların mutluluk getirmesidir. Mutluluğun hafızada bir ağıнын olduğunu, genel anlamda bilişsel psikologlar tarafından benimsenen bir kabuldür.

Bu tür yaklaşımlara göre; bireylerin olaylara verdikleri anlamlar önemlidir. Birey için olumlu olaylar birey tarafından içsel etmenlere bağlanıyorsa bu en büyük mutluluk kaynağı olmaktadır (Schwarz ve Clore, 1983).

Bağ kuramlarından bir başkası ise klasik koşullanmayı temel alarak mutluluğu açıklamaktadır. Bu kurama göre duygusal koşullanmalar sönmeye daha fazla dirençlidir. Mutlu bireyler, çok sayıda günlük uyaran ile birçok olumlu duygusal yaşantısını birleştirebilmektedirler(Diener,1984).

2.2.4.5. Yargı Kuramları (Judgment Theories)

Öznel iyi oluşun bazı standartlar ile gerçek koşullar arasındaki karşılaştırmalar neticesinde çıkan birçok kuram olduğu bilinmektedir. Eğer bu gerçekteki durum belirlenen standardı aşabilirse mutluluk o zaman oluşacaktır. Doyum göz önünde bulundurulduğunda bu tür karşılaştırmalar farkında olunarak yapılabilir.

Yargı kuramları ne türden olayların olumlu ya da olumsuz olduğuna karar vermekle beraber; olayların ortaya koyacağı duygunun miktarını öngörebilmektedirler.

Yargı kuramlarını sınıflamada bir yol, onların ele aldığı standartlara bakmaktır. Sosyal karşılaştırma kuramında birey diğerlerini bir standart olarak ele alır. Burada, seçilen diğerinin, kişinin düzeyinde aşağıda veya üzerinde olma durumu vardır. Kişi, karşılaştırma standardı olarak kendisinden alt düzeyde birini seçmişse, aşağı düzeyde karşılaştırmada bulunmaktadır. Eğer kişi kendini diğerlerinden daha iyi görüyorsa, bu kişi doyumlu veya mutludur.

Yargı kuramları içinde en popüler yaklaşım kişinin gerçek koşulları ile emelleri arasındaki uyumsuzluğu ele alan emel düzeyi kuramıdır. Emel düzeyi kuramına göre, yüksek emeller kötü koşullar kadar mutluluğu tehdit ederler. Emel düzeyi, kişinin yaşantılarından ve amaçlarından ortaya çıkar (Yetim, 2001).

2.3. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

“Öznel iyi oluş, bireyin yaşamı ile ilgili bilişsel değerlendirmesi ile olumlu duygulanımların varlığı ve olumsuz duygulanımların yokluğu olarak” tanımlanmaktadır (Diener, 1984).

Günümüzde kullandığımız anlamda bilim literatürü ile psikolojik iyi oluş kavramını buluşturan ve öncülük eden Carol Ryff’ dir. Carol Ryff, Bradburn tarafından yapılan çalışmanın amaç olarak daha çok sosyal değişkenleri açıklamaya dayalı olduğunu ve bu amaç doğrultusunda tasarlandığını dile getirmiştir (Ryff, 1989a, 1989b). Bradburn’un çalışmasının en önemli çıkış noktası olan, Eudaimonia kavramının mutluluğu açıklamada yeterli olup olmadığı noktasında eleştirilerde bulunmasının hemen akabinde iyi oluşun, yaşam doyumu ile duyguya yönelik değerlendirmeye alınmasını, daha net olarak kavramsal olarak öznel iyi oluşun pozitif görüş açısını açıklamada ihmalkâr davrandığını öne sürerek buna mukabil “psikolojik iyi oluş” kavramını önermiştir (Ryff, 1989a, 1989b). “Psikolojik İyi Oluş” kavramının temeli Ryff’in(1989a)“Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma Modeli”nden gelir. Ryff sonrasında“ iyi oluş” çalışmalarını yaşlılara yönelik çalışmalarla çeşitlendirerek bir bütünlük oluşturmuş ve gelişim süreci ile pozitif işlevsellik arasında sıkı bir bağ kurmuştur.

Ryff’in (1989a) yapmış olduğu bir takım araştırmalar bireylerin yaşlılık sürecine ilişkin iken, Ryff diğer bir kısım araştırmaların da ise farklı değişkenler kullanarak yine yaşlı gruplar üzerinde “yaşam doyumu” kavramı ile ilgili araştırmalara yoğunlaşmıştır. Bununla birlikte yaşlı bireylerin sağlığı, mutluluğu, duygu durumu, öznel iyi oluşu, sosyo- ekonomik düzeyleri, medeni durumları, yaşamlarındaki sosyal aktiviteleri gibi birçok farklı değişken üzerinde incelemelerde bulunmuştur. Ryff iyi oluş ile ilgili yapmış olduğu bu çalışmalarla, bilim literatürüne çeşitli görüş açısı katması ve bir kısmına açıklık getirmiş olması en nihayetinde katkı sağladığı yadsınamaz, fakat bu çalışmalarıyla ancak toplumun bir kısmını açıklayabilmiştir. Ryff bu durumu şu şekilde özetlemektedir; yapılan çalışmaların kuramsal temelli olmayışı ile ilişkilendirmiş, bununda kullanılan araçlara ilişkin rastlantısallık ve geçerlik noktasında, sıkıntıyı da beraberinde getirdiğini ifade etmiştir (Ryff, 1989a).

Psikoloji biliminin tarihsel gelişimi incelendiğinde, araştırmacıların insan psikolojisini anlamaya yönelik yaptıkları araştırmalarının önemli bir bölümünde, insan psikolojisinin psikopatolojik (anormal) ya da olumsuz (negatif) duygulanımlarını odağa alarak insanın psikolojik iyi oluşuna dair bilgiye ulaşmaya çalıştıkları görülmektedir. Nitekim geçmişten günümüze insan psikolojisinin pozitif ve negatif yönlerine yönelik yapılan araştırmaların sayıları incelendiğinde, olumsuz ya da patolojik rahatsızlıklara yönelik yapılan araştırmaların sayısının psikolojinin olumlu yönüne, yani pozitif psikolojiyi ele alan araştırmalardan oldukça fazla olduğu göze çarpmaktadır (Myers ve Diener, 1997).

Seligman ve Csikszentmihalyi'ye (2000) göre psikolojinin olumlu tarafının göz ardı edilip daha çok olumsuz tarafının araştırılmasının nedeni olarak, bireylerin yaşadıkları olumsuz duyguları olumlu duygulara oranla daha öncelikli olarak algılama düzeylerinin yüksek oluşu ve bunun neticesinde bireylerin olumsuz duygulara müdahale etme isteğinin bulunması, böylece bireylerin psikolojik olarak sağlıklı hale gelme beklentilerini ortaya koyduğunu ifade etmişlerdir.

Örneğin, kişi psikolojik olarak kendini iyi hissetmediğinde bunun nedenleri üzerinde düşünür ve psikolojik danışmana gitmek gibi çözüm yolları arayabilir. Fakat psikolojik olarak kendini iyi hisseden bireylerin psikolojik durumlarının neden iyi olduğu üzerinde düşünmedikleri ve psikolojik destek alma ihtiyacı hissetmedikleri söylenebilir. Bu noktadan hareketle araştırmacıların insan doğasının olumlu tarafı (pozitif psikoloji) yerine bireylerin daha öncelikli olarak algıladıkları depresyon, stres ve kaygı gibi psikolojik rahatsızlıklar üzerinden yola çıkarak insanlığa katkı sağlamaya çalıştıkları söylenebilir. Bu durumu daha net gözler önüne sermek için bir örnek vermek gerekirse 1967-1994 yılları arasında psikoloji alanında yapılan araştırmalardan 46,380'inin depresyon, 36,851'inin kaygı ve 5,099'unun öfke ile ilgili araştırmalar olduğu bununla birlikte 2,389'unun mutluluk, 2,340'inin yaşam doyumu ve 405'inin sevinç gibi pozitif psikolojiye yönelik araştırmalar yapıldığı belirtilmektedir (Myers ve Diener, 1997).

Bu araştırmanın bulgularına göre, psikolojinin olumlu yönüne yönelik yapılan araştırmaların, psikolojinin olumsuz yönüne yapılan araştırmaların çok

gerisinde kaldığı söylenebilir. Bununla birlikte pozitif psikolojinin son otuz yıl içinde ağırlık kazanması ile insan psikolojisinin olumlu yönüne yönelen araştırmaların sayısının artış gösterdiği söylenebilir. Bu artışta Seligman ve Csikszentmihalyi'nin (2000) "*Pozitif Psikoloji*" adlı makalelerinin önemli bir etkisi bulunmaktadır (Akın, 2009). Fakat insan doğasının olumlu yönünün incelenmeye başlanması, Seligman ve Csikszentmihalyi'nin pozitif psikoloji kuramından çok daha öncesine dayanmaktadır (Eryılmaz, 2013).

Geçmiş yaşantılar ve gündelik hayat bireyin psikolojik iyi oluşuna etki etmesinin yanında, buna rağmen psikolojik iyi oluş bireyin psikolojik olarak kendini nasıl hissettiğinden çok daha fazlasını kapsamaktadır (Ryff, 1989c). Bireyin psikolojik iyi oluşuna etki eden birçok etmen bulunmaktadır (Bradburn, 1969; Jahoda, 1958; Ryff, 1989a). Bu etmenlere örnek olarak diğer insanlarla olan ilişkiler, özerklik, çevre ile olan etkileşim, bireysel gelişim, yaşam amaçları, öz-kabul, geçmiş yaşantılar, fiziksel sağlık, ekonomik durum, sosyal destek, olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu gibi etmenler gösterilebilir. Psikolojik iyi oluşa etki eden birçok etmen olması yanında, ilgili literatürde psikolojik iyi oluşun kavramsal olarak ne olduğuna, içeriğine ve nasıl ölçüldüğüne dair araştırmacılar tarafından kabul edilen ortak bir tanımlama ve ölçüt bulunmamaktadır (Ryff, 1991 ve Singer, 1998). Fakat araştırmacılar psikolojik iyi oluşun, bireyin olumlu psikolojik işlevselliğine yönelik olan ve psikolojinin olumlu tarafına ışık tutan bir kavram olduğu konusunda hem fikir oldukları bilinmektedir (Akın, 2009).

Psikolojik iyi oluş kavramının herkes tarafından kabul edilen ortak bir tanımının olmayışının en önemli nedeni olarak, kavramın insan psikolojisine etki eden birçok kavramla benzerlik gösteren çok boyutlu bir yapıya sahip olması ile ilişkili olduğu söylenebilir. Akın (2009) psikolojik iyi oluşun daha anlaşılır hale getirilmesi noktasında kavramı tanımlamak için, işe vuruk bir tanımlama ile başlanmasının daha yararlı olacağı kanaatindedir. Psikolojik iyi oluş kavramının ne anlama geldiğini ve kavramın ortaya çıkışından bugüne kadar nasıl geliştiğini açıklamak için psikolojik iyi oluş kavramının tarihsel gelişimini incelemenin faydalı olacağı düşünülmektedir.

2.3.1. Psikolojik İyi Oluş Kavramının Tarihsel Gelişimi

Psikolojik iyi oluşun, olumlu psikolojik işlevselliğe ilişkin mutluluk, yaşam doyumu, öznel iyi oluş ve benzeri kavramlardan farklı bir kavram olarak literatüre girmesi ancak 20. yüzyılın ikinci yarısında gerçekleşmiştir (Bradburn, 1969). Fakat psikolojik iyi oluş kavramının ortaya çıkmasına aracı olan kavramların temelleri antik Yunan filozoflarına kadar uzanmaktadır (Bradburn, 1969; Ryff 1989a ve Singer 2008). Bu temel kavramlardan ilki, Latince bir kelime olan *eudaimonia*'dır. Aristoteles Nikomakhos'a "*Etik*" adlı kitabında "insanoğlunun ulaşabileceği en üst erdem nedir?" sorusu ile psikolojinin olumlu yönünün aydınlatılmasına yönelik girişimde bulunan ilk düşünürlerdendir (Ryff, 1989a). Aristoteles'e (1997) göre bir insanın ulaşabileceği en büyük erdem "*eudaimonia*"dır. Bradburn (1969), Aristoteles'in *eudaimonia* kavramının mutluluk anlamına geldiğini belirtmektedir. Fakat burada bahsedilen mutluluk, hedonik (hazcı) bakış açısına ait olan "acıdan kaçınma ve haz veren eylemlerde bulunma" düşüncesinden farklı bir mutluluktur (Waterman, 1993). Aristoteles'e (1997) göre ciddi şeyler gülünebilecek şeylerden daha iyidir ve insanoğlunun mutluluk için yapacağı eylemler bir amaca yönelik olmalıdır. Bu amaç içimizdeki en iyiyi ortaya çıkarmaktır.

Hazcı felsefenin temel prensibi, bireylerin haz verici eylemlerde bulunmaları ve bu bağlamda acıdan kaçınmaları söz konusu iken, Aristoteles *eudaimonia* kavramında, bireylerin mutluluğa ulaşmaları için gerektiğinde hoş olmayan duygulara katlanmalarından bahsedilmektedir (Waterman, 1993). Birey mutluluğa ulaşma yolunda hoş olmayan durumlarla karşılaşması halinde, amacını gerçekleştirmek ve gerçek mutluluğa ulaşabilmek için bütün olumsuzluklarla mücadele edebilmelidir (Waterman, 1984). Aristoteles'e (1997) göre bireyin yaşamında ulaşması beklenen en nihai hedef, gerçek potansiyelini fark etmesi ile mümkündür. Birey potansiyelini keşfetme yolunda çeşitli zorluklarla karşılaşabilir fakat bu zorluklar ile başa çıkarken bireyin gerçek potansiyelini keşfetme fırsatını bulacağı söylenebilir. Birey için en üstün erdem in mutlu bir yaşam olduğu, fakat

bireyin bunu gerçekleştirmesi içinde var olan potansiyelini fark etmesi ve bunu başarması ile ancak mümkün olmaktadır (Aristoteles, 1997).

Psikolojik iyi oluş kavramının ortaya çıkmasına etki eden bir diğer felsefe yaklaşımı ise hedonizm (hazcılık)'dir (Ryan ve Deci, 2001). Hedonizm de eudaimonistik düşünce gibi antik Yunan filozoflarına kadar uzanmaktadır. Sokrates'in öğrencisi olan Aristippus hedonizm kavramının doğmasına öncülük etmiştir (Akın, 2009). Aristippus'a göre insanoğlu, mutlu olmak için kendine zevk veren eylemlerde bulunmalı ve acı veren eylemlerden kaçınmalıdır (Akt. Diener, Lucas ve Oishi, 2002). Bu yaklaşıma göre bireyin yaşamında mutlu olması için mümkün olduğunca zevk verici eylemlerde bulunması ve acı veren eylemlerden kaçınması gerektiği söylenebilir. Hedonist düşünceye göre iyi bir toplumun üyeleri kendini seven, kendisiyle barışık ve yaşamdan zevk alabilen bireylerden oluşmaktadır (Ryan ve Deci, 2000). Hedonizm, bireylerin yaşam deneyimlerini zevkli hale getiren aktivitelere odaklanmaktadır. Bir başka ifade ile hedonizm, bireyin mutluluğu için fiziksel zevkler gibi, yaşamın çeşitli ve değişik alanlarında bireyin arzu edilen amaçlarına ulaşması gerekliliğini savunmaktadır (Diener, Sapyta ve Suh, 1998).

Eudaimonistik felsefede bireylerin mutluluğa ulaşmalarının yolu kendi potansiyellerinin keşfinden geçmekte iken, hedonist felsefeye göre herkes için ortak bir mutluluk kavramının bulunmadığı söylenebilir. Çünkü bireylerin mutlu olmak için haz almaları ve acıdan kaçmaları gerekmektedir ve her bir bireyin haz aldığı eylemlerin ve acıdan kaçındığı eylemlerin farklılıklar gösterdiği söylenebilir. Hedonist felsefe yaklaşımına göre iyi oluş, bireyin kendi belirlediği standartlara ve değerlere göre şekillenmektedir (Diener, Oishi ve Lucas, 2003).

Örneğin, pop müzik dinlemek bir birey için haz verici ve severek yapılan bir eylem olabilirken, bir başka birey için ise acı veren, diğer bir deyişle bireyin yapmaktan kaçındığı bir eylem olabilmektedir. Bunun içindir ki hedonistik düşünceye göre, her birey için geçerli olan ortak bir mutluluk kavramının olmadığı söylenebilir. Her birey için mutluluk vardır, fakat bireylerin mutlu olma metotları özellikle ifade edilir (Bradburn, 1969).

Özetle, psikolojik iyi oluş kavramının doğuşu 2010'lu yıllardan, 50 yıl öncesine kadar uzansa da kavramın ortaya çıkmasına etki eden görüşlerin *Antik Yunan* felsefecilerine kadar dayandığı söylenebilir.

2.3.2. Coral D. Ryff'in Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş Modeli

Ryff psikolojik iyi oluşu kavramını daha belirgin hale getirebilmek ve daha geniş açısı sunmak adına, psikolojik iyi olma ile ilgili literatürel anlamda sentezleme yapara, psikolojik iyi olmanın daha çok pozitif yönünü ortaya çıkarmıştır. Bu bağlamda Ryff, psikolojik iyi olma modelinin ana parametreleri; Rogers'ın "tam işlev yapan insan", Maslow'un "kendini gerçekleştirme", Erikson'un "psikososyal gelişimi", Jung'un "bireyselleşme süreci", Allport'un "olgunluk", Buhler'in "temel yaşam eğilimleri", Neugarten'in "kişiliğin yönetici süreçleri" gibi kavramlarından etkilendiği bilinmektedir (Akın, 2013).

Psikolojik iyi olma modelini psikolojik sağlık, klinik psikoloji ve bireysel gelişim gibi faktörlerle yoğurup temellendirerek geliştirmiştir Ryff (1989a). Ryff(1995), psikolojik iyi olmayı açıklayan önceki bakış açılarını yetersiz bulmuştur. Bunlar iyi olmayı haz alma ile ilgili olduğunu savunan hazcılıktır.

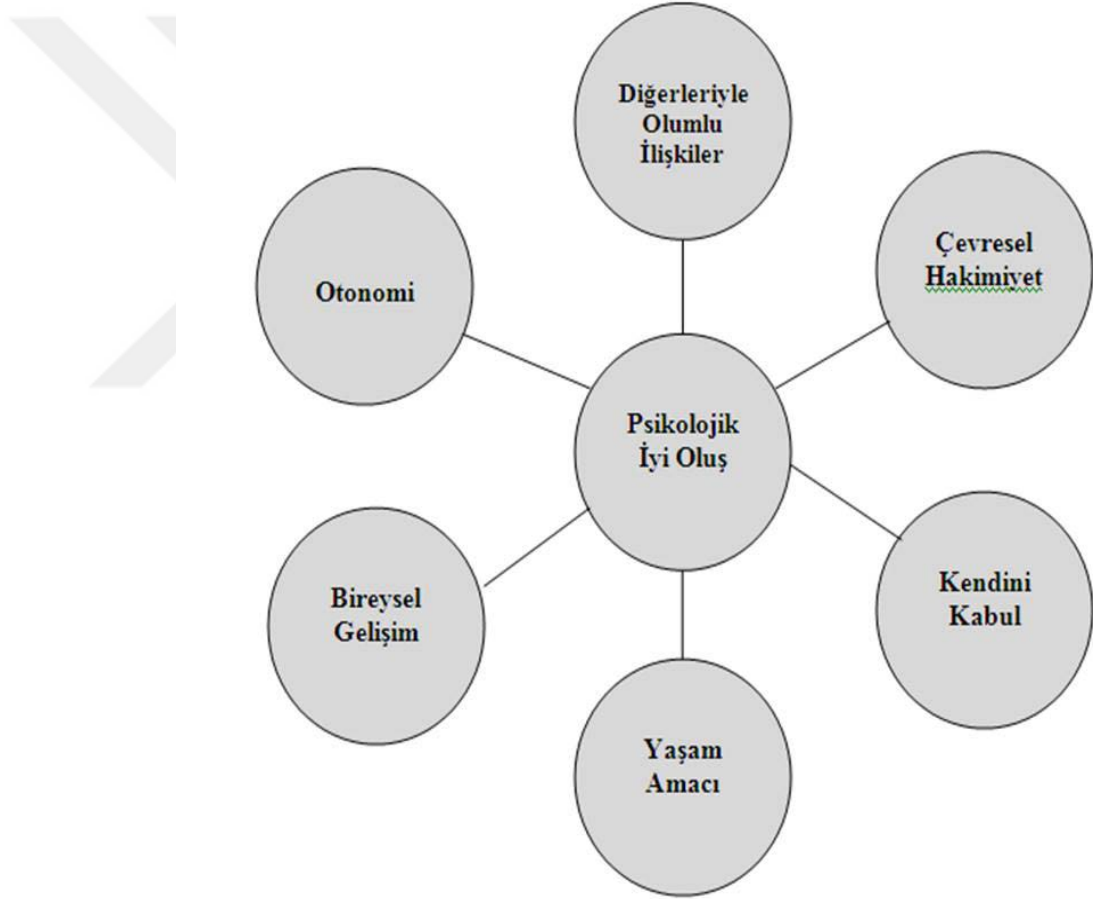
Ryff'in psikolojik iyi olma modelinde ise bireylerin mükemmele ulaşması ve bunun neticesinde yine bireyin var olan potansiyelinin farkına varması ile mümkündür. Bunun içindir ki mutlulukla, psikolojik iyi oluş birbiriyle çok yakın ilişki içinde değildir, aksine mutluluk kaliteli yaşanmışlığı ifade eder (Ryff ve Singer, 1998).

Psikolojik iyi olmanın en belirgin hipotezi, bireyin psikolojik sağlığı için öznel iyi olmaya gereksinim duymamasıdır. Bunu örneklendirmek gerekirse psikolojisi bozuk olan herhangi bir bireyin, kendisini fazlasıyla mutlu olduğunu dile getirebilir. Bunun içindir ki bireylerin psikolojik sağlığını değerlendirmeye almak için, iyi olmanın başlı başına yeterli olmadığı bunlara ilave olarak, farklı özelliklere de ihtiyaç duyması gerçeğidir (Robbins ve Kliwer, 2000).

Ryff'in teorisinde psikolojik sağlık ile psikopatolojinin yokluğu aynı anlamda değildir. Psikolojik iyi olmanın altı boyutta ele alındığı bu model; tam ve verimli psikolojik işlevselliği, pozitif anlamda psikolojik sağlık kriterlerini merkeze almakta ve böylece yaşam boyu gelişim teorilerine uzanmaktadır.

2.3.3. Psikolojik iyi oluşun alt boyutları

Ryff, psikolojik iyi oluşa ilişkin çok boyutlu kuramını, bireylerin olumlu psikolojik sağlıkları yönündeki inanç ve tutumlarını ölçebilmek amacıyla, ölçüt olarak belirlediği altı boyutun birer alt ölçek olduğu bir ölçme aracı geliştirmiştir. Christopher'a (1999) göre bu ölçme aracının güçlü yanı, batı kişilik kuramcılarını birleştirmekle birlikte, kuramcılarının çalışmalarındaki hipotezleri ve kültürel değerleri de içermesidir. Psikolojik iyi oluş kavramını oluşturan söz konusu altı boyut ve anlamları aşağıda ele alınmıştır (Arıcı,2011).



Şekil 2.1.Ryff'in psikolojik iyi oluş modeli ve alt boyutları

2.3.3.1.Kendini kabul (Öz- Kabul)

Ryff ve Singer (1996) öz-kabulü, pozitif psikolojik işlevselliğin en temel unsurları olarak, bireyin olgun, kendini gerçekleştirmiş ve uygun düzeyde işlevselliğe sahip olan en belirgin özellikleri olduğunu belirtmişlerdir. Yani kendini kabul etme ve kendine yönelik olumlu tutumlara sahip olma, psikolojik sağlık için gereklidir. Öz-kabul birçok araştırmacı (Erik Erikson, Carl Rogers ve Maslow gibi) tarafından, iyi olmanın önemli bir ön koşulu olarak ifade edilmiştir. Öz-kabul düzeyleri yüksek olan bireyler, kendilerine yönelik pozitif tutumlara sahip olurlar, geçmiş ve şimdiki durumları hakkındaki olumlu şeyler düşünürler ve olumlu-olumsuz tüm özelliklerini kabul edebilirler. Öz-kabul düzeyi düşük bireyler ise kendiliğinden huzursuz olan bireylerdir. Ayrıca bu bireyler, kendilerine ait olumlu düşünceler geliştirememenin yanı sıra kişisel özelliklerine güvenmez ve mevcut durumlarından daha farklı bir konumda olmayı arzu ederler (Akın. 2013).

Ryff'a(1989a) göre yaşam boyu gelişim kuramları ve yine daha iyi pozitif işlev görmeye ilişkin kuramların hemen hepsi iyi oluşun farklı taraflarını vurgulasa da bir araya geldiğinde vasat bir yapı ortaya çıkmıştır. Ryff (1989a) buna mukabil altı bileşenden oluşan modelini önermiştir.

Bu modelin ilk bileşeni olan “kendini kabul” bireyin kendisine karşı olumlu tutumları yönünde karakterize edilmiştir. Maslow’un kendini gerçekleştirme kavramı içerisinde bu olgu kendini gerçekleştirmiş olan insanın doğayı, diğer insanları ve kendisini kabul etmesi olarak görülürken, Jung ise kişinin kendinin erkeksi ve kadınsı taraflarını ya da iyi ve kötü yönlerini tanıması olarak görmüştür. Erikson ise ego bütünleşmesi evresinde yalnızca bireyin kendisini kabulüne ilişkin değil, geçmiş yaşantısındaki başarı ve başarısızlıklarını da kabullenmesi olarak görmüştür.

Bir diğer psikolog Jahoda’nın kavramı ise “kendine ilişkin pozitif tutumlar ” olarak ifade etmiş ve bu kavramın içine kendini kabul kavramının yanı sıra, kişinin kendisine duyduğu güven duygusunu da ilave etmiş ve bunun neticesinde pozitif akıl sağlığını tanımlarken bir bileşen olarak ele almıştır (Ryff, 1989a).

Ryff (1989) olumlu psikolojik işlevde önemli bir özelliği olarak kendini kabulü, kişinin kendine ait olumlu tutumlar takınması olarak değerlendirmiştir. Bu

noktada kendini kabulün, bireyin kendine karşı olumlu (pozitif) tutuma sahip olması anlamına geldiği söylenebilir. Kendini kabul, olumlu psikolojik işlevin merkezinde yer alan bir kavram olarak düşünülmektedir. Bu kavram kendini gerçekleştirme, en üst düzeyde işlevsel olma ve olgunluk kavramları için önemli bir özellik olarak değerlendirilir (Ryff vd., 1999: 250). Erikson'un yaşam boyu gelişim kuramı da kişinin geçmişini ve benliğini kabul etmesine önem vermektedir (Ryff ve Essex, 1994).

2.3.3.2. Diğerleriyle olumlu ilişkiler

Psikolojik iyi oluşun ikinci bir boyutu olarak değerlendirilen “diğerleriyle olumlu ilişkiler” kendine ve diğer bireylere yönelik pozitif saygıya sahip olmak, psikolojik anlamda sağlıklı bireyin önemli bir özelliği olarak kabul edilir. Diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutu; bireyin diğer bireylerle olan ilişkilerinde olumlu yönde samimi ve güvene dayalı kişiler arası ilişkiler kurması, diğerlerine karşı empatik ve şefkatli davranışlar sergilemesi, sevebilme becerisine sahip olma ve diğer bireylere yönelik sorumluluğunun bilincinde olması şeklinde ifade edilmiştir. (Keyes ve Ryff, 2002).

Maslow kendini gerçekleştirmiş insandan bahsederken; başka bireylere karşı derin sevgi, muhabbet ve arkadaşlıklar kurarak onlarla rahatlıkla iletişime geçebilmeleri, bunun yanında kendini gerçekleştirme güdüsü bulunmayan kişilere oranla daha keskin ve eksiksiz değerlendirme yapabilen ve güçlü empatinin yanında duygulanıma sahip olan bireyler olarak tanıtmıştır.

Buna mukabil Allport diğer insanlarla uyumlu ve ılımlı ilişkilerde bulunmayı olgunluğun birer ayrılmazı olduğunu ve yine olgun insanın aşk ilişkisinde yakınlığı kolaylıkla sağlayıp geliştirebildiğini, bunun yanında aile bireyleri ve arkadaşlarıyla da kolaylıkla yakın ilişkilere girebildiğini, ilişkilerinde ise kabul etme, takdir etme ve acıma gibi duyguları barındırdığını ifade etmiştir.

Erikson ise bu konuda, bireyin yetişkinlik döneminde yaşadığı çatışmalarda genel olarak kişiler arası ilişkileri merkeze aldığı, bireyin yakın ilişkiler geliştirmede elde ettiği başarısının yanında diğer bireylere kılavuzluk etme ve gerektiği durumlarda diğerlerine yön verebilme yeteneğinin önemine dikkat çekmiştir.

Bu noktada Jahoda kendi geliştirdiği kuramında, bireyin sevmeye ilişkin kapasitesi ve diğer insanlarla yeterli ölçüde ilişkiler kurup geliştirmesine işaret etmiştir (Ryff, 1989a).

2.3.3.3. Otonomi (Özerklik)

Psikolojik iyi oluşun önemli yapı taşlarından biri olan otonomi ise benliğe ait saptamalar, bağımsızlık ve davranışlarını bunlara göre uyarlamının bir bileşkesi niteliğindedir.

Otonomiye bağımsız işlev görmeyi ve kültürleşmeye karşı direnci simgelediğini savunan Maslow; buna bağlı olarak kendini gerçekleştirmiş bireyin sosyal baskıların güdümü altında kalmaksızın düşünüp hareket edebilmesi gerektiğini söyler.

Rogers'a göre otonomiye değerlendirdiğimizde otonomiye içe odaklanma olarak görmemiş, böyle bireyleri diğerlerinin onaylamasına ihtiyaç duymayan fakat kendisini kişisel standartlara göre ayarlayan kişiler olarak karakterize etmiştir.

Kişilik gelişimini bir adım daha ileri taşıyan Jung, otonomiye kişilerin çoğunluğunun yapışıp kaldığı kural, inanç ve kolektif korkulardan kurtulma süreci olarak ifade etmiştir.

Neugarten'a göre otonomi bireyin diğer insanların değerlendirmeleri ile paralel olarak gelişim gösteren içselleştirme sürecinden kurtarılma olarak gördüğu ve ancak erken yaşta gerçekeleşebileceğini savunduğu bir yapıdır.

Jahoda otonomiye Neugarten'den farklı olarak yorumlayıp otonomi akıl sağlığının bir bileşeni olarak kabul eder.

Christopher (1999), Ryff'in otonomiye kendi kararlarını verme, özgürlük, iç denetim odağı, bireyselleşme ve davranışın içsel düzenlemesi gibi kavramlarla benzer tuttuğunu belirtmektedir. Otonominin altında yatan inanca göre, kişinin düşünce ve eylemleri kendisi tarafından belirlenmekte, bireyin kontrolü dışındaki nedenler ve araçlarla belirlenmemektedir. Ryff ve diğerleri (1999)'na göre otonomiye sahip birey toplumsal korkulara sahip değildir ve toplumsal inanç ve kanunlar kişiyi çok etkilememektedir. Bu yapı, batı psikolojisinde yaygındır ve bireyciliğin temel amaç ve değerlerinden biridir. Bireyleşme toplumsal korkulara, inançlara ve çalışan sınıfın kurallarına uzun süre bağlı kalmayıp, geleneklerden

kurtulmak olarak görülür (Ryff ve ark., 1999). Böylelikle bireylerde kalıplaşmış geleneksel korkular, içselleştirilen kurallar bireyleri baskı altına alarak, bireylerin kendilerini gerçekleştirme noktasında zafiyete düşürerek otonomik düşünmesini engellediği söylenebilir.

Christopher (1999)'a göre otonomi batı kültüründe tarihsel nedenlerle doğmuş bir değerdir. Otonominin batılı olmayan kültürler için ne derece uygun olduğu açık değildir. Dünyanın pek çok yerinde uyarlı bir karakter ruhsal bir zayıflık olarak görülmezken, Amerika'da ruhsal bir zayıflık olarak algılanmaktadır. Bu da göstermektedir ki otonominin anlam ve yapısı, kültürden kültüre farklılık gösterebilmektedir.

Ryff ve Essex (1994), Maslow'un kendini gerçekleştirme kavramı için otonominin önemli olduğu, çünkü kendini gerçekleştirme kavramının içinde bağımsız tepkiler verme ve kültürel baskıya direnme gibi öğeler bulunduğunu belirtmektedirler. Bir başka açıdan Rogers'ın tam olarak fonksiyonda bulunma kavramı da, başkalarından onay aramayan ve kendi öznel ölçütleri ile değerlendirme yapan kişi olarak ifade edilmektedir.

Jung'un bireyleşme kavramı adetlerden bağımsız hareket edebilmeyi içermektedir. Bu noktada genel yapı içerisinde otonom düşünmek bireyin özgürlüğüne işaret eden bir yapı olduğu söylenebilir. Bütün bu ortak noktaların varlığı Ryff'in otonomiye psikolojik iyi oluş kavramının bir boyutu olarak ele almasını sağlamıştır. Otonominin test ölçümlerindeki sonuçları değerlendirilirken yüksek ve düşük puanın yorumlanması ise aşağıdaki şekilde yapılmaktadır:

Yüksek puan: Kişinin kendisi ile ilgili kararlarını verebilmesi ve bağımsızlığını da koruyabilmesi gerektiğini; belirli bir şekilde düşünürken ve davranırken sosyal baskılara karşı kendini savunabilmesi; bireyin kendi davranışlarını içsel güçlerle düzenlemeyebilmesi gerektiği; ayrıca bireyin kendini bireysel standartlar ile değerlendirebilmesi gerektiğini belirtmektedir.

Düşük puan: Başka bireylerin beklentilerini ve değerlendirmelerini önemsemek; önemli kararlar verme aşamasında başkalarının yargılarına önem vermek; belirli bir şekilde düşünürken veya davranış sergilerken sosyal baskıların tesirinde kalarak boyun eğmek (Ryff ve Keyes, 1995).

Psikolojik iyi oluş olumlu ve olumsuz duygulanım, yaşam doyumunun basit bir açıklayıcısı olmaktan ziyade, bireyin yaşamsal tutumlarından oluşan çok boyutlu bir yapı olarak ifade edilir (Christopher (1999).

Ryff, psikolojik iyi oluşu modelini kuramsal temelli yaklaşımların yokluğuna vurgu yapan, kişilik ve gelişim kuramcılarının olumlu psikolojik sağlığa ilişkin kuramsal açıklamalarını temel alarak oluşturmuştur.

2.3.3.4. Çevre hâkimiyeti

Ryff (1989) çevre hâkimiyetini “*bireyin kişisel, ruhsal koşullarına uygun bir çevre yaratma veya seçme*” becerisi olarak tanımlamaktadır. (Cooper vd., 1995)’ına göre “*çevresini zihinsel veya fiziksel etkinliklerle değiştirmeyi başaran kişi, kendi etkileşim ortamlarını da kontrol edebilmekte, çevresine hâkim olabilen kişi sürekli değişen çevreyle başa çıkabilmekte, çevreye uyum sağlamakta ve çevreyle etkileşim içinde olabilmektedir*”.

Bu bağlamda çevresel hakimiyet düzeyi yüksek olan bireylerin temel özellikleri; çevrelerindeki olanaklardan en iyi şekilde istifade eden, çevrelerini yönetebilme becerisine sahip olan ve öznel değer ve ihtiyaçlarına uygun seçenekleri seçebilme kapasitesine sahip bireylerdir. Çevresel hâkimiyet düzeyi düşük olan bireylerin özellikleri ise, imkan ve olanaklarının farkında olmayan, dış çevrelerinde herhangi bir kontrole sahip olmayan, çevrelerini değiştirme yeterliliğini kendinde hissetmeyen ve günlük yaşam olaylarını yönetmede acziyet yaşayan bireylerdir (Akın,2013).

Ryff bu nedenlerle, çevreye hakim olmanın psikolojik iyi oluşun bir göstergesi olduğu kanaatine vararak, kuramına bir alt boyut olarak çevresel hakimiyeti almıştır (Ryff vd, 1999).

Ryff, bir diğer bileşeni olan “çevresel hakimiyet” yapısını aktif katılım ve çevreye hakim olmanın bir bütünü olarak ifade etmektedir.

Neugarten’a göre çevresel hakimiyet orta yaşlarda belirginleştiğini, bu dönemin karakteristik özelliği gereği çevreyi kontrol etmeye çalışmak, çevreyi değiştirmeye çalışmak, çevreye yönelik ustalık ve hakimiyet olduğunu, bu yaşlılık döneminde bireyin kişisel, ailevi ve işe yönelik düzeni yönetmeye çalıştığını vurgulamıştır.

Buhler ise bu kavramı “*yaratıcı genişleme*” olarak görmüş, bireyin isteğinin yaratıcı fiziksel ve akli aktiviteleri ile dünyayı daha yaşanabilir bir alan yapmaya çalıştığını vurgulamıştır.

Jahoda ise çevresel hakimiyeti bireyin kendi bilişsel durumuna göre çevresini seçmesi ve kendine göre yapılandırması olarak değerlendirmiştir (Ryff, 1989a).

2.3.3.5.Yaşamın amacı

Ryff'e göre yaşamın amacı, bireyin yaşamda bir yön duygusu belirleme ve olumlu amaçları duygusuna sahip olmayı ifade etmektedir.

Bireyin amaçlarına ulaşmak için aktif biçimde eylemde bulunması ve kendini yönetmesi, bireye yaşamının anlamlı olduğu duygusunu kazandırmaktadır. Yaşamının amacı olduğuna ilişkin olgun duyguya sahip bireyler, net hedefler belirleyebilir ve yaşam amaçlarına ulaşmak için belli bir planlamaya sahip olurlar. Bu bireyler ayrıca geçmiş ve şimdiki yaşamlarının bir anlamı ve bu yaşamın bir amacı olduğuna inanır, geçmişleri ve mevcut durumlarının anlamlı olduğunu ve yaşamın amaçsız bir yolculuk olmadığını düşünürler. Öte yandan yaşam amaçları belli olmayan bireylerin, yaşamlarını anlamlı kılacak herhangi bir inançları olmadığı için, yaşamın boş olduğunu düşünme olasılıkları oldukça yüksektir(Akın, 2013).

Yaşamın amacının özgürlükle ve bireysellikle yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir. Ryff ve Essex (1994)'e göre, Allport'un olgunluk tanımı açık ve anlaşılır bir biçimde yaşamdaki amaç ve yön üzerinde durmaktadır. Yaşam boyu gelişim kuramcıları (Buhler, Erikson ve Jung), yaşamdaki amaç değişikliklerinin çeşitliliğine işaret etmektedirler. Bütün bunlardan dolayı, bireylerin olumlu amaçları olması ve yön duygusu, yaşamı anlamlı bulma duygusuna katkıda bulunmaktadır. Dolayısıyla yaşamın amacı psikolojik iyi oluşun bir göstergesi olarak ifade edilebilir.

2.3.3.6. Bireysel Gelişim

Ryff (1989) kişisel gelişimi, “*bireyin kendisi olarak gelişmesi ve büyümesi için var olan potansiyellerini geliştirme becerisi*” olarak tanımlamaktadır. Kişisel gelişim, kişi olarak gelişmeye devam etme yeteneğidir. Bu kişinin tam olarak kapasite ve eğilimlerini geliştirebilmesi ile ilişkilidir. Rogers, bunun içsel bir güdü olduğunu ve en üst düzeyde psikolojik işlevsellik için bireysel gelişimin önemli olduğunu savunmaktadır (Ryff vd., 1999). Ryff ve Essex (1994), en üst düzeyde psikolojik işlevsellikte bulunmak için kişinin gelişme ve büyüme ile ilgili potansiyelini geliştirmesi ve bu noktada bireysel gelişimine süreklilik kazandırması gerektiğine inanmaktadırlar.

Bireyin yeni deneyimlere açık olması ve güçlüklerle mücadele edebilme yeterliliğini kendinde hissetmesi bu boyutla alakalıdır. Bireysel gelişim düzeyi yüksek olan bireyler, gelişimlerini optimize etmek için yeni deneyimler edinmeye açık ve isteklidirler. Bu bireyler kendilerini sürekli olarak gelişen ve büyüyen, öz-bilgileri doğrultusunda değişim gösterebilen bir varlık olarak algılar ve bu çabaları neticesinde zamanla kendilerinde meydana gelen değişim ve gelişimleri gözlemleyebilme şansına sahiptirler. Bireysel gelişim düzeyi düşük olan bireyler ise kişisel anlamda durgunluk yaşar, kendilerinde zaman içerisinde hiçbir değişim olmadığını düşünür, yaşamsal ilgisinden ve buna ek olarak davranış ve tutumlarını geliştirme isteğinden yoksun olurlar(Akın, 2013).

Maslow’a göre kişinin kendini gerçekleştirme çabası insan gelişiminin en yüksek amaçlarından biridir. Ömür boyu gelişim kuramları da farklı yaşam dönemlerindeki gelişim görevleri ve yeni krizlerle mücadele etme üzerinde açık bir şekilde durmuşlardır. Kısaca sürekli kişisel gelişim ve kendini anlama kavramları yaşam boyu gelişim kuram ve kuramcılarının belli başlı konuları arasındadır.

2.3.4. Psikolojik iyi oluş alanında yapılan araştırmalar

2.3.4.1. Psikolojik iyi oluş ve cinsiyet

Ryff, Magee, Kling ve Wing (1999) çoğu araştırmada kadınların erkeklere göre diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutunda yüksek puan aldıklarını, bazen de bireysel gelişim boyutunda yüksek puan aldıklarını ifade etmişlerdir. Araştırmalar farklı örneklemlerde tekrarlanmış ve benzer sonuçlar elde edilmiştir. Ryff ve diğerlerinin (1999) yaptığı araştırmada, tüm yaş gruplarındaki kadınların, erkeklere oranla diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim alt boyutlarından daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Özerklik, yaşam amaçları, çevresel hâkimiyet ve öz-kabul boyutları açısından ise kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuşlardır. Ryff vd. (1996) yaptığı başka bir araştırmada ise kadınların erkeklere oranla diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim puanlarından yüksek puan aldıkları görülmüştür. Diğer alt boyutlarda ise anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Psikolojik iyi oluş ve cinsiyet arasındaki ilişkiye bakıldığında yapılan araştırmalarda kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri, erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Kadınlar erkeklere göre psikolojik iyi olmanın alt boyutlarından diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim boyutlarında anlamlı derecede yüksek puan almışlardır (Ryff, 1989b).

Araştırmalardan elde edilen bulguların tutarlı biçimde kadınların daha fazla depresif olduklarını göstermesi, psikolojik iyi olma açısından cinsiyet farklılıklarının olmadığını gösteren bulguları karmaşık hale getirmektedir. Bununla birlikte kadınların psikolojik işlevselliğine ilişkin daha kesin ve doğru değerlendirmelerde bulunmak için, kadınların psikolojik iyi olmanın çeşitli alanlarında erkeklere göre daha fazla psikolojik kaynaklara sahip olduğunu ve iyi olmanın diğer boyutlarında erkeklere yakın puanlar elde ettiklerini dikkate almak gereklidir (Ryff, 1995).

Lindfors, Berntsson ve Lundberg (2006), 1260 yetişkin üzerinde yapılan araştırmada Ryff'in psikolojik iyi olma ölçeklerinin İsveç diline uyarlanan yapısının yaş ve cinsiyet değişkenleri ile ilişkisi de araştırılmıştır. Araştırma sonucunda yapılan analizler, öz kabulde yaş farkının, çevresel hâkimiyet ve yaşam amacında cinsiyet farklarının olduğunu ama bireysel gelişimde farklılık olmadığını ortaya koymuştur.

2.3.4.2. Psikolojik iyi olma ve yaş

Psikolojik iyi olma ve yaş arasındaki ilişki çeşitli araştırmalarda incelenmiştir. Ryff (1989b) çevresel hakimiyet ve özerklik yaşla birlikte arttığını ifade etmiştir. Bireysel gelişim ve yaşam amaçları iş orta yaştan yaşlılığa doğru azalma göstermektedir. Öz kabul ve diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutlarında ise yaş arasında ise anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Ryff ve Heidrich (1997), 308 genç, orta yaşlı ve yaşlı yetişkin üzerinde yürüttüğü araştırmada, geçmiş yaşam deneyimlerinin yetişkinlerin şimdiki ve gelecekteki iyi olmalarını değerlendirmelerini nasıl etkilediği sorusunu ele almışlardır. Genç yetişkinlerde yaşam etkinlikleri; orta yaşta olan yetişkinlerde arkadaş ve aile alanı; yaşlı yetişkinlerde ise öncelikle iş ve eğitim deneyimleri iyi olmanın en güçlü yordayıcılarıdır. Normal olmayan olaylar sadece genç yetişkinlerde bireysel gelişimin anlamlı pozitif bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Clarke, Marshall, Ryff ve Rosenthal'ın (2000) araştırmasında yaşla birlikte yaşam amaçları ve bireysel gelişim boyutlarında azalma olduğu bulunmuştur. Ancak araştırmada bu sonuçlar genel popülasyondan elde edilmesine rağmen bir grup psikoterapist aynı eğilimi göstermemiştir. Terapistler danışanlarının kişisel gelişimleriyle ilgili oldukları için, onların bireysel gelişim ve yaşam amaçları duyguları yaşlanmalarına rağmen devamlılık sergilemektedir. Diğerleriyle olumlu ilişkiler ve öz-kabul alanlarında ise yaş açısından herhangi bir farklılık olmadığı görülmüştür. Ayrıca kadınlar diğerleriyle olumlu ilişkiler ve bireysel gelişim boyutlarında erkeklerden daha yüksek puan almıştır (Ryff, 1989a).

2.3.4.3. Psikolojik iyi oluş ve sosyo-ekonomik düzey

Psikolojik iyi olma açısından sosyo-ekonomik düzey farklılıklarının incelendiği boylamsal bir çalışmada Ryff ve Singer (2002), özellikle eğitim düzeyi yüksek kadınların psikolojik iyi olma düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuşlar. Ayrıca eğitim düzeyi düşük bireylerin, yaşam amaçları boyutundan daha düşük puan aldıkları görülmüştür (Ryff ve Singer, 2002). Eğitim düzeyi genellikle psikolojik iyi

olmanın güçlü bir yordayıcısı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu sonuç kazanç, ebeveyn eğitimi ve mesleki konumun kontrol edildiği durumlarda da geçerlidir (Ryff vd., 1999).

2.3.4.4. Psikolojik iyi olma ve evlilik

Ryff, Lee, Essex ve Schmutte (1994), 215 orta yaşlı ebeveyn üzerinde yaptıkları çalışmalarında, ebeveynlerin çocuklarına yönelik algılarını incelemiştir. Psikolojik iyi olma ölçeklerinin kullanıldığı çalışmadan elde edilen bulgular, çocuklarının uyumlu olduğunu ifade eden ebeveynlerin, psikolojik iyi olma ölçeklerinden daha yüksek puan aldıkları göstermiştir.

Evlilikte eşlerin birbirlerine sağladığı özel ve içten duygusal destek, bireylerin kendisini sevilen, özen gören, saygılı ve değerli bir varlık olarak algılamasına ve kendini güvende hissetmesine yardımcı olmaktadır (Pierce, Sarason, Joseph ve Henderson, 1996). Araştırmalar evli olmanın yalnız başına psikolojik iyi olmayı yordadığını (Kessler ve Essex, 1982; Kim ve McKenry, 2002) göstermesine rağmen birçok araştırma (Gove, Hughes, Style, 1983; Kim ve McKenry, 2002) evlilikten elde edilen doyumun henüz evli olmayan bireylerle yapılan karşılaştırmalar sonucunda saptandığını öne sürmüştür.

Yurt içinde yapılan çalışmalarda, Timur'un (2008) boşanma sürecinde olan ve olmayan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörleri incelemek amacıyla yaptığı çalışmasında yaşın, cinsiyetin, medeni halin, eş desteğinin ve evlilik uyumu değişkenlerinden yalnızca medeni durum değişkeni psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu tespit etmiştir.

2.3.4.5. Psikolojik iyi olma ve diğer değişkenler

Ryff ve Keyes (1995) yapmış oldukları araştırmalarında psikolojik iyi olma ile mutluluk, yaşam doyumunu ve depresyon arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, mutluluğun, öz-kabul ve çevresel hâkimiyet ile .36 ve .42, yaşam doyumunun ise bu iki değişkenle sırasıyla ile .40 ve .39 düzeyinde ilişkili olduğunu göstermiştir. Buna ek olarak depresyon, psikolojik iyi olmanın tüm boyutlarıyla negatif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Psikolojik iyi oluşla ilişkisi incelenen diğer bir değişken de serbest zamanı değerlendirme aktiviteleridir. Serbest zaman değerlendirme aktiviteleri ile yaşam doyumu ve olumlu duygulanım arasında pozitif ilişkilerin bulunduğu (Lawton, 1994; Riddick ve Daniel, 1984) gözlemlenmiştir. Ayrıca serbest zaman değerlendirme aktivitelerine katılım ile psikolojik sağlık ve stresin azalması arasında pozitif ilişki olduğu (Ponde ve Santana, 2000) görülmektedir.

Ülkemizde yapılan psikolojik iyi oluş araştırmalarına bakıldığında psikolojik iyi oluş araştırmalarının son yıllarda yaygınlaşmaya başladığı görülmektedir. Bu bağlamda ülkemizde yapılan araştırmalarda, “stres” (Tütüncü, 2012), “kişilik” (Sarıcaoğlu, 2011), “muhafazakârlık” (İşgör, 2011), “utangaçlık” (Cirhinlioğlu, 2006), toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algı (Arıcı, 2011), sosyal problem çözme becerileri (Bilgenoğlu, 2009), evlilik (Yeşiltepe, 2011), yetkinlik inançları (Hamurcu, 2011), düşünme stilleri (Gürel, 2009), akılcı-duygusal-davranışçı odaklı grupla psikolojik danışma (Akın, 2009) gibi değişkenlerle psikolojik iyi oluşun anlamlı derecede ilişkili olduğu görülmektedir.

3. BÖLÜM: YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma “tarama modeli” olarak tasarlanmıştır. “Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekilde betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmalara konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez” (Karasar, 2009).

3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın örneklemini İstanbul il geneli ve Üsküdar ilçesi ağırlıkta olmak üzere 200 aile oluşturmaktadır. Araştırmaya katılanların bazı demografik değişkenlere göre dağılımı Tablo 1’ de verilmiştir (EK 1).

Tablo1. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

Tablolar	Gruplar	Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	110	55,0
	Erkek	90	45,0
	Toplam	200	100,0
Yaş Grubu	18-24	22	11,0
	25-34	96	48,0
	35-44	52	26,0
	45-54	16	8,0
	55 ve üstü Yaş	14	7,0
	Toplam	200	100,0
Eğitim Durumu	İlköğretim	22	11,0
	Ortaöğretim	11	5,5
	Önlisans	15	7,5
	Lisans	92	46,0

	Yüksek Lisans/doktora	60	30,0
	Toplam	200	100,0
Mesleği	Memur	31	15,5
	İşçi	20	10,0
	Esnaf	19	9,5
	İşsiz	11	5,5
	Emekli	12	6,0
	Akademisyen	21	10,5
	Öğretmen	63	31,5
	Ev Hanımı	12	6,0
	Diğer	11	5,5
	Toplam	200	100,0
	Eşinin Mesleği	Memur	49
İşçi		32	16,0
Esnaf		10	5,0
Emekli		10	5,0
Akademisyen		11	5,5
Öğretmen		22	11,0
Serbest Meslek		21	10,5
Ev Hanımı		25	12,5
Diğer		20	10,0
Toplam		200	100,0
Evlilik Süresi	1-5 Yıl	95	47,5
	6-10 Yıl	49	24,5
	11-15 Yıl	26	13,0
	16 Yıl ve üstü	30	15,0
	Toplam	200	100,0
Çocuk Sahibi Olma Durumu	Evet	128	64,0
	Hayır	72	36,0
	Toplam	200	100,0
Sahip Olduğu Çocuk Sayısı	1-2	91	71,1
	3-4	18	14,1
	5 Ve üstü	19	14,8
	Toplam	128	100,0
Ailesinin Ortalama Aylık Geliri	0-700 Tl	14	7,0
	1501-2100 Tl	29	14,5
	2101-2800 Tl	47	23,5

	2900 TL Ve üstü	110	55,0
	Toplam	200	100,0
Eşinin Çalışma Durumu	Evet	162	81,0
	Hayır	38	19,0
	Toplam	200	100,0
Aile İçi İlişkilere Dışarıdan Müdahale Edilme Durumu	Evet	45	22,5
	Hayır	155	77,5
	Toplam	200	100,0
Evlenme Biçimi	Flört	120	60,0
	Görücü Usulü	33	16,5
	Görücü+flört	37	18,5
	Diğer	10	5,0
	Toplam	200	100,0
Aile Tipi	Çekirdek Aile	178	89,0
	Geniş Aile	22	11,0
	Toplam	200	100,0
Ailesinde Kendileri Ve Çocuklarından Başka Birlikte Yaşayan Kimse Olma Durumu	Evet	20	10,0
	Hayır	180	90,0
	Toplam	200	100,0
Evlilik Hakkındaki Düşüncesi	Sıkıntılı Bir Süreç	23	11,5
	Memnunum	65	32,5
	Şimdiki Aklım Olsaydı Evlenmezdim	27	13,5
	Herkese Öneririm	47	23,5
	Çocuk Sahibi Olmak İçin Gerekli	15	7,5
	Toplumsal Düzen İçin Gerek	23	11,5
	Toplam	200	100,0

Katılımcılar cinsiyet değişkenine göre 110'u (%55,0) Kadın, 90'ı (%45,0) Erkek olarak dağılmaktadır.

Katılımcılar yaş grubu değişkenine göre 22'si (%11,0) 18-24, 96'sı (%48,0) 25-34, 52'si (%26,0) 35-44, 16'sı (%8,0) 45-54, 14'ü (%7,0) 55 ve üstü yaş olarak dağılmaktadır.

Katılımcılar eğitim durumu değişkenine göre 22'si (%11,0) İlköğretim, 11'i (%5,5) Ortaöğretim, 15'i (%7,5) Önlisans, 92'si (%46,0) Lisans, 60'ı (%30,0) Yüksek lisans/Doktora olarak dağılmaktadır.

Katılımcılar mesleği değişkenine göre 31'i (%15,5) Memur, 20'si (%10,0) İşçi, 19'u (%9,5) Esnaf, 11'i (%5,5) İşsiz, 12'si (%6,0) Emekli, 21'i (%10,5) Akademisyen, 63'ü (%31,5) Öğretmen, 12'si (%6,0) Ev hanımı, 11'i (%5,5) Diğer olarak dağılmaktadır.

Katılımcılar eşinin mesleği değişkenine göre 49'u (%24,5) Memur, 32'si (%16,0) İşçi, 10'u (%5,0) Esnaf, 10'u (%5,0) Emekli, 11'i (%5,5) Akademisyen, 22'si (%11,0) Öğretmen, 21'i (%10,5) Serbest Meslek, 25'i (%12,5) Ev Hanımı, 20'si (%10,0) Diğer olarak dağılmaktadır.

Katılımcılar evlilik süresi değişkenine göre 95'i (%47,5) 1-5yıl, 49'u (%24,5) 6-10yıl, 26'sı (%13,0) 11-15yıl, 30'u (%15,0) 16 yıl ve üstü olarak dağılmaktadır.

Katılımcılar çocuk sahibi olma durumu değişkenine göre 128'i (%64,0) Evet, 72'si (%36,0) Hayır olarak dağılmaktadır.

Katılımcılar sahip olduğu çocuk sayısı değişkenine göre 91'i (%71,1) 1-2, 18'i (%14,1) 3-4, 19'u (%14,8) 5 ve üstü olarak dağılmaktadır.

Katılımcılar ailesinin ortalama aylık geliri değişkenine göre 14'ü (%7,0) 0-700TL, 29'u (%14,5) 1501-2100TL, 47'si (%23,5) 2101-2800TL, 110'u (%55,0) 2900TL ve üstü olarak dağılmaktadır.

Katılımcılar eşinin çalışma durumu değişkenine göre 162'si (%81,0) Evet, 38'i (%19,0) Hayır olarak dağılmaktadır.

Katılımcılar aile içi ilişkilere dışarıdan müdahale dilme durumu değişkenine göre 45'i (%22,5) Evet, 155'i (%77,5) Hayır olarak dağılmaktadır.

Katılımcılar evlenme biçimi değişkenine göre 120'si (%60,0) Flört, 33'ü (%16,5) Görücü usulü, 37'si (%18,5) Görücü + Flört, 10'u (%5,0) Diğer olarak dağılmaktadır.

Katılımcılara ile tipi değişkenine göre 178'i (%89,0) çekirdek aile, 22'si (%11,0)geniş aile olarak dağılmaktadır.

Katılımcılar ailesinde kendileri ve çocuklarından başka birlikte yaşayan kimse olma durumu değişkenine göre 20'si (%10,0) Evet, 180'i (%90,0)Hayır olarak dağılmaktadır.

Katılımcılar evlilik hakkındaki düşüncesi değişkenine göre 23'ü (%11,5) Sıkıntılı bir süreç, 65'i (%32,5) Memnunum, 27'si (%13,5) Şimdiki aklım olsaydı evlenmezdim, 47'si (%23,5) Herkese öneririm, 15'i (%7,5)Çocuk sahibi olmak için gerekli, 23'ü (%11,5) Toplumsal düzen için gerek olarak dağılmaktadır.



3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmamızda evlilik yaşam doyumu ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Evlilik yaşam doyumu ölçeğinin genel güvenilirliği $\alpha=0,832$ ve psikolojik iyi oluş ölçeğinin genel güvenilirliği $\alpha=0,897$ olarak yüksek derecede güvenilir bulunmuştur.

Cronbach's Alpha Katsayısının değerlendirilmesinde kullanılan değerlendirme kriteri şunlardır (Özdamar, 2004);

$0,00 \leq \alpha < 0,40$ ise ölçek güvenilir değildir.

$0,40 \leq \alpha < 0,60$ ise ölçek düşük güvenilirliktedir.

$0,60 \leq \alpha < 0,80$ ise ölçek oldukça güvenilirdir.

$0,80 \leq \alpha < 1,00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, evli bireylerin demografik bilgileri esas alınarak hazırlanmıştır. Bu formda cinsiyet, yaş, eğitim durumu, meslek, kaç yıldır evli olduğu, çocuk sayısı, gelir, evlenme tipi ve biçimi, evliliği nasıl değerlendirdiği gibi 15 soru sorulmuştur. (EK-1)

3.3.2. Yaşam Doyumu Ölçeği

Yapılan bu araştırmada, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği, Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek “kesinlikle katılmıyorum” (1) ile “kesinlikle katılıyorum” (7) arasında değişen likert tipinde 5 maddeden oluşan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekte işaretlenen seçeneklerin değerleri toplanarak genel bir puan elde edilmektedir. Ölçeğin orijinalinin puanlanmasında yüksek ve düşük yaşam doyumuna sahip olanları belirlemek için grubun aritmetik ortalaması kullanılmaktadır. Aritmetik ortalamanın üzerinde olanlar yüksek yaşam doyumlu, aritmetik ortalamasının altında olanlar düşük yaşam doyumlu olarak belirlenmektedir. Köker (1991) ölçeğin üç hafta

arayla uygulanan test tekrar test tutarlılık katsayısının 0.85 olduğunu belirlemiştir (Karatekin, 2013). (EK-2)

3.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Ryff (1989) tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Oluş ölçeği Telef (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 8 maddeden oluşan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği olumlu ilişkilerden yeterli hislerine, anlamlı ve amaçlı bir yaşama sahip olmaya kadar insan fonksiyonunun önemli öğelerini tanımlamaktadır.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1–7 arasında cevaplanmaktadır.

Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Puanlar 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verilirse) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verilirse) arasında değişmektedir. Yüksek puan kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu gösterir. Üniversite öğrencileri ile yapılan geçerlik çalışması sonucunda ölçeğin tek faktörden oluştuğu ve toplam açıklanan varyansın %53 olduğu saptanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri. 61 ile .77 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Ölçek psikolojik iyi oluşun yönleri ile ilgili ayrı ayrı ölçümler sağlamasa da, o önemli olduğuna inandığımız farklı alanlarda olumlu işlevler ile ilgili genel bir bakış sağlamaktadır (Diener vd., 2010).

3.4. VERİLERİN İSTATİSTİKSEL ANALİZİ

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 21,0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (Sayı, Yüzde, Ortalama, Standart sapma) kullanılmıştır.

Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı t-testi, ikiden fazla grup durumunda parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında tek yönlü (Oneway) Anova testi ve farklılığa neden olan grubun tespitinde Tukey Post Hoc testi kullanılmıştır.

Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenleri arasındaki ilişkiyi Pearson korelasyon, etki ise regresyon analizi ile test edilmiştir. Ölçekler arasındaki korelasyon ilişkileri aşağıdaki kriterlere göre değerlendirilmiştir (Kalaycı, 2006);

R	İlişki
0,00-0,25	Çok Zayıf
0,26-0,49	Zayıf
0,50-0,69	Orta
0,70-0,89	Yüksek
0,90-1,00	Çok Yüksek

Elde edilen bulgular %95 güven aralığında %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

4. BÖLÜM: BULGULAR VE YORUMLAR

Araştırmanın bu bölümünde, Evlilik Yaşam Doyum Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden alınan puanlara ilişkin istatistiksel veri analizi sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Elde edilen bulgulara dayalı olarak açıklama ve yorumlar yapılmıştır.

4.1. Ölçek İfadelerine Verilen Cevapların Dağılımları

4.1.1. Araştırmaya Katılan Katılımcıların “Evlilik Yaşam Doyumu” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları

Araştırmaya katılan evli bireylerin “Evlilik Yaşam Doyumu” ile ilgili ifadelere verdiği cevapların dağılımları Tablo 2’de görülmektedir.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Katılımcıların “Evlilik Yaşam Doyumu” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları

	Kesinlikle Katılmıyorum		Katılmıyorum		Biraz Katılmıyorum		Kararsızım		Biraz Katılıyorum		Katılıyorum		Kesinlikle Katılıyorum		Ort	Ss
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Evlilik Hayatım Çoğu Açıdan İdeale Yakın Bir Hayattır.	13	6,5	17	8,5	17	8,5	10	5,0	34	17,0	72	36,0	37	18,5	5,000	1,820
Evlilik Hayatımın Şartları Mükemmeldir.	14	7,0	30	15,0	15	7,5	17	8,5	40	20,0	68	34,0	16	8,0	4,530	1,821

Evlilik Hayatım Tatmin Edicidir.	11	5,5	19	9,5	13	5,5	16	8,0	33	16,5	75	37,5	33	16,5	4,990	1,768
Şu Ana Kadar Evlilik Hayatımdan Beklediğim En Önemli Şeyleri Elde Ettim	13	6,5	26	13,0	13	5,5	13	6,5	33	16,5	61	30,5	41	20,5	4,870	1,913
Eğer Evlilik Hayatımı Bitirirsem, Hemen Hemen Hiçbir Şeyi Değiştirmem	47	23,5	57	28,5	11	5,5	34	17,0	20	10,0	22	11,0	9	4,5	3,130	1,873

Araştırmaya katılan evli bireylerin “*Evlilik Yaşam Doyumu*” ile ilgili ifadelere verdiği cevaplar incelendiğinde;

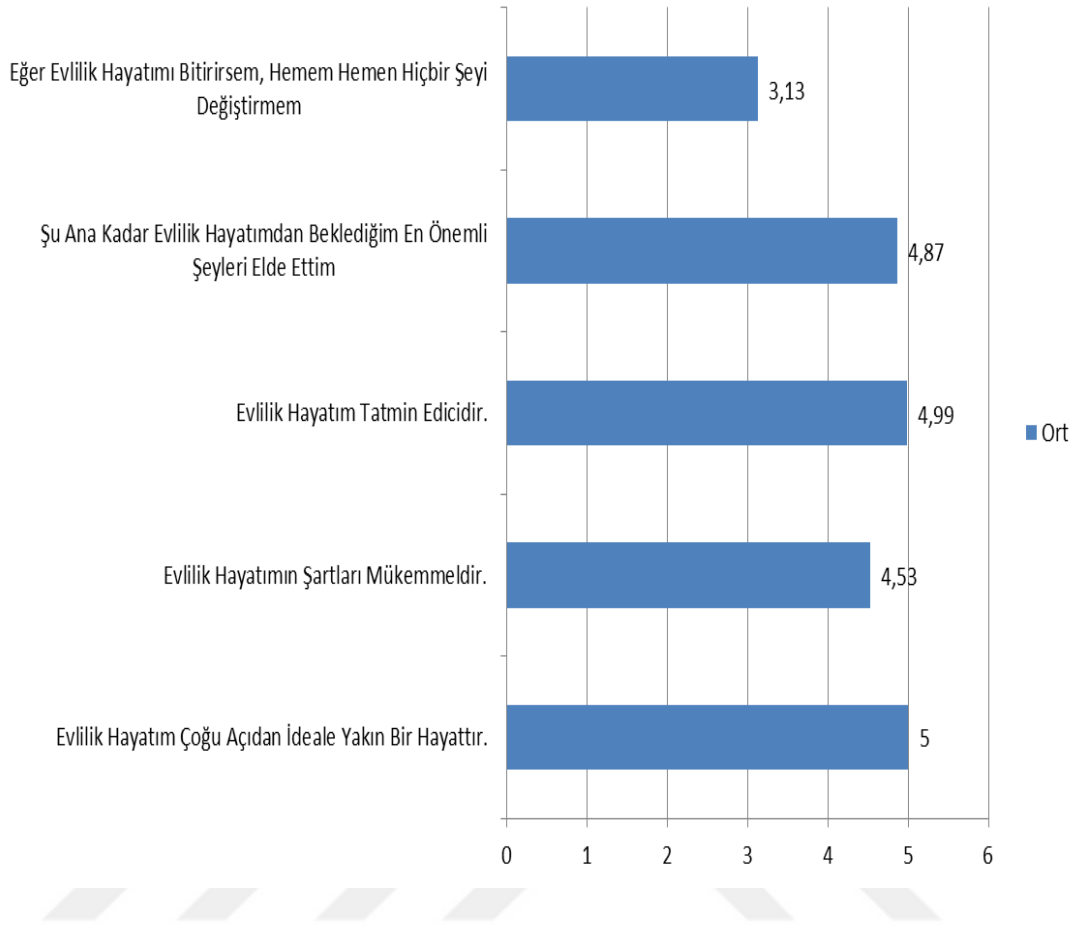
“*Evlilik Hayatım Çoğu Açından İdeale Yakın Bir Hayattır.*” ifadesine evli bireylerin, %6,5'i (n=13) kesinlikle katılmıyorum, %8,5'i (n=17) katılmıyorum, %8,5'i (n=17) biraz katılmıyorum, %5,0'ı (n=10) kararsızım, %17,0'ı (n=34) biraz katılıyorum, %36,0'ı (n=72) katılıyorum, %18,5'i (n=37) kesinlikle katılıyorum yanıtını vermiştir. evli bireylerin “evlilik hayatım çoğu açıdan ideale yakın bir hayattır.” ifadesine çok yüksek (5,000 ± 1,820) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Evlilik Hayatımın Şartları Mükemmeldir.*” ifadesine evli bireylerin, %7,0'ı (n=14) kesinlikle katılmıyorum, %15,0'ı (n=30) katılmıyorum, %7,5'i (n=15) biraz katılmıyorum, %8,5'i (n=17) kararsızım, %20,0'ı (n=40) biraz katılıyorum, %34,0'ı (n=68) katılıyorum, %8,0'ı (n=16) kesinlikle katılıyorum yanıtını vermiştir. katılımcıların “evlilik hayatımın şartları mükemmeldir.” ifadesine çok yüksek (4,530 ± 1,821) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Evlilik Hayatım Tatmin Edicidir.*” ifadesine katılımcıların, %5,5'i (n=11) kesinlikle katılmıyorum, %9,5'i (n=19) katılmıyorum, %6,5'i (n=13) biraz katılmıyorum, %8,0'i (n=16) kararsızım, %16,5'i (n=33) biraz katılıyorum, %37,5'i (n=75) katılıyorum, %16,5'i (n=33) kesinlikle katılıyorum yanıtını vermiştir. katılımcıların “evlilik hayatım tatmin edicidir.” ifadesine çok yüksek ($4,990 \pm 1,768$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Şu Ana Kadar Evlilik Hayatımdan Beklediğim En Önemli Şeyleri Elde Ettim*” ifadesine katılımcıların, %6,5'i (n=13) kesinlikle katılmıyorum, %13,0'i (n=26) katılmıyorum, %6,5'i (n=13) biraz katılmıyorum, %6,5'i (n=13) kararsızım, %16,5'i (n=33) biraz katılıyorum, %30,5'i (n=61) katılıyorum, %20,5'i (n=41) kesinlikle katılıyorum yanıtını vermiştir. katılımcıların “şu ana kadar evlilik hayatımdan beklediğim en önemli şeyleri elde ettim” ifadesine çok yüksek ($4,870 \pm 1,913$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Eğer Evlilik Hayatımı Bitirirsem, Hemem Hemen Hiçbir Şeyi Değiştirmem*” ifadesine katılımcıların, %23,5'i (n=47) kesinlikle katılmıyorum, %28,5'i (n=57) katılmıyorum, %5,5'i (n=11) biraz katılmıyorum, %17,0'i (n=34) kararsızım, %10,0'i (n=20) biraz katılıyorum, %11,0'i (n=22) katılıyorum, %4,5'i (n=9) kesinlikle katılıyorum yanıtını vermiştir. katılımcıların “eğer evlilik hayatımı bitirirsem, hemem hemen hiçbir şeyi değiştirmem” ifadesine orta ($3,130 \pm 1,873$) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.



Şekil 1. Araştırmaya Katılan Katılımcıların “Evlilik Yaşam Doyumu” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları

4.1.2. Araştırmaya Katılan Katılımcıların “Psikolojik İyi Oluş Düzeyi” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları

Araştırmaya katılan evli bireylerin “Psikolojik İyi Oluş Düzeyi” ile ilgili ifadelerle verdiği cevapların dağılımları Tablo 2’de görülmektedir.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Katılımcıların “Psikolojik İyi Oluş Düzeyi” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları

	Kesinlikle Katılmıyorum		Katılmıyorum		Biraz Katılmıyorum		Kararsızım		Biraz Katılıyorum		Katılıyorum		Kesinlikle Katılıyorum		Ort	Ss
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%		
Amaçlı Ve Anamlı Bir Yaşam Sürdürüyorum	11	5,5	18	9,0	6	3,0	10	5,0	24	12,0	81	40,5	50	25,0	5,300	1,785
Sosyal İlişkilerim Destekleyici Ve Tatmin Edicidir	3	1,5	12	6,0	14	7,0	12	6,0	41	20,5	79	39,5	39	19,5	5,340	1,479
Günlük Aktivitelere Bağlı Ve İlgiliyim	5	2,5	29	14,5	19	9,5	9	4,5	42	21,0	71	35,5	25	12,5	4,830	1,724
Başkalarının Mutlu Ve İyi Olmasına Aktif Olarak Katkıda Bulunurum	4	2,0	5	2,5	15	7,5	10	5,0	28	14,0	95	47,5	43	21,5	5,550	1,392
Benim İçin Önemli Olan Etkinliklerde Yetenekli Ve Yeterliyim	1	0,5	12	6,0	10	5,0	5	2,5	34	17,0	88	44,0	50	25,0	5,620	1,384
Ben İyi Bir İnsanım Ve İyi Bir Hayat Yaşıyorum	2	1,0	4	2,0	4	2,0	19	9,5	42	21,0	90	45,0	39	19,5	5,600	1,177
Geleceğim Hakkında	7	3,5	10	5,0	10	5,0	26	13,0	23	11,5	79	39,5	45	22,5	5,330	1,594

İyimserim																	
İnsanlar Bana Saygı Duyar	2	1,0	6	3,0	10	5,0	5	2,5	18	9,0	111	55,5	48	24,0	5,780	1,253	

Araştırmaya katılan evli bireylerin “*Psikolojik İyi Oluş Düzeyi*” ile ilgili ifadelerine verdiği cevaplar incelendiğinde;

“*Amaçlı Ve Anamlı Bir Yaşam Sürdürüyorum*” ifadesine katılımcıların, %5,5'i (n=11) kesinlikle katılmıyorum, %9,0'ı (n=18) katılmıyorum, %3,0'ı (n=6) biraz katılmıyorum, %5,0'ı (n=10) kararsızım, %12,0'ı (n=24) biraz katılıyorum, %40,5'i (n=81) katılıyorum, %25,0'ı (n=50) kesinlikle katılıyorum yanıtını vermiştir. katılımcıların “amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum” ifadesine (5,300 ± 1,785) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Sosyal İlişkilerim Destekleyici Ve Tatmin Edicidir*” ifadesine katılımcıların, %1,5'i (n=3) kesinlikle katılmıyorum, %6,0'ı (n=12) katılmıyorum, %7,0'ı (n=14) biraz katılmıyorum, %6,0'ı (n=12) kararsızım, %20,5'i (n=41) biraz katılıyorum, %39,5'i (n=79) katılıyorum, %19,5'i (n=39) kesinlikle katılıyorum yanıtını vermiştir. katılımcıların “sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir” ifadesine (5,340 ± 1,479) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“*Günlük Aktivitelere Bağlı Ve İlgiliyim*” ifadesine katılımcıların, %2,5'i (n=5) kesinlikle katılmıyorum, %14,5'i (n=29) katılmıyorum, %9,5'i (n=19) biraz katılmıyorum, %4,5'i (n=9) kararsızım, %21,0'ı (n=42) biraz katılıyorum, %35,5'i (n=71) katılıyorum, %12,5'i (n=25) kesinlikle katılıyorum yanıtını vermiştir. katılımcıların “günlük aktivitelere bağlı ve ilgiliyim” ifadesine çok yüksek (4,830 ± 1,724) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

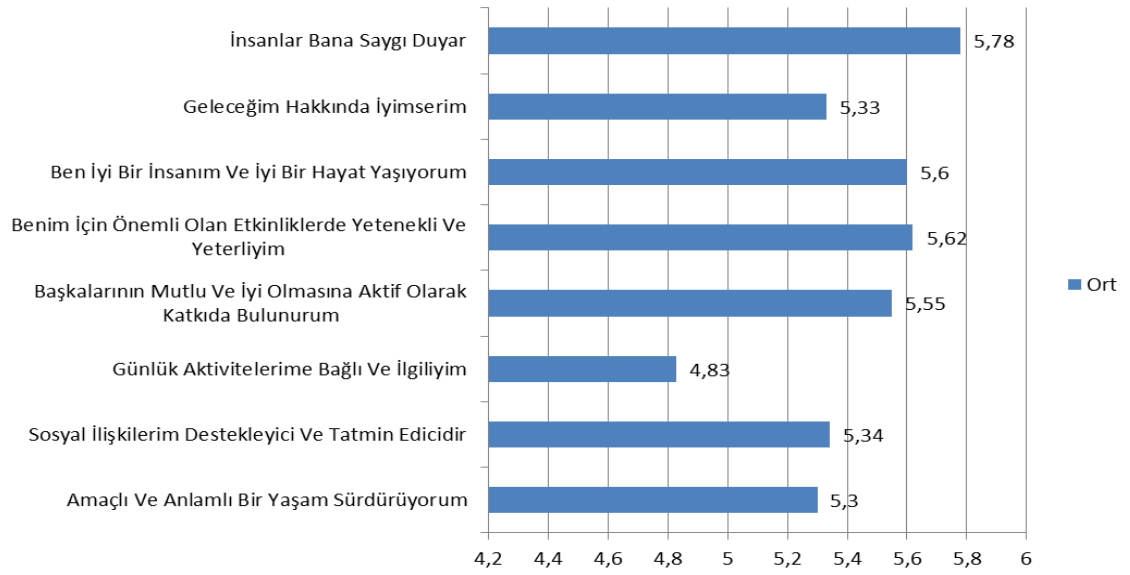
“*Başkalarının Mutlu Ve İyi Olmasına Aktif Olarak Katkıda Bulunurum*” ifadesine katılımcıların, %2,0'ı (n=4) kesinlikle katılmıyorum, %2,5'i (n=5) katılmıyorum, %7,5'i (n=15) biraz katılmıyorum, %5,0'ı (n=10) kararsızım, %14,0'ı (n=28) biraz katılıyorum, %47,5'i (n=95) katılıyorum, %21,5'i (n=43) kesinlikle katılıyorum yanıtını vermiştir. katılımcıların “başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum” ifadesine (5,550 ± 1,392) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Benim İçin Önemli Olan Etkinliklerde Yetenekli Ve Yeterliyim” ifadesine katılımcıların, %0,5'i (n=1) kesinlikle katılmıyorum, %6,0'ı (n=12) katılmıyorum, %5,0'ı (n=10) biraz katılmıyorum, %2,5'i (n=5) kararsızım, %17,0'ı (n=34) biraz katılıyorum, %44,0'ı (n=88) katılıyorum, %25,0'ı (n=50) kesinlikle katılıyorum yanıtını vermiştir. katılımcıların “benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim” ifadesine (5,620 ± 1,384) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Ben İyi Bir İnsanım Ve İyi Bir Hayat Yaşıyorum” ifadesine katılımcıların, %1,0'ı (n=2) kesinlikle katılmıyorum, %2,0'ı (n=4) katılmıyorum, %2,0'ı (n=4) biraz katılmıyorum, %9,5'i (n=19) kararsızım, %21,0'ı (n=42) biraz katılıyorum, %45,0'ı (n=90) katılıyorum, %19,5'i (n=39) kesinlikle katılıyorum yanıtını vermiştir. katılımcıların “ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum” ifadesine (5,600 ± 1,177) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“Geleceğim Hakkında İyimserim” ifadesine katılımcıların, %3,5'i (n=7) kesinlikle katılmıyorum, %5,0'ı (n=10) katılmıyorum, %5,0'ı (n=10) biraz katılmıyorum, %13,0'ı (n=26) kararsızım, %11,5'i (n=23) biraz katılıyorum, %39,5'i (n=79) katılıyorum, %22,5'i (n=45) kesinlikle katılıyorum yanıtını vermiştir. katılımcıların “geleceğim hakkında iyimserim” ifadesine (5,330 ± 1,594) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.

“İnsanlar Bana Saygı Duyar” ifadesine katılımcıların, %1,0'ı (n=2) kesinlikle katılmıyorum, %3,0'ı (n=6) katılmıyorum, %5,0'ı (n=10) biraz katılmıyorum, %2,5'i (n=5) kararsızım, %9,0'ı (n=18) biraz katılıyorum, %55,5'i (n=111) katılıyorum, %24,0'ı (n=48) kesinlikle katılıyorum yanıtını vermiştir. katılımcıların “insanlar bana saygı duyar” ifadesine (5,780 ± 1,253) düzeyde katıldıkları saptanmıştır.



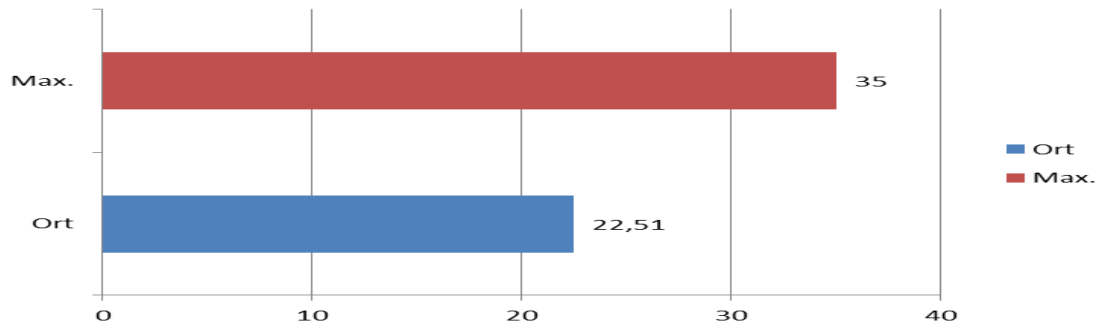
Şekil 2. Araştırmaya Katılan Katılımcıların “Psikolojik İyi Oluş Düzeyi” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımları

4.2. Ölçeklere Ait Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Evlilik Yaşam Doyumu Düzeyi Ortalaması

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
Evlilik Yaşam Doyumu Düzeyi	200	22,510	7,111	5,000	35,000

Araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik yaşam doyumu düzeyi ortalamasının $(22,510 \pm 7,111)$ düzeyde olduğu görülmektedir.

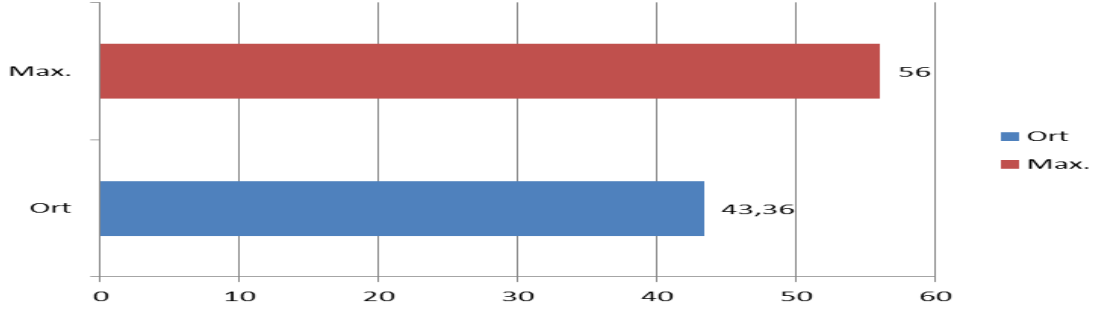


Şekil 3. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Evlilik Yaşam Doyumu Düzeyi Ortalaması

Tablo 5. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Ortalaması

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
Psikolojik İyi Oluş Düzeyi	200	43,360	9,075	11,000	56,000

Araştırmaya katılan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi ortalamasının ($43,360 \pm 9,075$) düzeyde olduğu görülmektedir.



Şekil 4. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Ortalaması

4.3. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Evlilik Yaşam Doyumu Düzeyinin Demografik Özelliklere Göre Ortalamaları

Tablo 6. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Evlilik Yaşam Doyumu Düzeyinin Cinsiyete Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Evlilik Yaşam Doyumu Düzeyi	Kadın	110	22,260	7,020	-0,552	0,582
	Erkek	90	22,820	7,248		

Araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik yaşam doyumu düzeyi ortalamaları tablolara bakıp incelediğimizde cinsiyet değişkeni istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 7. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Evlilik Yaşam Doymu Düzeyinin Yaş Grubuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	P	Fark
Evlilik Yaşam Doymu Düzeyi	18-24	22	26,640	4,315	2,875	0,024	1>5
	25-34	96	22,400	7,203			
	35-44	52	22,380	7,244			
	45-54	16	20,620	6,592			
	55 ve üstü Yaş	14	19,500	8,103			

Araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik yaşam doymu düzeyi ortalamalarının yaş grubu değişkeni istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=2,875; p=0,024 < 0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Tabloyu incelediğimizde yaş grubu 18-24 olan katılımcıların evlilik yaşam doymu düzeyi ($26,640 \pm 4,315$), yaş grubu 55 ve üstü yaş olan katılımcıların evlilik yaşam doymu düzeyinden ($19,500 \pm 8,103$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 8. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Evlilik Yaşam Doymu Düzeyinin Eğitim Durumuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Evlilik Yaşam Doymu Düzeyi	İlköğretim	22	21,320	7,967	0,397	0,811
	Ortaöğretim	11	21,910	6,992		
	Önlisans	15	23,730	4,621		
	Lisans	92	22,300	7,194		
	Yüksek Lisans/Doktora	60	23,080	7,308		

Araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik yaşam doymu düzeyi ortalamalarını eğitim durumu değişkeni tabloyu incelediğimizde ortaya çıkan sonuç istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 9. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Evlilik Yaşam Doymu Düzeyinin Mesleğe Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	P
Evlilik Yaşam Doymu Düzeyi	Memur	31	23,900	6,321	0,766	0,633
	İşçi	20	22,600	6,969		
	Esnaf	19	21,320	7,682		
	İşsiz	11	23,640	7,256		
	Emekli	12	22,080	6,288		
	Akademisyen	21	23,330	8,218		
	Öğretmen	63	21,160	7,616		
	Ev Hanımı	12	23,500	4,442		
	Diğer	11	25,000	6,633		

Araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik yaşam doymu düzeyi ortalamalarının mesleği değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 10. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Evlilik Yaşam Doymu Düzeyinin Eşinin Mesleğine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort.	Ss	F	P
Evlilik Yaşam Doymu Düzeyi	Memur	49	23,880	6,591	0,979	0,454
	İşçi	32	22,060	6,862		
	Esnaf	10	19,300	6,325		
	Emekli	10	20,800	7,223		
	Akademisyen	11	23,180	9,086		
	Öğretmen	22	23,140	8,436		
	Serbest Meslek	21	20,900	5,787		
	Ev Hanımı	25	24,040	7,486		
	Diğer	20	21,100	7,093		

Araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik yaşam doymu düzeyi ortalamalarının eşinin mesleği değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek

amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Evlilik Yaşam Doymu Düzeyinin Evlilik Süresine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Evlilik Yaşam Doymu Düzeyi	1-5Yıl	95	23,790	6,930	2,320	0,077
	6-10Yıl	49	21,840	6,829		
	11-15Yıl	26	20,150	7,770		
	16YılVeüstü	30	21,630	7,083		

Araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik yaşam doymu düzeyi ortalamalarının evlilik süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Evlilik Yaşam Doymu Düzeyinin Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	T	p
Evlilik Yaşam Doymu Düzeyi	Evet	128	22,140	6,831	-	0,322
	Hayır	72	23,180	7,587	0,993	

Araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik yaşam doymu düzeyi ortalamalarının çocuk sahibi olma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Evlilik Yaşam Doymu Düzeyinin Sahip Olduğu Çocuk Sayısına Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Evlilik Yaşam Doymu Düzeyi	1-2	91	22,160	6,650	0,005	0,995
	3-4	18	22,170	7,015		
	5 Ve üstü	19	22,000	7,846		

Araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik yaşam doymu düzeyi ortalamalarının sahip olduğu çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 5. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Evlilik Yaşam Doymu Düzeyinin Ailesinin Ortalama Aylık Gelirine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Evlilik Yaşam Doymu Düzeyi	0-700Tl	14	21,860	6,712	0,918	0,433
	1501-2100Tl	29	20,760	7,670		
	2101-2800Tl	47	22,340	6,945		
	2900Tl Ve üstü	110	23,140	7,085		

Araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik yaşam doymu düzeyi ortalamalarının ailesinin ortalama aylık geliri değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 6. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Evlilik Yaşam Doymu Düzeyinin Eşinin Çalışma Durumuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	T	p
Evlilik Yaşam Doymu Düzeyi	Evet	162	22,440	7,104	-	0,754
	Hayır	38	22,840	7,224	0,314	

Araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik yaşam doymu düzeyi ortalamalarının eşinin çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 7. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Evlilik Yaşam Doymu Düzeyinin Aile İçi İlişkilere Dışarıdan Müdahale Edilme Durumuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	T	p
Evlilik Yaşam Doymu Düzeyi	Evet	45	19,890	6,475	-	0,005
	Hayır	155	23,280	7,125	2,865	

Araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik yaşam doymu düzeyi ortalamalarının aile içi ilişkilere dışarıdan müdahale edilme durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-2.865; p=0.005<0,05$). Aile içi ilişkilere dışarıdan müdahale edilmeyen katılımcıların evlilik yaşam doymu düzeyi ($x=23,280$), aile içi ilişkilere dışarıdan müdahale edilen katılımcıların evlilik yaşam doymu düzeyinden ($x=19,890$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 8. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Evlilik Yaşam Doymu Düzeyinin Evlenme Biçimine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Evlilik Yaşam Doymu Düzeyi	Flört	120	22,620	7,541	0,779	0,507
	Görücü	33	23,670	6,494		
	Usulü					
	Görücü+flört	37	21,110	6,253		
	Diğer	10	22,700	6,832		

Araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik yaşam doyumu düzeyi ortalamalarının evlenme biçimi durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 9. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Evlilik Yaşam Doyumu Düzeyinin Aile Tipine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	T	p
Evlilik Yaşam Doyumu Düzeyi	Çekirdek Aile	178	22,810	7,016	1,671	0,096
	Geniş Aile	22	20,140	7,586		

Araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik yaşam doyumu düzeyi ortalamalarının aile tipi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 10. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Evlilik Yaşam Doyumu Düzeyinin Ailesinde Kendileri Ve Çocuklarından Başka Birlikte Yaşayan Kimse Olma Durumuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	T	p
Evlilik Yaşam Doyumu Düzeyi	Evet	20	18,550	7,330	-2,669	0,008
	Hayır	180	22,960	6,968		

Araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik yaşam doyumu düzeyi ortalamalarının ailesinde kendileri ve çocuklarından başka birlikte yaşayan kimse olma durumu değişkeni istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($t=-2.669;p=0.008<0,05$). Ailesinde kendileri ve çocuklarından başka birlikte yaşayan kimse olmayan katılımcıların evlilik yaşam doyumu düzeyi ($x=22,960$), ailesinde kendileri ve çocuklarından başka birlikte yaşayan kimse olan katılımcıların evlilik yaşam doyumu düzeyinden ($x=18,550$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 20. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Evlilik Yaşam Doymu Düzeyinin Evlilik Hakkındaki Düşüncesine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	P	Fark
Evlilik Yaşam Doymu Düzeyi	Sıkıntılı Bir Süreç	23	14,960	7,308	25,169	0,00	2>1
	Memnunum	65	24,830	5,625			4>1
	Şimdiki Aklım Olsaydı Evlenmezdim	27	16,810	7,338			6>1
	Herkese Öneririm	47	27,400	3,288			2>3
	Çocuk Sahibi Olmak İçin Gerekli	15	18,130	6,010			4>3
	Toplumsal Düzen İçin Gerek	23	23,090	4,766			6>3
							2>5
				4>5			
						4>6	

Araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik yaşam doymu düzeyi ortalamalarının evlilik hakkındaki düşüncesi değişkeni istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ($F=25,169; p=0,000<0.05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Evlilikten memnun olan katılımcıların evlilik yaşam doymu düzeyi ($24,830\pm 5,625$), evlilik hakkında düşüncesi sıkıntılı bir süreç olan katılımcıların evlilik yaşam doymu düzeyinden ($14,960\pm 7,308$) yüksek bulunmuştur. Evlilik hakkındaki düşüncesi herkese öneririm olan katılımcıların evlilik yaşam doymu düzeyi ($27,400\pm 3,288$), evlilik hakkında düşüncesi sıkıntılı bir süreç olan katılımcıların evlilik yaşam doymu düzeyinden ($14,960\pm 7,308$) yüksek bulunmuştur. Evlilik hakkındaki düşüncesi toplumsal düzen için gerek olan katılımcıların evlilik yaşam doymu düzeyi ($23,090\pm 4,766$), evlilik hakkında düşüncesi sıkıntılı bir süreç olan katılımcıların evlilik yaşam doymu düzeyinden ($14,960\pm 7,308$) yüksek bulunmuştur. Evlilikten memnun olan katılımcıların evlilik yaşam doymu düzeyi ($24,830\pm 5,625$), evlilik hakkındaki düşüncesi şimdiki aklım olsaydı evlenmezdim olan katılımcıların evlilik yaşam doymu düzeyinden ($16,810\pm 7,338$) yüksek bulunmuştur. Evlilik hakkındaki düşüncesi herkese öneririm olan katılımcıların evlilik yaşam doymu düzeyi ($27,400\pm 3,288$), evlilik hakkındaki düşüncesi şimdiki aklım olsaydı evlenmezdim olan katılımcıların evlilik yaşam doymu düzeyinden ($16,810\pm 7,338$) yüksek bulunmuştur. Evlilik hakkındaki düşüncesi toplumsal düzen için gerek olan

katılımcıların evlilik yaşam doyumu düzeyi (23,090±4,766), evlilik hakkındaki düşüncesi şimdiki aklım olsaydı evlenmezdim olan katılımcıların evlilik yaşam doyumu düzeyinden (16,810±7,338) yüksek bulunmuştur. Evlilikten memnun olan katılımcıların evlilik yaşam doyumu düzeyi (24,830±5,625), evlilik hakkındaki düşüncesi çocuk sahibi olmak için gerekli olan katılımcıların evlilik yaşam doyumu düzeyinden (18,130±6,010) yüksek bulunmuştur. Evlilik hakkındaki düşüncesi herkese öneririm olan katılımcıların evlilik yaşam doyumu düzeyi (27,400±3,288), evlilik hakkındaki düşüncesi çocuk sahibi olmak için gerekli olan katılımcıların evlilik yaşam doyumu düzeyinden (18,130±6,010) yüksek bulunmuştur. Evlilik hakkındaki düşüncesi herkese öneririm olan katılımcıların evlilik yaşam doyumu düzeyi (27,400±3,288), evlilik hakkındaki düşüncesi toplumsal düzen için gerek olan katılımcıların evlilik yaşam doyumu düzeyinden (23,090±4,766) yüksek bulunmuştur.

4.4. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Demografik Özelliklere Göre Ortalamaları

Tablo 11. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Cinsiyete Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Psikolojik İyi Oluş Düzeyi	Kadın	110	42,980	9,499	-0,651	0,516
	Erkek	90	43,820	8,559		

Araştırmaya katılan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 12. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Yaş Grubuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Psikolojik İyi Oluş Düzeyi	18-24	22	47,140	5,906	1,291	0,275
	25-34	96	43,210	8,291		
	35-44	52	42,380	10,745		
	45-54	16	43,940	9,263		
	55veüstü	14	41,430	10,847		

Araştırmaya katılan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ortalamalarının yaş grubu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 13. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Eğitim Durumuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Psikolojik İyi Oluş Düzeyi	İlköğretim	22	42,820	8,841	0,840	0,501
	Ortaöğretim	11	40,550	9,353		
	Önlisans	15	41,070	10,053		
	Lisans	92	43,340	9,288		
	Yüksek Lisans/Doktora	60	44,680	8,568		

Araştırmaya katılan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ortalamalarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 14. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Mesleğine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Psikolojik İyi Oluş Düzeyi	Memur	31	46,680	5,449	1,869	0,067
	İşçi	20	38,800	8,794		
	Esnaf	19	41,420	11,157		
	İşsiz	11	41,360	8,262		
	Emekli	12	43,670	8,585		
	Akademisyen	21	45,100	9,219		
	Öğretmen	63	43,330	10,289		
	Ev Hanımı	12	40,580	8,129		
	Diğer	11	47,180	3,401		

Araştırmaya katılan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ortalamalarının mesleği değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 15. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Eşinin Mesleğine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Psikolojik İyi Oluş Düzeyi	Memur	49	44,430	8,226	0,744	0,653
	İşçi	32	44,120	8,665		
	Esnaf	10	41,200	9,414		
	Emekli	10	40,300	12,553		
	Akademisyen	11	47,090	4,346		
	Öğretmen	22	43,360	8,894		
	Serbest Meslek	21	41,000	10,658		
	Ev Hanımı	25	43,280	8,928		
	Diğer	20	42,650	10,434		

Araştırmaya katılan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ortalamalarının eşinin mesleği değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek

amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 16. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Evlilik Süresine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Psikolojik İyi Oluş Düzeyi	1-5Yıl	95	44,860	7,388	1,868	0,136
	6-10Yıl	49	42,450	10,442		
	11-15Yıl	26	40,850	11,589		
	16 Yıl Ve üstü	30	42,270	8,733		

Araştırmaya katılan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ortalamalarının evlilik süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 17. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	T	p
Psikolojik İyi Oluş Düzeyi	Evet	128	43,240	9,278	-	0,807
	Hayır	72	43,570	8,763		

Araştırmaya katılan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ortalamalarının çocuk sahibi olma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 18. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Sahip Olduğu Çocuk Sayısına Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Psikolojik İyi Oluş Düzeyi	1-2	91	43,890	9,160	1,142	0,323
	3-4	18	43,000	8,832		
	5Veüstü	19	40,370	10,166		

Araştırmaya katılan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ortalamalarının sahip olduğu çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 19. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Ailesinin Ortalama Aylık Gelirine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Psikolojik İyi Oluş Düzeyi	0-700 Tl	14	40,070	10,965	2,020	0,112
	1501-2100 Tl	29	40,550	9,500		
	2101-2800Tl	47	43,830	7,329		
	2900TlVeüstü	110	44,320	9,256		

Araştırmaya katılan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ortalamalarının ailesinin ortalama aylık geliri değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 30. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Eşinin Çalışma Durumuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	T	p
Psikolojik İyi Oluş Düzeyi	Evet	162	43,700	8,750	1,106	0,270
	Hayır	38	41,890	10,347		

Araştırmaya katılan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ortalamalarının eşinin çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 20. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Aile İçi İlişkilere Dışarıdan Müdahale Edilme Durumuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Psikolojik İyi Oluş Düzeyi	Evet	45	41,070	9,230	-1,939	0,054
	Hayır	155	44,030	8,950		

Araştırmaya katılan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ortalamalarının aile içi ilişkilere dışarıdan müdahale edilme durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 21. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Evlenme Biçimine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	P	Fark
Psikolojik İyi Oluş Düzeyi	Flört	120	44,400	8,825	2,664	0,049	1 > 3
	Görücü	33	44,030	8,060			1 > 4
	Uslü						
	Görücü+flört	37	40,700	9,916			
	Diğer	10	38,500	9,789			

Araştırmaya katılan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi ortalamalarının evlenme biçimi anlamlı bulunmuştur ($F=2,664; p=0,049 < 0,05$). Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizi yapılmıştır. Evlenme biçimi flört olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi ($44,400 \pm 8,825$), evlenme biçimi görücü+flört olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyinden ($40,700 \pm 9,916$) yüksek bulunmuştur. Evlenme biçimi flört olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi ($44,400 \pm 8,825$), evlenme biçimi Diğer olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyinden ($38,500 \pm 9,789$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 22. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Aile Tipine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	T	p
Psikolojik İyi Oluş Düzeyi	Çekirdek	178	43,830	8,759	2,082	0,090
	Aile					
	Geniş Aile	22	39,590	10,822		

Araştırmaya katılan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ortalamalarının aile tipi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Tablo 23. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Ailesinde Kendileri Ve Çocuklarından Başka Birlikte Yaşayan Kimse Olma Durumuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	T	p
Psikolojik İyi Oluş Düzeyi	Evet	20	39,300	10,737	-	0,035
	Hayır	180	43,810	8,791	2,128	

Araştırmaya katılan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ortalamalarının ailesinde kendileri ve çocuklarından başka birlikte yaşayan kimse olma durumu hakkında yapılan analiz anlamlı bulunmuştur ($t=-2.128;p=0.035<0,05$). Ailesinde kendileri ve çocuklarından başka birlikte yaşayan kimse olmayan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi ($x=43,810$), ailesinde kendileri ve çocuklarından başka birlikte yaşayan kimse olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyinden ($x=39,300$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 24. Araştırmaya Katılan Katılımcıların Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Evlilik Hakkındaki Düşüncesine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	P	Fark
Psikolojik İyi Oluş Düzeyi	Sıkıntılı Bir Süreç	23	37,570	9,567	8,484	0,000	2>1
	Memnunum	65	45,720	8,057			4>1
	Şimdiki Aklım Olsaydı Evlenmezdim	27	37,630	10,814			2>3
							4>3
	Herkese Öneririm	47	47,510	6,014			4>6
	Çocuk Sahibi Olmak İçin Gerekli	15	42,470	7,549			
	Toplumsal Düzen İçin Gerekli	23	41,300	8,992			

Araştırmaya katılan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ortalamalarının evlilik hakkındaki düşüncesi grup ortalamaları arasındaki fark anlamlı bulunmuştur ($F=8,484;p=0,000<0.05$). Ortaya çıkan farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla post-hoc analizi yapılmıştır. Evlilikten memnun olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi ($45,720\pm 8,057$), evlilik hakkında düşüncesi sıkıntılı bir süreç olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyinden ($37,570\pm 9,567$) yüksek bulunmuştur. Evlilik hakkındaki

düşüncesi herkese öneririm olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi ($47,510 \pm 6,014$), evlilik hakkında düşüncesi sıkıntılı bir süreç olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyinden ($37,570 \pm 9,567$) yüksek bulunmuştur. Evlilikten memnun olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi ($45,720 \pm 8,057$), evlilik hakkındaki düşüncesi şimdiki aklım olsaydı evlenmezdim olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyinden ($37,630 \pm 10,814$) yüksek bulunmuştur. Evlilik hakkındaki düşüncesi herkese öneririm olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi ($47,510 \pm 6,014$), evlilik hakkındaki düşüncesi Şimdiki aklım olsaydı evlenmezdim olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyinden ($37,630 \pm 10,814$) yüksek bulunmuştur. Evlilik hakkındaki düşüncesi herkese öneririm olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi ($47,510 \pm 6,014$), evlilik hakkındaki düşüncesi toplumsal düzen için gerek olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyinden ($41,300 \pm 8,992$) yüksek bulunmuştur.

4.5. Katılımcıların Evlilik Yaşam Doyumu Düzeyi ile Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi ile İncelenmesi

Tablo 25. Katılımcıların Evlilik Yaşam Doyumu Düzeyi ile Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi ile İncelenmesi

		Psikolojik İyi Oluş Düzeyi	Evlilik Yaşam Doyumu Düzeyi
Psikolojik İyi Oluş Düzeyi	R	1,000	
	P	0,000	
Evlilik Yaşam Doyumu Düzeyi	R	0,560**	1,000
	P	0,000	0,000

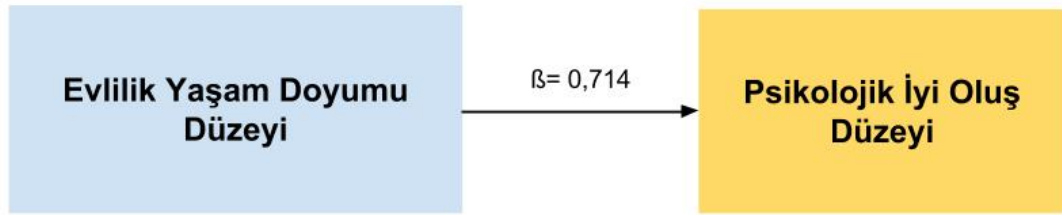
Evlilik yaşam doyumu düzeyi ile psikolojik iyi oluş düzeyi anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.56; p=0,000 < 0.05$). Buna göre evlilik yaşam doyumu düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyi artmaktadır.

4.6. Katılımcıların Evlilik Yaşam Doymu Düzeyinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Üzerine Etkisinin Regresyon Analizi ile İncelenmesi

Tablo 26. Katılımcıların Evlilik Yaşam Doymu Düzeyinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Üzerine Etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R ²
Psikolojik İyi Oluş Düzeyi	Sabit	27,281	15,374	0,000	90,257	0,000	0,310
	Evlilik Yaşam Doymu Düzeyi	0,714	9,500	0,000			

Evlilik yaşam doymu düzeyi ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur ($F=90,257;p=0,000<0.05$). Psikolojik iyi oluş düzeyinin belirleyicisi olarak evlilik yaşam doymu düzeyi değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) güçlü olduğu görülmüştür ($R^2=0,310$). Katılımcıların evlilik yaşam doymu düzeyi psikolojik iyi oluş düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,714$).



Şekil 5. Katılımcıların Evlilik Yaşam Doymu Düzeyinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Üzerine Etkisinin Sonuç Modeli

5. BÖLÜM: SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Ölçek İfadelerine Verilen Cevapların Dağılımlarına İlişkin Tartışma ve Yorum

Tezin bu bölümünde evli bireylerin yaşam doyumları ve psikolojik iyi oluşlarının çeşitli değişkenler açısından incelendiği her bir alt amaca ilişkin bulgunun tartışma ve yorumuna yer verilecektir.

5.1.1. Evli Bireylerin “Evlilik Yaşam Doyumu” ve “Psikolojik İyi Oluş” İle İlgili İfadelere Verdiği Cevapların Dağılımlarına İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmanın problem cümlesi olan evli bireylerin yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelemesi, değerlendirmeye alınmıştır. Evli bireylerin yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşlarına ait ölçeğin ortalaması ve standart sapma değerlerine bakıldığında, genel olarak *yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek* olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Yurt içinde hiçbir çalışmada, evli bireylerin yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin birlikte incelendiği araştırmaya rastlanmamıştır.

Evlilik yaşam doyumunu düzeyi ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yapılan regresyon analizi sonucu istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş düzeyinin belirleyicisi olarak evlilik yaşam doyumunu düzeyi değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) güçlü olduğu görülmüştür. Evli bireylerin evlilik yaşam doyumunu düzeyi, psikolojik iyi oluş düzeyini arttırmaktadır.

Evlilik yaşam doyumunu düzeyi ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre evlilik yaşam doyumunu düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyi artmaktadır.

5.1.2. Evli Bireylerin *Evlilik Yaşam Doyumu* Düzeyinin Demografik Özelliklere Göre Ortalamalarına İlişkin Tartışma ve Yorum

- Evli bireylerin evlilik yaşam doyumu düzeyi ortalamalarının, cinsiyet değişkeni açısından ele alınarak ve aralarında anlamlı farklılığın olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan t-testi neticesinde, grup ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıkların olmadığı görülmüştür.

Alan yazınımızı incelediğimizde bulgularımızı destekleyecek birçok çalışmaya rastlanmaktadır (Deniz ve Yılmaz, 2004; Myers ve Diener, 1995; Kırtıl, 2009; Çeçen, 2007; Kabasakal, Uz-Baş, 2013; Gündoğar, Sallan-Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci, 2007), başarılı sonuçlar elde edilmiştir. Bu da yapılan bu çalışmayı destekler niteliktedir.

Bazı araştırmalarda ise bulgularımızın tersi sonuçlar ortaya koymaktadır (Dikmen, 1995; Cenkseven, 2004; Çivitçi, 2009; Tuzgöl-Dost, 2010).

- Evli bireylerin evlilik yaşam doyumu düzeyi ortalamaları ile eğitim durumu değişkeni arasındaki ilişkinin incelenmesi ve aralarında farklılık olup olmadığının anlaşılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda grup ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olmadığı ortaya çıkmıştır. Yapılan bazı araştırmalara göre eğitim durumu ve yaşam doyumu arasında ilişki olduğunu, ancak eğitimin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin güçlü olmadığı sonucu çıkmıştır (Champell, 1981; Witter vd., 1984). Bu da yapılan bu çalışmayı destekler niteliktedir.
- Evli bireylerin evlilik yaşam doyumu düzeyi ortalamalarının meslek değişkenine göre anlamlı farklılıkların olup olmadığının belirlenmesi amacıyla, yapılan tek yönlü varyans analizi neticesinde grup ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılığın olmadığı anlaşılmıştır.
- Evli bireylerin evlilik yaşam doyumu düzeyi ortalamalarının eşinin meslek değişkeni arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve aralarında anlamlı farklılık olup olmadığının anlamak amacıyla yapılan tekyönlü varyans analizi neticesinde grup ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıkların olmadığı görülmüştür.

- Evli bireylerin evlilik yaşam doyumu düzeyi ortalamalarının evlilik süresi değişkeni açısından ele alınmış ve aralarında anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla, yapılan tek yönlü varyans analizi neticesinde grup ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa neden olmadığı anlaşılmaktadır.
- Evli bireylerin evlilik yaşam doyumu düzeyi ortalamalarının çocuk sahibi olma durumu değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlenmesi amacıyla, yapılan t-testi neticesinde grup ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa neden olmadığı anlaşılmıştır.
- Evli bireylerin evlilik yaşam doyumu düzeyi ortalamalarının sahip olduğu çocuk sayısı değişkeni açısından anlamlı farklılığa neden olup olmadığını, belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi neticesinde, grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı sonuçlanmamıştır.
- Evli bireylerin evlilik yaşam doyumu düzeyi ortalamalarının ailesinin ortalama aylık geliri değişkeni ile anlamlı farklılığa neden olup olmadığını anlaşılmaması amacıyla, yapılan tek yönlü varyans analizi neticesinde grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı ortaya çıkmıştır. Yapılan araştırmalar neticesinde insanların sosyoekonomik statülerinin yaşam doyumunda gerekli bir koşul olduğunu, ancak bir ön koşul olmadığı gibi tek başına da yeterli olmadığı sonucuna varılmıştır (Glatzer, 1984). Bu da yapılan bu çalışmayı destekler niteliktedir.
- Evli bireylerin evlilik yaşam doyumu düzeyi ortalamalarının eşinin çalışma durumu değişkeni açısından anlamlı farklılığa neden olup olmadığını belirlenmesi amacıyla, yapılan t-testi neticesinde grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı ortaya çıkmıştır. Yapılan gerek ulusal gerekse uluslar arası analizler, maddi iyiliğin ve gelirin yaşam doyumuna katkısının az olduğu sonucu çıkmıştır (Diener vd., 2002). Bu da yapılan bu çalışmayı destekler niteliktedir.
- Evli bireylerin evlilik yaşam doyumu düzeyi ortalamalarının, aile içi ilişkilere dışarıdan müdahale edilme, değişkenine göre incelemeye alınmış ve aralarında anlamlı farklılığın olup olmadığını anlaşılmaması amacıyla yapılan t-testi neticesinde grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı

olmadığı ortaya çıkmıştır. Aile içi ilişkilere dışarıdan müdahale edilmeyen katılımcıların evlilik yaşam doyumu düzeyi, aile içi ilişkilere dışarıdan müdahale edilen evli bireylerin evlilik yaşam doyumu düzeyinden yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

- Evli bireylerin evlilik yaşam doyumu düzeyi ortalamalarının evlenme biçimi değişkeni açısından ele alınmış ve buna göre anlamlı farklılık olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan analiz sonucunda grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır.
- Evli bireylerin evlilik yaşam doyumu düzeyi ortalamalarının aile tipi değişkenine göre anlamlı farklılığa neden olup olmadığının belirlenmesi amacıyla, yapılan t-testi neticesinde, istatistiksel açıdan grup ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olmadığı ortaya çıkmıştır.
- Evli bireylerin evlilik yaşam doyumu düzeyi ortalamalarının, ailesinde kendileri ve çocuklarından başka birlikte yaşayan kimse olma değişkeni açısından anlamlı farklılığa neden olup olmadığının belirlenmesi amacıyla, yapılan t-testi neticesinde grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır. Ailesinde kendileri ve çocuklarından başka birlikte yaşayan kimseleri olmayan evli bireylerin evlilik yaşam doyumu düzeyi, ailesinde kendileri ve çocuklarından başka birlikte yaşayan kimselerin bulunduğu katılımcıların evlilik yaşam doyumu düzeyinden yüksek olduğu görülmüştür.
- Evli bireylerin evlilik yaşam doyumu düzeyi ortalamalarının evlilik hakkındaki düşüncesi değişkeni açısından anlamlı farklılığa neden olup olmadığının belirlenmesi amacıyla, yapılan tek yönlü varyans analizi neticesinde grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır..
- ✓ Evlilikten memnun olan katılımcıların evlilik yaşam doyumu düzeyi, evlilik hakkındaki görüşü, sıkıntılı bir süreç olduğunu düşünen katılımcıların, evlilik yaşam doyumu düzeyinden yüksek bulunmuştur.
- ✓ Evlilik hakkındaki düşüncesi herkese öneririm olan katılımcıların evlilik yaşam doyumu düzeyi, evlilik hakkındaki düşüncesi sıkıntılı bir süreç görüşünde olan katılımcıların evlilik yaşam doyumu düzeyinden yüksek bulunmuştur.
- ✓ Evlilik hakkındaki görüşü, toplumsal düzen için gerekli olduğunu düşünen evli bireylerin evlilik yaşam doyumu düzeyi, evlilik hakkındaki düşüncesi sıkıntılı bir

süreç görüşünde olan katılımcıların, evlilik yaşam doyumu düzeyinden yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

- ✓ Evlilikten memnun olan katılımcıların evlilik yaşam doyumu düzeyi, evlilik hakkındaki görüşü, şimdiki aklım olsaydı evlenmezdim düşüncesinde olan katılımcıların evlilik yaşam doyumu düzeyinden yüksek bulunmuştur.
- ✓ Evlilik hakkındaki görüşü herkese öneririm olan katılımcıların, evlilik yaşam doyumu düzeyi, evlilik hakkındaki düşüncesi şimdiki aklım olsaydı evlenmezdim olan katılımcıların evlilik yaşam doyumu düzeyinden yüksek olduğu görülmüştür.
- ✓ Evlilik hakkındaki görüşü toplumsal düzen için gerekli olduğunu düşünen katılımcıların, evlilik yaşam doyumu düzeyi, evlilik hakkındaki düşüncesi şimdiki aklım olsaydı evlenmezdim olan katılımcıların, evlilik yaşam doyumu düzeyinden yüksek bulunmuştur.
- ✓ Evlilikten memnun olan katılımcıların, evlilik yaşam doyumu düzeyi, evlilik hakkındaki düşüncesi çocuk sahibi olmak için gerekli olduğunu düşünen katılımcıların evlilik yaşam doyumu düzeyinden yüksek bulunmuştur.
- ✓ Evlilik hakkındaki görüşü herkese öneririm olan katılımcıların, evlilik yaşam doyumu düzeyi, evlilik hakkındaki düşüncesi çocuk sahibi olmak için gerekli olduğunu düşünen katılımcıların oranla evlilik yaşam doyumu düzeyinden yüksek bulunmuştur.
- ✓ Evlilik hakkındaki görüşü herkese öneririm olan katılımcıların, evlilik yaşam doyumu düzeyi, evlilik hakkındaki düşüncesi toplumsal düzen için gerekli olduğunu düşünen katılımcılara oranla, evlilik yaşam doyumu düzeyinden yüksek bulunmuştur.

Sonuç olarak; araştırmanın alt amaçları doğrultusunda elde edilen bulgularda evlilik yaşam doyumunun; eğitim düzeyi, çocuk sayısı, bir işte çalışıp çalışmama, ekonomik durum ve meslek çeşidi, cinsiyet gibi çeşitli değişkenler açısından anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

5.1.3. Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Demografik Özelliklere Göre Ortalamaları

- Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ortalamalarının cinsiyet değişkeni açısından değerlendirmeye alınmış buna göre anlamlı farklılığa neden olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan t-testi neticesinde, grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlığa neden olmadığı görülmüştür.

Araştırmada psikolojik iyi oluşun kadın ve erkek arasında farklılığa yol açtığı öngörüsünden yola çıkılmıştır. Kadın ve erkeklerin birbirinden çok farklı duygusal yapıya sahip oldukları bilinmektedir. Kadınlar tutumlarında çok daha duygusal ve hassas davranırlar, erkekler olaylara daha gerçekçi ve mantıklı yaklaşımlar gösterebilmektedir. Bu da kadınların daha kolay mutsuz olabileceklerini akla getirmektedir. Bunun yanında Türk toplumundaki kadınlar üzerinde kurulan baskı, kısıtlanan özgürlükler kadını mutsuz ederken, erkeklere daha çocukluktan verilen bazı özgürlükler ve toplumdaki “erkek çocuk” kavramının halen makbul olması erkekleri mutlu kılmaktadır. Ancak araştırmamızın bu sözü edilen unsurların gün geçtikçe geçerliliğini yitirdiği batı kültüründe yapıldığı düşünüldüğünde sonuç şaşırtıcı görünmemektedir.

- Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ortalamalarının yaş grubu değişkenine göre anlamlı farklılığa neden olup olmadığının belirlenmesi amacıyla, yapılan tek yönlü varyans analizi neticesinde, istatistiksel açıdan grup ortalamaları arasında anlamlı farklılıkların olmadığı anlaşılmıştır.
- Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ortalamaları ile eğitim durumu değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan, tek yönlü varyans analizi sonucunda grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür.
- Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ortalamalarının mesleği değişkenine göre anlamlı farklılığa neden olup olmadığının belirlenmesi amacıyla, yapılan tek yönlü varyans analizi neticesinde grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa neden olmadığı anlaşılmıştır.

- Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ortalamalarının eşinin mesleği değişkeni arasındaki ilişki düzeyini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi neticesinde, grup ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa neden olmadığı sonucu ortaya çıkmıştır.
- Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ortalamalarının evlilik süresi değişkeni ile ilişkiselliğini belirlemek ve aralarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılık olup olmadığının belirlenmesi amacıyla, yapılan tek yönlü varyans analizi neticesinde grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı neticelenmediği ortaya çıkmıştır.
- Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ortalamalarının çocuk sahibi olma durumu değişkeni ile arasındaki ilişkiyi incelemek ve istatistiksel açıdan farklılığa neden olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan t-testi neticesinde, grup ortalamaları arasındaki farkın anlamlı sonuçlanmadığı ortaya çıkmıştır.
- Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ortalamalarının sahip olduğu çocuk sayısı değişkeni ile ilişkiselliğinin belirlenmesi ve istatistiksel anlamda farklılığa neden olup olmadığının belirlenmesi amacıyla, yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda grup ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıkların olmadığı görülmüştür.
- Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ortalamalarının ailesinin ortalama aylık geliri değişkeni ile ilişkiyi belirlemek ve aralarında anlamlı farklılığın olup olmadığının belirlenmesi amacıyla, yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlıya neden olmadığı anlaşılmıştır. Yapılan birçok araştırmaya göre sosyo-ekonomik düzeyin psikolojik iyi oluş üzerinde çok az bir etkiye sahip olduğunu sonucu ortaya çıkmıştır (Diener, Lucas ve Oishi (2002). Lyubomirsky, Scheldon ve Schkade (2005) ise bu oranın ancak %10 ile sınırlandırılabilceğini ifade etmektedir.
- Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ortalamalarının eşinin çalışma durumu değişkeni ile olan ilişkisi incelemeye alınmış ve aralarında anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesi amacıyla, yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasındaki farklılığın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür.

- Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ortalamalarının aile içi ilişkilere dışarıdan müdahale edilme durumu değişkeni ile olan ilişkiselliğin belirlenmesi ve aralarında anlamlı farklılık olup olmadığının anlaşılması amacıyla, yapılan t-testi sonucunda grup ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıkların olmadığı görülmüştür.
- Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ortalamalarının evlenme biçimi değişkenine göre anlamlı farklılığa neden olup olmadığının anlaşılması için, yapılan tek yönlü varyans analizi neticesinde grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı farklılığa neden olmadığı görülmüştür.
- Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ortalamaları evlenme biçimi değişkenine göre ele alındığında, evlenme biçimi flört olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi, evlenme biçimi görücü+flört olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyinden yüksek bulunmuştur. Evlenme biçimi flört olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi, evlenme biçimi görücü usulü olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyine oranla yüksek bulunmuştur.
- Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ortalamalarının aile tipi değişkeni arasında anlamlı farklılıkların olmadığı görülmüştür.
- Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ortalamalarının ailesinde kendileri ve çocuklarından başka birlikte yaşayan kimse olma durumu değişkeni ile olan ilişkiyi incelemek ve aralarında anlamlı farklılık olup olmadığını tespit etmek amacıyla, yapılan t-testi neticesinde grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır. Ailesinde kendileri ve çocuklarından başka birlikte yaşayan kimselerin olmadığı katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi, ailesinde kendileri ve çocuklarından başka birlikte yaşayan kimselerin olduğu katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyinden yüksek bulunmuştur.
- Araştırmaya katılan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ortalamalarının evlilik hakkındaki düşüncesi değişkenine göre anlamlı farklılığa neden olup olmadığı incelemeye alınmış ve bu amaç doğrultusunda yapılan tek yönlü varyans analizi neticesinde grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır.

Evlilikten memnun olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi, evlilik hakkındaki görüşü sıkıntılı bir süreç olduğunu düşünen katılımcıların psikolojik

iyi oluş düzeyinden yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Evlilik hakkındaki düşüncesi herkese öneririm olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi, evlilik hakkında düşüncesi sıkıntılı bir süreç olduğu görüşünde olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyinden yüksek bulunmuştur. Evlilikten memnun olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi, evlilik hakkındaki düşüncesi şimdiki aklım olsaydı evlenmezdim olan katılımcıların, psikolojik iyi oluş düzeyinden yüksek bulunmuştur. Evlilik hakkındaki düşüncesi herkese öneririm olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi, evlilik hakkındaki düşüncesi Şimdiki aklım olsaydı evlenmezdim olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyinden yüksek bulunmuştur. Evlilik hakkındaki düşüncesi herkese öneririm olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi evlilik hakkındaki düşüncesi toplumsal düzen için gerekli olduğunu düşünen katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyinden yüksek bulunmuştur.

5.2. ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma sonuçlarının genel bir değerlendirmesi ile birlikte ileride yapılacak olan araştırmalara ilişkin bazı önerilerde bulunulmuş ve alanda çalışan uzmanlar için dikkat edilmesi gereken bazı önemli noktalara değinilmiştir.

5.2.1. Araştırma sonuçlarına yönelik öneriler

Araştırmaya sonuçlarına bakıldığında evli bireylerin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşlarının genel anlamda yüksek olduğu, bu anlamda çalışmanın daha geniş ve farklı örneklem gruplarında uygulanması yapılan araştırma sonuçlarının ölçülebilirliğini ve genellenebilirliğini arttıracakları düşünülmektedir.

Araştırma sonuçlarına bakıldığında evli bireylerde yaşam doyumunun psikolojik iyi oluşa pozitif anlamda etki ettiği, fakat iyi oluşa genel anlamda daha başka nelerin etki ettiği ve hangi değişkenlerin yordadığı noktasında, farklı değişkenler açısından da ele alınıp çalışılabilir. Evli bireylerde yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri düşük olduğu düşünülen katılımcıların belirlenerek, bu bireylere gerekli psikolojik danışmanlık hizmetleri sunulabilir.

Bu konuda yapılacak bundan sonraki araştırmalarda ülkemizdeki sosyal ve kültürel yapının ciddi biçimde ele alınmasının önemi tartışılmazdır. Ülkemizde evli bireyler üzerinde az sayıda araştırma yapılması kültürümüzün evliliğin kalitesi ve devamı konusundaki kalıplarının ve bunların birey üzerindeki etkilerinin belirlenememiş olmasını doğurmakta ve yapılan araştırmalara ilişkin yorumları kısırlaştırmaktadır.

Sonuç olarak evli bireylerde yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin somut ve önemli bulguların ortaya çıktığı, bununla psikoloji bilimi içerisinde önemli boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

5.2.2. İleride Yapılacak Araştırmalara Yönelik Öneriler

- Evli bireylerde yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşlarına yönelik farklı araştırma yöntemlerinin kullanılması, daha farklı sonuçların ortaya çıkmasına katkı sağlayabilir.
- Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşa yakın olduğu düşünülen, pozitif psikoloji kapsamında farklı başlıklar altında çalışmalar yapılarak literatür çeşitliliğine katkı sunulabilir.
- Özellikle her geçen gün aile ve evlilik noktasında problemlerin artması, bu ve benzeri araştırmaların süreklilik kazandırılması ve buna ek olarak sonuçların değerlendirilmeye alınması bağlamında gerekli adımların atılması sağlanabilir.
- Evlilik kurumunun önemi yine buna paralel olarak yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun insan yaşamı için vazgeçilmez yere sahip olduğu düşünüldüğünde, araştırmaların aile, evlilik merkezli güçlendirilmesine ve gerektiği durumlarda saha çalışmaları sıklaştırılarak araştırma daha etkin hale getirilebilir.
- Evlilik, aile, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşla ilgili yapılmış olan bu çalışmanın, danışmanlık psikolojisi, aile sosyolojisi, sosyal psikoloji gibi alanlarda çalışan uzman kişi ve araştırmacılara yardımcı olacağı düşünülmektedir.
- Bu araştırma evli annelerden ya da evli babalardan oluşmaktadır; ileride araştırmacılar evli çiftlerin beraber katıldığı araştırmalar yapılabilir.
- Bu araştırma nicel bir araştırmadır. İleride araştırmacılar aynı araştırmanın etkisini incelemek için evli bireylerle görüşmeler yaparak, video ve ses kaydı yöntemlerini işe katarak nitel araştırmada da yapabilirler.
- Engelli çocukları ve hastaları olan ailelerde yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerine bakılmak için daha ayrıntılı bir araştırma yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Akın, A. (2009). *Akılcı duygusal davranışçı terapi (SDDT) odaklı grupla psikolojik danışmanın psikolojik iyi olma ve öz-duyarlık üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Akın, A. (ed), (2013). *Güncel Psikolojik Kavramlar 1 Pozitif Psikoloji*. İstanbul Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Yayınları s. 23-58.
- Andrews, F. M. ve Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. New York: Plenum Press.
- Argyle, M. (1987) . *The psychology of happiness*. London: Methuen
- Arıcı, F. (2011). *Üniversite Öğrencilerinde Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Algular ve Psikolojik İyi Oluş*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara
- Aristoteles. (1997). *Nikomakhos'a etik* (Çev. Saffet Babür). Ankara: Ayraç Yayınevi.
- ASAGEM, 2011, *Tek Ebeveynli Aileler Araştırması*, T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları, Yayın No:148, Ankara, s153
- Aydın K. (2004). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Düzeyleri Ve Tükenmişliği Etkileyen Bazı Faktörlerin İncelenmesi Aksaray İl Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Bacanlı, H. (2001). *Eş Tercihleri*, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2(15), s. 7-16.
- Baykoçak C. (2002). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Sorunları Ve Tükenmişlik Düzeyleri (Bursa İli Uygulaması)*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Bilgenoğlu, A. A. (2009). *The moderating role of social problem solving skills on work-family-personal life conflict and psychological well-being relationship*.

Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Koç University Graduate School of Social Sciences, İstanbul.

Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*, Chicago: Aldine.

Brief, A.P., Butcher, A. H., George, J. M. ve L. E. (1993). *Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being*. The case of health, *Journal of personality and social psychology*, 64(4), s. 646-653.

Brülde, B. (2007). *Happiness and the good life introduction and conceptual framework*, *Journal of Happiness Studies*, 8, s. 1-14.

Budak, S. (2009). *Psikoloji Sözlüğü* (4. basım). Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara, s.271

Campbell, A. (1981). *The sense of well-being in America: recent patterns and trends*. New York: McGraw-Hill.

Canel, A. N. (2007). *Ailede Problem Çözme, Evlilik Doyumu ve Örnek Bir Grup Çalışmasının Sınanması*. Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul, s.54.

Caplan, S. E. (2003). *Preference for online social interaction: a theory of problematic internet use and psychosocial well-being*. *Communication Research*, 30, 625–648.

Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling and Development*, 77(2), 141-152.

Cirhinlioğlu, F. (2006). *Üniversite öğrencilerinde utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Civan, A. (2011). *Eşlerin Duygu Dışavurum Tarzları İle Algılanan Evlilik Kalitesinin İlişkisi ve Duygusal Farkındalığın Rolü*. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin, s.40.
- Cooper, H., Okamura, L. ve McNeil, P. (1995). *Situation and personality correlates of psychological well-being: social activity and personal control*. Journal of Research in Personality, 29(4), 395-417.
- Csikszentmihalyi, M.& Figurski, T. J. (1982). *Self-awareness and aversive experience in everyday life*. Journal of Personality, 50, s. 15-24
- Çakır, B. (2011). *Modernleşme sürecinde Türkiye’de evlilik kurumunun işleyişi ve boşanma eğilimlerinin seyri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, s. 24.
- Çamur, G. (1998). *Aile İşlevleri İle Ailenin Demografik, Sosyal ve Ekonomik Nitelikleri ve Yaşam Döngüsü Arasındaki İlişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, s.34.
- Çeçen, A. R. ve Cenkseven, F. (2007). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak psikolojik iyi olma*. Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 16(2), 109-118.
- Deneve, K. M. ve Cooper, H. (1998). *The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being*. Psychological Bulletin, 124(2), s. 197 -229.
- Deniz M.E. (2006). *The Relationships Among Coping With Stress, Life Satisfaction Decision Making Styles And Decision Self Esteem: An Investigation With Turkish University Students*, Social Behaviour and Personality, s. 1161-1170.
- Diener, E., Lucas, R.E. & Oishi, S. (2002). *Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction*. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology, New York: Oxford University Press.
- Diener, E. (1984). *Subjective well-being*. Psychological Bulletin, 95 (3), 542-575.

- Diener, E. (2000). *Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index*. American Psychologist, 55 (1), 21-33
- Diener E; Emmons, R; Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). *The satisfaction with life scale*. Journal of Personality Assessment, s. 71–75.
- Diener, E. ve Suh, E. (1998). *Age and subjective well-being: an international analysis*. Annual Review of Gerontology and Geriatrics, 17, 304-324.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). *New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings*. Social Indicators Research, 97, 143–156.
- Doğan, İ. (2009). *Dünden bugüne Türk ailesi* (1. baskı). Atatürk Kültür Merkezi Yayınları, Ankara, s.53
- Doğan, Selen(2015). *Yaşam Doyumu seçme konular*, Nobel yayınları, Ankara, s.149.
- Dorahy MJ; Lewis CA; Schumaker JF ve ark. (2000). *Depression and life satisfaction among Australian, Ghanaian, Nigerian, Northern Irish, and Swazi University Students*. J Soc Behav Pers, s.569-580.
- Ersöz-Günindi, A. (1999). *Cinsiyet Rollerine ilişkin beklenti, tutum, davranışlar ve eşler arası sorumluluk paylaşımı (Kamuda Çalışan Yönetici Kadınlar Örneği)*. T.C. Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara, s.42.
- Erürker, B. (2007). *Aileye ve parçalanmış aileye sahip 5-6 yaş çocuklarının bilişsel işlevlerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eryılmaz, A. (2013). *Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması*. The Journal of Happiness and Well-Being, (1)1, 1-20.

- Feist, G. J., Bodner, T.E., Jacobs, J. F., Miles, M ve Tan, V. (1995). *Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well being: A longitudinal investigation*. The Journal of Personaliyt, 68(1), s. 138-150.
- Gablw, S.L. ve Haidth, J(2005). *What(and why) is positive psychology*. Review of General psychology, 9(2), s. 103-110.
- Gladding, S. T. (2002). *Family therapy: History, theory and practice* (30. edition). New Jersey: Merrill Prentice Hall. s. 6
- Günsel A.G. (2010). *Zihinsel engelli tanısı almış çocuğa sahip ailelerin aile işlevlerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Gür, B.S. ve Kurt, T. (2011). *Türkiye’de Ailelerin Eğitim İhtiyaçları*. Aile ve Toplum Dergisi, 7(27), s. 33-61.
- Gürbüz, A. G. (2008). *Öfke Denetimi Eğitiminin Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Öfkeyle Başa Çıkmaları, Yaşam Doyumları ve Depresyon Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Gürel, N. A. (2009). *Effects of thinking styles and gender on psychological well-being*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, The Graduate School of Educational Sciences of Middle East Technical University, Ankara.
- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin yetişkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar*. Yayınlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Headey, B., Glowacki, T., Holmstrom, E. & Wearing, A. (1985). *Modelling cahange in perceived quality of life*. Social Indicators Research, 17, s. 276-298.
- Headey, B., Kelley, J. ve Wearing, A. (1993). *Dimensions of mental health: life satisfaction, positive affect, anxiety, and depression*. Social Indicators Research, 29, 63-82.

- İşgör, İ. Y. (2011). *Üniversite öğrencilerinin muhafazakâr yaşam tarzları ile psikolojik iyi oluşlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Lawton, M. P. (1994). *Personality and affective correlates of leisure activity participation by older people*. Journal of Lesiure Research, 26(2), 138-157.
- Kalaycı Şeref (2006) *SPSS Uygulamalı Çok Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*, Asil Yayınları, Ankara, s.116.
- Kansız, M. ve Arkar, H. (2011). *Mizaç ve Karakter Özelliklerinin Evlilik Doyumu Üzerine Etkisi*. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 12,s. 24-29.
- Karabulut, Ö. Ö. ve Özer, M. (2003). *Yaşlılarda Yaşam Doyum*, Türk Geriatri Dergisi, 6 (2), s. 72-74.
- Karasar, N.(2009), *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Nobel Yayınları, Ankara: s.70.
- Kinnier, R. T. (1997). *What does it mean to be psychologically healthy?* Introduction to The Counseling Profession, (Second Edition), Allyn And Bacon, Usa, 48-63.
- Kozma, A. ve Stones, M. J. (1980). *The measurement of happiness: Development of the Memorial University of Newfounland Scale of Happiness (MUNSH)*. Journal of Geronyology, 35, s. 906-912.
- Michalos, A. C. (1985). *Multiple Discrepancies Theory. Social Indicators Research, 16*, 347-413.
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). *Who Is Happy?*, Psychological Science, s. 10-19.
- Nazlı, S. (2009). *Aile Danışmanlığı*. Anı Yayınları, Ankara, s.63.
- Ondaş, B. (2007). *Üniversite öğrencilerinin evlilik ve eş seçimiyle ilgili görüşlerin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Özdamar, K. (2004), *Paket Programlar ile İstatistiksel Veri Analizi*, Kaan Kitapevi, Eskişehir.
- Özgüven, İ.E. (2000). *Evlilik ve Aile Terapisi* (1. baskı). PDREM Yayınları, Ankara, s.19-20.
- Özüğurlu, K. (1990). *Evlilik raporu* (3. baskı). Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, s.32.
- Pavot, W. ve Diener, E. (1993). *The Affective And Cognitive Context Of Self Reported Measures Of Subjective Well-Being*, Social Indicators Research, s. 1-20.
- Polat, D. (2006). *Evli Bireylerin Evlilik Uyumları, Aldatma Eğilimleri ve Çatışma Eğilimleri Arasındaki İlişkilerin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ponde, M. P. ve Santana, V. S. (2000). *Participation in leisure activities: is it a protective factor for women's mental health?* Journal of Leisure Research, 32(4), 457-472.
- Pugliesi, K. ve Shook, S. (1998). *Gender, ethnicity, and network characteristics: variation in social support*. *Sex Roles*, 38(3-4), 215-238.
- Rask K; Astedt-Kurki P. (2002). *Laippala P. Adolescent subjective well-being and realized values*. *J Adv Nurs*.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Ryff, C. D. ve Essex, M. J. (1991). The interpretation of life experience and wellbeing: The sample case of relocation. *Psychology and Aging*, 7, 507-517.

- Ryff, C.D. ve Keyes, C.L.M. (1995). *The structure of psychological well-being revisited*. Journal of Personality and Social Psychology, 69, s.719-727.
- Ryff, C. D. ve Singer, H. B. (2008). *Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being*. Journal of Happiness Studies, 9, 13-39.
- Sarıcaoğlu, H. (2011) *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olmak düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Selçuk, H. (2013). *Psikolojik Olarak Yaşam Doyumunun Ölçülmesi*. Kıbrıs Gazetesi, Kıbrıs.
- Seligman, M.E.P.(2007). *Gerçek mutluluk. Kalıcı doyum potansiyelinizi geliştirmek için yeni olumlu psikolojinin kullanılması*. Çev. Semra, Kunt Akbaş. Hyb Yayınları. Ankara.
- Seligman, M. P. E. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology*. American Psychologist, 53, 3-14.
- Sezen, L. (2011). *Türkiye'de evlenme biçimleri*. Atatürk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi. (Prof. Dr. Şinasi Tekin Özel Sayısı), (27), Ezurum, s. 185-196.
- Smith, S. Ve Razzel, P. (1975). *The pools of winners*. Caliban Books, Londra.
- Tarhan, N. (2005). *Kadın psikolojisi* (3. baskı). Nesil Yayınları, İstanbul, s. 195.
- Torrey, E. F. (1999). *Psikiyatrinin ölümü*. Çev. R. Pınar. Öteki psikoloji dizisi. İstanbul.
- Tuskan- Alizbah, A. (t.y). *Toplumsal Cinsiyet ve Toplumda Kadına Biçilen Roller ve Çözümleri*. 445-449. http://portal.ubap.org.tr/App_Themes/Dergi/2012-99-1179.pdf adresinden 31.12.2012 tarihinde erişilmiştir.

- Tütüncü, M. (2012). *Yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma ve stres düzeyleri açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Waterman, A. S. (1993). *Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment*. Journal of Personality and Social Psychology, 64, 678-691.
- Veenhoven, R. (1996). *Is Happiness Relative?*, Social Indicators Research, s. 1- 34.
- Yeşiltepe, S. S. (2011). *Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluş ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yetim Ü. (1991). *Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir,
- Yetim Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*, Bağlam Yayınları İstanbul,
- Yılmaz, A.(2001). *Eşler arasındaki uyum: kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar*. Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi, 4 (4) 48-57.

EKLER

EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın katılımcı;

Bu araştırma, yüksek lisans bitirme çalışması kapsamında, veri toplamak üzere yapılmaktadır. Sizden istenilen formlardaki tüm maddeleri sizin gerçek durumunuzu belirtecek şekilde yanıtlamanızdır. Lütfen hiç bir maddeyi boş bırakmayınız, karar vermekte zorluk çektiğiniz zaman size en yakın gelen seçeneği işaretleyiniz. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmada kimlik belirleyici, bilgiler istenmemektedir. Sorulara vereceğiniz yanıtlar yalnızca bir genel çalışma olarak tez kapsamında değerlendirilecektir.

Katılımınız ve içtenliğiniz için teşekkür ederim.

DEMOGRAFİK BİLGİLER

Anketin bu bölümünde demografik özellikleri belirlemeyi amaçlayan sorular yer almaktadır. Lütfen, size en uygun seçeneği işaretleyiniz.

1.Cinsiyetiniz: a)Kadın b) Erkek

2.Yaşınız : a) 18-24 b) 25-34 c) 35-44 d) 45-54 e) 55+ yaş

3.Eğitim Durumunuz: a) İlköğretim b) Ortaöğretim c) Önlisans d) Lisans e) Yüksek lisans/Doktora

4.Mesleğiniz: a) Memur b) İşçi c) Esnaf d) İşsiz e) Emekli f) Akademisyen g) Öğretmen h) Serbest meslek i) Ev hanımı j) Diğer.....

5.Eşinizin Mesleği: a) Memur b) İşçi c) Esnaf d) İşsiz e) Emekli f) Akademisyen g) Öğretmen h) Serbest meslek i) Ev hanımı j) Diğer.....

6.Kaç yıldır evlisiniz? a) 1-5 b) 6-10 c) 11-15 d) 16-20 e) 21 +yıl

7.Çocuğunuz var mı? a)Evet b) Hayır

8.Varsa sayısını belirtiniz. a)1-2 b) 3-4 c) 4 ve üstü

9.Ailenizin ortalama aylık geliri ne kadardır? a) 0-700 b)701-1500 c) 1501-2100 d)2101-2800 e) 2900 ve üstü

10.Eşiniz çalışıyor mu? a) Evet b) Hayır

11.Aile içi ilişkilere dışarıdan (anne-baba veya bir başkası) müdahale ediyor mu? a) Evet b) Hayır

12.Evlenme biçiminiz: a) Flört b) Görücü usulü c) Görücü + Flört d) Diğeri.....

13.Aile tipiniz? a) Çekirdek b) Geniş

14.Ailenizde siz ve çocuklarınızdan başka birlikte yaşayan kimse var mı? a) Evet b) Hayır

15.Evliliği nasıl değerlendiriyorsunuz?

a) Gereksiz, olmasa da olur.

b) Sıkıntılı bir süreç.

c) Memnunum.

d) Şimdiki aklım olsaydı evlenmezdim.

e) Herkese öneririm.

f) Çocuk sahibi olmak için gerekli.

g) Toplumsal düzen için gerek

EK 2: EVLİLİK YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ (EYDÖ)

Aşağıdaki ifadelerden her biri için **1'den (Kesinlikle katılmıyorum)7'e (Kesinlikle katılıyorum)** kadar katılma derecenizi ifade eden sayıyı daire içine alınız.

Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.Evlilik hayatım çoğu açıdan ideale yakın bir hayattır.	1	2	3	4	5	6	7
2.Evlilik hayatımın şartları mükemmeldir.	1	2	3	4	5	6	7
3.Evlilik hayatım tatmin edicidir.	1	2	3	4	5	6	7
4.Şu ana kadar evlilik hayatımdan beklediğim en önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5.Eğer evlilik hayatımı bitirirsem, hemem hemen hiçbir şeyi değiştirmem.	1	2	3	4	5	6	7

EK 3: PSİKOLOJİKİYİOLUŞÖLÇEĞİ(PIOÖ)

Aşağıdakendinizveyaşamınızhakkındahissettiklerinizleilgilibirdiziifadeyer almaktadır. Lütfen doğru veya yanlış cevap olmadığını unutmayınız.

Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum	1	2	3	4	5	6	7
2.Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir	1	2	3	4	5	6	7
3. Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim	1	2	3	4	5	6	7
4.Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum	1	2	3	4	5	6	7
5.Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim	1	2	3	4	5	6	7
6.Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum	1	2	3	4	5	6	7
7. Geleceğim hakkında iyimserim	1	2	3	4	5	6	7
8. İnsanlar bana saygı duyar	1	2	3	4	5	6	7

ÖZGEÇMİŞ

31 Mart 1989 tarihinde Adıyaman'ın Kâhta ilçesinde doğdu. İlk ve ortaöğretimini Çataltepe İlköğretim Okulunda, Liseyi ise Kâhta Fatih Lisesinde tamamladı. 2013 yılında Sakarya Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Felsefe bölümü ve Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Sosyal Hizmetler bölümlerinden mezun oldu. 2014 yılında Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Bilim Dalı'nda yüksek lisans öğrenimine başladı. Halen aynı üniversitede öğrenimine devam etmektedir. 2015 yılında Milli Eğitim Bakanlığına bağlı özel bir kolejde Rehber Öğretmen görevine devam etmektedir.

E posta: mesutozkb@hotmail.com