



T.C.

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**BİREYLERİN ROMANTİK İLİŞKİLERİNDEKİ
MUTLULUK DÜZEYLERİ İLE İLİŞKİLERİNE
YÖNELİK İNANÇLARI VE YAŞAM DOYUMLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Arzu ÜNGÜDER

BURSA

2017



T.C.

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**BİREYLERİN ROMANTİK İLİŞKİLERİNDEKİ
MUTLULUK DÜZEYLERİ İLE İLİŞKİLERİNE
YÖNELİK İNANÇLARI VE YAŞAM DOYUMLARI
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Arzu ÜNGÜDER

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU

BURSA

2017

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim.

Arzu ÜNGÜDER


22/09/2017

YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI

“Bireylerin Romantik İlişkilerindeki Mutluluk Düzeyleri İle İlişkilerine Yönelik İnançları Ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan

Arzu ÜNGÜDER



Tez Danışmanı/Prof. Dr. Jale Eldeleklilioğlu

Eğitim Bilimleri ABD Başkanı

Prof. Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU



T.C.

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE,

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bilim Dalı'nda 801322002 numara ile kayıtlı Arzu ÜNGÜDER'in "Bireylerin Romantik İlişkilerindeki Mutluluk Düzeyleri İle İlişkilerine Yönelik İnançları ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu Yüksek Lisans tezi ile ilgili tez savunma sınavı, 22/09/2017 günü 11.00-12.15 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin başarılı olduğuna oybirliği ile karar verilmiştir.

Üye

(Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu Başkanı)

Prof. Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU

Uludağ Üniversitesi

Üye

Doç. Dr. Figen AKÇA

Uludağ Üniversitesi

Üye

Prof. Dr. Sırrı AKBABA

Üsküdar Üniversitesi

22/09/2017

ÖNSÖZ

Bu çalışmaya başlamamda bana rehber olan ve beni destekleyen, çalışmanın hazırlanması süresince bana olan inancını her zaman koruyan ve çalışmanın sonuçlandırılması konusunda beni motive eden, yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi ve deneyimleriyle bana ışık tutan sayın hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU'na öncelikle teşekkürlerimi sunarım.

Gerek lisans gerekse yüksek lisans eğitimimde bilgi ve tecrübeleriyle bana katkı sağlamış tüm değerli hocalarıma teşekkürlerimi sunuyorum.

Yüksek Lisans eğitimini güzel ve bir o kadar eğlenceli hale getiren, bilgi paylaşımlarıyla ve yardımlarıyla bu süreçte bana katkı sağlamış sınıf arkadaşlarıma teşekkür ediyorum.

Her zaman olduğu gibi bu çalışmada da birçok konuda benden yardımını ve desteğini esirgemeyen kıymetli arkadaşım Dilem DİNÇ'e; çeviri konusunda yardımlarını aldığım kıymetli arkadaşlarım Ebru TURHAN'a ve Şengül ÖZTÜRK'e çok teşekkür ediyorum.

Sevgi ve destekleriyle bu günlere gelmemi sağlayan sevgili anne babama ve abime; sevgi, ilgi ve yardımlarıyla yanımda olan kayınvalidem ve kayınpederime; yüksek lisans eğitimim boyunca zaman zaman ihmal ettiğimi düşündüğüm, sabrı ve sevgisiyle bana destek olan değerli eşim Bertuğ ÜNGÜDER'e hayatımda oldukları için teşekkürlerimi sunuyorum.

Teşekkürün en özelini ise, varlığından haberdar olduğumdan bu yana kalbimdeki sonsuz sevgisiyle en büyük motivasyon kaynağım olan, hayatımdaki en kutsal ve anlamlı duygu olan annelik duygusunu tattıran, canım oğlum Ayaz Deniz ÜNGÜDER'e ithaf ediyorum ve ona aydınlık bir gelecek getirmesini temenni ediyorum.

Arzu ÜNGÜDER

ÖZET

Yazar	: Arzu ÜNGÜDER
Üniversite	: Uludağ Üniversitesi
Ana Bilim Dalı	: Eğitim Bilimleri
Bilim Dalı	: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Tezin Niteliği	: Yüksek Lisans Tezi
Sayfa Sayısı	: xiv+86
Mezuniyet Tarihi	: 2017
Tez	: Bireylerin Romantik İlişkilerindeki Mutluluk Düzeyleri İle İlişkilerine Yönelik İnançları Ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Tez Danışmanı	: Prof. Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU

BİREYLERİN ROMANTİK İLİŞKİLERİNDEKİ MUTLULUK DÜZEYLERİ İLE İLİŞKİLERİNE YÖNELİK İNANÇLARI VE YAŞAM DOYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu araştırmanın amacı, evli bireylerin ilişkilerindeki mutluluk düzeyleri ile ilişkilerine yönelik akılcı olamayan inançları ve yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını ortaya koymak; ayrıca bireylerin ilişkilerindeki mutluluk düzeylerinin cinsiyet, yaş, eşyle yaş farkı, eğitim düzeyi, eşinin eğitim düzeyi, eşinin ve kendisinin çalışıp çalışmama durumu, ekonomik durumu, evlilik süreleri, çocuk sahibi olup olmama durumu, eşyle evlilik şekli, eşyle gün içinde ne kadar süre birlikte zaman geçirdiği, ilişkilerini nasıl değerlendirdiği değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmama durumunu ortaya koymaktır. Araştırmaya Bursa ilinde yaşayan 198 kadın ve 81 erkek olmak üzere 279 evli birey katılmıştır. İlişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilen bu çalışmada veri

toplama aracı olarak, İlişkilerde Mutluluk Ölçeği (İMÖ), İlişkilerde İnanç Envanteri (İİE), Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada veriler, SPSS 22.0 istatistik programından yararlanılarak analiz edilmiş olup; Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi, Man-Whitney U Testi ve Korelasyon Hesaplamaları yapılarak değerlendirilmiştir.

Araştırmanın sonucunda, bireylerin ilişkilerindeki mutluluk düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan bireylerin ilişkilerine yönelik akılcı olmayan inançları ile yaşam doyumlarının ilişkilerindeki mutluluğu ne düzeyde yordadığını belirlemek üzere oluşturulan regresyon modelinin anlamlı olduğu bulunmuştur. İlişkilerde İnanç düzeyi, Yaşam Doyumu düzeyi ile birlikte İlişkilerde Mutluluk düzeyindeki değişimin %26'sını açıklamaktadır. Ayrıca araştırmaya katılan bireylerin ilişkilerde mutluluk düzeyinin evlilik şekli, eşyle yaş farkı, evlilik süresi, ekonomik durum, eşyle birlikte geçirdikleri zaman ve eşyle ilişkilerini nasıl değerlendirdiği değişkenleriyle anlamlı düzeyde ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar sözcükler: İlişkilerde inanç, İlişkilerde mutluluk, Romantik ilişkiler, Yaşam doyumu.

ABSTRACT

Author : Arzu ÜNGÜDER
University : Uludağ University
Field : Department of Educational Sciences
Branch : Division of Guidance and Psychological Counselling
Degree Awarded : Master of Science
Page Numbers : xiv+86
Date of Graduation : 2017
Thesis : Analyzing the Relationships Between a Couple's' Level of Happiness and Their Belief in Their Relationship and Life Satisfaction
Supervisor : Prof. Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU

ANALYZING THE RELATIONSHIPS BETWEEN A COUPLE'S' LEVEL OF HAPPINESS AND THEIR BELIEF IN THEIR RELATIONSHIP AND LIFE SATISFACTION

The aim of this study is to see whether there is a meaningful correlation between a married couple's level of happiness and their irrational beliefs about the relationship and their life satisfaction; also, whether their happiness level varies depending on gender, age, age disparity with partner's, education level, a partner's education level, one or both partners' employment status, how long they are married, if they have any children, how they got married, how much time they spend during the day with each other and how they evaluate their relationship. 279 individuals (198 married women and 81 married men living in Bursa) have participated into the study. The data collection tools used during the study are Relationships Happiness Scale (RHS), Relationship Belief Inventory (RBI), Life Satisfaction Scale (LSS) and Personal Information Form prepared by the researcher. In accordance with

the aim of the study are Multiple Linear Regression, Mann-Whitney U Test and correlation analyses which were carried out by SPSS for WINDOWS 22.0.

As a result of the study, it is seen that there were positive correlations between the levels of happiness in relation and the levels of life satisfaction of the participants. The study results show that life satisfaction of individuals is positively and significantly correlated with their happiness in their relationship; and is negatively correlated with their irrational beliefs about relationships. The regression model designed to determine predict how much irrational beliefs and life satisfaction levels predict happiness is statistically significant. Beliefs in relationships and life satisfaction explain the 26 % of change in happiness in relationship. The variables of how the level of happiness of the individuals who participated in the research evaluated their marital status, age disparity with partner's, marriage duration, economic situation, time spent with their husbands and relationships with their husbands were found to have significant correlations.

Key words: Beliefs in relationships, Happiness in relationships, Life satisfaction, Romantic relationships.

İçindekiler

Sayfa No

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK.....	i
YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAY.....	ii
TEZ ONAY SAYFASI.....	iii
ÖNSÖZ.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xiii

1. BÖLÜM

GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırma Soruları.....	3
1.2. Araştırmanın Amacı.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi.....	3
1.4. Varsayımlar.....	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	4
1.6. Tanımlar.....	4

2. BÖLÜM

LİTERATÜR.....	6
2.1. Romantik İlişkiler ve Aşk.....	6
2.1.1. Evrimsel Yaklaşım.....	8
2.1.2. Sevginin Evrimi Kuramı.....	8
2.1.3. Bağlanma Kuramı.....	9
2.1.4. Aşk Stilleri Kuramı.....	10

2.1.5. Üçgen Aşk Kuramı	12
2.1.6. Tutkulu Aşk Kuramı	14
2.1.7. Tutkulu ve Arkadaşça Aşk Kuramı	14
2.2. Evlilik	15
2.3. İlişkilerde Mutluluk	17
2.4. Romantik İlişkilere Yönelik Akılcı Olmayan İnançlar	20
2.5. Yaşam Doyumu	23
2.6. Romantik İlişkiler, Evlilik ve İlişkilerde Mutluluk İle İlgili Yapılmış Araştırmalar	24
2.6.1. Romantik İlişkiler, Evlilik ve İlişkilerde Mutluluk İle İlgili Yurtdışında Yapılmış Çalışmalar	24
2.6.2. Romantik İlişkiler, Evlilik ve İlişkilerde Mutluluk İle İlgili Yurtiçinde Yapılmış Çalışmalar	25
2.7. Yaşam Doyumu İle İlgili Yapılmış Araştırmalar	30
2.7.1. Yaşam Doyumu İle İlgili Yurtdışında Yapılmış Çalışmalar	30
2.7.2. Yaşam Doyumu İle İlgili Yurtiçinde Yapılmış Çalışmalar	31
2.8. Romantik İlişkilere Yönelik Akılcı Olmayan İnançlar İle İlgili Yapılmış Araştırmalar ...	34
2.8.1. Romantik İlişkilere Yönelik Akılcı Olmayan İnançlar İle İlgili Yurtdışında Yapılmış Çalışmalar	34
2.8.2. Romantik İlişkilere Yönelik Akılcı Olmayan İnançlar İle İlgili Yurtiçinde Yapılmış Çalışmalar	37

3. BÖLÜM

YÖNTEM	42
3.1. Araştırma Modeli	42
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	42
3.3. Veri Toplama Araçları	43

3.3.1. İlişkilerde Mutluluk Ölçeği (İMÖ).....	43
3.3.2. İlişkilerde İnanç Envanteri (İİE).....	43
3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ).....	44
3.3.4. Kişisel Bilgi Formu	45
3. 4. Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi	45
3.5. Verilerin Analizi	45

4. BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM.....	47
4.1. Demografik Bilgilere İlişkin Bulgular	47
4.2. Araştırmaya Katılan Bireylerin İlişkilerde Mutluluk Puanlarının Demografik Bilgiler Doğrultusunda İncelenmesi	57
4.3. Araştırmaya Katılan Bireylerin İlişkilerde Mutluluk Ölçeği Puanlarının İlişkilerde İnanç Envanteri Puanları ve Yaşam Doyumu Ölçeği Puanları İle İlişkinin İncelenmesi	57
4.4. Araştırmaya Katılan Bireylerin İlişkilerde Mutluluk Düzeylerinin Yordanması İçin Yapılan Regresyon Analizi	58

5. BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	60
5.1. Tartışma	60
5.1.1. İlişkilerde Mutluluğun Bazı Demografik Değişkenlerle İlişkinin Tartışılması.....	64
5.1.2. Araştırmaya Katılan Bireylerin İlişkilerde Mutluluk İle İlişkilerde İnanç ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiye İlişkin Bulguların Tartışılması	64
5.1.3. Evli Bireylerin İlişkilerde İnanç ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Birlikte İlişkilerde Mutluluğu Yordayıcılığına İlişkin Bulguların Tartışılması	65
5.2. Sonuç ve Öneriler	66

KAYNAKÇA.....	68
EKLER.....	80
EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU	80
EK-2: İLİŞKİLERDE MUTLULUK ÖLÇEĞİ (İMÖ).....	82
EK-3: İLİŞKİLERDE İNANÇ ENVANTERİ (İİE).....	83
EK-4: YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ (YDÖ)	85
ÖZGEÇMİŞ	86



Tablolar Listesi

Tablo No	Sayfa No
1 Araştırmaya Katılan Bireylerin Cinsiyete Göre Dağılımları	47
2 Araştırmaya Katılan Bireylerin Yaşa Göre Dağılımları	48
3 Araştırmaya Katılan Bireylerin Eşlerinin Yaşa Göre Dağılımları	49
4 Araştırmaya Katılan Bireylerin Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımları	49
5 Araştırmaya Katılan Bireylerin Eşlerinin Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımları.....	50
6 Araştırmaya Katılan Bireylerin ve Eşlerinin Çalışma Durumlarına Göre Dağılımları.....	51
7 Araştırmaya Katılan Bireylerin Ekonomik Durumlarına Göre Dağılımları	51
8 Araştırmaya Katılan Bireylerin Evlilik Şekilleri, Evlilik Süreleri ve Çocuk Sayılarına Göre Dağılımları	52
9 Araştırmaya Katılan Bireylerin Eşiyle Geçirdikleri Zaman ve Eşiyle İlişkilerini Değerlendirme Durumlarına Göre Dağılımları	53
10 İlişkilerde mutluluk ölçeği (İMÖ) puanlarının normallik testi sonuçları.....	54
11 Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet, eşinin-kendisinin çalışma durumu ve evlenme şekli değişkenlerine göre ilişkilerde mutluluk puanı dağılımları	55
12 Araştırmaya katılan bireylerin ilişkilerde mutluluk puanlarının Man Whitney U Testi sonuçları	55
13 Araştırmaya katılan bireylerin ilişkilerde mutluluk puanları ile yaş, eşiyle yaş farkı, eğitim durumu, eşinin eğitim durumu, ekonomik durumu, evlilik süresi, çocuk sayısı, eşiyle birlikte geçirdikleri zaman ve eşiyle ilişkilerini nasıl değerlendirdiği değişkenleri arasındaki Spearman Korelasyon Katsayıları (r) ve anlamlılık düzeyleri (p).....	56
14 Araştırmaya katılan bireylerin ilişkilerde mutluluk puanları, ilişkilerde inanç puanları ve yaşam doyumu puanları arasındaki Spearman Korelasyon Katsayıları (r) ve anlamlılık düzeyleri (p).....	57

15	Araştırmaya katılan bireylerin ilişkilerindeki mutluluk düzeylerinin yordanması için yapılan regresyon analizi sonuçları.....	58
----	---	----



1. Bölüm

Giriş

Hayatta kalabilmek, sevgi, saygı, sosyal destek, güvenlik gibi ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla insanlar toplum içinde sosyalleşerek yakın ilişkiler geliştirme gereksinimi duyarlar. Hayatta kalma ve türünü devam ettirebilme içgüdüleriyle yakın ilişkiler geliştirip bir eş sahibi olan insan, kurduğu aile ile toplumun bir parçası olurken yetişkinlik döneminin önemli görevlerinden birini de yerine getirir. İnsanların yetişkinlik döneminde yakın ilişkiler kurma ihtiyacını gelişimsel olarak açıklayan Eric Ericson (1968), genç yetişkinlikte yakın ve duygusal olarak derin bir ilişki kurmaya karşı yalnız kalmanın bu dönemin önemli çatışmaları olduğunu belirtmiştir (Akt. Miller, 2008). Yakın ilişki kurmak için gerekli beceriyi kazanan birey başka bir bireye bağlanarak karşılıklı doyum alabilecekleri bir romantik ilişki oluşturabilir. Dolayısıyla yetişkinlik dönemindeki önemli gelişimsel görevlerden biri olan romantik bir ilişkiye sahip olma, insan hayatındaki önemli gelişmelerin de temelini oluşturmaktadır.

Sosyalleşme ve toplum içinde bir yer edinmenin yoğun yaşandığı yetişkinlik dönemindeki temel yaşantılardan olan romantik ilişkileri Sternberg (1986), insanların gönüllü bir şekilde tercih ettiği, yakınlık, tutku ve bağlanma unsurlarını da içinde barındıran bir birliktelik olarak tanımlanmaktadır. Sağlıklı gelişimin bir parçası olarak da görülen bir başkası ile yakınlık kurma, beraberinde mutluluğu da getirmektedir. Hendrick ve Hendrick (2002) yaptıkları çalışmada, katılımcılara mutlu bir duygusal ilişkiye sahip olmaktan daha önemli neyin olabileceğini sormuşlar ve genel olarak hiçbir şeyin bundan daha önemli olmadığı yanıtını almışlardır. Romantik bir ilişkiye sahip olmak, ilişkiye getirilen toplumsal onayın bir simgesi olarak evlenmek ve evliliği mutlu bir şekilde sürdürmek insan hayatında idealize edilmiş bir olgudur. İdealde mutlu ve sağlıklı bir ilişki ile yürütülmesi beklenen evlilik sürecinde, kimi zaman çatışmalı, mutsuz ve sancılı bir sürece girilerek boşanma

olaylarının artması ve hatta aile bireylerinin travmatik boyutlarda etkileyebilecek sonuçlar yaşaması, günümüz toplumsal sorunlarından biri olarak dikkati çekmektedir. Öyle ki; dünyadaki genel eğilimlere bakıldığında istatistikler; evlenme yaşının yükseldiğini, evlenme oranının azaldığını ve boşanma oranlarının arttığını göstermektedir (Sungur, 2009).

Tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de evlilik sorunlarında, boşanma oranlarında artışla birlikte psikolojik yardım alma taleplerinde artış görülmektedir ve bu durum evlilik ilişkilerinin farklı boyutlarıyla incelenmesini ihtiyaç haline getirmiştir (Shek, 1999).

Toplumun en küçük yapı taşı olan ailenin sağlıklı bir yapıda olması, ruhsal açıdan bozulmakta olan bir topluma da sebep olmaktadır. (Mc Cubin, 1990). Evliliklerde yaşanan sorunların, bireylerin psikolojik rahatsızlıklar yaşamaları ve psikolojik yardım istemelerinde önemli bir etken olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple evliliklerle ilgili yapılan araştırmalarda evliliklerde mutluluk, doyum ve uyum gibi kavramların incelenmesi önemli görülmektedir (Fincham & Bradbury, 1987).

Tüm bunlar ilişkiyi sağlıklı bir şekilde yürütebilmek adına yapılabilecekler üzerine düşünme gereksinimini doğurmaktadır. Bu gereksinim araştırmacıları romantik ilişkilerin sosyo-psikolojik yönünü oluşturan ilişkiyi sürdürme veya bitirme süreçlerini etkileyen konular üzerine araştırma yapmaya sevk etmiştir (Le & Agnew, 2003). Dolayısıyla, evli kişilerin ilişkilerine yükledikleri akılcı olmayan inançlar ve yaşam doyumları düzeyleri ile ilişkilerindeki mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin öğrenilmesi, ilişkinin sürdürülmesi ya da ilişkinin bitme nedenlerinin anlaşılmasında önem taşıyan bilgiler olduğu düşünülmektedir. Bu bilgiler ışığında yapılacak evlilik ve aile danışmanlığı çalışmalarıyla, toplumsal boyutta sorun olarak değerlendirilen boşanmaların, çatışmalı evliliklerin, ilişkilerde mutsuzluğa sebep olan unsurların azaltılabileceği ve daha sağlıklı nesiller için uygun aile ortamı sağlanabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla bireylerin ilişkilerindeki mutluluk düzeyleri ile ilişkilerine yönelik inançları ve yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını ve bireylerin

ilişkilerindeki mutluluk düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek bu araştırmanın problem durumunu oluşturmaktadır.

1.1. Araştırma Soruları

1) Bireylerin ilişkilerindeki mutluluk düzeyleri cinsiyet, yaş, eşiyile yaş farkı; eğitim düzeyi, eşin eğitim düzeyi, eş ve kendisinin çalışıp çalışmama durumu, ekonomik durum, evlilik süresi, çocuk sahibi olup olmama, evlenme şekli, eş ile gün içinde ne kadar süre birlikte zaman geçirildiği ve ilişkinin nasıl değerlendirdiği değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

2) Bireylerin ilişkilerindeki mutluluk düzeyleri ile ilişkilerine yönelik akılcı olmayan inanç düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

3) Bireylerin ilişkilerine yönelik akılcı olmayan inançları ve yaşam doyumları birlikte ilişkilerindeki mutluluk düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı; evli bireylerin ilişkilerindeki mutluluk düzeyleri ile ilişkilerine yönelik akılcı olmayan inançları ve yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemektir. Ayrıca bireylerin ilişkilerindeki mutluluk düzeylerinin cinsiyet, yaş, eşiyile yaş farkı, eğitim düzeyi, eşinin eğitim düzeyi, eşinin ve kendisinin çalışıp çalışmama durumu, ekonomik durumu, evlilik süreleri, çocuk sahibi olup olmama durumu, eşiyile evlilik şekli, eşiyile gün içinde ne kadar süre birlikte zaman geçirdiği, ilişkilerini nasıl değerlendirdiği değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmama durumunu ortaya koymaktır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Mutlu bir ilişkiye sahip olmak ve bunu sürdürebilmek her insanın yaşamını iyileştirecek faktörlerden biri olmakla birlikte, bireylerin ilişkilerine yönelik sahip oldukları inançların ve yaşam doyumlarının ilişki mutlulukları ile ne düzeyde ilişkili olduğu bu araştırma kapsamında merak konusu olmuştur. Yapılan literatür taramasında hem ilişkiye

yönelik inançlar hem de bireylerin yaşam doyumlarının ilişkilerdeki mutluluk düzeyleri ile ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmaya rastlanamamıştır. Dolayısıyla, bu çalışmadan elde edilecek verilerin özellikle evlilik ve aile danışmanlığı alanına, bu yönde verilen hizmetlere yarar sağlaması beklenmekte ve bu açıdan önem taşıyacağı düşünülmektedir.

1.4. Varsayımlar

1) Araştırmaya katılan kişilerin ‘Kişisel Bilgi Formu’nu, ‘Yaşam Doyumu Ölçeği’ni, ‘İlişkilerde Mutluluk Ölçeği’ni ve ‘İlişkilerde İnanç Envanteri’ni gerçek durumlarını yansıtacak biçimde içten ve doğru bir şekilde doldurdıkları varsayılmaktadır.

2) Araştırmada kullanılan ölçekler geçerli ve güvenilir olup, bu ölçeklerin istenilen verileri toplamaya elverişli oldukları kabul edilmiştir.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1) Araştırmadan elde edilen bulgular, Eylül 2014- Şubat 2015 tarihleri arasında araştırmaya katılmak isteyen ve Bursa ilinde ikamet eden 198 kadın ve 81 erkek olmak üzere toplam 279 tane evli bireyden oluşan katılımcı sayısı ile sınırlıdır. Bulgular aynı ya da benzer özellik taşıyan evli bireylere genellenebilir.

2) Araştırma sonucunda elde edilen veriler, romantik ilişkileri hakkında bireylerin inançlarını değerlendirmede kullanılan “İlişkilerde İnanç Envanteri”, çiftlerin ilişkilerindeki mutluluk düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılan “İlişkilerde Mutluluk Ölçeği” ve kişilerin yaşantısından ne düzeyde memnun olduğunu belirlemede kullanılan “Yaşam Doyumu Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Araştırmanın temelini oluşturan kavramlar aşağıda tanımlanmaya çalışılmıştır.

Romantik İlişkiler: Romantik ilişkiler, kişinin çoğunlukla gönüllü bir şekilde tercih ettiği, yakınlık, tutku ve bağlanma unsurlarını da içinde barındıran bir birliktelik olarak tanımlanmaktadır (Sternberg, 1986).

Evlilik: Toplumsal kurallar ve kanunların ön gördüğü biçimde, karşı cinsten iki kişinin yaşantılarını birleştirdikleri, kendine özgü bir ilişkiler bütünüdür (Bilen, 1983).

İlişkilerde Mutluluk: Yaşanan ilişki ile ilgili algılanan mutluluk düzeyi olarak tanımlanmaktadır (Kışlak, 2002).

Yaşam Doyumu: Bireyin kendi seçtiği standartlar doğrultusunda tüm hayatını pozitif olarak değerlendirmesidir (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985).

Romantik İlişkilere Yönelik Akılcı Olmayan İnançlar: Romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlar, kişinin romantik ilişkinin doğasına, kendisine ve birlikte olduğu kişiye yönelik abartılmış, mantıklı olmayan, katı ve değişime dirençli inançları olarak tanımlanmıştır (Ellis, 2003).

2. Bölüm

Literatür

Bu bölümde, romantik ilişkiler, evlilik, ilişkilerde mutluluk, yaşam doyumu ve romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inanç kavramlarının tanımı ve kuramsal temelleri hakkındaki bilgiler ile yurtiçinde ve yurtdışında yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Romantik İlişkiler ve Aşk

Yakın ilişkiler, ilişki kurmaya gönüllü iki yetişkin arasında kurulan ve duygusal bağlanma, karşılıklı bağımlılık, bir ya da daha fazla psikolojik ihtiyaca cevap verme gibi koşullardan en az birini karşılayan ilişkiler şeklinde tanımlanmıştır (Brehm, Kassin, & Fein, 2002). Yakın ilişkiler içerisinde, insan hayatında önemli bir yere sahip ilişki türü de romantik ilişkilere aittir. Sternberg (1986) romantik ilişkileri, kişinin çoğunlukla gönüllü bir şekilde tercih ettiği, yakınlık, tutku ve bağlanma unsurlarını da içinde barındıran bir birliktelik olarak tanımlamıştır. Sternberg'e (1986) göre romantik ilişki bireysel hazdan ziyade kişinin kendisini yeniden keşfettiği bir süreçtir. Bu bağlamda romantik ilişki, psikolojik yakınlık hissi, hayranlık ve cinsel çekim olmak üzere üç unsurun birleşiminden oluşan bir kavram olarak ele alınmaktadır (Overbeek, Ha, Scholte, Kemp, & Engels, 2007).

Romantik ilişkiler tüm diğer yakın ilişkiler gibi bağlanma, sevgi ve aşk duyguları; psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve karşılıklı bağımlılık olmak üzere üç temel özelliğe sahiptir (Berscheid & Peplau, 1983). Bazı romantik ilişkiler bu üç özellikten tümüne aynı anda sahipken bazıları sadece bir ya da ikisine sahip olabilmektedir. Sevgili, eş, hayat arkadaşı gibi sıfatlar yüklenen kişilerle, mutlu ve uzun süreli bir beraberlik beklenerek kurulan, sağlıklı sürdürülen romantik ilişkiler insan hayatına olumlu yönlerde etki göstermektedir. Sağlıklı romantik ilişkilerin, insanların kendini gerçekleştirmesine, kişisel ve sosyal gelişimine ve psikolojik sağlığına olumlu katkılar yaptığına dair araştırmalar bulunmaktadır (Doğan, 2012). İnsan hayatında gelişim görevlerinden biri olacak düzeyde

önemli bir parçayı oluşturan romantik ilişkiler, sosyal duygusal gelişim, başarı, mutluluk, arkadaş ve aile ilişkileri üzerinde önemli etkilere sahiptir.

Romantik ilişki dendiğinde akla gelen kavramlardan biri de aşk olmaktadır. İnanışa göre Adem ile Havva'nın aşkı ile başlayıp günümüze kadar gelen bir çok aşk hikayeleri, aşkın insan hayatında tüm zamanlarda ve toplumlarda yer almış bir kavram olduğunu göstermektedir. Karmaşık bir duygu, düşünce ve davranışlar bütünü olan aşk, kişiden kişiye, kültürden kültüre farklı tanımlara sahip olmuştur. 1950'li yıllarda aşkla ilgili konuların incelenmesinin bilimsel olmadığı düşünülmesi ve politik baskıların olması uzun bir dönem bu konuların göz ardı edilmesine sebep olsa da; son 30 yıldır psikologlar tarafından tekrar ilgi odağı olmaya ve incelenmeye başlamıştır (Büyükşahin, 2004b). Araştırmacılar, bireysel ya da toplumsal özelliklere, evrimsel geçmişe ve nöropsikolojik alandaki bulgulara dayandırarak aşkı tanımlamaya çalışmışlardır (Atak & Taştan, 2012).

Watson (1922), aşkı, erojenik bölgelerin temas yoluyla uyarılması sonucunda açığa çıkan içsel bir duygu olarak tanımlamıştır. Centres'e (1975) göre de, aşk, kişinin bir başka kişiyle etkileşiminin ödüllendirici olduğu durumda ortaya çıkan bir tepkidir. Laswell ve Laswell (1976) de, aşkı, duygu, fizyolojik uyarılma olarak ve bilişlere dayandırarak açıklamışlardır. Bunların dışında aşk, bir hastalık (Burton, 1951, 1963), bir nevroz (Askew, 1963), ebeveynlerle rekabetin bir izdüşümü (Koenigsberg, 1967), acı çekmenin ve ölümün kutsanması olarak adlandırılmıştır. Harlow (1958) aşkı bağlanma süreçlerine dayandırmıştır. Maslow (1962), iki tür aşk ayrımı yapmıştır. Ona göre, eksiklik-yetersizlik aşkı; kişinin güvensizliğinden ve daha düşük düzeyde duygusal ihtiyaçlarından doğmakta, gerçek aşk ise; daha yüksek düzeyde duygusal ihtiyaçlardan ve kendini ve diğerini gerçekleştirme isteğinden doğmaktadır. Livingston (1980) da aşkı, belirsizliğin azaltılması süreci olarak değerlendirmiştir (Akt. Solmuş, 2008).

Romantik ilişkiler ve aşkı tanımlama çabası 1970'lerde hız kazanmış ve birçok kuram ya da model ortaya çıkmıştır (Büyükşahin, 2004b).

Romantik ilişkiler ve aşk ile ilgili kuramlardan bazıları alt başlıklar halinde ele alınmıştır.

2.1.1. Evrimsel yaklaşım. Evrimsel açıdan aşk, üstün olan türün soyunu devam ettirebilmesinde rol oynayan önemli bir faktördür. Evrimsel yaklaşım, soyu devam ettirebilmek amacıyla aşkın doğal olarak yapılan davranış sınıflamalarını temsil ettiğini savunur. Cinsel yakınlık, bağlılık, üreme, kaynak paylaşımı, sadakat, kaynak sergileme, koruma, evlilik ve ebeveynlik yatırımı soyu devam ettirebilmek amacıyla gerçekleştirilen davranışlardır. Soyun devamlılığını sağlayacak olan bu davranışlar; eş olacak kişiyi kendine çekmek, o kişiyi elde tutmak, onunla üremek ve en sonunda dünyaya gelen çocuklara ebeveynlik yatırımı yapmak şeklinde başarılması gereken görevler olarak sıralanmıştır (Buss, 1988: Akt. Atak & Taştan, 2012).

2.1.2. Sevginin evrimi kuramı. Wilson'a (1981) göre koruma, korunma ve cinsel dürtü içgüdüleri sevgiyi meydana getirmektedirler. Geçmişte annesi tarafından korunma ihtiyacı içinde olan çocuk yetişkinlikte de içinde bulunduğu yakın ilişkisinde korunma ihtiyacını devam ettirerek eşe bağımlı davranışlar sergiler. İlişkilerinde bireyler aynı zamanda birbirlerini çocuk olarak da görür ve koruma içgüdüleriyle birbirlerini koruma ihtiyacı duyarlar (Akt. Hortaçsu, 2003).

Bu kurama göre cinsel dürtünün öncelikli amacı ise nesli devam ettirmektir. Bu amaçla erkekler spermlerini mümkün olduğunca kısa sürede ve çokça yaymak için olabildiğince çok kadınla ilişkide bulunmak durumundadırlar. Kadınlar ise genlerini yayma olanağı az olduğu için çocuk sahibi olacağı erkek konusunda daha seçici olmaktadır. Sosyal çevreyi önemsemeyen bu kurama göre önemli olan insanların içgüdüleridir (Sternberg, 1987; Akt. Hortaçsu, 2003).

2.1.3. Bağlanma kuramı. Bağlanma kuramına en büyük katkıyı John Bowlby ve Mary Ainsworth yapmışlardır. Bu kuramcılar, bebekler ve onlara bakım verenler arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bağlanma kuramcıları, ebeveyn-çocuk ilişkilerinin uzun vadede çocuğun sonraki ilişkilerinde etkili olacağını savunmuşlardır. Kendilerine bakım veren birincil kişiden ayrılan çocukların verdiği duygusal tepkileri inceleyen Bowlby'e göre kimi bebekler bakım veren kişiyle olan ayrılıkla iyi düzeyde başa çıkabilmektedirler. Bu bebekler annelerinden kısa süreli ayrılışlar bile, ona verilen sevgiye ve şevkate tekrar kavuşacaklarını bilerek daha az kaygı gösterirler. Bazı bebekler ise annesinden ayrıldığında fazlaca ağlarlar. Bazıları ise, annelerinden ayrıldıklarında umutsuzluğa kapılarak tepkisiz kalırlar ve anneleri yanlarına gelse bile ondan uzak durmayı tercih ederler.

Bowlby'e göre (1973: Akt. Burger, 2004/2006) özgüvenin, güvende hissetmenin ve mutlu olmanın temelini oluşturan bağlanma, insanların bebeklikte oluşturduğu kendisine bakım veren kişi ile ilgili zihinsel modellerinin tüm hayatı boyunca duygu ve davranışlarını etkilediği bir süreçtir. Bowlby'nin kuramından yola çıkarak Ainsworth ve arkadaşlarının bağlanma türlerini belirlemek üzere yaptığı araştırmada, güvenli bağlanan, kaygılı/kararsız bağlanan ve kaçınan bağlanan olmak üzere üç farklı bağlanma türüne sahip bebek olduğu görülmüştür.

Güvenli bağlanan bebekler anneleri onlardan ayrılışta bile ona ulaşabileceklerini bilirler, tanımadıkları kişilerle iletişime geçmede rahat davranırlar ve kendileri annelerinin yanından uzaklaşarak çevreyi keşfetmek için istekli olabilirler. Anneleri yanlarından ayrıldığında fazla kaygı duymaz ve geri döndüğünde ise ona sarılarak ilişkilerini sürdürebilirler. Bu çocuklar mutlu olmaya eğilimli ve özgüvenli olurlar. Kaygılı-kararsız bağlanma gösteren bebekler, anneden ayrıldığında kaygılanır ve çoğu zaman gözyaşlarına boğulur. Anneden ayrılıp çevreyle ilgilenemez. Anneleri yanlarına geldiğinde bile kolay sakinleşemezler ve hem ona sarılarak hem onu iterek tepki verirler. Kaçınan bağlanan

bebekler ise çok duyarlı bir bakım sergilemeyen annelerinin bu tavırları karşısında ondan duygusal olarak uzaklaşarak tepki verirler. Duygularını anneye paylaşmaz ve annelerinden bağımsız şekilde çevreyi araştırırlar. Anne yanından ayrıldığında çok kaygılanmaz, geri döndüğünde ise ona ilgi göstermezler (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978).

Shaver ve arkadaşları (1988), insanların bebeklik döneminde anneye olan ilişkisi doğrultusunda oluşan bağlanma türlerinin göre romantik ilişki içinde oldukları kişilerle ilişkilerini etkilediğini öne sürmüşlerdir. Buna göre bebekliklerinde güvenli bağlanmış yetişkinler başkalarına yaklaşmakta, romantik bir ilişkiye girmekte zorluk çekmezler ve terk edilme korkusu duymazlar. Kaçınan bağlanma gerçekleştirmiş yetişkinler kendilerini sevdiğini söyleyen herkese şüpheyle yaklaşırlar, biriyle yakınlık kurmaktan rahatsızlık duyarlar. Bu insanlar ayrılığın kaçınılmaz olduğunu düşünerek bundan duydukları incinme korkusuyla duygusal bir bağlanma yaşamak istemezler. Kaygılı-kararsız bağlanma gerçekleştirmiş yetişkinler ise duygusal ilişki içinde olduğu insanın kendisini yeterli düzeyde sevmeyi düşünürler ve eşlerinin sevgisinden asla emin olamadıkları için aşırı talepte bulunurlar. Bu bağlanmaya sahip olan yetişkinler, sevdikleri insanı kaybedecekleri korkusunu sürekli yaşarlar (Akt. Atak & Taştan, 2012).

Shaver, Hazan ve Bradshaw (1988), bağlanma kuramına göre aşkı; duygu, düşünce ve davranışların iç içe geçtiği dinamik bir sistem olarak tanımlamışlardır. Bağlanma kuramına göre aşk ilişkisi insanların geçmiş bağlanmalarına göre şekillenir.

2.1.4. Aşk stilleri kuramı. Aşk stilleri kuramını oluşturan Lee'ye (1988) göre, aşk çeşitli renklerin bir araya gelerek oluşturduğu bir resim olarak tasvir edilebilir. Dolayısıyla birden fazla boyuta sahip olan aşkın çok boyutlu aşk stilleri olarak sınıflandırılabilceğini öne sürmüştür. Aşk çeşitlerini Yunanca olarak adlandıran Lee; Tutkulu aşk (Eros), Arkadaşça aşk (Storge), Oyun gibi aşk (Ludus) olmak üzere üç ana aşk çeşidinden söz eder. Birincil sınıflandırmada yer alan Tutkulu aşk (eros), yoğun bir fiziksel çekimle başlayıp ve cinsel

yakınlığın önemli tutulduğu bir aşk tipidir. Tutkulu aşkta insanlar sevdiği kişi için risk almaya hazırdır ve bu insanların kafasında ideal bir eş tipi vardır ve tercih edecekleri eşin fiziksel özelliklerini açıkça tanımlayabilirler. Arkadaşça aşk (Storge), zamanla gelişen bir aşk türü olup, ilgileri paylaşmaya dayalıdır. Arkadaşça âşıklar, birlikte olacakları kişide fiziksel özelliklere önem vermezler onlar için önemli olan ilgileri ve etkinlikleri paylaşmaktır. Oyun gibi aşk (Ludus), çiftlerin aşkı eğlenceli, oyun gibi gördükleri, birbirlerine bağlılığın düşük olduğu, kısa süren ve birden fazla eşle olabilmeye ihtimalinin yüksek olduğu aşk türüdür. Bu aşk türüne sahip kişilerin tercih ettikleri ideal özellikler yoktur, ilişkilerini sorumluluk almadan özgürce yaşamak isterler ve bu yüzden hayatlarını bir insana bağlanarak geçirmek istemezler.

Lee (1988), bu aşk türlerini renk sınıflandırmalarıyla da açıklamıştır. Tutkulu aşkı kırmızıya, arkadaşça aşkı maviye ve oyun gibi aşkı da sarıya benzetmiştir. Lee'ye göre aşkı açıklarken renkleri kullanmanın iki yararı vardır. İlk olarak, kişilerin istediği rengi seçebileceklerini bilmesi gibi istediği aşk türünü de seçebileceğinin bilincine varmalarıdır. İkincisi ise, insanların geçmişteki aşk yaşantılarını daha farklı değerlendirebilmelerine yardımcı olmasıdır. Lee, birincil sırada bulunan bu aşk çeşitlerinin bir araya getirilmesiyle Sahiplenici Aşk (Mania), Mantıklı aşk (Pragma), Özgeci aşk (Agape) olmak üzere üç ikincil aşk çeşidinin oluştuğunu belirtmiştir. Sahiplenici aşk (Mania), tutkulu aşk ve oyun gibi aşkın birleşimiyle oluşmaktadır. Kıskançlık, güvensizlik gibi duyguların yoğun şekilde hâkim olduğu patolojik bir aşk türüdür. Mantıklı aşk (Pragma), arkadaşça aşk ve oyun gibi aşkın birleşimiyle oluşmaktadır. Birlikte olunan kişi ile aşkın devam edeceği ve olumlu bir gelecek sağlayacağı inancının o kişinin eğitim, ailevi özellikler, mesleği gibi konulara dayandırıldığı aşk türüdür. Özgeci aşk (Agape) ise, tutkulu aşk ve arkadaşça aşkın birleşimiyle oluşmaktadır. Bu aşk türünde ise kişi aşkı hissettirmeyi bir görev gibi algılayarak, eşini hataları olsa da sevmeye devam eder ve onu kendisinden daha çok düşünerek iyiliğini ister. Bencil olmayan,

verici aşkı ifade eden bu aşk türünde birey birlikte olduğu kişiyi korumak için yoğun bir gereksinim duyar, ona bağışlayıcı ve destekleyici davranır.

Lee'nin aşk sınıflandırmasında toplamda altı aşk türü vardır. Bu altı aşk türünün dışında bunların farklı birleşimleriyle yeni aşk türleri yapılarak sayı çoğaltılabilir. Ancak, birincil ve ikincil aşk türleri toplumda en çok gözlemlenen aşk türleridir. Lee'ye göre hepimiz hayatımız boyunca bu aşk türlerinden birini ya da birkaçını deneyimlemekteyiz. Aşk biçimlerini belirleyen illiştir ve aynı anda değişik aşk türlerini içeren ilişkiler yaşamak olasıdır. Ayrıca aşk biçimleri zaman, yaş, ilişkinin aşamasına bağılı olarak da değişebilmektedir. Bireyler gençlik döneminde, yaşadıkları aşkı genellikle oyun gibi görürler ve daha tutkulu ve sahiplenici olarak birbirlerine bağılanırlar. Diğer taraftan yaşlandıkça mantıklı ve arkadaşça aşk türlerini tercih etme durumları da artmaya başlar (Büyükşahin, 2004a).

2.1.5. Üçgen aşk kuramı. Sternberg (1986) tarafından önerilen üçgen aşk kuramı adını, aşkın öğelerinin üçgenin köşeleri olarak düşünölebileceğı görüşünden almaktadır. Sternberg, aşkın tutku, yakınlık ve bağılılık/kararlılık olarak üç öğeden oluştuğunu ve bunların sırasıyla üçgenin tepe noktası, sol ve sağ köşeleri olarak düşünölebileceğini belirtmiştir. Bu öğelerden yakınlık, çiftlerin romantik bir aşk yaşamasını sağılayan, bağılılık ve yakınlığı arttıran duyguları ifade eden aşkın duygusal bileşenidir. Tutku bileşeni, romantizm, fiziksel çekicilik, cinsel birleşme ve beğenmenin baskın olduğu duygular gibi tutku deneyimine yol açan motivasyonel kaynaklardan oluşan güdüsel bileşendir. Yakın ilişkilerde tutku çoğunlukla aniden gelişmekte ve kısa bir süre sonra yerini yakınlık bileşenine bırakmaktadır. Kararlılık/Bağılılık bileşeni ise, kişinin ilişkiyi sürdürme niyetini yansıtan bilişsel bileşendir. Bir kişinin diğer kişiye âşık olduğu kararı kısa dönemli kararlılığı, aşkı sürdürmesi ise uzun dönemli bağılılığı olmak üzere iki yönlü olmaktadır. Kararlılık/ bağılılık bileşeninin iki yönü de her zaman birlikte gerçekleşmeyebilmektedir. Kişi gerçekten âşık hissetmese de birine

bağlı olabilir ya da birine bağlı olmasa da ona gerçekten aşık olabilir. Tutku, yakınlık ve kararlılık/bağlılık bileşenlerinin kombinasyonlarıyla, üçgen aşk kuramı çerçevesinde tanımlanan, hoşlanma, çılgınca aşk, boş aşk, romantik aşk, arkadaşça aşk, aptalca aşk, mükemmel aşk ve aşksızlık olmak üzere sekiz farklı aşk türünü ortaya çıkarmıştır (Sternberg, 1986).

Bireyin kendini birine yakın hissetmesi, ona yönelik sıcaklık duyması ama ona tutkulu veya uzun vadeli olarak bağlanmaması hoşlanma (yakınlık unsuru) olarak tanımlanır.

Yalnızca tutku unsuruyla oluşan çılgınca aşk (tutku unsuru), ilk görüşte aşk sınıfına girer. Bu aşk türünde birey aşık olduğu kişiden fiziksel ve zihinsel anlamda hızlıca uyarılır. Boş aşk (kararlılık/bağlılık unsuru), tutku ve yakınlık unsurları olmadan birinin bir başkasını sevmesi ve sevgisini devam ettirmesi sonucu ortaya çıkan aşk türüdür. Uzun yıllar süren bu aşk türünde, doğal içerikler ve fiziksel çekiciliğin zaman içinde yok olması söz konusudur.

Romantik aşk (yakınlık ve tutku unsuru), yakınlık ve tutku unsurlarının birlikteliğiyle gerçekleşen ve bireylerin karşılıklı olarak birbirlerini beğendikleri aynı zamanda duygusal ve fiziksel olarak çekici buldukları aşk türüdür. Romantik aşkta bireyler birbirine bağlı olmak zorunda değildir, ileride ayrılık olabilir. Arkadaşça aşk (yakınlık ve bağlılık unsurları), uzun süren arkadaşlık ilişkisine benzeyen aşk türüdür. Bu aşk türünde tutku söz konusu

olmamaktadır. Uzun süren evliliklerde tutku ortadan kalkınca yerin yakınlık alır ve romantik aşk arkadaşça aşka dönüşebilir. Aptalca aşk (tutku ve bağlılık unsurları), tanıştıktan kısa bir süre sonra evlilikle sonuçlanan aşk türüdür. Aptalca aşkta bireyler yalnızca tutku temelli bir bağlılığa sahiptir. Tutkunun zamanla azalması sonucu ise hayal kırıklığı yaşanır. Romantik ilişkilerde çoğu kişinin istediği aşk türü ise mükemmel aşktır (yakınlık, tutku ve bağlanma unsurları). Mükemmel aşka sahip olmak da bu aşkı yaşamak da oldukça zorlayıcı bir süreçtir. Zorunlu olarak kurulan, içerisinde üç unsurun da bulunmadığı tür ise aşksızlıktır. Bu ilişki

türünde arkadaşlık ilişkisi dahi mevcut değildir. Sternberg'e göre (1986), ilişki içindeki bireylerin her ikisinin de aşk tipinin birbirine uyumlu olması ile başarılı bir ilişki kurulur.

2.1.6. Tutkulu aşk kuramı. Romantik aşk kuramları içerisinde yer alan tutkulu aşk kuramına göre, Stendhall tutkulu aşkı yedi süreçte ele almıştır (Hatfield, 1988). Beğenme süreci olan ilk süreç bireylerin birbirlerini fiziksel olarak çekici buldukları ve etkileşime girdikleri aşamadır. Beklenti süreci ise, kişinin sevgilisiyle geçireceği mutlu zamanların hayalini kurduğu ikinci aşamayı meydana getirir. Üçüncü aşama olan ümit sürecinde ilişki içindeki bireylerin birbirlerine aşık olup olmama durumlarına dair yeterli düzeyde ümitli olup olmadıkları sorgulanır. Bundan sonra ise aşk ortaya çıkar. Tutkulu aşkın ortaya çıkmasından sonra ise romantik çekicilik süreci başlar. Beşinci süreç olan billurlaşma sürecinde ise birey, sevgilisiyle hayatın daha da güzel olduğunu anlar ve sevgilisiyle birlikte yeni güzellikleri keşfeder. Billurlaşma sürecinde, birey mutluluk kaynağının tek ve benzersiz olduğunu düşündüğü sevgilisi ve ona olan aşkı olduğunu anlar. Bu süreç, tutkunun ortaya çıkmasıyla sonlanır. Birey sevdiği kişinin onu terk edeceği kaygısını duymaya başladığı anda yeni bir döneme girer. Sevgisinin karşılıklı olup olmadığını sorgulamaya başlayarak ondan uzaklaştığında ise ayrılma süreci devreye girer. Bu aşkın devam edip etmeyeceğini realist bir şekilde düşünmeye başladığında ise ikinci billurlaşma dönemi başlar. Sonuç olarak ortaya çıkmaya başlayan aşk ya bitecektir ya da çabalarla sürdürülebilecektir (Hatfield, 1988).

2.1.7. Tutkulu ve arkadaşça aşk kuramı. Tutkulu aşk, bireyin sevdiği kişi ile bir bütün olmak için duyduğu yoğun istektir. Bütünleşme arzusu ve haz duygusunu da içinde barındırması ile karşılıklı bir tutkulu aşk oluşur. Bireyin sevgiliye ulaşması bireyde, heyecan, mutluluk duygusu ve fiziksel uyarılma sağlarken; aşkın karşılıksız kalması ise boşluk duygusu, kaygı ve kıskançlık duygusu, hayal kırıklığı ve umutsuzluk duygusuna yol açar (Akt. Curun, 2004).

Hatfield (1988), arkadaşça aşkı yakınlık kavramıyla bağdaştırmıştır. Bu aşk türünde kişiler arasında yakınlık ön plana çıkmaktadır. Hatfield'a göre yakınlık, insanların diğeri ile benzerliklerini, farklılıklarını, düşünce, duygu ve davranış biçimlerini keşfetme sürecidir. Hatfield'a göre tutkulu aşk haz ve gizem ile beslenirken, arkadaşça aşk yalnızca keyif ile beslenmektedir. Hatfield (1988), bu iki aşk türünün birbiri ardına değil de eş zamanlı olarak yaşanması gereken bir ilişki olduğunu düşünmektedir ve insanların her iki aşk türüne de eğilimli oldukları ve hayatları boyunca bu tür duyguları ara ara deneyim etme olasılıklarının olduğunu belirtmektedir. Hendrick ve Hendrick (1993) yaptıkları araştırmada katılımcılar, arkadaşça aşkı kendi romantik ilişkilerinde en çok yaşadıkları ilişki türü olduğunu belirtmişlerdir. En yakın arkadaşları sorulduğunda ise katılımcıların yarısı romantik partnerlerinden bahsetmişlerdir. Dolayısıyla, tutku alevlenirken ilişkilerin varsayılan ilk aşamalarında bile katılımcılar aşklarının arkadaşlık yönlerini ön plana çıkarmıştır. Yine Hendrick ve Hendrick (1996) yaptığı bir çalışmada, kırk yıla yakın birlikte olan çiftler için bile tutkulu aşkın ilişki tatmininin en güçlü belirleyicilerinden olduğunu belirtmiştir. Yani, tutku ve arkadaşlık birçok belki de çoğu romantik ve eşli ilişkilerde birlikte var olmaktadır (Hendrick & Hendrick, 2003).

Brehm (1988), tutkulu aşk ve arkadaşça aşkın kişinin partnerini değerlendirme biçimi açısından farklılaştığını belirtmektedir. Romantik ilişkilerin ilk dönemlerinde tutku düzeyi yüksek olduğu için sevgililer birbirlerine pembe gözlüklerle bakmakta ve birbirlerini mükemmel olarak yani "ideal erkek" ve "ideal kadın" olarak görmektedirler. Zamanla tutku kaybolduğunda ise; çiftler karşılıklı anlayışı temel alan arkadaşça aşkı geliştirmekte ve böylece karşısındakini daha gerçekçi değerlendirmektedirler (Akt. Büyüksahin, 2001).

2.2. Evlilik

İnsanların yakın ilişkiler kurması, romantik ilişkiler geliştirerek yaşadığı büyük aşkı evlilik ile taçlandırması toplum içinde yer edinmenin ve var olabilmenin gerekliliklerinden

biri olarak algılanmaktadır. Toplumsal hayatta kadın ve erkek birlikteliğinin en yaygın biçimi evlilik olmaktadır. Toplum içinde kişilerarası etkileşim sürecinin bir ürünü olan evlilik, yaklaşık M.Ö. 2000'lerden bu güne kadar biçim değiştirerek gelmiş, toplumun en küçük birimini oluşturan kadın ve erkeğin birlikteliği olarak tanımlanmaktadır (Bilen, 1983). Sungur (2009) aşkı, hayal edilen ile gerçek arasındaki fark anlaşılınca kadar geçen sürede yaşanan, âşık olunan kişiye atfedilen özel bir anlam olarak tanımlamış; aşkın bir görme kusuru, evliliğin ise bu kusurun tedavisi olduğunu ve mutlu bir evlilik için aşkın asla yeterli olmayacağını ifade etmiştir. Aşkı 'ben'leri yok etmek pahasına 'biz' olmak şeklinde tanımlayan Sungur (2009), sınırları iyi çizilmiş bir evliliği ise 'ben'leri koruyarak 'biz' olabilmek şeklinde ifade etmiştir. Bireylerin kişisel gelişimleri, yaşam doyumları ve mutluluklarında önemli bir role sahip olan evlilik, eşlerin mutlu olmak amacıyla ve birlikte oluşturdukları hedeflere ulaşmak için birbirlerini tamamladıkları ilişki türüdür (A. Yılmaz, 2001).

Evlilikte amaçlanan sıklıkla 'mutlu bir yuva' ve 'düzenli bir (cinsel) yaşam'dır. Sevgi duyulan kişiyle sürekli birlikte olmak, mutluluk duyulan ilişkiyi sürekli kılmak evliliğin nedenleri olarak öne çıkanlardır. Birlikteliğin tek yolu evlilik olmasa da, toplumca onaylanacak en emniyetli, en meşru yolu evlilik olmaktadır. Yani, sürekli birlikte olmayı, yaşamı paylaşmayı isteyecek kadar çok sevdiğimiz biriyle toplumsal kuralları ve değer yargılarını göz önüne alarak birliktelik için daha iyi bir yol bulamadığımızdan evleniriz (O. Yılmaz, 2002). Evlilik ile birlikte iki bireyin aynı evde yaşamaya başlaması, hayatı ortak bir sorumluluk duygusuyla paylaşmaları ve birbirlerinin özelliklerini daha yakından tanımaya başlamaları toplumun da insanlardan beklediği üzere evliliğin beraberinde getirdiği rollerdir (Acar, 1998). Aynı zamanda evlilik bunlarla birlikte birçok olumlu duyguyu da oluşturmaktadır.

Evlilikte yakınlık, anlayış ve empati gibi duygular bireylere sosyal ve duygusal açıdan destek sağlamakta aynı zamanda bireylerin ruhsal ve bedensel olarak iyi oluşlarına katkı sağlamaktadır. Şen'in (2010: Akt. Ovalı, 2010) çalışmasının sonuçlarında evli olmanın ruhsal ve fiziksel sağlığa olumlu yönde etki gösterdiği, evliliklerinde mutsuz olan bireylerin daha fazla psikolojik ve fiziksel hastalık yaşadıkları ayrıca genel mutluluk düzeyleri ve yaşam doyumlarının da daha düşük olduğu belirtilmiştir. Evlilik bireye derin ilişki kurma olanağı verirken aynı zamanda bireyin eksik yönlerinin diğeri tarafından tamamlanması imkanı da vermektedir. Ayrıca bireye çoğunlukla sosyal destek sağlamakta ve geniş arkadaşlık ağı sunmaktadır (Çelik, 2008). Stack ve Eshleman (1998), 17 farklı millete mensup kişilerle yaptıkları araştırmada, evliliğin mutlulukla anlamlı bir ilişkisinin olduğunu, evli bireylerin evli olmayanlara oranla daha mutlu oldukları, evliliğin mutluluk üzerindeki etkisinin cinsiyete göre değişmediği bulunmuş ve evliliğin bireylerin mutluluğuna olan etkisinin finansal destek, algılanan fiziksel sağlık ve duygusal destekle ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır.

2.3. İlişkilerde Mutluluk

Sosyal psikologlar, kişilerin bağlanma isteğinin doyurulması, kendi değerinin takdir edilmesi, dayanışma duygusu, rehberlik alma, sevme ve sevilme ihtiyacının giderilmesi için ilişki kurmaya gereksinim duyduklarını vurgulamaktadırlar (A. Yılmaz, 2001). Yakın ve güvenli sosyal ilişkilere sahip olmak mutluluğun belirleyicilerindedir. Daha az mutlu insanlarla karşılaştırıldığında, arkadaşlık ilişkileri ve aile destekleri açısından mutlu insanların daha iyi olduğu görülmüştür (Biswas- Diener, Diener, & Tamir, 2004). Yapılan araştırmalarda mutlu olmanın yüksek düzeyde yaşam doyumu, sağlıklılık, olumlu kişilerarası ilişkiler ve iş hayatında başarılı olma gibi faktörlerle ilişkili olduğu görülmüştür (Lu, 1995; Lyubomirsky, King, & Diener, 2005). Mutluluk, iyi, sevinçli ve halinden memnun olma durumu olarak belirtilmektedir (Akpınar, 2004). Saygın ve Arslan (2009) mutluluğu, bireyin

hayatındaki çoğu alanda iyi olmasına yardımcı olan psikolojik bir güç ve neşe kaynağı olarak tanımlamışlardır.

Literatürde mutluluk ile aynı çerçevede ele alınan ve güncel psikolojik kavramlardan biri olan öznel iyi olma, kişinin hayatına yönelik yaptığı zihinsel ve duygusal değerlendirmelerini kapsayan bir kavramdır. Bu değerlendirmeler bireyin duygu durumunu, olaylara yönelik duygusal tepkilerini ve yaşam doyumuna ilişkin yargılarını içermektedir (Akt. Akın, 2013). Öznel iyi olma, üç temel boyutu içermektedir. Birinci boyut; bireyin yaşamdan elde ettiği tüm doumlara yönelik genel değerlendirmesini ifade eder. İkinci boyut; bireyin mutluluk ve dinginlik gibi olumlu duygularının niceliğini yansıtmaktadır. Üçüncü boyut ise bireyin depresyon ve anksiyete gibi olumsuz duyguları yaşama sıklığı ile ilişkilidir (Myers & Diener, 1995). Diener (1984) öznel iyi oluşu, bireyin yaşadığı olumlu duyguların olumsuz duygularından daha çok olması ve genel olarak yaşamdan aldığı doyum olarak tanımlamaktadır.

Diener ve diğerlerine (2003) göre öznel iyi olma, bireylerin mutluluğa yükledikleri anlamla da ilişkilidir. Mutlulukla ilgili ihtiyaç veya amaç doyurma kuramları, süreç veya aktivite kuramları, genetik ve kişilik eğilimi kuramları gibi çeşitli kuramlar öne sürülmüştür. İhtiyaç veya amaç doyurma kuramlarının temel varsayımına göre bireyin gerginliğini azaltma, psikolojik ve biyolojik ihtiyaçlarını giderme onu mutluluğa ulaştıracaktır.

Literatürde, kişilik ile öznel iyi olmanın ilişkisinin incelendiği, hangi koşullarda öznel iyi olmanın gerçekleştiğini ve insanların neden ve nasıl mutlu olduklarını açıklayan kuramlar bulunmaktadır (Saygın, 2008). Tabandan-tavana (bottom-up) kuramına göre, insanların hayatında zevk aldığı, pozitif duygular yaşadıkları ve doyum aldıkları anların toplamı mutluluğu meydana getirmektedir. Mutlu bir birey, birçok mutlu yaşantı geçirdiği için mutludur. Bireyin evliliği, gelir durumu, aile yaşamı ve yerleşimi gibi farklı yaşam alanlarından aldığı doyumun birleşimi bireyin yaşam doyumunu oluşturmaktadır (Diener,

1984). Tavandan – tabana (top-down) kuramına göre ise mutlu insanlar, hayatın haz veren yanlarını gördüğü ve haz veren yaşantıların birçoğunu deneyimlediği için mutludurlar. Bu durumda öznel iyi olmada insanların kişilik özellikleri önemli bir etkiye sahiptir (Brief, Butcher, George, & Karen, 1993).

Kişilik, başkalarıyla kurulan ilişkiler, kültür, özerklik, yeterlik, ilişkide olma ihtiyacı gibi psikolojik ihtiyaçlar, eğitim, gelir ve din gibi faktörler mutlu olmayı etkilemektedir. İnsanların hayatlarıyla ilgili duygusal ve zihinsel olarak yaptıkları pozitif yorumlarının fazlalığı yaşam doyumu seviyelerini de arttırmaktadır. (Çankaya, 2008). Diener'e göre (1984), öznel iyi olmanın önemli belirleyicilerinden biri de aşktır. Sevilme, yakınlık kurma ve sosyal destek sağlamanın önemli bir kaynağı olan evliliğin niteliği bireylerin yaşam doyumlarına da pozitif etki göstermektedir. Mutlu bir evliliğin en büyük yararı ise, yaşamın zorlukları karşısında eşlere duygusal ve ekonomik destek oluşturmasıdır (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999). Mutluluk, bireylerin iyi bir yaşama sahip olup olmadıklarını değerlendirmesi sürecine dayalı bir kavramdır. İlişkide mutluluğa ulaşmak ve devam ettirmek evlilik sürecindeki nihai hedeflerden biri olmuştur. Bireylerin ilişkilerindeki mutlulukları, sağlık ve evlilik kalitesini yükseltmenin yanı sıra kişisel başarıyı, arkadaş ilişkilerini, gelir düzeyi, iş performansını ve sosyal yaşantısını olumlu yönde etkilemektedir (Büyükşahin, 2007).

Mutlu bir ilişkide önemli faktörlerden biri de yakın ilişkideki sevginin niteliğidir. Maslow'a göre (1968) sağlıklı sevgi, insana duygusal olarak iyi gelen, sahiplenici olmayan ve doğal, estetik ve kişinin kendini gerçekleştirmesine imkan tanır. Sağlıksız sevgi ise kişinin gelişimini sekteye uğratar ve bencildir. Dolayısıyla sağlıklı sevgi ilişkisi, karşılıklı kararlılık ve yakınlık içeren, sevgi ve ilginin karşılıklı olarak paylaşıldığı, ayrıca eşlerin birbirlerinin gelişimine fırsat tanıdığı, uzun süreli ilişkilerdir (Doğan, 2012). Johnson, White, Edward ve Booth (1986), çalışmalarında eşler arasındaki mutluluğu, bireyin evliliği hakkındaki doyum hissi olarak açıklamışlardır. Eşler arasındaki mutluluk, kişinin, genel olarak mutlu olma,

evliliğini 3 yıl öncesiyle karşılaştırma ve aşkının gücü gibi evliliği hakkındaki genel duygularını, aynı zamanda ilişkisinin anlaşma, aşk ve sevgi miktarı, eşiyle aynı fikirde oldukları şeylerin miktarı, cinsel ilişkileri gibi belirli yönleri hakkındaki duygularını içerir.

Evlilik yaşantılarının niteliği ile ilgili yapılan çalışmalarda evlilik doyumu, , evlilik kalitesi, evlilik başarısı, evlilikte mutluluk ve evlilik tatmini gibi kavramlar çoğu zaman eş anlamlı olarak kabul edilmiş ve benzer ölçütlerle değerlendirilmiştir (Şener & Terzioğlu, 2002). Evlilikte mutluluğu etkileyen faktörleri ortaya çıkarmaya yönelik yapılan araştırmalar incelendiğinde, evlilik doyumunun evlilikte mutluluğun en önemli yordayıcısı olduğu sonucu çıkmıştır (Billioleu, 2003: Akt. Tülek, 2011). Literatürde çeşitli araştırmacılar tarafından farklı şekillerde tanımlanan ilişki doyumunu Hawkins (1968), eşlerden çok bireylerin algısını içeren niteliği ile ‘bireylerin evlilik ilişkilerinin tüm yönlerinde hissettikleri öznel mutluluk ve hoşnutluk duyguları’ şeklinde tanımlamıştır. Nichols (2005) ise evlilik doyumunu, kişinin çift ilişkisine dayalı olarak duyduğu tatmin ve mutluluk duygusunun derecesi olarak tanımlamıştır. Rusbult (1983) ise ilişki doyumunu, ‘partnere karşı hissedilen duyguların olumluluğu ve ilişki çekiminin kişilerarası bir değerlendirmesi’ olarak açıklamıştır. Campbell (1976) ilişki doyumunu mutluluğun ve genel iyilik halinin anahtarı olarak açıklamıştır.

Romantik ilişkilerde mutluluğun, genel mutluluk ve iyi olma haliyle ilişkisi dikkate alındığında araştırma kapsamında romantik ilişkilerde mutluluğu yordayan değişkenlerin ele alınması anlamlı olacaktır. Bu değişkenler, romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlar ve yaşam doyumudur.

2.4. Romantik İlişkilere Yönelik Akılcı Olmayan İnançlar

1970’lerden itibaren evliliklerle ilgili yapılan araştırmalarda, insanların evlilik hayatlarındaki davranışları hakkında kendi yorumları ile dışarıdan objektif olarak değerlendiren birinin yorumları arasında farklılıklar olduğu görülmüştür. Bu farklılığın insanların davranışları yorumlama tarzlarından kaynaklandığı düşünülmüştür. Bu yüzden

evlilikle ilgili yapılan araştırmalarda insanların zihinsel yapıları araştırılarak çiftlerin yaptıkları zihinsel yüklemelerin evlilik doyumuna etki gösterdiği anlaşılmıştır (Finchman & Bradbury, 1990). Başarılı bir ilişki, mutlu bir evlilik kapsamında ele alınması gereken faktörlerden biri de bireylerin ilişkilerine yönelik inançları ve işlevsel olmayan düşünceleridir. İnsanlar, romantik ilişkilerine yönelik birtakım inançlarla ilişkilerine başlarlar. Bu inançlar ‘bireylerin bir ilişkinin nasıl olması gerektiği ile ilgili düşünceleri, ilişkiden beklentileri ve yaşanılan olayları algılama biçimleri’ni ifade eder (Sullivan & Schwebel, 1995).

İlişkilere yönelik akılcı inançlar, ilişkiye dair gerçekleri yansıtmakta olan inançlardır; bu inançlar bireylerin ilişki doyumlarını ve kişisel gelişimlerini olumlu yönde desteklerler (Sullivan & Schwebel, 1995). Ellis (1986) akılcı olmayan ilişki inançlarını, ilişkinin doğasına ve ilişkide bulunulan kişiye yönelik abartılmış, katı, değişime dirençli ve mantıklı olmayan inançlar olarak tanımlamıştır. İlişkilere yönelik akılcı olmayan inançların bireylerin ilişkilerinde problem yaşama olasılıklarını arttırdığı görülmüştür (Friedman & Whisman, 1998). Akılcı olmayan inançlar bireyleri yıkıcı davranışa sürükleyip, zayıf ilişki uyumuna sebep olurken; akılcı inançlar ve işlevsel düşünme biçimi bireylerin ilişkilere daha iyi uyum göstermesini sağlamaktadır (Metts & Cupach, 1990).

Eidelson ve Epstein (1982) ilişkilere yönelik inançların ilişkilerden elde edilen doyum üzerinde oldukça etkili olduklarını belirterek; geliştirdikleri İlişki İnançları Ölçeğinde işlevsel olmayan ilişki inançlarını beş başlık altında toplamışlardır. Bunları; 1) Eşler arasındaki anlaşmazlıklar ilişkiler için zarar vericidir, 2) Eşler birbirlerinin ihtiyaçlarını zihin okuma yöntemiyle anlamalıdır, 3) Birey ilişkisinde değişmek zorundadır, 4) Eş mükemmel bir cinsel partner olmalıdır, 5) Eşler arasındaki tartışmaların birinci sebebi cinsiyetler arasındaki farklılıklardır şeklinde belirtmişlerdir.

Bilişsel Yaklaşımlar, ilişki içerisinde olan kişilerin ilişkilerine yönelik inançlarının ve beklentilerinin; duygu, düşünce ve davranışlarını, ilişki doyumlarını etkileyebileceklerini ileri

sürmektedir (Sullivan & Schwebel, 1995). Ellis ve diğerleri (1989), ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançları; 1) İlişki doğasına yönelik çaba davranışları (sorgulamadan kabul edilen evliliğin doğasına ilişkin bulundurulması gerekenler), 2) Yoksunluk (eşlerin eşiyle birbirine açık olması gerektiğine dair inanç), 3) Hoşgörüsüzlük (eşlerin yaşadıkları veya yaşayabilecekleri problemlere katlanamayacağına inandırma), 4) Facialaştırma (işlerin beklenildiği gibi gitmediği durumlarda toleranssız olma), 5) Mahkum olma (partnerinin, hislerinin sevilebilirliğine ve insanı değerlerine ayna görevi yaptığına inanma) olarak sınıflandırmışlardır (Akt. Hamamcı 2005).

McClellan ve Stieper (1977) işlevsizleşmesine sebep olan ve ilişkide yakınlıkla ilişkili olabilecek akılcı olmayan inançları; 1) Aşırı bir şekilde partneri tarafından onaylanma, 2) Her şeyin partnerinin istediği gibi gitmesi, 3) İlişkinin mükemmel olması beklentisi, 4) İşlerin yolunda gitmediği durumlarda partneri suçlama olarak dört ana başlığa ayırmışlardır (Akt. Kayser & Himle, 2002).

İlişkilere yönelik inançlar, ilişkilerin gelişimini ve devamlılığını önemli ölçüde etkilemektedir (Knee, 1998). Ellis'e (1986) göre ilişkilerde akılcı ve fonksiyonel düşünme, ilişkilerdeki uyumu arttırmaktadır. Finchman ve Bradbury (1990) yaptıkları çalışmada evlilik doyumu ile evlilik yaşantısına dair inançlar arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğu buna karşılık evlilikte mutsuzluk arasında ise olumlu yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Sullivan ve Schwebel (1995) flört dönemi, nişanlılık ve evliliğe doğru gittikçe ilişki doyumunun artacağı beklentisiyle yaptıkları çalışmada katılımcıların da aynı beklentiyi destekler nitelikte cevaplar verdiklerini görmüşlerdir. İlişkilerine yönelik akılcı olmayan inançlara daha düşük düzeyde sahip olan bireylerin ilişki doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna da ulaşmışlardır.

2.5. Yaşam Doyumu

Evliliğin niteliği ile ilişkili kavramlardan biri de bireylerin yaşam doyumudur (Çelik & Tümkaya, 2012). İnsanların hayattan ne istedikleri ile gerçekte neye sahip olduklarını karşılaştırmasıyla oluşan yaşam doyumunu ilk kez 1961’de Neugarten’in ortaya attığı bir kavramdır(Akt. Özer & Karabulut, 2003). Diener’e göre (1984) yaşam doyumunu, insanların hayat kalitelerine yönelik öznel ve bütüncül olarak yaptıkları bilişsel değerlendirmeleridir. İnsanların hayat kalitelerine yönelik yaptıkları bu genel değerlendirme, bazen iş, arkadaş, aile ve evlilik gibi hayatlarının belirli yönelik çok boyutlu bir değerlendirmeyi de içerebilmektedir (Huebner, 1994). Bu tanım doğrultusunda ailenin ve evlilik yaşantısının kişinin doyum alanlarından biri olduğu söylenebilir.

Doyum, insanların istek, gereksinim, beklenti ve arzularının karşılık görmesi olarak tanımlanmıştır. Yaşam doyumunu ise bireyin kendi seçtiği standartlar doğrultusunda tüm hayatını pozitif olarak değerlendirmesidir (Diener, Emonos, Larsen, & Griffin, 1985). Ayrıca, yaşam doyumunu geçmiş ve gelecekte doyum alma, şuan ki yaşamından doyum alma, yaşamını değiştirme arzusu, bireyin yakınlarının onun hakkındaki görüşlerini de kapsar (Diener ve diğerleri, 1999).

Vara (1999) kişinin günlük hayatındaki ilişkileri sırasında olumlu duygularının olumsuz olanlara göre daha baskın gelmesi, mutluluk ve moral gibi farklı yönlerden kişinin iyi olması halini yaşam doyumunu olarak tanımlamıştır. Ayrıca yaşam doyumunu; insanların hayatta sahip oldukları şeyleri düşünerek, halinden hoşnut kalmaları şeklinde de ifade edilebilir (Telman & Ünsal 2004). Öznel iyi olmanın bilişsel bileşeni olan yaşam doyumunu, kişinin hayatı hakkında biçtiği değer ve kendine koyduğu ölçütlere göre hayatını algılayışı arasındaki karşılaştırmaları kapsamaktadır (Pavot & Diener, 1993: Akt. Selçukoğlu, 2001).

Diener’e (1984) göre, bireylerin hayattaki amaçları, hangi amaçlara ulaşabildikleri, amaçlarının yapısı ve amaçlarına ulaşma oranları onların duygularını ve yaşam doyumlarını

etkilemektedir. İnsanların davranışları hayatta ne yapmaya çalıştıklarına ve bunu nasıl başardıklarına bakarak anlaşılabilir. Dolayısıyla yaşam doyumu kişinin yaşamını değerlendirmesi, yaşamından duyduğu hoşnutluk hali olarak özetlenebilir.

2.6. Romantik İlişkiler, Evlilik ve İlişkilerde Mutluluk İle İlgili Yapılmış Araştırmalar

2.6.1. Romantik ilişkiler, evlilik ve ilişkilerde mutluluk ile ilgili yurtdışında yapılmış çalışmalar. Literatür incelendiğinde evlilik ile ilgili yapılan çalışmalarda araştırmacıların evlilik uyumu, evlilik doyumu, evlilikte mutluluk gibi kavramları birbirlerinin yerine kullandıkları görülmüştür (Fincham & Bradbury, 1987).

Burr (1970), yaptığı çalışmada evlilik doyumunun insanların hayatı boyunca U eğrisi çizdiğini belirtmiştir. Hem kadın hem de erkeklerde, çocuklarının 6-12 yaşları arasındaki dönemin evlilik doyumunun en düşük olduğu dönem olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Fincham ve Bradbury (1993) çalışmalarında, eş davranışlarına yönelik olumsuz yüklemeler ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi boylamsal olarak incelemiştir. Çalışmanın sonucunda, eş davranışlarına yönelik olumsuz yüklemelerle evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Ailedeki çocuk sayısı ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği Pletchaty ve diğerlerinin (1996) gerçekleştirdiği çalışmada, çocuk sayısının artmasıyla evlilik doyumunun düştüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Stack ve Eshleman (1998), on yedi farklı ülkede yürüttükleri kültürlerarası bir çalışmada, evli bireylerin evli olmayanlardan daha mutlu olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Bu çalışmada evliğin, 'ekonomik doyumun artması' ve 'daha sağlıklı olma' olmak üzere iki süreç aracılığıyla mutluluğu etkileyebileceği üzerinde durulmuştur.

Hamamcı (2005) kadın ve erkek evli katılımcılarla yaptığı çalışmada yaş, cinsiyet, çocuk sayısı, eğitim seviyesi gibi demografik değişkenler ile evlilik uyumu ve doyumu

arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda bu değişkenlerin evlilik doyumunu etkilemediği görülmüştür.

Jose ve Alfons'un (2007a) çalışmasında ise kadınların erkeklere göre evliliklerinde daha fazla sorun algıladıkları ve dolayısıyla evlilik doyumlarının daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadınların evlilik doyumlarının daha düşük olduğunu gösteren araştırma sonucuna Dökmen'in (2002) çalışmasında da rastlanmıştır.

Jose ve Alfons (2007b) yaptıkları çalışmada yaşları 21 ile 60 yaş ve üzeri olarak değişen katılımcılarla yaş ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yaş ile evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin görüldüğü sonucu bu çalışmadan elde edilmiştir. Ayrıca bu çalışmadan, ikinci kez evlenen katılımcıların ilk evliliklerini yaşayan katılımcılara göre evliliklerinden daha fazla doyum sağladıkları ve eğitim düzeyi ile evlilik doyumu arasında bir ilişkinin olmadığı sonuçları da elde edilmiştir.

Zenter (2005), kişilik ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, kişiliğin en çok uyumlu olma ve deneyimlere açık olma boyutlarıyla evlilik doyumunun ilişkisinin olduğunu bulmuştur. Her iki taraf da deneyimlere açık olma ve uyumlu olma kişilik özelliklerine sahip olduğunda çiftlerin daha yüksek evlilik doyumuna sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Evlilik süresi ile evlilik uyumunun ilişkisini inceleyen çalışmalarda (Anderson, Russel & Schumm, 1983; Hicks & Platt, 1970) evlilikte önceleri evlilik uyumunun düşük olduğunu, evden çocukların ayrılmasıyla yükselişe geçtiği ve son dönemde ise tekrardan düştüğü görülmüştür (Akt. Fidanoğlu, 2007).

2.2.2. Romantik ilişkiler, evlilik ve ilişkilerde mutluluk ile ilgili yurtiçinde yapılmış çalışmalar. A. Yılmaz (2001), ülkemizde ve batıda yapılmış araştırmaları, eşler arasındaki uyum konusunda yapılmış araştırmalar açısından özetlemiştir. Bu çalışmasında,

psikososyal gelişim, psikolojik uyum, benlik saygısı, akademik başarı gibi değişkenler ile eşler arasındaki uyum arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaları özetlemiştir.

Şener (2002), bazı demografik ve sosyoekonomik değişkenler ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemek için 413 evli çifti yaptığı araştırmaya dahil etmiştir. Bu çalışmanın sonucunda erkeklerin evlilik uyumu puan ortalamalarının kadınlarınkinden yüksek olduğu ayrıca hem erkeklerin hem de kadınların aylık geliri arttıkça evlilik uyum puanı ortalamalarının da arttığı bulunmuştur.

Kalkan (2002), 28 evli kişiyi dahil ederek yaptığı deneysel çalışmasında evlilik ilişkilerini geliştirme programının evlilik uyumuna etkisini incelemiştir. Araştırmanın sonunda, evli kişilerin evlilik ilişkisini geliştirme programının evlilik uyumunu pozitif olarak etkilediği, cinsiyet açısından bir farklılaşma meydana getirmese de hem kadınların hem de erkeklerin anlamlı düzeyde bu programdan faydalandığı görülmüştür.

Sardoğan ve Karahan (2005) yaptıkları deneysel çalışmada, evlilikte çiftlerin mutluluk algısının üst düzeyde olmasının, evliliklerinden ve birbirlerinden doyum almalarının evlilik ilişkisindeki uyumu arttıran faktörler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Turan (1997), yaptığı çalışmasında Türkiye’de yaşayan evli çiftlerin görücü usulü ya da anlaşarak evlenmiş olmalarının evlilik doyumunu etkilemediğini tespit etmiştir. Psikolojik yardım için başvuran ve başvurmeyan evli çiftlerle yapılan bir çalışmada da benzer şekilde evlilik şeklinin evlilik doyumunu etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır (Azizoğlu-Binici, 2000). İmamoğlu’nun (1994) çalışmasında ise bu iki çalışmanın tersine görücü usulü evlenen kişilerin anlaşarak evlenenlerden daha fazla evlilik doyumuna sahip oldukları görülmüştür (Akt. Çimen, 2007).

İlköğretim öğretmenlerinin iş tatmini ile evlilik uyumları arasındaki ilişkilerin incelendiği 162 evli çift ile yapılan çalışmada (Ödemiş, 2008), eşler arasındaki güç paylaşımı ve eşitliğin evlilik uyumu üzerindeki etkisine bakıldığında, eşler arasındaki güç paylaşımı ve

eşitlik duygusu arttıkça eşleri mutluluklarının da arttığı bulunmuştur. Karar vermede birlikte davranan ve uzlaşabilen çiftlerin mutlu bir evlilikleri olduğu, eşler arasındaki güç dengesinin büyük farklılıklar gösterdiği durumda ise evlilikteki doyumun azaldığı elde edilen sonuçlardan olmuştur.

Evli bireylerin ilişki doyumuna evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programının etkisini incelemek amacıyla Yılmaz ve Kalkan (2010), 20 kişilik bir deney ve kontrol grubu ile 7 hafta boyunca 120 dk.'lık oturumlar yapılmıştır. Romantik İlişkilerde Doyum Ölçeği ile toplanan verilerin öntest ve sontest puan ortalamaları karşılaştırıldığında, evlilik öncesi ilişki geliştirme programının çiftlerin ilişki doyumlarını arttırmaya yardımcı olduğu sonucuna varılmıştır.

Aydoğdu (2010)'un çalışmasında, romantik ilişkileri kişilik özellikleri açısından incelemiştir. Romantik ilişki yaşayan 382 üniversite öğrencisine, Çok Boyutlu İlişki Ölçeği ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi uygulanarak yapılan bu çalışmada, romantik ilişkilerde dışa dönüklük, deneyime açıklık, özdisiplin, yumuşak başlılık kişilik özelliklerine sahip bireylerin ilişkiyi başlatma ve sürdürmede daha girişken ve başarılı oldukları, bu konuda kaygılarının daha az olduğu, ilişkilerden daha fazla doyum aldıkları ve ilişkilerinin kendi kontrolünde geliştiğine inandıkları bulunmuştur. Romantik ilişki yaşayan nevrotik bireylerin ise ilişkilerinde daha fazla kaygı yaşadıkları, ilişkilerde başkalarının görüşlerine önem verdikleri, kendilerine daha az güvendikleri, ilişkiyi başlatma ve sürdürmede sorunlar yaşadıkları araştırma sonuçları arasındadır.

Bilge ve diğerleri (2010) tarafından çok boyutlu ilişkiler üzerine yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencilerinin çok boyutlu ilişkilerini etkileyen faktörleri belirlemek amaçlanmıştır. Hacettepe, Ankara ve Başkent üniversitesinde öğrenim gören, uygulama sırasında ya da öncesinde ilişki deneyimi bulunan 304 öğrenci ile yapılan bu çalışma sonucunda, öznel iyi oluş, ilişki içinde olup olmama ve ilişkisiz geçen gün sayısı değişkenlerinin çok boyutlu ilişki

ölçeği alt test puanlarını en iyi yordayan değişkenler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çok boyutlu mükemmeliyetçiliğin çok boyutlu ilişkiyi yordamada orta düzeyde önemli olduğu, cinsiyet ve yaş değişkenlerinin ise çok boyutlu ilişki alt testlerinde görece bir öneme sahip oldukları araştırma bulguları arasındadır. Ayrıca üniversiteli kızların ilişki girişkenliğinin daha fazla olduğu ve yaş arttıkça dışsal ilişki kontrolünün azaldığı bulunmuştur.

Taysi'nin (2010) çalışması, Türk evli çiftlerin evlilik ilişkilerinde yaşadıkları tek bir ihlali bağışlamalarını yordayan değişkenleri kapsamaktadır. 80 evli çiftle yapılan bu çalışmada, sorumluluk yüklemelerinin, bağışlamanın en iyi yordayıcısı olduğu; kadınlarda sadece sorumluluk yüklemeleri bağışlamanın en iyi yordayıcısı iken, erkeklerde sorumluluk yüklemeleri ve evlilik uyumunun bağışlamayı en iyi yordayan değişkenler olduğu görülmüştür.

Evli bireylerin bağımlı ve özerk kişilik özellikleri, empati ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada (Tosyalı, 2010), 355 evli kişiye Bireysel Bilgi Formu, Sosyotropi-Otonomi Ölçeği, Empatik Eğilim Ölçeği ve İlişkilerde Mutluluk Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, evlilikte önemli karar alma davranışının otonomik özellikten; kendisinin ve eşinin eğitim düzeyi, aile tipi, eşlerin dünya görüşü, yaşamdan memnun ve gelecekte umutlu olmanın sosyotropik özellikten etkilendiği bulunmuştur. Ayrıca sosyotropi ile otonomi ve empati ile ilişkide mutluluk arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu; sosyodemografik özellikler ile evlilik yaşantısına yönelik değişkenlerin evli bireylerde empatik eğilim ve ilişkilerde mutluluğu etkilediği sonuçları elde edilmiştir.

Evliliklerde olumlu yanılmanın araştırıldığı Akbalık Doğan ve Büyükşahin Sunal'ın (2011) çalışmasında, evli bireylerde olumlu yanılmalara ile ilişki bağlanımı ve yüklemeler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. 347 evli kişiyle yapılan bu çalışmanın sonuçları, evlilikle ilgili olumlu yanılmayı olumlu yönde yordayan en güçlü değişkenin ilişki doyumu olduğu; çocuk sayısı, seçeneklerin niteliği, güdü ve suçlama değişkenlerinin ise evlilikte olumlu

yanılsamayı olumsuz yönde yordadığı şeklindedir. Evlilikle ilgili olumlu yanılsamaların ilişki bağlanımıyla güçlü bir ilişkisinin olduğu sonucu da elde edilmiştir.

Atak ve Taştan (2012)'ın çalışması, Türkçe literatürde yakın ilişkiler konusundaki eksikliği giderme amacıyla, romantik ilişkiler ve aşk konusunda farklı açıklamalar yapan kuramların ele alındığı betimsel bir çalışma olmuştur. Bu çalışmada yakınlık, bağlanma, romantik ilişkiler ve aşk kavramları ilgili kuramlar ışığında açıklanmaya çalışılmıştır.

Çelik ve Tümkaya (2012), öğretim elemanlarının evlilik uyumu ve yaşam doyumlarının iş değişkeni ile ilişkisini incelemişlerdir. 119 evli öğretim elemanından oluşan örneklem grubu ile yapılan bu çalışmada, öğretim elemanlarının yaşam doyumları ile evlilik uyumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Akademik unvana göre evlilik uyumunda anlamlı bir fark bulunmazken, yaşam doyumunda anlamlı bir fark bulunmuştur; profesörlerin yaşam doyumlarının araştırma görevlilerinden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Evlilik doyumunu ile ilgili Çağ ve Yıldırım (2013) Ankara'da ikamet eden 811 evli bireyle bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmada evlilik doyumunun bazı demografik değişkenler açısından incelemişlerdir. Araştırma sonucunda bireylerin evlilik doyumlarını, cinsel yaşam memnuniyeti, algıladıkları eş desteği ve eğitim düzeylerinin yordadığı bulunmuştur.

Ülkemizde evlilik uyumuyla ilişkili faktörlerin incelendiği çalışma Bayraktaroğlu ve Çakıcı (2013) tarafından yapılmıştır. Evlilikte Uyum Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği, Empatik Eğilim Ölçeği ve İletişim Becerileri Değerlendirme Ölçeği kullanılarak 309 evli çiftle yapılan bu çalışmada, evlilik uyumu yüksek olan evli katılımcıların problem çözme, empati ve iletişim toplam puan ortalamaları ileri derecede anlamlı yüksek bulunmuştur. Ayrıca evlilikte problem çözme becerisinin evlilik uyumunu yordamada en güçlü yordayıcı olduğu araştırma bulguları arasındadır.

Evli bireylerin benlik saygısı, kıskançlık düzeyi, evlilikteki çatışmalar ve evlilik doyumu arasındaki ilişkilerin incelendiği Zeytinoğlu'nun (2013) çalışmasında, Ankara'da yaşayan 200 evli çifte Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği, Evlilik Yaşamı Anketi ve Evlilik Doyumu Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, evlilik doyumuyla en çok ilişkili değişkenin evlilik çatışması olduğu, benlik saygısı ve evlilik doyumu arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu, evli bireylerin benlik saygısı ile evlilikte yaşadıkları çatışma arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu, evlilik biçimi ile evlilik doyumunun, yaş ile benlik saygısı ve kıskançlık düzeyinin, cinsiyet ile evlilik çatışması arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur.

Yeşiltepe ve Çelik (2014), Mersin'de ikamet eden 343 evli öğretmenle gerçekleştirdiği çalışmasında öğretmenlerin evlilik uyumlarını psikolojik iyi oluş ve bazı değişkenler açısından incelemiştir. Öğretmenlerin cinsiyet ve yaşlarına göre evlilik uyumlarında anlamlı bir fark bulunmazken; evlilik biçimi, çocuk sayısı, çocuk bakımı ve kıdemlerine göre anlamlı farklılaşma görülmüştür. Öğretmenlerin psikolojik iyi oluş puanlarından otonomi, kendini kabul ve bireysel gelişim alt boyutlarının evlilik uyumunun anlamlı yordayıcıları olduğu sonucuna varılmıştır.

2.7. Yaşam Doyumu İle İlgili Yapılmış Araştırmalar

2.7.1. Yaşam doyumu ile ilgili yurtdışında yapılmış çalışmalar. Williams (2003) tarafından yapılan çalışmada cinsiyet, evlilik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, evlilik doyumu azaldıkça her iki cinsiyette de öznel iyi oluş düzeylerinin azaldığı bulunmuştur.

Lucas, (2003) Washington eyaletinde yaşayan 24 bin kişi ile yürüttüğü çalışmasında mutluluk ve evlilik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada evlilikle birlikte yaşam doyumunun arttığı; fakat kısa bir süre sonra kişilerin evlenmeden önceki mutluluk düzeylerine geri döndükleri sonucuna ulaşılmıştır (Akt. Gülaçtı, 2009).

Sharma ve Sidhu (2009: Akt. Kubilay, 2013), yaşlı yetişkinlerin öznel iyi oluş ve stres düzeylerini incelemişlerdir. Yapılan araştırmanın sonucunda, erkeklerin kadınlardan daha yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip oldukları ayrıca daha düşük düzeyde strese sahip oldukları bulunmuştur. Evli olan yaşlı yetişkinlerin daha yüksek öznel iyi oluşa, daha düşük stres düzeyine sahip oldukları da araştırma sonuçları arasındadır.

Pinquart ve Sörensen (2000), yaptıkları meta analiz çalışmasında 286 deneysel çalışmayı inceleyerek, sosyoekonomik düzey, başkalarıyla kurulan ilişki ve statünün öznel iyi olma üzerindeki etkisini çalışmışlardır. Araştırma sonuçlarında başkalarıyla kurulan ilişkilerin kalitesinin öznel iyi olma ile anlamlı düzeyde ilişkisinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Ryff ve Singer (2002), yaptıkları boylamsal bir çalışmada öznel iyi olma açısından sosyoekonomik durum farklılıklarını incelemişlerdir. Bu çalışma sonucunda özellikle eğitim durumu yüksek kadınların öznel iyi olma düzeylerinin daha yüksek olduğu, ayrıca eğitim düzeyi düşük bireylerin yaşam amaçları boyutunda daha düşük puanlar aldıkları görülmüştür.

2.7.2. Yaşam doyumu ile ilgili yurtiçinde yapılmış çalışmalar. Üre (2001) tarafından Selçuk Üniversitesi'nde çalışan 178 araştırma görevlisi üzerinde yapılan çalışmada, yaş, cinsiyet, medeni hal, kıdem, bölüm, öğrenim seviyesi gibi değişkenlerin tükenmişlik düzeyi, yalnızlık ve yaşam doyumu düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda yaş ve cinsiyet değişkenleri ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir fark bulunurken, bölüm ve medeni durum değişkenleri ile arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Ünal ve diğerlerinin (2001) Malatya ili örnekleminde hekimlerle yaptığı çalışmasında, hekimlerin tükenmişlik, iş doyumu düzeyleri ve bazı demografik değişkenler ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda erkekler ile kadınlar arasında, ek işi olanlar ile olmayanlar arasında, aylık gelirini yeterli bulanlar ile bulmayanlar arasında, evli ile bekarlar arasında yaşam doyumu puanları açısından anlamlı farklılıklar

olduğu görülmüştür. Aynı zamanda yaş grubu ve meslekte çalışma süresi bakımından oluşturulan gruplar arasında yaşam doyumu ölçeği puanları bakımından anlamlı farklılıklar olduğu sonucu elde edilmiştir.

Özmete (2004), yaptığı çalışmada ailelerde eşlerin öznel iyi oluş düzeylerini incelemiştir. Bu çalışmanın sonucunda erkeklerin yaşamlarını kadınlara göre daha ilgi çekici ve esnek buldukları ve yaşamlarında kendilerini yalnız hissetmedikleri görülmüştür. Ayrıca kadınların yaşamlarını erkeklere göre daha değerli buldukları sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan eşlerin genel olarak yaşamlarını iyi olarak değerlendirdikleri görülmüştür.

60 yaş ve üzeri yaşlılarda yaşam kalitesi ve yaşam doyumu düzeylerinin yaşam ortamı ve bazı demografik değişkenlerle ilişkisi, Arslan (2011) tarafından incelenmiştir. Araştırma sonucunda, evde kalan yaşlı bireylerde yaşam doyumu ve yaşam kalitesi huzur evinde kalanlardan daha yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda yaşam kalitesinin yaşam ortamı ve cinsiyetten; yaşam doyumunun ise yaşam ortamı ve gelir durumundan etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Yeşiltepe (2011), 343 evli öğretmenle gerçekleştirdiği çalışmasında öğretmenlerin evlilik uyumlarını psikolojik iyi oluş ve bazı değişkenler açısından incelemiştir. Araştırma sonucunda öğretmenlerin cinsiyetleri ve yaşlarına göre evlilik uyumlarında anlamlı bir fark bulunmazken, bireylerin evlilik biçimi, çocuk sayısı, çocuk bakımı ve kıdemlerine göre evlilik uyumlarının anlamlı düzeyde farklılaştığını bulmuştur. Ayrıca, evli öğretmenlerin psikolojik iyi oluş puanlarından özellikle otonomi, kendini kabul ve bireysel gelişim alt boyutlarının evlilik uyumunun anlamlı yordayıcıları olduğunu bulmuştur.

Tülek (2011), araştırmasında evli bireylerin problem çözme becerisi, evlilik doyumu ve kontrol odağının öznel iyi olma düzeylerini yordama gücünü incelemiştir. Araştırma sonucunda evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin en önemli yordayıcısının problem çözme becerileri olduğu, bunu evlilik uyumu ve kontrol odağı değişkenlerinin takip ettiği

görülmüştür. Ayrıca araştırma sonucunda, evli bireylerin problem çözme becerisi ve evlilik doyumu ile öznel iyi olma düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu, kontrol odağı ile öznel iyi olma arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Çelik ve Tümkaya (2012), öğretim elemanlarının evlilik uyumu ve yaşam doyumlarının iş değişkeni ile ilişkisini incelemişlerdir. 119 evli öğretim elemanından oluşan örneklem grubu ile yapılan bu çalışmada, öğretim elemanlarının yaşam doyumu ile evlilik uyumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Akademik unvana göre evlilik uyumunda anlamlı bir fark bulunmazken, yaşam doyumunda anlamlı bir fark bulunmuştur; profesörlerin yaşam doyumlarının araştırma görevlilerinden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Kodan (2013), Bayburt ve Erzurum illerinde ikamet eden 639 evli kişi ile gerçekleştirdiği çalışmada evli bireylerin evlilik kalitesi, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda bireylerin evlilik kalitesi, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve yaşam doyumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca yaş, çocuk sahibi olma, çocuk sayısı, aile içi müdahaleye göre evlilik kalitesi; cinsiyet, eşin çalışma durumu ve ailenin ortalama aylık gelirine göre yaşam doyumları arasında; cinsiyet, yaş, eşin çalışma durumu, evlilik süresi, çocuk sahibi olma, evlilik biçimi, aile tipi, yaşadığı şehir, eğitim düzeyi, eşin eğitim düzeyi, meslek, eşin mesleği, ailenin ortalama aylık gelirine göre toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmuştur.

Yıldız ve Baydemir (2016), yaptıkları çalışmada evli bireylerin evlilik doyumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünü incelemişlerdir. Adıyaman'da ikamet eden 294 evli birey ile gerçekleştirilen bu çalışmanın sonucunda, yaşam doyumu ile evlilik doyumu arasında doğrudan pozitif bir ilişkinin olduğu ayrıca evlilik

doyumunu ile yaşam doyumunu arasındaki bu ilişkide benlik saygısının aracı rolünün istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu sonuçları elde edilmiştir.

Özbek (2016), evli bireylerin yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşlarını çeşitli demografik değişkenler açısından incelemiştir. 200 evli çift ile yapılan bu araştırmanın sonucunda, evli bireylerin yaşam doyumları ile psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı ilişkinin olduğu görülmüştür. Evli bireylerin yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşlarının yaş, cinsiyet, meslek, eğitim durumu, eşinin mesleği, evlilik süresi, çocuk sayısı, ekonomik durum, aile içine dışarıdan müdahale edilme durumu, eşin çalışıp çalışmadığı, evlenme biçimi, ailede çocuklardan başka birlikte yaşama durumu ve aile tipi değişkenleri açısından anlamlı farklılıklar göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

2.8. Romantik İlişkilere Yönelik Akılcı Olmayan İnançlar İle İlgili Yapılmış

Araştırmalar

2.8.1. Romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlar ile ilgili yurtdışında yapılmış çalışmalar. Literatüre bakıldığında romantik ilişkilerle ilgili yapılan çalışmalardan Eidelson ve Epstein'nin (1982) çalışmalarında ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançları geliştirdikleri ölçekle değerlendirdikleri görülmektedir. Geliştirdikleri İlişki İnançları Ölçeğinde işlevsel olmayan beş tür ilişki inancından söz etmişler ve bu ölçeğin geçerlilik-güvenirlilik çalışmasını yapmışlardır. Bu çalışmalarının sonucunda işlevsel olmayan beş tür ilişki inancının ölçüldüğü bu ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucu elde edilmiştir.

Benzer şekilde Sprecher ve Metts (1989), geliştirdikleri İlişki İnançları Envanterinin geçerlik ve güvenilirliğini test etmek amacıyla 730 üniversite öğrencisiyle çalışmalarını gerçekleştirmiş ve İlişki İnançları Envanterinin dört alt boyutunda geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Epstein ve Eidelson (1981) yaptıkları çalışmalarında 47 evli çiftin kendileri ve evlilikleri hakkında gerçekçi olmayan inançlarını incelemiştir. Ek olarak çalışmada evli çiftlerin evlilik terapisinden beklentileri, terapi alma amaçları ve evlilik memnuniyet düzeyleri de incelenmiştir. Gerçek dışı inançlara sahip olan çiftlerin, ilişkilerin terapide düzelmesinin zor olduğu, çift terapisine inanmadıkları ve terapi almak istememeye ilişkin inançlarının oldukça fazla olduğu görülmüştür. Genel olarak gerçek dışı inançlara sahip olan çiftlerin, başarısız evliliklerin değişmeyeceğine inandıkları ve ilişkiyi düzeltmek veya iyileştirmek yerine evliliklerini sonlandırmak yönünde tercihte bulunacakları görülmüştür.

Bradbury ve Fincham (1987) tarafından yapılan araştırmada, akılcı olmayan inançlar ile ilişki doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda akılcı olmayan inançlar ile ilişki doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırmanın sonucu evlilik doyumu düşük düzeyde olanların daha fazla rasyonel olmayan ilişki inançlarına sahip olduğunu göstermiştir.

Metts ve Cupach (1990), işlevsel olmayan ilişki inançları ve problem çözme tepkileri ile yakın ilişki doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda problem çözme tepkileri ile işlevsel olmayan ilişki inançlarının ilişki doyumu ile anlamlı düzeyde ilişkisinin olduğu ayrıca bu iki değişken ile ilişki doyumu arasında arabulucu bir rolün olduğu görülmüştür.

Romantik ilişki inançları, çatışma davranışları ve kendilik beklentisi arasındaki ilişkiyi inceleyen Haferkamp (1994), 74 evli çift ile bu çalışmayı gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda işlevsel olmayan ilişki inançlarının evlilik doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğu ve işlevsel olmayan ilişki inançlarının artmasının bir sonucu olarak da evlilikteki problemlerde artış olduğu görülmüştür. Evlilik memnuniyeti ve işlevsel olmayan ilişki inançları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sullivan ve Schwebel (1995), yaptıkları bir çalışmada, daha önce evlilik yapmamış 266 üniversite öğrencisi genç yetişkinin romantik ilişki inançları ile ilişki doyumları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmacılar, çıkma davranışından nişanlılık dönemine ve evlenmeye doğru gidildikçe ilişki doyumunun da artacağı şeklinde bir beklentiyle bu çalışmayı gerçekleştirmişlerdir ve çalışma sonucunda katılımcıların bu beklenti doğrultusunda davrandıkları görülmüştür. Araştırma sonucunda, daha düşük seviyede akılcı olmayan inançlara sahip katılımcıların, kendisi gibi olmayanlara göre daha yüksek düzeyde ilişki doyumuna sahip oldukları ortaya çıkmıştır.

Moore ve Leung'un (2001) yaptıkları çalışmada romantik ilişki inançları ile ilişki tarzlarının ilişki durumunun belirleyicileri olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Çalışmadaki Çinli grubun Anglo-Avustralyalı ve Güney Avrupalı olan diğer iki gruba göre daha fazla romantik bir ilişki içinde oldukları; ayrıca yalnızlığın büyük oranda güvenli olmayan ilişki tarzları, düşük sosyal öz-yeterlilik ve psikososyal kadınlık ve erkekliğin daha düşük puanları ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Sprecher ve Toro-Morn (2002) yaptıkları çalışmada cinsiyet farklılıkları ve benzerlikleri ile aynı zamanda iki farklı kültürdeki (Kuzey Amerika ve Çin) kadın ve erkeklerin çeşitli ilişki inançlarını incelemişlerdir. Bu çalışmanın sonucunda Amerikan örneklemindeki erkeklerin kadınlara kıyasla aşk olmaksızın evlenmeye daha istekli ve romantizm ölçeğinin bileşenlerinden idealleştirmede daha yüksek puana sahip oldukları bulunmuştur. Çinli erkeklerin kadınlara göre daha romantik, aşkın her şeyin üstesinden geldiği, hiçbir engel tanımadığı inancına sahip oldukları, aşka ilişkin kader inançlarının ise daha az olduğu görülmüştür. Çinli erkeklerin Çinli kadınlara göre evliliğin sürdürülmesinde fiziksel olarak keyif almayı daha fazla önemsedikleri görülmüştür. Çin ve Amerikan örneklemi karşılaştırılırken kültürel farklılıkların cinsiyete dayalı farklılıkları geçersiz kıldığı görülmüştür. Kadınların erkeklere göre evliliği sürdürmek için duygusal doyumu

önemsedikleri sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca katılımcılara göre aşkın, evliliği sürdürmekten çok evliliğe ilk adım için önemli olduğu ve evliliğin sürdürülmesi için tutkulu aşkın gerekli olmadığına inandıkları sonuçlarına ulaşılmıştır.

Cramer'ın (2004) 106 kız 44 erkek üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada, katılımcılar ön-test ve son-test ölçümleri için ayrılmışlardır. Bu çalışmada, bireylerin romantik eşini anlaşmazlığın yıkıcı olduğu akılcı olmayan inancını doğrularak hayal etmesi ve aynı zamanda anlaşmazlığın yıkıcı olmadığı akılcı inancını doğrularak hayal etmesinin, ilişkideki memnuniyetsizliğe daha az yol açacağı hipotezi test edilmiştir. Araştırma sonucunda, anlaşmazlıklar sırasında akılcı inançların ilişki memnuniyetsizliğini azalttığı görülmüştür.

Katılımcılarını 625 üniversite öğrencisinin oluşturduğu bir çalışmada, romantik televizyon yayınlarının farklı türlerine maruz kalınması ile idealistik romantik inançlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda romantik içerikli medya yayın türlerinin içerdiği farklı romantik mesajlar ile belirli romantik inançlar arasında ilişki olduğu görülmüştür. Romantik temalı filmlerin 'aşk bir yol bulur' inancı ile evlilik temalı yayınların ise 'ilk görüşte aşk' ve 'idealleştirme' ile güçlü bir ilişkiye sahip olduğu; durum komedilerini daha fazla izleyenlerin 'idealleştirme' ve 'ilk ve tek' ilişki inançları ile zayıf bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür (Lippman, Ward, & Seabrook, 2014).

2.8.2. Romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlar ile ilgili yurtiçinde yapılmış çalışmalar. Güven (2005), 305 katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmasında ilişkilere bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik uyumu ile ilişkisini incelemiştir. Evlilik doyumunun birinci sıradaki yordayıcısı olarak evlilikte problem çözme becerileri ikinci sıradaki yordayıcısı olarak ise gerçekçi olmayan ilişki beklentilerine yönelik bilişsel çarpıtmaların olduğu görülmüştür. Yakınlıktan kaçınma, zihin okuma, yaş ve cinsiyet

gibi demografik değişkenlerin ise evlilik doyumunu yordamada bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Beştav (2007) yaptığı araştırmada, romantik ilişki doyumunu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 586 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen bu araştırma sonucunda, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan ilişki inançları ve aşka ilişkin tutumlar açısından cinsiyete ve doğup yaşanan yerleşim birimine bağlı bazı farklılıkların olduğunu görülmüştür. Değişik bağlanma stilleri, aşk biçimleri ve rasyonel olmayan ilişki inançlarının romantik ilişkilerden sağlanan doyuma yaptıkları görece katkılara bakıldığında, ilişki doyumunun yordanmasına en fazla katkıyı “tutkulu aşk” biçiminin yaptığı, tutkulu aşk biçiminin ardından sırasıyla “oyun gibi aşk”, olarak adlandırılan aşk türünün, “saplantılı bağlanma stiline”, “zihin okuma beklentisi” şeklinde ifade edilen rasyonel olmayan inancının ve “oyun gibi aşk olarak” adlandırılan aşk türünün ilişki doyumunun yordanmasına anlamlı katkılarının olduğu sonucu elde edilmiştir.

Bilge, Sayan ve Kabakçı (2009), 19 ildeki aile mahkemesinde çalışan, 86 psikolog, sosyal hizmet uzmanı ve pedegogun meslek doyumları, yaşam doyumları ve ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlarını incelemiştir. Araştırma sonucunda, uzmanların meslek ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin anlamlı ve yüksek olduğu bulunmuştur. Pedagoglarla psikologların meslek doyumları karşılaştırıldığında, psikologların lehine farklılık olduğu görülmüştür. Cinsiyete göre yapılan karşılaştırmada, yaşam doyumunu açısından kadınların lehine farklılık olduğu, sosyo-ekonomik düzeye göre yapılan yaşam doyumunu karşılaştırılmasında ise diğerleriyle kıyaslandığında kendisini alt düzeyde algılayan uzmanların lehine anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Ayrıca uzmanların ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlarının cinsiyet, medeni durum ve alan açısından karşılaştırılmasında yalnızca erkeklerin lehine anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Düzgün (2009) yaptığı araştırmada 157 evli kişi ile çalışmış ve evli kişilerin depresyon, kendini ayarlama düzeyi, ilişkiye dair inançları ile evlilik uyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ayrıca evlilik uyumunu bazı demografik değişkenler açısından da incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, evlilik uyumu ile eşin destek düzeyi ve evliliğin geleceğini değerlendirme değişkenleri arasında olumlu bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Evlilik uyumu ile depresyon arasında ise negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca evlilik uyumunun yordayıcıları olarak yaş, evlilik süresi ve şekli, evliliğin geleceğini değerlendirme biçimi, depresyon ve evlenme yaşı değişkenlerinin evlilik uyumunu anlamlı düzeyde etkilediği görülmüştür.

Sığırcı'nın (2010) yaptığı çalışmada evli bireylerin bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançlarının evlilik doyumu ile ilişkisi incelenmiştir. 220 evli kişi ile yapılmış olan bu çalışmanın sonucunda bağlanma tarzları, ilişkiye dair inançlar ve evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Bu sonuca göre ilişkiye dair gerçekçi olmayan inançları kullanma sıklığı arttıkça evlilik doyumunda düşme eğilimi görülmektedir.

Turan (2010), 970 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmada öğrencilerin ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalarının yordayıcıları olarak yalnızlık, yaş, benlik saygısı, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumlarını incelemiştir. Araştırma sonucunda benlik saygısı ile ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalar arasında negatif yönde anlamlı ilişkinin olduğu, yalnızlık düzeyi ile ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalar arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

Küçükaslan (2011), Mersin Üniversitesi'nde okuyan 957 lisans öğrencisiyle gerçekleştirdiği çalışmasında öğrencilerin romantik ilişkilere yönelik inançlarının cinsiyet, sınıf düzeyi ve romantik ilişki yaşama durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığı incelemiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin romantik ilişkilere yönelik inançlarının cinsiyet, sınıf düzeyi ve romantik ilişki yaşama durumuna göre farklılık gösterdiği görülmüştür. Erkeklerin

kızlara göre romantik ilişkilere yönelik inançlar arasında yer alan ‘aşk bir yol bulur’ ile ‘ilk görüşte aşk’ inançlarına daha yüksek düzeyde sahip oldukları; birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinin dördüncü sınıf öğrencilerine göre ‘ilk ve tek’ ile ‘idealleştirme’ inançlarına daha yüksek düzeyde sahip oldukları ve daha önce ilişki yaşamayıp şimdi romantik bir ilişki yaşayan öğrencilerin ‘aşk bir yol bulur’, ‘ilk ve tek aşk’ ile ‘idealleştirme’ inançlarına diğer grupları öğrencilere göre daha yüksek düzeyde sahip oldukları görülmüştür.

Saraç (2013), üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlarıyla evlilik öncesi ilişki algılarını ve ilişki doyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 299 üniversite öğrencisinin araştırma grubunu oluşturduğu bu çalışmanın sonucunda, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği’nin alt boyutlarından ‘aşırı beklentiler’ alt boyutundan alınan puanlar yükseldikçe ilişki doyumunun yükseldiği, ‘farklı düşünmek’ ve ‘cinsiyet farklılıkları’ alt boyutlarından alınan puanlar yükseldikçe ilişki doyumunun düştüğü görülmüştür. Ayrıca Evlilik Öncesi İlişki Değerlendirme Ölçeği’nin alt boyutlarından ‘dini değerler’, ‘iletişim’, ‘arkadaş ilişkileri’ ve ‘aile ilişkileri’ alt boyutlarından alınan puanlar yükseldikçe ilişki doyumunun yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır.

Eşiyok’un (2016) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve bilişsel esneklik düzeylerine göre romantik ilişki inançlarının farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. 343 kız 292 erkek olmak üzere toplam 635 öğrenci ile gerçekleştirilen bu araştırmanın sonucunda, bilişsel esneklik düzeyi arttıkça ‘aşk bir yol bulur’ ve ‘idealleştirme’ ilişki inançlarının arttığı görülmüştür. Bilişsel esneklik düzeyi ile ‘ilk ve tek’ ve ‘ilk görüşte aşk’ ilişki inançları arasında istatistiksel olarak ilişki bulunamazken; erkeklerin kızlara göre romantik ilişkilere yönelik inançlardan ‘aşk bir yol bulur’ ve ‘ilk görüşte aşk’ ilişki inançlarına daha yüksek düzeyde sahip oldukları ortaya çıkmıştır.

Öcal Yüceol (2016) 225 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar, romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar ve ilişki

doyumunu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Bu çalışmanın sonucunda toplumsal cinsiyet rolleri eşitlikçi oldukça romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançların azalmakta olduğu görülmüştür. Ayrıca Toplumsal Cinsiyet Rollerini Tutum Ölçeği alt boyutlarından erkek cinsiyet rolü ve geleneksel cinsiyet rolünün, Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İlişkiler Ölçeği alt ölçeklerinden farklı düşünmek, fiziksel yakınlık, aşırı beklentiler ve cinsiyet farklılıkları boyutlarının ilişki doyumunu yordayıcı etkilerinin bulunduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.



3. Bölüm

Yöntem

Bu araştırmada ilişkisel yöntem kullanılmış olup, aşağıda araştırmanın modeli, evren, örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve çözümlenmesi aşamalarındaki işlem yolu ve kullanılan istatistikî teknikler açıklanmıştır.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma amacına uygun ve ekonomik olarak verilerin toplanması ve çözümlenebilmesi için gerekli koşulların düzenlenmesi gerekir. Bu koşulların düzenlenmesinde tarama ve deneme olmak üzere iki temel yaklaşım vardır. İki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleri ilişkisel tarama modeli olarak adlandırılır (Karasar, 1998). Bireylerin romantik ilişkilerindeki mutluluk düzeyleri, ilişkilerine yönelik akılcı olmayan inanç düzeyleri ve yaşam doyumları olmak üzere üç değişkenin birlikte değişim varlığının incelendiği bu araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olduğu için araştırma modeli olarak ilişkisel model seçilmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni evli bireylerin ilişkilerindeki mutluluk düzeyi, bağımsız değişkenler ise evli bireylerin ilişkilerine yönelik akılcı olmayan inanç düzeyleri ve yaşam doyumu olarak belirlenmiştir.

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Evrendeki tüm elemanların birbirlerine göre eşit seçilme şansına sahip oldukları örnekleme türüne basit tesadüfi örnekleme denir (Karasar, 1998). Bu çalışmaya katılacak kişilerin seçimi, seçilecek kişilerde belirgin bir kriter aranmadığından ve dolayısıyla kişilerin seçimi tamamıyla şansa bırakıldığından, Bursa'da ikamet eden evli kişiler evreninden basit tesadüfi örnekleme metoduyla örneklem grubu için evli kişiler seçilerek oluşturulmuştur.

Araştırmanın evrenini 2015 yılında Bursa'da yaşayan evli bireyler oluşturmaktadır. Bu evrenden basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilmiş, 198 kadın ve 81 erkek olmak

üzere toplam 279 tane evli kişi araştırmanın örneklemini oluşturmaktadır. Araştırmaya katılanların yaşları 20 ile 58 yaş arasında değişmektedir ($X\bar{=}31.75$, $ss= 6.6$).

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, bireylerin ilişkilerindeki mutluluk düzeylerine ilişkin veriler; Fletcher, Fitness ve Blampied tarafından (1990) geliştirilen ve Kışlak-Tutarel'in çalışmasıyla (2002) Türkçe'ye uyarlanmış olan "İlişkilerde Mutluluk Ölçeği (İMÖ)", bireylerin ilişkilerine yönelik akılcı olmayan inanç düzeylerine ilişkin veriler; Kalkan (2006) tarafından geliştirilen "İlişkilerde İnanç Envanteri (İEE)" ve bireylerin yaşam doyumu düzeylerine ilişkin veriler ise; Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş ve Köker (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılmış olan "Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)" kullanılarak elde edilmiştir.

3.3.1. İlişkilerde mutluluk ölçeği (İMÖ). Yakın ilişkilerin genel değerlendirmesini içeren İlişkilerde Mutluluk Ölçeği, Fletcher ve diğerleri (1990) tarafından geliştirilmiştir. 6 maddeden oluşan bu ölçeğin maddeleri; sevgi, mutluluk, genel doyum, ilişkinin istikrarı, sorunların ciddiyeti ve ilişkiye bağlılık boyutlarını içermektedir. İlişkilerde Mutluluk Ölçeği, 7 basamaklı likert tipi bir ölçek olup, ölçekten alınabilecek en düşük puan 6, en yüksek puan ise 42'dir.

Ölçeğin geçerlilik güvenirlik çalışması Kışlak (2002) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha), .80 olarak bulunmuştur. İki yarım test güvenirliği değeri .80 ve test tekrar test güvenirliği değeri .86'dır. Ölçeğin geçerlilik katsayısı .69 olarak bulunmuştur (Kışlak, 2002). Bu çalışma kapsamında ölçeğin güvenirlik analizi tekrar yapıldığında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

3.3.2. İlişkilerde inanç envanteri (İİE). İlişkilerde İnanç Envanteri, Kalkan (2006) tarafından geliştirilerek, geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Beş'li likert tipi olan envantere, cevaplayıcıların görüşlerini (1) Hiç katılmıyorum, (2) Katılmıyorum, (3)

Kararsızım, (4) Katılıyorum, (5) Tamamen katılıyorum şeklinde derecelmeleri istenmektedir ve toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Envanterden alınabilecek en yüksek puan 100, en düşük puan ise 20'dir. Envanterden alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlarının fazlalığını göstermektedir.

Yapılan faktör analizi sonucunda envanterin toplam varyansın %38.37'sini açıklayan iki faktörden oluştuğu görülmüştür. Bu faktörler: Çaresizlik ve Sevilemezlik'tir. Çaresizlik alt ölçeğinde bulunan maddeler; 9, 4, 2, 1, 5, 6, 10, 18, 13, 3 ve 7. maddelerdir. Sevilemezlik alt ölçeğinde bulunan maddeler ise; 16, 12, 19, 15, 11, 14, 17, 20, 8. maddelerdir.

İlişkilerde İnanç Envanterinin 384 kişi üzerinde yapılan geçerlilik güvenirlik çalışması sonucunda iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha) .87 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .74 olarak hesaplanmıştır. Benzer ölçekler geçerliliğine ilişkin bulgular ise şu şekildedir; İlişkilerde İnanç Envanteri ile Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği arasındaki korelasyon .24, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği ile arasındaki korelasyon ise .30 olarak bulunmuştur (Kalkan, 2006). Bu çalışma kapsamında ölçeğin güvenirlik analizi tekrar yapıldığında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .81 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Yaşam doyumu ölçeği (YDÖ). Yaşam Doyum Ölçeği, Deiner, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş olup, Yetim (2003) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Yaşam Doyumu Ölçeği, 1- hiç uygun değil ile 7- tamamıyla uygun arasında bir değerlendirme gerektiren, 5 maddeden oluşan likert tipi bir ölçektir. Bu ölçekten alınabilecek en düşük puan 5, en yüksek puan ise 35'tir. Ölçekten alınan puanın yüksekliği yaşam doyumundaki artışı göstermektedir.

Ölçeğin Türk popülasyonuna uyarlamasının yapıldığı çalışmada iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha) .86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .74 olarak hesaplanmıştır (Yetim, 2003). Bu çalışma kapsamında ölçeğin güvenirlik analizi tekrar yapıldığında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Kişisel bilgi formu. Bu form araştırmada ele alınan cinsiyet, yaş, eşiyile yaş farkı, eğitim düzeyi, eşin eğitim düzeyi, eşi ve kendisinin çalışıp çalışmama durumu, ekonomik durum, evlilik süresi, çocuk sahibi olup olmama, evlenme şekli, eş ile gün içinde ne kadar süre birlikte zaman geçirildiği ve ilişkinin nasıl değerlendirdiği değişkenlerine dair bireylerden bilgi toplamak amacıyla uygulanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi

Bu araştırmada evli kişilerin ilişkilerindeki mutluluk düzeyleri ile ilişkilere olan inançları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmaktadır. Evli kişilerin ilişkilerindeki mutluluk düzeyleri bağımlı değişkeni oluştururken, ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlar ve yaşam doyumu bağımsız değişkenleri oluşturmaktadır. Bu değişkenler arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla ‘İlişkilerde Mutluluk Ölçeği’, ‘İlişkilerde İnanç Envanteri’, ‘Yaşam Doyumu Ölçeği’ ve ‘Kişisel Bilgi Formu’ kullanılmıştır. Toplamda 279 evli katılımcıya, aşağıda belirtilen eğitim kurumları ve iş yerlerine araştırmacı tarafından gidilerek veri toplama araçları gönüllü katılımcılara doldurtulmuştur. Bu iş yerleri: Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Tıp Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Kırırcılar M.T.A.L., Erginağaç M.T.A.L., Tophane M.T.A.L., Doğu Oto A.Ş., Ali Osman Sönmez M.T.A.L.. Uygulama sırasında katılımcılara araştırma hakkında bilgi verilip, soruları yanıtlanmıştır. Veri toplama sürecinde gizlilik esas alınmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Veriler toplandıktan sonra kullanılan ölçeklerin puanlanması yapılmıştır; hatalı ya da eksik doldurulan toplamda 18 ölçek puanlamaya dahil edilmemiştir. Ölçeklerin puanlanması yapıldıktan sonra elde edilen verilerin istatistiksel değerlendirmeleri SPSS 22.0 istatistik programında yapılmıştır.

Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini incelemek üzere Shapiro-Wilk Testi yapılmıştır.

Verilerin betimsel istatistikleri, sürekli verilerde normal dağılım gösteren değişkenler için ortalama (\bar{X}) ve standart sapma (ss) olarak, normal dağılım göstermeyen değişkenler için Medyan (Minimum- Maksimum) olarak ve kategorik değişkenler için frekans (n), yüzde (%) olarak belirtilmiştir.

Araştırmada normal dağılım göstermeyen sürekli veriler için, bağımsız iki grubun karşılaştırılmasında Mann-Whitney U Testi'nden yararlanılmıştır. İki sürekli değişken arasındaki doğrusal ilişkinin derecesini saptamak için de Spearman Korelasyon Katsayısı (r) hesaplanmıştır. Sürekli ölçüm değerine sahip bağımlı değişkenin üzerindeki bağımsız değişkenlerin ortak etkisini analiz etmek için Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Araştırmada kullanılan tüm ölçeklerin güvenilirliği Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayısı ile değerlendirilmiştir. Anlamlılık düzeyinin belirlenmesinde en fazla hata payı 0.05 olarak kabul edilmiştir.

4. Bölüm

Bulgular ve Yorum

Bu araştırmada, evli bireylerin ilişkilerindeki mutluluk düzeyleri ile ilişkilerine yönelik akılcı olmayan inançları ve yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı; ayrıca bireylerin ilişkilerdeki mutluluk düzeylerinin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, eşiyile yaş farkı ve eğitim düzeyi, eşinin ve kendisinin çalışıp çalışmama durumu, ekonomik durumu, evlilik süreleri, çocuk sahibi olup olmama durumu, eşiyile evlilik şekli, eşiyile gün içinde ne kadar süre birlikte zaman geçirdiği, ilişkilerini nasıl değerlendirdiği değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmama durumu incelenmiştir.

Verilerin değerlendirilmesinde Mann-Whitney U Testi, Spearman Korelasyon Hesaplaması ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizinden yararlanılmıştır. Yapılan analizler sonucu elde edilen bulgular alt başlıklar halinde belirtilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin tanıtıcı bilgileri sayı ve yüzde olarak belirtilmiştir.

4.1. Demografik Bilgilere İlişkin Bulgular

Örneklemin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, eşiyile yaş farkı ve eğitim düzeyi, eşinin ve kendisinin çalışıp çalışmama durumu, ekonomik durumu gibi demografik bilgilerine ilişkin bilgiler ve evlilik süreleri, çocuk sahibi olup olmama durumu, eşiyile evlilik şekli, eşiyile gün içinde ne kadar süre birlikte zaman geçirdiği, ilişkilerini nasıl değerlendirdiği gibi evlilik yaşantılarına ilişkin bilgiler tablolarda sunulmaktadır.

Tablo 1’de araştırmaya katılan bireylerin cinsiyete göre dağılımları sunulmaktadır.

Tablo 1

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyete göre dağılımları

Cinsiyet	N	%
Kadın	198	71
Erkek	81	29
Toplam	279	100

Tablo 1’de görüldüğü üzere, araştırma örneklemini 198 kadın (%71), 81 erkek (%29) olmak üzere toplam 279 evli birey oluşturmaktadır.

Tablo 2’de araştırmaya katılan bireylerin yaşlarına göre dağılımları sunulmaktadır.

Tablo 2

Araştırmaya katılan bireylerin yaşa göre dağılımları

	Kadın		Erkek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
20-30 yaş	118	59.6	29	35.8	147	52.7
31-40 yaş	64	33.3	42	51.9	106	38
41-50 yaş	14	7.1	7	8.6	21	7.5
50 yaş ve üzeri	2	1	3	3.7	5	1.8
Toplam	198	100	81	100	279	100

Tablo 2’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan evli bireylerden, 20-30 yaş aralığındaki kadınların sayısı 118 (%59.6), erkeklerin sayısı 29 (%35.8) olmak üzere toplamda bu yaş aralığındaki kişi sayısı 147 (%52.7); 31-40 yaş aralığındaki kadınların sayısı 64 (%33.3), erkeklerin sayısı 42 (%51.9) olmak üzere toplamda bu yaş aralığındaki kişi sayısı 106 (%38); 41-50 yaş aralığındaki kadınların sayısı 14 (%7.1), erkeklerin sayısı 7 (%8.6) olmak üzere toplamda bu yaş aralığındaki kişi sayısı 21 (%7.5); 50 yaş ve üzeri yaştaki kadınların sayısı 2 (%1), erkeklerin sayısı 3 (%3.7) olmak üzere toplamda bu yaş aralığındaki kişi sayısı 5 (%1.8)’tir. Araştırmaya katılan bireyler 20 ile 58 yaşları arasında olup, yaş ortalamaları 31.7 (ss=6.6)’dir. Bu sonucu göre örneklem grubunun genç yetişkin bir popülasyon olduğu söylenebilir.

Tablo 3’te araştırmaya katılan bireylerin eşlerinin yaşa göre dağılımları sunulmaktadır.

Tablo 3

Araştırmaya Katılan Bireylerin Eşlerinin Yaşa Göre Dağılımları

	n	%
20-30 yaş	109	39.1
31-40 yaş	132	47.3
41-50 yaş	27	9.7
50 yaş ve üzeri	11	3.9
Toplam	279	100

Tablo 3'te görüldüğü üzere araştırmaya katılan bireylerin eşlerinden 20-30 yaş aralığındaki kişi sayısı 109 (%39.1), 31-40 yaş aralığındaki kişi sayısı 132 (47.3), 41-50 yaş aralığındaki kişi sayısı 27 (%9.7), 50 yaş ve üzeri yaştaki kişi sayısı 11 (%3.9)'dir. Ayrıca eşlerin yaşları 21 ile 65 yaş arasında değişmekte olup, yaş ortalamaları 33.5 (ss=7.07) olarak bulunmuştur.

Tablo 4'te araştırmaya katılan bireylerin eğitim düzeylerine göre dağılımları belirtilmektedir.

Tablo 4

Araştırmaya katılan bireylerin eğitim düzeylerine göre dağılımları

Eğitim Düzeyleri	Kadın		Erkek		Toplam	
	n	%	n	%	n	%
İlkokul	-	-	-	-	-	-
Ortaokul	1	.5	1	1.2	2	.7
Lise	9	4.5	4	4.9	13	4.7
Önlisans	11	5.6	4	4.9	15	5.4
Lisans	119	60.1	49	60.5	168	60.2
Yüksek Lisans ve üstü	58	29.3	23	28.4	81	29
Toplam	198	100	81	100	279	100

Tablo 4'te görüldüğü üzere, araştırma örneklemini, 1 ortaokul (% 0.5), 9 lise (% 4.5), 11 önlisans (% 5.6), 119 lisans (% 60.1), 58 yüksek lisans ve üstü (%29.3) düzeyinde eğitime

sahip kadınlardan ve 1 ortaokul (% 1.2), 4 lise (% 4.9), 4 önlisans (%4.9), 49 lisans (% 60.5), 23 yüksek lisans ve üstü (%28.4) düzeyinde eğitime sahip erkeklerden oluşmaktadır. Hem kadın hem erkeklerde araştırmaya katılan ilkokul mezunu birey olmamıştır. Araştırmaya katılan bireylerden 2'si ortaokul (% 0.7), 13'ü lise (% 4.7), 15'i önlisans (% 5.4), 168'i lisans (% 60.2), 81'i yüksek lisans ve üstü (%29) düzeyinde eğitime sahiplerdir. Araştırma örnekleminin önemli bir bölümünün (%89.2) lisans, yüksek lisans ve üstü düzeyinde eğitime sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 5'te araştırmaya katılan bireylerin eşlerinin eğitim düzeylerine göre dağılımları belirtilmektedir.

Tablo 5

Araştırmaya katılan bireylerin eşlerinin eğitim düzeylerine göre dağılımları

Eğitim Düzeyleri	N	%
İlkokul	2	.7
Ortaokul	6	2.2
Lise	31	11.1
Önlisans	25	9
Lisans	159	57
Yüksek Lisans ve üstü	56	20.1
Toplam	279	100

Tablo 5'te görüldüğü üzere, araştırmaya katılan bireylerin eşlerinden 2'si ilkokul (%0.7), 6'sı ortaokul (%2.2), 31'i lise (% 11.1), 25'i önlisans (% 9), 159'u lisans (% 57), 56'sı yüksek lisans ve üstü (%20.1) düzeyinde eğitime sahiplerdir. Araştırma örneklemini oluşturan bireylerin eşlerinin önemli bir bölümünün (%77.1) lisans, yüksek lisans ve üstü düzeyinde eğitime sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 6'da araştırmaya katılan bireylerin ve eşlerinin çalışma durumlarına göre dağılımları sunulmaktadır.

Tablo 6’da araştırma örnekleminin çalışan 253 (%90.7), çalışmayan 26 (%9.3) kişiden oluştuğu; bu kişilerin 254’ünün (%91) eşinin çalıştığı, 25’inin (%9) eşinin çalışmadığı görülmektedir.

Tablo 6

Araştırmaya katılan bireylerin ve eşlerinin çalışma durumlarına göre dağılımları

Çalışma Durumları		n	%
Kendisi	Çalışıyor	253	90.7
	Çalışmıyor	26	9.3
Eşi	Çalışıyor	254	91
	Çalışmıyor	25	9
Toplam		279	100

Tablo 7’de araştırmaya katılan bireylerin ekonomik durumlarına göre dağılımları belirtilmiştir.

Tablo 7

Araştırmaya katılan bireylerin ekonomik durumlarına göre dağılımları

Ekonomik Durum	N	%
Çok kötü	1	.4
Kötü	1	.4
Orta	111	39.8
İyi	161	57.7
Çok İyi	5	1.8
Toplam	279	100

Tablo 7’de, araştırma örnekleminin, bireylerin kendi değerlendirmelerine göre ekonomik durumunu çok kötü olarak belirten 1 (%0.4), kötü olarak belirten 1 (%0.4), orta olarak belirten 111 (%39.8), iyi olarak belirten 161 (%57.7), çok iyi olarak belirten 5 (%1.8) kişiden oluştuğu görülmektedir. Buna göre araştırmaya katılan bireylerin önemli bir kısmının (%97.5) kendi değerlendirmelerine göre orta ve iyi düzeylerde ekonomik durumda oldukları söylenebilir.

Tablo 8’de araştırmaya katılan bireylerin evlenme Őekilleri, evlilik sũreleri ve çocuk sayılarına gųre dağılımları belirtilmiştir.

Tablo 8

Araştırmaya katılan bireylerin evlilik Őekilleri, evlilik sũreleri ve çocuk sayılarına gųre dağılımları

		n	%
Evlilik Şekli	Mantık Evliliği	22	7.9
	İstemeyerek/Zorla	-	-
	Severek/Anlaşarak	257	92.1
Toplam		279	100
Evlilik Sũresi	1 yıl henũz tamamlanmadı	48	17.2
	1-5 yıl	120	43
	6-10 yıl	59	21.1
	11-15 yıl	24	8.6
	16-20 yıl	13	4.7
	20 yıl ve ũzeri	15	5.4
	Toplam	279	100
Çocuk Sayısı	Yok	120	43
	1 çocuk	95	34.1
	2 çocuk	57	20.4
	3 çocuk ve ũzeri	7	2.5
Toplam	279	100	

Tablo 8’de, araştırmaya katılan bireylerden 22’sinin (%7.9) evlenme Őeklini mantık evliliği olarak değerlendirdiği, 257’sinin (% 92.1) evlenme Őeklini severek/anlaşarak olarak değerlendirdiği ve kimsenin evlenme Őeklini istemeyerek/zorla olarak değerlendirmediiği gųrũlmektedir. Tablo 8’de araştırmaya katılan bireylerin evlilik sũreleri açısından dağılımlarına bakıldığında, evliliklerinde henũz 1 yılı tamamlamamış 48 (%17.2), 1-5 yıl aralığında olan 120 (% 43), 6-10 yıl aralığında olan 59 (% 21.1), 11-15 yıl aralığında olan 24 (%8.6), 16-20 yıl aralığında olan 13 (% 4.7), 20 yıl ve ũzeri olan 15 (% 5.4) evli bireyin bulunduğu gųrũlmektedir. Araştırmaya katılanların çoğunluğunun, evliliklerinde 1. yıl ve ilk 5 yıllık sũrede olanların sayısı bakımından (n=168 (%60.2)), evliliklerinin ilk yıllarında

olduğu söylenebilir. Araştırmaya katılan bireylerin çocuk sayılarına göre dağılımlarının gösterildiği Tablo 8'e bakıldığında, henüz çocuk sahibi olmayan 120 (%43), 1 çocuk sahibi 95 (%34.1), 2 çocuk sahibi 57 (%20.4), 3 ve daha fazla çocuk sahibi 7 (%2.5) bireyin olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 9'da araştırmaya katılan bireylerin eşiyle geçirdikleri zamana ve eşiyle ilişkilerini değerlendirme durumlarına göre dağılımları belirtilmiştir.

Tablo 9

Araştırmaya katılan bireylerin eşiyle geçirdikleri zaman ve eşiyle ilişkilerini değerlendirme durumlarına göre dağılımları

		n	%
Eşiyle Geçirdikleri Zaman	Hemen hemen hiç	5	1.8
	Oldukça az	29	10.4
	Biraz	119	42.7
	Oldukça fazla	112	40.1
	Hemen her zaman	14	5
Toplam		279	100
Eşiyle İlişkilerini Değerlendirmesi	Çok kötü	1	.4
	Kötü	8	2.9
	Ortalama	44	15.8
	İyi	153	54.8
	Mükemmel	73	26.2
Toplam		279	100

Araştırmaya katılan bireylerin gün içinde ortalama ne kadar süre eşiyle birlikte zaman geçirdiklerine göre dağılımlarının yer aldığı Tablo 9'a bakıldığında, eşiyle geçirdiği zamanı hemen hemen hiç olarak değerlendiren 5 (%1.8), oldukça az olarak değerlendiren 29 (%10.4), biraz olarak değerlendiren 119 (%42.7), oldukça fazla olarak değerlendiren 112 (%40.1), hemen her zaman olarak değerlendiren 14 (%5) bireyin bulunduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 9'da araştırmaya katılan bireylerin genel olarak eşiyle ilişkilerini nasıl değerlendirdiklerine göre dağılımlarına bakıldığında, eşiyle ilişkisini çok kötü olarak değerlendiren 1 (%0.4), kötü olarak değerlendiren 8 (%2.9), ortalama olarak değerlendiren 44

(%15.8), iyi olarak değerlendiren 153 (%54.8), mükemmel olarak değerlendiren 73 (%26.2) bireyin bulunduğu görülmektedir. Bu sonuca göre araştırmaya katılan bireylerin önemli bir kısmının (%54.8) eşleriyle ilişkilerini iyi olarak değerlendirdikleri anlaşılmaktadır.

4.2. Araştırmaya Katılan Bireylerin İlişkilerde Mutluluk Puanlarının Demografik Bilgiler Doğrultusunda İncelenmesi

Araştırmaya katılan bireylerin İlişkilerde Mutluluk Ölçeği (İMÖ)'nden aldıkları puanların normal dağılıma sahip olup olmadığını test etmek amacıyla Shapiro-Wilk Testi yapılmıştır. Normallik testi (Shapiro-Wilk) sonuçları Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10

İlişkilerde mutluluk ölçeği (İMÖ) puanlarının normallik testi sonuçları

Shapiro-Wilk Testi				
	Cinsiyet	W	N (279)	Anlamlılık (p)
İlişkilerde Mutluluk Ölçeği (İMÖ)	Kadın	.879	198	.000
	Erkek	.854	81	.000

Tablo 10'da görüldüğü üzere, Shapiro-Wilk Testine göre anlamlılık düzeyleri (p) .05'ten küçük olduğu için hem erkeklerin ($W(81)=0.854$, $p=0.000$) hem de kadınların ($W(198)=0.879$, $p=0.000$) ilişkilerde mutluluk puanlarının normal dağılım göstermedikleri anlaşılmaktadır. Bu durumda İlişkilerde mutluluk puanlarının incelenmesinde parametrik olmayan testlerden faydalanılmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet, eşinin ve kendisinin çalışma durumu ve evlenme şekli değişkenlerine göre ilişkilerde mutluluk puanı dağılımları Tablo 11'de sunulmuştur.

İlişkilerde mutluluk puanları bireylerin cinsiyet, eşinin ve kendisinin çalışma durumu ve evlenme şekli değişkenleri bakımında Mann-Whitney U Testi yapılarak incelenmiş ve sonuçlar Tablo 12'de sunulmuştur.

Tablo 11

Araştırmaya katılan bireylerin cinsiyet, eşinin-kendisinin çalışma durumu ve evlenme şekli değişkenlerine göre ilişkilerde mutluluk puanı dağılımları

		İlişkilerde Mutluluk Ölçeği			
		N (279)	Medyan	Min.	Max.
Cinsiyet	Kadın	198	36	7	42
	Erkek	81	38	17	42
Çalışma Durumu	Çalışıyor	253	36	7	42
	Çalışmıyor	26	35	17	42
Eşin Çalışma Durumu	Çalışıyor	254	36	7	42
	Çalışmıyor	25	37	26	42
Evlenme Şekli	Mantık Evliliği	22	31	12	42
	Severek/Anlaşarak	257	36	17	42
	İstemeyerek/Zorla	-	-	-	-

Tablo 12

Araştırmaya katılan bireylerin ilişkilerde mutluluk puanlarının Mann-Whitney U Testi sonuçları

Grup		N (279)	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	p	
İlişkilerde Mutluluk Ölçeği (İMO)	Cinsiyet	Kadın	198	133.84	26500.5	6799.5	.046*
		Erkek	81	155.06	12559.5		
	Çalışma Durumu	Çalışıyor	253	141.47	35791	2918	.347
		Çalışmıyor	26	125.73	3269		
	Eşin Çalışma Durumu	Çalışıyor	254	139.29	35378.5	2993.5	.636
		Çalışmıyor	25	147.26	3681.5		
	Evlenme Şekli	Mantık Evliliği	22	103.09	2268	2015	.025*
		Severek/Anlaşarak	257	143.16	36792		

*p<.05

Tablo 12’de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan bireylerden kadın ve erkek gruplarının (U=6799.5; p= .046; p<.05); mantık evliliği ile evlenen ve severek/anlaşarak evlenen gruplarının (U=2015; p= .025; p<.05) ilişkilerindeki mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bu sonuca göre erkeklerin kadınlara

göre, severek/anlaşarak evlenenlerin mantık evliliği ile evlenenlere göre daha mutlu olduğu söylenebilir.

İlişkilerde mutluluk puanlarının bireylerin yaş, eşiyle yaş farkı, eğitim durumu, eşinin eğitim durumu, ekonomik durumu, evlilik süresi, çocuk sayısı, eşiyle birlikte geçirdikleri zaman ve eşiyle ilişkilerini nasıl değerlendirdiği değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek üzere Spearman Korelasyon Katsayılarına bakılmış ve sonuçlar Tablo 13'te sunulmuştur. Tabloda istatistiksel olarak anlamlı bulunan ilişkinin p değerleri kalın olarak belirtilmiştir.

Tablo 13

Araştırmaya katılan bireylerin ilişkilerde mutluluk puanları ile yaş, eşiyle yaş farkı, eğitim durumu, eşinin eğitim durumu, ekonomik durumu, evlilik süresi, çocuk sayısı, eşiyle birlikte geçirdikleri zaman ve eşiyle ilişkilerini nasıl değerlendirdiği değişkenleri arasındaki Spearman Korelasyon Katsayıları (r) ve anlamlılık düzeyleri (p)

	İlişkilerde Mutluluk Ölçeği (İMÖ)		
	r	p	N
Yaş	-.10	.093	
Eşiyle yaş farkı	-.14	.013*	
Eğitim durumu	.05	.331	
Eşin eğitim durumu	-.003	.965	
Ekonomik durum	.17	.004**	279
Evlilik süresi	-.12	.033*	
Çocuk sayısı	-.10	.082	
Eşiyle birlikte geçirdikleri zaman	.39	.000**	
Eşiyle ilişkilerini nasıl değerlendirdiği	.69	.000**	

*p<.05, **p<.01

Tablo 13'te araştırmaya katılan bireylerin ilişkilerde mutluluk düzeyleri ile eşiyle yaş farkı değişkeni arasında düşük düzeyde, negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu ($r=-.14$; $p<.05$); evlilik süresi değişkeni arasında düşük düzeyde, negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu ($r=-.12$; $p<.05$); ekonomik durum değişkeni arasında düşük düzeyde, pozitif yönlü

anlamli bir iliřkinin olduęu ($r=.17$; $p<.01$); eřiyle birlikte geçirdikleri zaman deęiřkeni ile arasında dūřuk dūzeyde, pozitif yōnlū anlamli bir iliřkinin olduęu ($r=.39$; $p<.01$) ve eřiyle iliřkilerini nasıl deęerlendirdięi deęiřkeni arasında orta dūzeyde, pozitif yōnlū anlamli bir iliřkinin olduęu ($r=.69$; $p<.01$) gōr÷lmektedir. Buna gōre eřiyle yař farkı ve evlilik s÷resindeki artıř ile bireylerin iliřkilerindeki mutluluk puanlarında azalma olacaęı; ekonomik durum, eřiyle birlikte geçirilen zaman ve eřiyle iliřkilerini deęerlendirme arttıķa bireylerin iliřkilerindeki mutluluk puanlarında da artma olacaęı sōylenabilir.

4.3. Araştırmaya Katılan Bireylerin İlişkilerde Mutluluk Őleęi Puanlarının İlişkilerde İnanç Envanteri Puanları ve Yaşam Doyumu Őleęi Puanları İle İlişkinin İncelenmesi

Arařtırmaya katılan bireylerin iliřkilerde mutluluk dūzeylerinin, iliřkilerde inanç dūzeyleri ve yařam doyumunu dūzeyleri incelemek üzere Spearman Korelasyon Katsayılarına bakılmıř ve sonuçlar Tablo 14’te sunulmuřtur.

Tablo 14

Araştırmaya katılan bireylerin ilişkilerde mutluluk puanları, ilişkilerde inanç puanları ve yaşam doyumunu puanları arasındaki Spearman Korelasyon Katsayıları (r) ve anlamlılık dūzeyleri (p)

	1		2		3	
	r	p	r	p	r	p
1- İlişkilerde Mutluluk Őleęi (İMÖ)	-	-				
2- İlişkilerde İnanç Envanteri (İİE)	-.02	.682	-	-		
3- Yaşam Doyumu Őleęi (YDÖ)	.49	.000**	-.18	.002*	-	-
*p<.05, **p<.01						

Tablo 14’te arařtırmaya katılan bireylerin iliřkilerindeki mutluluk dūzeyleri ile bireylerin iliřkilerde inanç dūzeyleri arasında anlamli bir iliřkinin olmadıęı ($r=-.02$; $p>.05$); bireylerin iliřkilerde mutluluk dūzeyleri ile yařam doyumunu dūzeyleri arasında orta dūzeyde,

pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu ($r=.49$; $p<.01$); bireylerin ilişkilerde inanç düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında düşük düzeyde, negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu ($r=-.18$; $p<.05$) görülmektedir. Buna göre bireylerin ilişkilerindeki mutluluk düzeylerinin artmasıyla yaşam doyumu düzeylerinde de bir artış olacağı, bireylerin ilişkilerine yönelik inanç düzeylerindeki artış ile de yaşam doyumu düzeylerinde azalma olacağı söylenebilir.

4.4. Araştırmaya Katılan Bireylerin İlişkilerde Mutluluk Düzeylerinin Yordanması İçin Yapılan Regresyon Analizi

Araştırmaya katılan bireylerin ilişkilerinde mutluluk düzeylerinin yordanmasında bağımlı değişken olarak ‘İlişkilerde Mutluluk Ölçeği Toplam Puanları’, bağımsız değişkenler olarak ‘Yaşam Doyumu Düzeyi ve İlişkilerde İnanç Düzeyi’ alınarak Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 15’te belirtilmiştir. Regresyon analizine ilişkin tabloda şu bilgilere yer verilmiştir: B: B katsayısı, β : Standardize edilmiş beta değerleri, t: Regresyon katsayısının anlamlılık testiyle ilgili test istatistiği, p: Test istatistiğinin anlamlılık düzeyi, R^2 : Determinasyon katsayısı, F: F değeri.

Tablo 15

Araştırmaya katılan bireylerin ilişkilerindeki mutluluk düzeylerinin yordanması için yapılan Regresyon Analizi sonuçları

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişkenler	B	β	t	p	R^2	F	Model (p)
	Sabit	16.71	-	6.61	.000**			
İlişkilerde Mutluluk Ölçeği Toplam Puanları (İMÖ)	İlişkilerde İnanç Düzeyi (İİE)	.03	.046	.87	.38	.26	49.05	.000**
	Yaşam Doyumu Düzeyi (YDÖ)	.64	.51	9.88	.000**			

**p<.01

Bağımlı değişken ‘ilişkilerde mutluluk ölçeği toplam puanları’, bağımsız değişkenler ‘ilişkilerde inanç düzeyi ve yaşam doyumu düzeyi’ olan ve oluşturulan doğrusal regresyon modeli $\text{İMÖ} = 16.71 + .03x(\text{İİE}) + .64x(\text{YDÖ})$ şeklindedir. Tablo 15’te görüldüğü üzere, ilişkilerde mutluluk düzeylerinin ilişkilere yönelik akılcı olamayan inanç düzeyi ve yaşam doyumu düzeyi ile arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere oluşturulan regresyon modelinin yapılan analiz sonucunda anlamlı olduğu bulunmuştur ($F = 49.05$; $p < .001$). İlişkilerde İnanç Düzeyi ve Yaşam Doyumu Düzeyi birlikte İlişkilerde Mutluluk Düzeyindeki değişimin % 26’sını açıklamaktadırlar ($R^2 = .26$). Ayrıca bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin ilişkilerde mutluluk ölçeği toplam puanları ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu görülmektedir ($t = 9.88$; $p < .001$). Buna göre bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin ilişkilerde mutluluk düzeylerini etkilemektedir ($\beta = .51$). Bireylerin ilişkilerde inanç düzeylerinin ilişkilerde mutluluk ölçeği toplam puanlarını etkilememektedir ($p = .38 > .05$).

5. Bölüm

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde, evli bireylerin ilişkilerindeki mutluluk düzeyleri ile ilişkilerine olan inançları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmadan elde edilen bulguların tartışılması inceleniş sırasına uygun olarak yapılmış ve bu bulgular doğrultusunda alan çalışanları ve araştırmacılara yönelik öneriler sunulmuştur.

5.1. Tartışma

Bu çalışma evli bireylerin ilişkilerindeki mutluluk düzeyleri ile ilişkilerine yönelik akılcı olmayan inançları ve yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Ayrıca bireylerin ilişkilerindeki mutluluk düzeylerinin bazı demografik değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, eşiyile yaş farkı, eğitim düzeyi, eşinin eğitim düzeyi, eşinin ve kendisinin çalışıp çalışmama durumu, ekonomik durumu, evlilik süreleri, çocuk sahibi olup olmama durumu, eşiyile evlilik şekli, eşiyile gün içinde ne kadar süre birlikte zaman geçirdiği, ilişkilerini nasıl değerlendirdiği) anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmama durumu kapsamlı olarak incelenmiştir.

Bireylerin evlilik öncesi ilişkilerinin sonlanıyor olması, evliliklerin boşanmalarla sonuçlanması ya da sorunlu bir şekilde devam ettirilmesi günümüz toplumsal sorunları olarak dikkati çekmekte, araştırmacıları da romantik ilişkiler ve evlilik konularını daha ayrıntılı irdelemeye sevk etmektedir. Mutlu ve sağlıklı bir ilişki ile yürütülmesi beklenen evlilik sürecinin hangi nedenlerden dolayı çıkmaza girerek sonlanabileceği, evlilikte mutluluğun daha çok hangi kavramlarla ilişkili olabileceği araştırmacıların merak konuları haline gelmiştir. Bu doğrultuda, literatür gözden geçirilerek bireylerin romantik ilişkilerindeki mutluluklarının ilişkilere olan inanç ve yaşam doyumunu değişkenleri ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Ayrıca bazı demografik değişkenlerin de romantik ilişkilerde mutluluk ile ilişkili olabileceği de varsayılarak cinsiyet, yaş, eşiyile yaş farkı, eğitim düzeyi, eşinin eğitim

düzeyi, eşinin ve kendisinin çalışıp çalışmama durumu, ekonomik durumu, evlilik süreleri, çocuk sahibi olup olmama durumu, eşiyile evlilik şekli, eşiyile gün içinde ne kadar süre birlikte zaman geçirdiği, ilişkilerini nasıl değerlendirdiği gibi değişkenler de bu araştırmaya dahil edilmiştir.

5.1.1. İlişkilerde mutluluğun bazı demografik değişkenlerle ilişkisinin tartışılması. Bireylerin ilişkilerde mutluluk düzeyleri cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde kadın ile erkeklerin ilişkilerindeki mutluluk düzeyleri arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu bu araştırmanın sonucunda elde edilmiştir. Elde edilen sonuç doğrultusunda erkeklerin kadınlara göre, severek/anlaşarak evlenenlerin mantık evliliği ile evlenenlere göre daha mutlu olduğu söylenebilir.

Literatüre bakıldığında Hamamcı'nın (2005) yaptığı çalışmada cinsiyet değişkeninin evlilik doyumunu etkilemediği bulunmuştur. Yeşiltepe ve Çelik'in (2014) çalışmalarında da cinsiyet ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Diğer taraftan Dökmen'in (2002) çalışması kadınların evlilik doyumlarının düşük olduğunu gösteren bir sonuca sahiptir. Yine Şener'in (2002) çalışmasında da erkeklerin evlilik uyumu puan ortalamalarının kadınlarınkinden yüksek olduğu görülmüştür. Jose ve Alfons'un (2007a) çalışmasında ise kadınların erkeklere göre evliliklerinde daha fazla sorun algıladıkları ve dolayısıyla evlilik doyumlarının daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Özetle, bireylerde ilişkilerde mutluluk düzeyleri açısından cinsiyet değişkeninin bazı çalışmalarda herhangi bir etkisinin olmadığı bazılarında ise erkekler ile kadınlar arasında anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür.

Bu çalışmada bireylerin ilişkilerde mutluluk düzeyleri evlilik şekli değişkenine göre incelendiğinde mantık evliliği ile evlenen ve severek/anlaşarak evlenen grupların ilişkilerde mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan araştırmalara bakıldığında bazı çalışmalar (Turan, 1997; Azizoğlu-Binici, 2000) evlilik şekli

gibi bir demografik özelliğin evlilik doyumunu etkilemediği sonucuna ulaşmışlardır.

İmamoğlu'nun (1994) çalışmasında ise evlilik şeklinin evlilik doyumu üzerinde etkisinin olduğuna dair bir sonuç ortaya çıktığı görülmüştür (Akt. Çimen, 2007). Yeşiltepe'nin (2011) çalışmasında da evlilik şekli ile evlilik uyumu puanları arasında anlamlı farklılık olduğu sonucu görülmüştür. Sternberg (1986) romantik ilişkileri tutku, bağlanma ve yakınlıkla betimlenen bir birliktelik olarak tanımlamıştır. Bu bağlamda evlilik şekillerine göre mantık evliliği ile evlenen ya da severek/anlaşarak evlenen bireylerin ilişkilerindeki mutluluk düzeylerinde anlamlı farklılıkların olabileceği sonucunun desteklendiği söylenebilir.

Bu çalışmada bireylerin ilişkilerinde mutluluk düzeyleri ile eşiyle yaş farkı değişkeni arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre eşiyle yaş farkı arttıkça bireylerin ilişkilerindeki mutluluk puanlarında azalma olacağı söylenebilir. Literatüre bakıldığında, bireylerin eşiyle yaş farkı ile ilişkilerde mutluluk değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Yaş ile evlilik doyumu ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı araştırmalarda bu değişkenler arasında ilişkinin olmadığı görülmüştür (Çağ & Yıldırım, 2013; Zeytinoğlu, 2013; Yeşiltepe & Çelik, 2014).

Araştırma sonuçlarından bir diğeri, bireylerin ilişkilerindeki mutluluk düzeyleri ile evlilik süresi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucudur. Literatürde bu konuda farklı sonuçlar veren araştırmalar mevcuttur. Evlilik süresi ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda (Anderson, Russel, & Schumm, 1983; Hicks & Platt, 1970) evlilikte önceleri evlilik uyumunun düşük olduğunu, evden çocukların ayrılmasıyla yükselişe geçtiği ve son dönemde ise tekrardan düştüğü görülmüştür (Akt. Fidanoğlu, 2007). Burr (1970), yaptığı çalışmada evlilik doyumunun insanların hayatı boyunca U eğrisi çizdiğini belirtmiştir. Düzgün'ün (2009) çalışmasında, evlilik süresinin evlilik uyumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çağ ve Yıldırım'ın (2013) çalışmasında ise evlilik süresi ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Araştırma sonucunda bireylerin ilişkilerinde mutluluk düzeyleri ile ekonomik durum değişkeni arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Bu konuda literatürdeki çalışmalar incelendiğinde Stack ve Eshleman'ın (1998) çalışmasının bu bulguyu destekler nitelikte olduğu düşünülmüştür. Kùltürlerarası olarak yapılan bu çalışmaya göre evli bireylerin evli olmayanlara göre daha mutlu olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Bu çalışmada evliliğin, 'ekonomik doyumun artması' ve 'daha sağlıklı olma' gibi iki süreci aracılığıyla mutluluğu etkileyebileceği üzerinde durulmuştur. Şener'in (2002) çalışmasında ise hem kadınların hem de erkeklerin aylık geliri arttıkça evlilik uyum puanlarının da arttığı bulunmuştur. Çağ ve Yıldırım'ın (2013) araştırmasında ailenin gelir düzeyi ile evlilik doyumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Genel olarak bakıldığında literatürde ekonomik durumun ilişkilerde mutluluk ile pozitif yöndeki ilişkisini destekleyen çalışmalar bulunmaktadır.

Bireylerin ilişkilerinde mutluluk düzeyi ile eşiyile birlikte geçirdikleri zaman değişkeni arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki araştırma sonuçları arasındadır. Bu sonuca göre eşle birlikte geçirilen zaman arttıkça ilişkide mutluluğun da artacağı söylenebilir. Literatüre bakıldığında eşle birlikte geçirilen zaman ile ilişkilerde mutluluk arasındaki ilişkinin incelendiği herhangi bir araştırmaya rastlanamamıştır. Çalışmanın bu yönüyle literatüre önemli katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

Araştırma sonucunda bireylerin ilişkilerinde mutluluk düzeyi ile eşiyile ilişkisini nasıl değerlendirdiği değişkeni arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre eşiyile ilişkilerinin olumlu olarak değerlendirdikçe bireylerin ilişkilerinde mutluluk düzeylerinin de artacağı söylenebilir. Literatürde bu konuda fazla araştırmaya rastlanmamıştır. Çankaya (2008), insanların hayatlarıyla ilgili duygusal ve zihinsel olarak yaptıkları pozitif yorumların artmasıyla birlikte yaşam doyumunu seviyeleri de yükseliş gösterdiğini ifade etmiştir. Tavandan-tabana (top-down) kuramına göre ise mutlu bir birey yaşamın haz veren

yanarını gördüğü ve haz veren yaşantıların bir çoğunu deneyimlediği için mutludur (Brief ve diğerleri, 1993). Evlilik uyumu ile ilgili yapılan deneysel bir çalışmaya göre ise evlilikte eşlerin mutluluk algısının üst düzeyde olması, hem evlilikten hem de birbirinden hoşnut olarak doyum sağlaması ilişkideki uyumu arttıran unsurlar olarak belirtilmiştir (Sardoğan & Karahan 2005). Düzgün (2009) ise çalışmasında evlilik uyumu ile evliliğin geleceğini değerlendirme biçimi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulmuştur. Bu bağlamda bireylerin eşiyile ilişkilerini nasıl değerlendirdiği ile ilişkilerindeki mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiye dair bu sonucun literatürle de desteklendiği görülmüştür.

5.1.2. Araştırmaya katılan bireylerin ilişkilerde mutluluk, ilişkilerde inanç ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye ilişkin bulguların tartışılması. Araştırma bulguları incelendiğinde, bireylerin ilişkilerde mutluluk düzeyleri ile ilişkilerde inanç düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı; bireylerin ilişkilerde mutluluk düzeylerinin yaşam doyumu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu görülmüştür.

Bu çalışmada evli bireylerin ilişkilerine yönelik akılcı olmayan düzeyleri ile ilişkilerde mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yapılan literatür taramasında bu sonucun tersini işaret eden bazı araştırmalar görülmüştür (Epstein & Eidelson,1981; Bradbury & Finchman,1987; Finchman & Bradbury, 1990; Sullivan & Schwebel, 1995; Güven, 2005; Beştav, 2007; Saraç, 2013; Öcal Yüceol, 2016).

Bu araştırmada yaşam doyumu ile ilişkilerde mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bu sonuca göre yüksek yaşam doyumu düzeyinde olan bireylerin ilişkilerindeki mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde, yaşam doyumu ve ilişkilerde mutluluk kavramlarını da kapsayan değişkenlerin incelendiği bazı çalışmaların bu sonucu destekler nitelikte olduğu görülmüştür:

Williams (2003), yaptığı çalışmada evlilik doyumunun azalmasıyla her iki cinsiyette de öznel iyi oluş düzeylerinin azaldığını bulmuştur.

Lucas (2003), mutluluk ve evlilik arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında evlilikle birlikte yaşam doyumunun arttığını, fakat kısa bir süre sonra kişilerin evlenmeden önceki mutluluk düzeylerine geri döndükleri sonucuna ulaşmıştır (Akt. Gülaçtı, 2009).

Sharma ve Sidhu (2009), yaşlı yetişkinlerin yaşam kalitesinin belirleyicileri olan öznel iyi oluş ve stres düzeylerini inceledikleri araştırmasında, evli olan yaşlı yetişkinlerin öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur (Akt. Kubilay, 2013).

Pinquart ve Sörensen (2000), yaptıkları meta analiz çalışmasında başkalarıyla kurulan ilişkilerin kalitesinin öznel iyi olma ile anlamlı düzeyde ilişkisinin olduğunu bulmuşlardır.

Tülek'in (2011) çalışmasında evli bireylerin evlilik doyumu ile öznel iyi olma düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Çelik ve Tümkeya (2012), 119 evli öğretim elemanı ile yaptıkları çalışmada, öğretim elemanlarının yaşam doyumu ve evlilik uyumları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu bulmuşlardır.

Kodan (2013) yaptığı araştırmasında evli bireylerin evlilik kalitesi ile yaşam doyumları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğunu bulmuştur.

Yıldız ve Baydemir (2016) yaptıkları çalışmada da evli bireylerin evlilik doyumları ile yaşam doyumları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna varmışlardır.

Tabandan-tavana (bottom-up) kuramına göre mutlu bir birey birçok mutlu an ya da deneyim yaşadığı için mutludur. Bu kurama göre yaşam doyumu bireyin aile yaşamı, evlilik, gelir durumu, yerleşim yeri gibi çeşitli yaşam alanlarından aldığı doyumun birleşimidir (Diener, 1984). Dolayısıyla bu araştırma sonucunun tavandan-tabana kuramı doğrultusunda da desteklendiği söylenebilir.

5.1.3. Evli bireylerin ilişkilerde inanç ve yaşam doyumu düzeylerinin birlikte ilişkilerde mutluluğu yordayıcılığına ilişkin bulguların tartışılması. Bu çalışmada evli bireylerin ilişkilere yönelik akılcı olamayan inanç ve yaşam doyumu ile ilişkilerindeki

mutluluk düzeylerinin arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla oluşturulan regresyon modelinin yapılan analiz sonucunda anlamlı olduğu bulunmuştur. İlişkilerde inanç düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri birlikte ilişkilerde mutluluk düzeylerindeki değişimin %26'sını açıklamaktadır. Ayrıca bireylerin yaşam doyumu ile ilişkilerde mutluluk düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin ilişkilerdeki mutluluk düzeylerini olumlu yönde etkilediği söylenebilir. Yapılan literatür araştırmasında, yaşam doyumunun ilişkilerde mutluluk düzeyini olumlu yönde etkileyebileceğini destekler nitelikteki araştırmalara rastlanmıştır (Williams 2003; Pinqart & Sörensen, 2000; Tülek, 2011; Çelik & Tümkaya, 2012; Kodan, 2013; Yıldız & Baydemir, 2016).

Ayrıca araştırma sonucunda, evli bireylerin ilişkilerde inanç düzeylerinin ilişkilerde mutluluk düzeylerini etkilemediği bulunmuştur. Bu sonuç, ilişkilere dair inanç ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelendiği Düzgün'ün (2009) çalışmasıyla benzerlik göstermektedir. Yapılan literatür taramasında bu sonucun tersini işaret eden bazı araştırmalar da görülmüştür (Epstein & Eidelson, 1981; Bradbury & Finchman, 1987; Finchman & Bradbury, 1990; Sullivan & Schwebel, 1995; Güven, 2005; Beştav, 2007; Sığırcı, 2010; Saraç, 2013; Öcal Yüceol, 2016).

5.2. Sonuç ve Öneriler

Evli bireylerin ilişkilerde mutluluk düzeyi ile ilişkilere olan inançları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmanın sonucunda; bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin ilişkilerde mutluluk düzeyi ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu, yaşam doyumunun ilişkilerde mutluluğu olumlu yönde etkilediği, ilişkilerde inanç düzeylerinin ilişkilerde mutluluk düzeylerini etkilemediği bulunmuştur. Ayrıca ilişkilerdeki mutluluğun bazı demografik değişkenlerden nasıl etkilendiği incelendiğinde; bireylerin ilişkilerde mutluluk düzeyinin evlilik şekli, eşiyle yaş farkı, evlilik süresi, ekonomik durum,

eşiyile birlikte geçirdikleri zaman ve eşiyile ilişkilerini nasıl değerlendirdiği değişkenleriyle anlamlı düzeyde ilişkiye sahip olduğu sonuçlarına ulaşmıştır.

Bu bulgular ışığında evli bireylerin yaşam doyumu düzeylerine bakılarak ilişkilerinde ne kadar mutlu oldukları yordanabilir. Ayrıca, evli bireylerin evlilik şekli, eşiyile yaş farkı, evlilik süresi, ekonomik durum, eşiyile birlikte geçirdikleri zaman ve eşiyile ilişkilerini nasıl değerlendirdiği gibi faktörlerin de ilişkilerde mutluluk ile ilişkili olduğu söylenebilir. Özellikle psikolojik danışmanlar, psikologlar, evlilik ve aile danışmanları evlilik yaşantısına dair dinamiklerin anlaşılabilmesinde bu bilgilerden yararlanabilirler.

İleride benzer konularda yapılabilecek araştırmalar için elde edilen bulgular doğrultusunda bazı öneriler sunulmuştur:

Bu araştırmanın örneklemini Bursa ilinde ikamet eden 198 kadın ve 81 erkek olmak üzere toplam 279 tane evli bireyden oluşan katılımcı sayısı ile sınırlıdır. Araştırma sonuçlarının daha geniş kapsamlı olabilmesi için çeşitli illerden daha büyük bir örneklem seçilerek tekrarlanabilir.

Bu araştırmada evli bireyler bireysel olarak araştırmaya katılmışlardır. İleride yapılacak araştırmalarda evli kişiler çift olarak araştırmaya katılıp ilişkilerindeki mutluluğu ne düzeyde algıladıklarına dair çiftler arasındaki tutarlılıklar incelenebilir.

Araştırmada sadece evli bireylerle çalışılmıştır. Günümüz değişen toplum yapısı göz önüne alındığında, ileride yapılacak araştırmalarda evli olmayıp birlikte yaşayan romantik ilişki içindeki çiftlerle de benzer araştırmalar yapılarak araştırma sonuçlarının karşılaştırılması faydalı olabilir. Evli olanlar ile birlikte yaşayanlar arasında ilişkilerde mutluluk açısından farklılıklar olabilir.

KAYNAKÇA

- Acar, H. (1998). *Ankara'da sosyal hizmet kuruluşlarında çalışan üniversite mezunu evli personelin evlilik doyumları* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum Associates, Basım yeri: New Jersey.
- Akbalık Doğan, Ö., & Büyükşahin Sunal, A. (2011). Evliliklerde olumlu yanılısama: İlişki bağlanımı ile nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri arasındaki ilişkiler, *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 70-82.
- Akın, A. (Ed.) (2013). *Güncel psikolojik kavramlar 1 pozitif psikoloji*. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınları 2, İstanbul: Kitap Matbaacılık.
- Akpınar, R. B. (2004). Duygusal yüz ifadelerini anlama becerisini geliştirmeye yönelik örnek bir eğitim programı. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10.
- Arslan, H. N. (2011). *Yaşlıların yaşadıkları ortama göre yaşam kalitesi ve yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması* (Uzmanlık Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Atak, H., & Taştan N. (2012). Romantik ilişkiler ve aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546.
- Bayraktaroğlu, H., & Çakıcı, E. (2013). Evlilik uyumuyla ilişkili faktörler, *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 53/A, 297-312.
- Berscheid, E., & Peplau, L. A. (1983). Close relationships. (Eds. H. H. Kelley ve diğerleri). *The emerging science of relationships*. (sf. 1-19). New York: Freeman.
- Beştav, F. G. (2007). *Romantik ilişki doyumu ile cinsiyet, bağlanma stilleri, rasyonel olmayan inançlar ve aşka ilişkin tutumlar arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Bilen, M. (1983). *Ailede, kurumlarda ve toplumda sağlıklı insan ilişkileri*. Ankara: Ankara Basım Sanayi.
- Bilge, F., Sayan, A., & Kabakçı, Ö. F. (2009). Aile mahkemesi uzmanlarının yaşam doyumları ve ilişkilere yönelik inançlarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 20-31.
- Bilge, F., Doğan N., Gençtanırım D., Arıciöğlü, A., Yalçın İ., Baydan Y., ... Sarı T. (2010). Çok boyutlu ilişkiler üzerine bir araştırma, *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 41, 37-53.
- Biswas-Diener, R., Diener, E., & Tamir, M. (2004). The psychology of subjective well-being. *Daedalus*, 133(2), 18-26.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (Çev. İ. D. Erguvan Sarıoğlu). 1. Basım. İstanbul: Kaknüs Yayınları. (Eserin orijinali 2004'te yayımlanmıştır).
- Burr, W. R. (1970). Satisfaction with various aspects of marriage over the life cycle: A random middle class sample. *Journal of Marriage and The Family*, 32, 29-37.
- Büyükşahin, A. (2001). *Yakın ilişki kuran ve kurmayan üniversite öğrencilerinin çeşitli sosyal psikolojik etkenler yönünden karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Büyükşahin, A. (2004a). Lee'nin çok boyutlu aşk biçimleri. *Türk Psikoloji Bülteni*, (32), 118-120.
- Büyükşahin, A. (2004b). Türkiye'de uyarlama çalışmaları yapılmış ya da Türk kültüründe geliştirilmiş ikili ilişkiler kapsamındaki ölçeklerin kısa tanıtımı. *Türk Psikoloji Dergisi*, (53), 129-143.
- Büyükşahin, A. (2007). Yakın ilişkilere bağlanım: Bilişsel ve davranışsal olarak ilişkiyi sürdürme mekanizmaları, *Türk Psikoloji Yazıları*, 10(19), 55-75.
- Bradbury, T. N., & Fincham, F.D. (1987). Assessing the effects of behavioral marital therapy: Assumptions and measurement strategies. *Clinical Psychology Review*, 7, 525-538.

- Brehm, S. S., Kassin S. M., & Fein, S. (2002). *Social psychology* (5. Basım). Basım Yeri: Houghton Mifflin.
- Brief, A.P., Butcher, A.H., George, J.M., & Karen E. L. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 646-653.
- Civan, A. (2011). *Eşlerin duygu dışavurum tarzları ile algılanan evlilik kalitesinin ilişkisi ve duygusal farkındalığın rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Curun, F. (2004). Tutkulu ve arkadaşça aşk. *Türk Psikoloji Bülteni*, 32, 116-117.
- Cramer, D. (2004). Effect of the destructive disagreement belief on relationship satisfaction with a romantic partner or closest friend. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 77, 121-133.
- Çankaya, Z. C. (2008). Bazı insanlar neden daha mutludur? Öznel iyi olma sürecinde psikolojik ihtiyaçların rolü. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 13(1), 29-36.
- Çağ, P., & Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (39), 13-23.
- Çelik, Ş. (2008). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zeka açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Çelik, M., & Tümkaya Ş. (2012). Öğretim elemanlarının evlilik uyumu ve yaşam doyumlarının iş değişkenleri ile ilişkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 223-238.
- Çimen, Ş. (2007). *Görücü usulü ve anlaşarak evlenen bireylerin çeşitli sosyal psikolojik faktörler yönünden karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assesment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Doğan, T. (2012). Sağlıklı duygusal ilişkiler geliştirmede psikodramanın rolü: Bir olgu sunumu. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 49-60.
- Düzgün, G. (2009). *Evli kişilerde depresyon, ilişkiye ilişkin inanç, kendini ayarlama düzeyinin evlilik uyumu ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Dökmen, Z. (2002). *Evlilik doyumu ile eşle algılanan benzerlik, cinsiyet, cinsiyet rolleri ve eğitim düzeyi arasındaki ilişki*. XII. Ulusal Psikoloji Kongresinde sunuldu, Ankara.
- Eidelson, R. J., & Epstein, N. (1982). Cognition and relationships maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationships beliefs. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 50, 715-720.
- Ellis, A. (1986). Rational emotive therapy applied to relationships therapy. *Journal of Rational Emotive Behavior Therapy*, 4(1), 4-21.
- Epstein, N., & Eidelson, R. J. (1981). Unrealistic beliefs of clinical couples: Their relationship to expectations, goals and satisfaction. *American Journal of Family Therapy*, 9, 13-22.
- Eşiyok, V. S. (2016). *Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine ve bilişsel esneklik düzeylerine göre romantik ilişki inançlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Fidanoğlu, O. (2007). *Evlilik uyumu ve eşlerin somatizasyon düzeyleri arasındaki ilişki ve diğer sosyodemografik değişkenler açısından karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1987). The assessment of marital quality: A revaluation. *Journal of Marriage and the Family*, 49(4), 797-809.

- Finchman, F. D., & Bradbury, T. N. (1990). Attributions in marriage: Riview and critique. *Psychological Bulletin*, 107(1), 3-33.
- Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1993). Marital satisfaction, depression, and attributions: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(3), 442-452.
- Fletcher, G. J. O., Fitness, J., & Blampied, M. (1990). The link between attributions and happiness in close relationships; The roles of depression and explan atorystyle. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(2), 243-255.
- Friedman, M.A., & Whisman, M.A. (1998). Interpersonal problem behaviors associated with dysfunctional attitudes. *Cognitive Therapy and Research*, 98(22),149- 160.
- Güven, N. (2005). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Haferkamp, C. (1994). Dysfunctional beliefs, self-monitoring and marital conflict. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*. 13(3), 248-262.
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship belief in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality*, 33(4), 313- 328.
- Hatfield, E. (1988). *Passionated and companionated love*. In Psychology of Love (Eds RJ Sternberg, ML Barnes). New Haven, Yale University Press, 191-213.
- Headey, B., & Wearing, A. (1989). Personality, life events, and DWB: Toward a dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 731-739.
- Hendrick, S., & Hendrick, C. (2002). Linking romantic love with sex: Devolpment of the perceptions of love and scale. *Journal of Social and Personal Relationships*. 19(3), 361-378.
- Hendrick, S., & Hendrick, C. (2003). Positive psychological assessment: A handbook of models and measures. (Ed. S. J. Lopez, C. R.). *Romantic love: Measuring Cupid's arrow* (ss. 235-249). Synder, American Psychological Association.

- Hortaçsu, N. (2003). *İnsan ilişkileri* (3.Baskı). Ankara: İmge Kitabevi.
- Huebner, E. S. (1994). Preliminary development and validation of a multidimensional life satisfaction scale for children, *Psychological Assessment*, 6, 149-158.
- Johnson, D. R., White L. K., Edwards J. N., & Booth, A. (1986). Dimensionsof marital quality: toward methodological and conceptual refinement. *Journal of Family Issues*, 7, 31-49.
- Jose, O., & Alfons, V. (2007a). Do demographics affect marital satisfaction? *Journal of Sex and Marital Therapy*, 33, 73-85.
- Jose O., & Alfons, V. (2007b) Religiosity and forgiveness among first-married and remarried adults. *Mental Health, Religion & Culture. Journal of Sex and Marital Therapy*, 10, 379-394.
- Kalkan, M. (2002). *Evlilik ilişkisini geliştirme programının evlilerin evlilik uyum düzeyine etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim bilimleri Anabilim Dalı, Samsun.
- Kalkan, M. (2006). İlişkilerde inanç envanterinin geliştirilmesi: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 45-54.
- Karasar, N. (1998). *Bilimsel araştırma yöntemi* (8. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kayser, K., & Himle, D. P. (2002). *Dysfuctional beliefs about intimacy*. (Eds. R. L. Leahy, & E. T. Dowd). Clinical Advances In Cognitive Psychotherapy Theory and Application, United States of America Sheriden Books, 361-388.
- Kışlak, Ş. T. (2002). İlişkilerde mutluluk ölçeği (İMÖ): Güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Kriz Dergisi*, 10(1), 37-43.
- Kodan, S. (2013). *Evli bireylerin evlilik kalitesi, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

- Küçükaslan, M. (2011). *Mersin Üniversitesi öğrencilerinin romantik ilişkilere yönelik inançlarının cinsiyet, sınıf düzeyi ve romantik ilişki yaşama durumu değişkenlerine göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Le, B., & Agnew, C. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis of the investment model. *Personal Relationships, 10*, 37-57.
- Lee, J. A. (1988). The Psychology of Love. (Ed. R. J. Sternberg ve M. L. Barnes). *Love Styles*. New York: Yale University Press.
- Lippman, J. R., Ward, L. M., & Seabrook, R. C. (2014). Isn't it romantic? Differential associations between romantic screen media genres and romantic beliefs. *Psychology of Popular Media Culture, 3*(3), 128-140.
- Lu, L. (1995). The relationship between subjective well-being and psychosocial variables in Taiwan. *The Journal of Social Psychology, 135*, 351-357.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin, 131*, 803-855.
- Maslow, A. (2001). İnsan olmanın psikolojisi (Çev. O. Gündüz). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık. (Eserin orijinali 1968'de yayınlanmıştır).
- McCubin, H. L. (1990). *Marital and family satisfaction families: What makes them work*. London: Updates Edition, Sage Pablition.
- Metts, S., & Cupach, W. R. (1990). The influence of relationship beliefs and problem solving responses on satisfaction in romantic relationships. *Human Communication Research, 17*(1), 170-185.
- Miller, P. H. (2008). *Gelişim psikolojisi* (Çev. Z. Gültekin). Ankara: İmge Yayınevi.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science, 6*, 10-19.

- Moore, S. M., & Leung, C. (2001). Romantic beliefs, styles and relationships among young people from Chinese, Southern European, and Angloaustralian backgrounds. *Asian Journal of Social Psychology*, 4(1), 53–68.
- Ovalı, H. (2010). *Farklı coğrafi bölgelerde yaşayan bireylerin evlilik çatışmalarının çeşitli demografik özelliklere göre karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Overbeek, G., Ha, T., Scholte, R., Kemp, R., & Engels, R. (2007). Brief report: Intimacy, passion and commitment in romantic relationships. Validation of a triangular love scale for adolescents. *Journal of Adolescence*, 30, 523–528.
- Öcal Yüceol, S. E. (2016). *Toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlar ile ilişki doyumu ve romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Ödemiş, H. (2008). *İlköğretim öğretmenlerinin iş tatmini ile evlilik uyumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Özbek, M. (2016). *Evlilerde yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşlarının çeşitli değişkenlerle incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özer, M., & Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatry Dergisi*, 6(2), 72-74.
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. *Psychology and Aging*, 15(2), 187-224.
- Rusbult, C. E. (1983). A longitudinal test of the investment model: the development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(1), 101-117.

- Ryff, C. D., Singer, H. B. (2008). Know the self and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Sarı, T. (2008). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişkilerle ilgili akılcı olmayan inançlar, bağlanma stilleri ve ilişki doyumu arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Saraç, A. (2013). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunu yordamada akılcı olmayan inançlar ve evlilik öncesi ilişki algılarının rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Sardoğan, M. E., & Karahan, F.T. (2005). Evli bireylere yönelik bir insan ilişkileri beceri eğitimi programı'nın evli bireylerin evlilik uyum düzeylerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38(2), 89-102.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Saygın, Y., & Arslan, C. (2009). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 207-222.
- Selçukoğlu, Z. (2001). *Araştırma görevlilerinde tükenmişlik düzeyi ile yalnızlık düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Shaver, P., Hazan, C., & Bradshaw, D. (1988). *Love as attachment: The integration of three behavioral systems*. (Ed. R. J. Sternberg & M. L. Barnes). *The Psychology of Love*. New York: Yale University Press.

- Shek, D. T. L. (1999). Marital quality and health of Chinese couples: A longitudinal study. *Journal of Gender, Culture, and Health*, 4(2), 83-96.
- Sığırcı, A. (2010). *Evlü bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Solmuş, T. (2008). *Bağlanma ve aşkın iki yüzü*. İstanbul: Epsilon Yayınları.
- Sprecher, S., & Metts, S. (1989). Development of the 'Romantic Beliefs Scale' and examination of the effects of gender and gender-role orientation. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(4), 387-411.
- Sprecher, S., & Toro-Morn, M. (2002). A study of men and women from different sides of earth to determine if men are from mars and women are from venus in their beliefs about love and romantic relationships. *Sex Roles*, 46, 131-147.
- Stack, S., & Eshleman, J. R. (1998). Marital status and happiness: A 17-Nation Study. *Journal of Marriage the Family*, 60(2), 527-537.
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135.
- Sungur, M. Z. (2009). *Sen, ben ve aramızdaki her şey* (17. Baskı). İstanbul: Goa Yayıncılık.
- Sullivan, B. F., & Schwebel, A. I. (1995). Relationship belief and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners. *The Family Journal*, 3(4), 298-305.
- Şener, A. (2002). *Ailede eşler arası uyuma etki eden faktörlerin araştırılması* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Taysi, E. (2010). Evlilikte bağışlama: Evlilik uyumu ve bağışlamanın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(65), 40-52.
- Telman N., & Ünsal P. (2004). *Çalışan Memnuniyeti* (1. Baskı). İstanbul: Epsilon Yayınevi.

- Tosyalı, M. (2010). *Evli bireylerde bağımlı ve özerk (Sosyotropik-Otonomik) kişilik özellikleri, empati ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Turan, A. F. (2010). *Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı, yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2(22), 132-143.
- Tülek, N. (2011). *Evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin yordanması* (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Uğurlu, O. (2004). Üçgen Aşk Kuramı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32, 121-122.
- Ünal, S., Karlıdağ, R., & Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumu düzeylerinin yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4, 113-118.
- Üre, Ö. (2001). *Araştırma görevlilerinde tükenmişlik düzeyi ile yalnızlık düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Yetim, Ü. (2003). The impacts of individualism/collectivism, self-esteem and feeling of mastery on life satisfaction among the Turkish University students and academicians. *Social Indicators Research*, 61(3), 297-317.
- Yıldız, M. A., & Baydemir, K. (2016). Evli bireylerde evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 67-80.
- Yılmaz, A. (2001). Eşler arasındaki uyum: Kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 4(4), 48-57.

- Yılmaz, O. (2002). *Aşkın evrimi: Cinsellik-evilik-sevgi-aşk*. (2. Basım). İstanbul: Ceylan Yayınları.
- Yılmaz, T., & Kalkan, M. (2010). Evilik öncesi ilişkileri geliştirme programının çiftlerin ilişki doyumuna etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, Yaz, 10(3)*, 1893-1920.
- Yeşiltepe, S. S. (2011). *Öğretmenlerin evilik uyumlarının psikolojik iyi oluş ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yeşiltepe, S. S., & Çelik M. (2014). Öğretmenlerin evilik uyumlarının psikolojik iyi olma ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *İlköğretim Online, 13(3)*, 992-1013.
- Williams, K. (2003). Has the future of marriage arrived? A contemporary examination of gender, marriage and psychological well-being. *Journal of Health and Social Behavior, 44(4)*, 470-487.
- Zenter, M. R. (2005). Ideal mate personality concepts and compatibility in close relationships: A longitudinal analysis. *Journal of Personality And Social Psychology, 89*, 242–256.
- Zeytinoğlu, E. (2013). *Evli bireylerin benlik saygısı, kıskançlık düzeyi, evilikteki çatışmalar ve evilik doyumunu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

EKLER

EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

- 1) Cinsiyet: () Kadın () Erkek
- 2) Yaş:
- 3) Eşinizin Yaşı:
- 4) Eğitim Durumunuz: () İlkokul () Ortaokul () Lise () Önlisans
() Lisans () Yüksek Lisans ve üstü
- 5) Eşinizin Eğitim Durumu: () İlkokul () Ortaokul () Lise () Önlisans
() Lisans () Yüksek Lisans ve üstü
- 6) Çalışıyor musunuz? () Evet () Hayır
- 7) Eşiniz çalışıyor mu? () Evet () Hayır
- 8) Ekonomik durumunuz ne düzeyde? () Çok iyi () İyi () Orta () Kötü
() Çok kötü
- 9) Kaç yıldır evlisiniz? () 1 yıl henüz tamamlanmadı () 1-5 yıl () 6-10 yıl
() 11-15 yıl () 16-20 yıl () 20 yıl ve üstü
- 10) Çocuğunuz var mı? () Yok () 1 çocuk () 2 çocuk () 3 çocuk ve üstü
- 11) Eşinizle nasıl evlendiniz? () Mantık evliliği () İstemeyerek/Zorla
() Severek/Anlaşarak
- 12) Eşinizle gün içinde ortalama ne kadar süre birlikte zaman geçirirsiniz?
() Hemen hemen hiç
() Oldukça az

- Biraz
- Oldukça fazla
- Hemen her zaman

13) Genel olarak eşinizle ilişkinizi nasıl değerlendirirsiniz?

- Çok Kötü
- Kötü
- Ortalama
- İyi
- Mükemmel

EK-2: İLİŞKİLERDE MUTLULUK ÖLÇEĞİ (İMÖ)

Aşağıda eşinizle olan ilişkinizle ilgili 6 soru yer almaktadır. Lütfen her bir soruyu okuduktan sonra 7 dereceli ölçek üzerinde, sizin için en uygun olan cevabı yuvarlak içine alarak ya da üzerine çarpı işareti (X) koyarak işaretleyiniz.

1	Eşinizi ne kadar seviyorsunuz?	1 Çok Sevmiyorum	2	3	4	5	6	7 Çok Seviyorum
2	İlişkinizde ne kadar mutlusunuz?	1 Hiç Mutlu Değilim	2	3	4	5	6	7 Çok Mutluyum
3	Genellikle ne sıklıkla eşinizle aranızdaki ilişkinin iyi gittiğini düşünürsünüz?	1 Hiç Düşünmem	2	3	4	5	6	7 Çok Düşünürüm
4	İlişkinizdeki sorunlar ne kadar ciddidir?	1 Çok Ciddi	2	3	4	5	6	7 Hiç Ciddi Değil
5	Tüm yönleriyle düşündüğünüzde, ilişkinizden ne kadar doyum alıyorsunuz?	1 Hiç Doyum Almıyorum	2	3	4	5	6	7 Çok Doyum Alıyorum
6	Genelde, ilişkinize ne kadar bağlısınız?	1 Hiç Bağlı Değilim	2	3	4	5	6	7 Çok Bağlıyım

EK-3: İLİŞKİLERDE İNANÇ ENVANTERİ (İİE)

Aşağıda romantik ilişkilere yönelik insanların benimsedikleri bazı düşünceler bulunmaktadır. Lütfen her bir cümleyi okuduktan sonra eşinizle olan ilişkinizi göz önünde bulundurarak, bu cümleye ne düzeyde katıldığınızı numara kutucuklarının üzerini karalayarak belirtiniz.

Partner kelimesi ‘Eş’ anlamında kullanılmıştır.

- Hiç Katılmıyorum
 Katılmıyorum
 Kararsızım
 Katılıyorum
 Tamamen Katılıyorum

1) Partnerimle aynı yönde düşünmediğimiz zamanlar, ilişkimizin başarısız olduğunu düşünürüm.	□ □ □ □ □
2) Partnerimin saygı duyacağı hiçbir özelliğim yok.	□ □ □ □ □
3) Partnerim benim ihtiyaçlarımı, ben söylemeden de fark edebilmeli.	□ □ □ □ □
4) İlişimde yolunda gitmeyen durumlar ortaya çıktığında, suçu kendimde ararım.	□ □ □ □ □
5) İlişimde zorluklar yaşasam da, daima güçlü görünmeliyim.	□ □ □ □ □
6) Partnerime ihtiyacım var, onsuz yaşamımı sürdüremem.	□ □ □ □ □
7) Mutlu bir ilişkide partnerler, sanki zihin okuyormuşçasına, birbirlerinin ihtiyaçlarını hissederler.	□ □ □ □ □
8) Partnerim beni sevmediği sürece ben bir hiçim.	□ □ □ □ □
9) Kadınlara / Erkeklerle güvenilmeyeceğini biliyorum.	□ □ □ □ □
10) Cinsel performanstaki bazı güçlükler, kişisel yetersizlik anlamına gelir.	□ □ □ □ □
11) Sevilmeye layık değilim.	□ □ □ □ □
12) Mutluluğum kendimden çok partnerimin sevgisine bağlıdır.	□ □ □ □ □

13) Mutlu bir ilişkide kadın ve erkeğin birbirlerinden sakladıkları şeyler yoktur.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
14) Partnerimin bana olan sevgisinin biteceğini ve terk edileceğimi düşünüyorum.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
15) Mutlu olmam için partnerimin gözünde değerimin hep yüksek olması gereklidir.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
16) Partnerimin beni sevmesi, hiç hata yapmamama bağlıdır.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
17) Mutlu olmam için partnerimin benim yaptıklarımı onaylaması gereklidir.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
18) Her zaman partnerimin desteğine ihtiyacım var.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
19) İlişimde mutlu olabilmem için, partnerimin benim hakkımdaki düşünceleri, benim kendimle ilgili düşüncelerimden daha önemlidir.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
20) Partnerimin sevgisini yitirsem, yaşamın benim için anlamı olmaz.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

EK-4: YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ (YDÖ)

Bu ölçek her bir ifade için ‘Hiç Bana Uygun Değil’ ile ‘Tamamıyla Uygun’ a kadar yayılan 7 dereceli bir değerlendirme yapmanızı gerektirmektedir. Her ifadenin sizin için ne kadar uygun olduğunu yan tarafta verilen derecelendirme kısmında, size uygun ifadeye karşılık gelen rakamı yuvarlak içine alarak ya da üzerine çarpı işareti (X) koyarak belirtiniz.

		Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun değil	Ne uygun ne uygun değil	Biraz uygun	Çok uygun	Tamamıyla uygun
1	Yaşam koşullarım çok iyi.	1	2	3	4	5	6	7
2	Yaşamım birçok yönüyle ideallerime yakın.	1	2	3	4	5	6	7
3	Yaşamımdan hoşnutum.	1	2	3	4	5	6	7
4	Şuana kadar istediğim şeyleri elde edebildim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Yeniden dünyaya gelseydim yaşamımda hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7

ÖZGEÇMİŞ

Arzu ÜNGÜDER

Uludağ Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD,

Görükle/Bursa- TÜRKİYE

e-posta: arzu.kilic06@gmail.com

Doğum Tarihi ve Yeri : 1989/Antalya
İş Adresi : Şehit Coşkun Çalı İlkokulu, Yolçatı Mah., 11. Sokak, No: 1/3,
 Nilüfer/BURSA

EĞİTİM

2013-2017 Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü,
 Uludağ Üniversitesi, BURSA
2006-2010 Lisans, Psikoloji Bölümü, Hacettepe Üniversitesi, ANKARA
2003-2006 Lise, Hacı Dudu-Mehmet Gebizli Lisesi, ANTALYA
1995-2003 İlköğretim, Antbirlik İlkokulu, ANTALYA

İŞ DENEYİMİ

2016- Şehit Coşkun Çalı İlkokulu, Nilüfer/BURSA, Okul Psikolojik
 Danışmanı (Rehberlik)
2015-2016 Hürriyet Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Osmangazi/BURSA,
 Okul Psikolojik Danışmanı (Rehberlik)
2013-2015 Kırcılar Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Osmangazi/BURSA,
 Okul Psikolojik Danışmanı (Rehberlik)
2011-2013 Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Sağlık Uygulama ve Araştırma
 Merkezi Hastanesi, Nilüfer/BURSA, Psikolog
2010-2011 Türkiye Çalışma ve İş Kurumu OSTİM Hizmet Merkezi,
 Yenimahalle/ANKARA, Psikolog

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

TEZ ÇOĞALTMA VE ELEKTRONİK YAYIMLAMA İZİN FORMU

Yazar Adı Soyadı	Arzu ÜNGÜDER
Tez Adı	Bireylerin Romantik İlişkilerindeki Mutluluk Düzeyleri ile İlişkilerine Yönelik İnançları ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Enstitü	Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Anabilim Dalı	Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Bilim Dalı	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Tez Türü	Yüksek Lisans
Tez Danışman(lar)ı	Prof. Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU
Çoğaltma (Fotokopi Çekim) İzni	<input type="checkbox"/> Tezimden fotokopi çekilmesine izin veriyorum <input type="checkbox"/> Tezimin sadece içindekiler, özet, kaynakça ve içeriğinin % 10 bölümünün fotokopi çekilmesine izin veriyorum <input checked="" type="checkbox"/> Tezimden fotokopi çekilmesine izin vermiyorum
Yayımlama İzni	<input type="checkbox"/> Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasına izin veriyorum <input checked="" type="checkbox"/> Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasının ertelenmesini istiyorum 1 yıl <input type="checkbox"/> 2 yıl <input type="checkbox"/> 3 yıl <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasına izin vermiyorum

Hazırlamış olduğum tezimin yukarıda belirttiğim hususlar dikkate alınarak, fikri mülkiyet haklarım saklı kalmak üzere Uludağ Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı tarafından hizmete sunulmasına izin verdiğimi beyan ederim.

Tarih: 22/09/2017

İmza:

