



**İSTANBUL TİCARET
ÜNİVERSİTESİ**

T.C.

İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

AİLE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI

AİLE DANIŞMANLIĞI VE EĞİTİMİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

BİTİRME TEZİ

**Romantik İlişkilerde Psikolojik İyi Oluş ve İlişki Boyutları Üzerine Bir
İnceleme**

Büşra Kılıç

200002758

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Necmettin Doğan

Eş Danışman: Dr. İtir Kaşıkçı

İstanbul, 2020



T.C. İSTANBUL TİCARET
ÜNİVERSİTESİ

T.C.

İSTANBUL TİCARET ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ ONAY FORMU

Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Yüksek Lisans programı öğrencisi Büşra Kılıç'ın Romantik İlişkilerde Psikolojik İyi Oluş ve İlişki Boyutları Üzerine Bir İnceleme başlıklı tez çalışması, Enstitümüz Yönetim Kurulu 23.06.2020 tarih ve 2020-510/02 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından oybirliği/oyçokluğu ile Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

UNVANI, ADI SOYADI

ÜNİVERSİTE

TEZ DANIŞMANI: Prof. Dr. Necmettin Doğan

İstanbul Ticaret Üniversitesi

JÜRİ ÜYESİ :Doç. Dr. Yunus Kaya

İstanbul Üniversitesi

JÜRİ ÜYESİ :Doç. Dr. Mustafa Poyraz

İstanbul Ticaret Üniversitesi

İÇİNDEKİLER

ÖZET..... iv

ABSTRACT v

1. BÖLÜM I : GİRİŞ..... 1

1.1 Problem Cümlesi 3

1.2 Alt Problemler Cümleleri 3

1.3 Araştırmanın Amaç ve Önemi 3

1.4 Varsayımlar 4

1.5 Sınırlılıklar 4

1.6 Tanımlar 4

BÖLÜM II : KAVRAMSAL ÇERÇEVE / ALAN YAZIN VE İLGİLİ

ARAŞTIRMALAR 6

2.1. Romantik Aşk Tanımları 6

2.2. Sosyo-Psikolojik Kuram 7

2.2.1. Toplumsal Giriş Kuramı 7

2.2.2. Shaver, Hazan ve Bradshaw'ın Bağlanma Kuramı 7

2.2.3. Romantik Aşk Kuramı 8

2.3. Robert Sternberg'in Aşk Üçgeni Kuramı 9

2.4. Lee'nin Aşk Biçemleri Kuramı 11

2.5. Psikolojik İyi Oluş Tanımları 12

2.6. Psikolojik İyi Oluşun Tarihçesi 14

2.7. İlişkinin Alt Boyutları 18

2.7.1. İlişki'de Kaygı 18

2.7.2. İlişkide Kendine Güven 21

2.7.3. İlişkide İçsel ve Dışsal Faktörler 22

2.8. İlişki ve Evlilik Doyumu Tanımları 26

2.9. İlişki&Evlilik Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş 29

2.9.1 Türkiye'de ki Psikolojik İyi Oluş ve İlişki Doyumu Çalışmaları 30

BÖLÜM III: YÖNTEM 33

3.1. Araştırmanın Modeli 33

3.2. Evren/ Örneklem/ Çalışma Grubu	34
3.3. Veri Toplama Araçları ve Verilerin Toplanması	36
3.3.1 Demografik Bilgi Formu	36
3.3.2 Çok Boyutlu İlişki Ölçeği.....	36
3.3.3 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	37
3.3 Veri Analizi.....	37
BÖLÜM IV: BULGULAR VE YORUM	50
4.1. Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyutlarının Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasının İncelenmesi	50
4.2. Psikolojik İyi Oluşun Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasının İncelenmesi.....	65
4.3. Psikolojik İyi Oluş ile Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	71
4.4. Psikolojik İyi Oluşun Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyutları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi	72
EKLER.....	86
KAYNAKÇA.....	93

ÖNSÖZ

Lisans öğrenimim boyunca ve yüksek lisans tez araştırmam boyunca kıymetli tecrübe ve bilgileriyle bana manevi bir ışık olan, saygıdeğer hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. Necmettin Doğan’a saygılarımı ve teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim hayatım boyunca benden manevi desteğini esirgemeyen ve daima akademide beni yüreklendiren babam Salih Kılıç ve annem Ayşe Kılıç’a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

BÜŞRA KILIÇ

İSTANBUL, 2020

ÖZET

Araştırmada romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin ilişki boyutları üzerinde anlamlı bir etki oluşturup oluşturmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda İstanbul ilinin bazı semtlerinde en az bir yıldır romantik ilişkisi olan 20 yaş üzeri 104 kişinin katılımı ile araştırma gerçekleştirilmiştir. Verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Çok Boyutlu İlişki Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada Bağımsız Örneklem T-Testi, ANOVA, Pearson Korelasyon Analizi ve Regresyon Analizi kullanılarak veriler analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda romantik ilişkide olan bireylerde psikolojik iyi oluşun ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, dışsal ilişki kontrolü ve içsel ilişki kontrolü üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Bulgulara göre romantik ilişkide olan bireylerde psikolojik iyi oluşun ilişki doyumu, ilişkide kendine güven ve ilişki girişkenliği üzerinde pozitif yönde; ilişki korkusu/kaygısı ve ilişki izlenimi ayarlama üzerinde ise negatif yönde anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Çok Boyutlu İlişki Ölçeği, romantik ilişkiler, psikolojik iyi oluş

ABSTRACT

The aim of the study is to examine whether the psychological well-being levels of adults with romantic relationships have a significant effect on relationship dimensions. In this context, a research has been carried out in the city of Istanbul with the participation of 104 people over the age of 20 who have had a romantic relationship for at least one year. Personal Information Form, Multidimensional Relationship Scale and Psychological Well-Being Scale were used to collect the data. In the study, data were analyzed by using Independent Sample T-Test, ANOVA, Pearson Correlation Analysis and Regression Analysis. As a result of the research, it has been determined that psychological well-being in individuals with romantic relationships does not have a significant effect on the high level of focus, external relationship control and internal relationship control. According to the findings, the relationship satisfaction of psychological well-being in individuals with romantic relationships, self-confidence in relationship, and relationship initiative positively; however, it was determined that there was a significant negative effect on relationship fear / anxiety and relationship adjustment.

Keywords: Romantic relationships, psychological well-being, The Multidimensional Relationship Questionnaire

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1 Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Dağılımı

Tablo 2 İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma Boyutuna Yönelik AFA Sonuçları

Tablo 3 İlişki Doyumu Boyutuna Yönelik AFA Sonuçları

Tablo 4 İlişki Korkusu/Kaygısı Boyutuna Yönelik AFA Sonuçları

Tablo 5 İlişki İzlenimi Ayarlama Boyutuna Yönelik AFA Sonuçları

Tablo 6 İlişkide Kendine Güven Boyutuna Yönelik AFA Sonuçları

Tablo 7 Dışsal İlişki Kontrolü Boyutuna Yönelik AFA Sonuçları

Tablo 8 İlişki Girişkenliği Boyutuna Yönelik AFA Sonuçları

Tablo 9 İçsel İlişki Kontrolü Boyutuna Yönelik AFA Sonuçları

Tablo 10 Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine Yönelik AFA Sonuçları

Tablo 11 Ölçek ve Boyutlarının İç Tutarlılık Katsayıları

Tablo 12 Değişkenlerin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Tablo 13 Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Etkeni Açısından Farklılaşmasının İncelenmesi

Tablo 14 Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Medeni Durum Etkeni Açısından Farklılaşmasının İncelenmesi

Tablo 15 Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Çocuk Sayısı Etkeni Açısından Farklılaşmasının İncelenmesi

Tablo 16 Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Çocuk Sayısı Etkeni Açısından Farklılaşmasının İncelenmesi

Tablo 17 Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Yaş Etkeni Açısından Farklılaşmasının İncelenmesi

Tablo 18 Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Eğitim Durumu Etkeni Açısından Farklılaşmasının İncelenmesi

Tablo 19 Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Ekonomik Gelir Düzeyi Etkeni Açısından Farklılaşmasının İncelenmesi

Tablo 20 Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Çalışma Durumu Etkeni Açısından Farklılaşmasının İncelenmesi

Tablo 21 Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İlaç Kullanma Durumu Etkeni Açısından Farklılaşmasının İncelenmesi

Tablo 22 Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Daha Önce Psikolojik Destek Alma Durumu Etkeni Açısından Farklılaşmasının İncelenmesi

Tablo 23 Psikolojik İyi Oluşun Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasının İncelenmesi

Tablo 24 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Medeni Durum Etkeni Açısından Farklılaşmasının İncelenmesi

Tablo 25 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Çocuk Sayısı Etkeni Açısından Farklılaşmasının İncelenmesi

Tablo 26 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının İlişki/Evlilik Süresi Etkeni Açısından Farklılaşmasının İncelenmesi

Tablo 27 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Yaş Etkeni Açısından Farklılaşmasının İncelenmesi

Tablo 28 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Etkeni Açısından Farklılaşmasının İncelenmesi

Tablo 29 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Ekonomik Gelir Düzeyi Etkeni Açısından Farklılaşmasının İncelenmesi

Tablo 30 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumu Etkeni Açısından Farklılaşmasının İncelenmesi

Tablo 31 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının İlaç Kullanma Durumu Etkeni Açısından Farklılaşmasının İncelenmesi

Tablo 32 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Daha Önce Psikolojik Destek Alma Durumu Etkeni Açısından Farklılaşmasının İncelenmesi

Tablo 33 Psikolojik İyi Oluş ile Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 34 Psikolojik İyi Oluşun İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Tablo 35 Psikolojik İyi Oluşun İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Tablo 36 Psikolojik İyi Oluşun İlişki Korkusu/Kaygısı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Tablo 37 Psikolojik İyi Oluşun İlişki İzlenimi Ayarlama Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Tablo 38 Psikolojik İyi Oluşun İlişkide Kendine Güven Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Tablo 39 Psikolojik İyi Oluşun Dışsal İlişki Kontrolü Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Tablo 40 Psikolojik İyi Oluşun İlişki Girişkenliği Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Tablo 41 Psikolojik İyi Oluşun İçsel İlişki Kontrolü Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Aşk Üçgeni Kuramı

Şekil 2: Aşk Tipleri

Şekil 3: Araştırma Modeli



KISALTMALAR

PİÖÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

ÇBİÖ: Çok Boyutlu İlişki Ölçeği



BÖLÜM I : GİRİŞ

İnsan tek başına olamayan, öteki ile olan ilişki ile tanımlanan ve yakın ilişki arayışında olan bir canlıdır. Romantik ilişki ya da aşk, bazen ilişkinin tanımı, bazen bir ilişkinin özelliklerinden biri ya da insanın ötekine hissettiği duyguyu belirtir. Aşkta her zaman ötekine ihtiyaç vardır (Rotenberg, 2001; Durmaz & Ercan, 2019). Aşkın; yakınlık, bağlanma, içe yatırım, güven, saygı, sevgi gibi bileşenleri vardır. Bu haliyle aşk, Pozitif Psikolojinin etkisiyle dünyada ve Türkiye’de alan yazında daha fazla yer tutmaya başlamıştır (Güneri Yöyen & Üney, 2020).

Aşk ya da romantik ilişki, insanların bazılarının aşkın yaşamlarına anlam kattığını düşünmeleri ve bilimsel olarak da aşkın insan yaşamında bazı işlevlerinin olduğunu belirtilmesi gibi nedenlerden dolayı oldukça önemlidir (Atak & Taştan, 2012).

Psikolojik iyi oluş diğer bireylerle kurulan ilişkilerde, geçmiş yaşantısı ve yaşamdaki bireylerle ilişkisi içerisinde kendi kabulünde, olabilecek olumsuzluklara karşı, onay beklemeden sergileyebileceği özerklik duygusunda, çevresel koşulları lehine kullanabilme ve ya kontrol etmeyi sağlayan çevresel hâkimiyette, potansiyelini kullanabilme yetisini gerektirecek bir gelişimsel odaklılık ifade eden, yaşam amacında bireyin olumluluklar ortaya çıkarabilmesi ile ilişkilendirilmektedir (Ryff,1989: 198; Ryff,1995: 1072)(Kocaman, 2019).

Çok Boyutlu İlişki Ölçeği (ÇBİÖ), yakın ilişkilerle ilgili çeşitli psikolojik eğilimleri ölçmek amacıyla Snell, Schicke ve Arbeiter (2002) tarafından geliştirilmiştir(Büyükşahin, 2005).

Snell ve arkadaşları (2002) bu ölçeği geliştirirken, öncelikle yakın ilişkilerle ilgili çeşitli psikolojik değişkenleri belirlemişlerdir. Bunlar: ilişkide kendine güven: kişinin, diğer bir kişiyle yakın ilişki kurması durumunda, kendi becerilerini, kapasitesini olumlu değerlendirme eğilimidir. İlişkiye saplantı: kişinin, yaşamının yakın ilişkiler yönüne

saplantılı olması ve sürekli bu konuyla ilgili olarak zihninin meşgul olmasıdır. İçsel ilişki kontrolü: kişinin, yaşamının yakın ilişkiler yönünün daha çok kendi davranışlarından ve kişisel kontrolünden kaynaklandığına inanmasıdır. İlişki farkındalığı: kişinin, yakın ilişkilerinin olumlu ve olumsuz yönlerini algılayabilmesidir. İlişki güdüsü: kişinin, yakın ilişkide olma isteğidir. İlişki kaygısı: kişiyi, karşı cinsten biriyle duygusal bir yakınlık/etkileşim kurmasının, kaygılandırmasıdır. İlişki girişkenliği: kişinin yaşamının yakın ilişkiler yönünde girişken olmasıdır. İlişki depresyonu: kişinin yakın ilişkileri konusunda, kendini mutsuz ve cesaretinin kırıldığını ve hayal kırıklığına uğramış hissetmesidir. Dışsal ilişki kontrolü: kişinin yakın ilişkilerinin çoğunlukla kendi kontrolünün dışında, şansa bağlı/tesadüfi olaylarla geliştiğine ya da kader/kısmet işi olduğuna inanmasıdır. İlişki izlenimi ayarlama: kişinin yakın ilişkilerinin başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğine önem vermesidir. İlişki korkusu: kişinin bir başkasıyla yakın ilişki kurmaktan korkmasıdır. İlişki doyum: kişinin yakın ilişkisinden doyum alması ya da mutlu olmasıdır.

Bu çalışmada Romantik İlişkilerde Psikolojik İyi Oluş, farklı ilişki alt boyutlarına göre incelenmiş, bu alt boyutlar ve psikolojik iyi oluş arasında herhangi bir ilişkinin var olup olmadığı, birbirlerinden etkilenip etkilenmedikleri araştırılmıştır. ÇBİÖ Türkiye’de ilişkinin birçok alt boyutunu ele alması bakımından ilk kez kullanılan bir ölçek olması ve ilişkiyi birçok yönüyle irdeleyebilmesi nedeniyle kullanılmıştır. Literatürde genel olarak PİO ve evlilik uyumu, evlilik doyumuna üzerine çalışmalar yapıldığından bu çalışma farklı ilişki boyutlarını ele alması sebebiyle PİO ve romantik ilişkiler üzerine yeni fikirler sunacaktır.

1.1 Problem Cümlesi

Araştırmanın temel problem sorusu “Romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin ilişki boyutları üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?”

1.2 Alt Problemler Cümleleri

1. Romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerin ilişki boyutlarına ilişkin özellikleri, demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri, demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.3 Araştırmanın Amaç ve Önemi

Araştırmada romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin ilişki boyutları üzerinde anlamlı bir etki oluşturup oluşturmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın amacı romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin ilişki boyutlarına ilişkin özelliklerin ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin demografik faktörlere göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesidir.

Günümüz’ de romantik ilişkiler, bu ilişkilerden alınan doyum ve yakalanan uyum gibi çalışmaların sayıca fazla olduğu literatür araştırmalarında görülmektedir. Bu araştırma romantik ilişkilere dair (ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, ilişki doyumu, ilişki korkusu/kaygısı, ilişki izlenimi ayarlama, ilişkide kendine güven, dışsal ilişki kontrolü, ilişki girişkenliği, içsel ilişki kontrolü) ilişki alt boyutlarının ele alınması ve

farklı bağımsız değişkenlerle (yaş, eğitim, evlilik/ilişki yılı, çocuk sayısı, psikolojik iyi oluş vs.) bu alt boyutlar arasında anlamlı ya da anlamsız sonuçların incelenmesi bakımından önemlidir.

1.4 Varsayımlar

Bu araştırma sürecinde gönüllülük esasıyla araştırmaya katılan bireylerin anket verdikleri yanıtlarda samimi ve içten davrandıkları varsayılmaktadır.

1.5 Sınırlılıklar

Araştırmanın verileri Kasım 2019 ve Şubat 2020 tarihlerinde İstanbul ilinin Beylikdüzü, Beğcılar, Yenibosna ve Ataşehir ilçelerinde en az bir yıldır romantik ilişkisi olan 20 yaş üzeri bireylerden toplanan veriler ile sınırlıdır.

1.6 Tanımlar

1.6.1. Aşk: Yavaş gelişen, kısmen duygulara ve heyecanlara dayalı olan, insan hayatıyla birlikte başlayıp ömür boyu gelişerek yaşayan ve güçlü bir duygu olan aşk; cinsel ilgi, çekicilik, arkadaşlık, dostluk, ihtimam ve bakımın sentezidir (Tüfekçi, 2008).

1.6.2. Romantik İlişki: Aşk ile ilgili olarak, “taahhüt, ilgi, sorumluluk, saygı, algılama, bilişsel etkinliğin devre dışı bırakılması, kalıcı bağımlılık, sevilen kişiye bedenlen duyarlı tepki” gibi çeşitli tanımlar veriliyor(Soğancı, 2017).

1.6.3. Psikolojik İyi Oluş: Amaçların anlam ifade etmesi, bireysel gelişimin olması ve başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurulmasıdır(Oymak, 2017).

1.6.4. Evlilik Doyumu: Evli bireylerin evliliklerini iyi veya mutlu gibi olumlu kavramlarla öznel olarak değerlendirmeleridir(Çağ, 2016).

1.6.5. İlişki Doyumu: Hawkins (1968) ilişki doyumunu bireyin ilişkiye yönelik mutluluk, memnuniyet ve tatmin duygularının öznel bir değerlendirmesi olarak tanımlar(Yüceol, 2016).

1.6.6. İlişki Boyutları:

Çok Boyutlu İlişki Ölçeğine göre;(Büyükşahin, 2005) ilişki boyutları

İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma,

İlişki Doyumu,

İlişki Korkusu/Kaygısı,

İlişki İzlenimi Ayarlama,

İlişkide Kendine Güven,

Dışsal İlişki Kontrolü,

İlişki Girişkenliği,

İçsel İlişki Kontrolü, şeklinde tanımlanmıştır.

BÖLÜM II: KAVRAMSAL ÇERÇEVE / ALAN YAZIN VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Romantik Aşk Tanımları

Aşka ilişkin farklı tanımlamalar yapılmıştır. Moss ve Schwebel'in aktardığına göre; Freu aşkı, cinselliğin yüceltilmesi, Harlow bağlanma davranışı, Fromm ise ilgi, sorumluluk, saygı ve anlayış olarak tanımlamıştır (Atak & Taştan, 2012).

Aşk kavramı insanın varoluşundan itibaren dikkat çekici bir konu olmuştur. Bununla birlikte son yıllarda bu ilginin bilimsel bir boyutu da içermeye başladığı görülmektedir. Aşk, sosyoloji, biyoloji, antropoloji gibi birçok bilim dalının inceleme konularının arasında yerini almıştır. Psikoloji de aşkı sistematik ve bütünsel olarak inceleyen bilim dallarından biridir (Türk & Yıldız, 2017).

Sağlıklı romantik ilişki geliştirmek, yaşanılan ilişkiden doyum alma düzeyi ile ilişkilidir (Metts ve Cupach, 1990; Stackert ve Bursik, 2003). Romantik ilişkilerin diğer tüm yakın ilişki türlerinde olduğu gibi, (a) bağlanma, sevgi ve aşk duyguları, (b) psikolojik ihtiyaçların karşılanması ve (c) karşılıklı bağlılık olmak üzere üç temel özelliği vardır. Ne var ki, bazı romantik ilişkiler bu temel özelliklerden tümüne sahip olmayabilmektedir (Hindle, 1979).

2.2. Sosyo-Psikolojik Kuram

2.2.1. Toplumsal Giriş Kuramı

Toplumsal giriş kuramında yakınlaşma önemli bir kavramdır. Kişinin kendisini karşıdakine açmasıyla başlayan yakınlaşma süreci kademeli bir şekilde daha samimi olunan aşamaya çıkması yolunda gelişim gösterir ve bu süreç kişi karşısındaki kişiye karşı savunmasız olduğu durumda sonuçlanır. Yakınlaşma düzeyi ve hızı karşılıklı olarak aynı seviyede olursa, insanlar karşısındaki kişiyi sevme ihtimalleri de artacaktır. Altman ve Taylor; açılma, hızı dikkatli bir biçimde ayarlandığında açılma sevgiye yol açacaktır tespitinde bulunmuşlardır (Özinanan, 2018).

2.2.2. Shaver, Hazan ve Bradshaw'ın Bağlanma Kuramı

Shaver ve arkadaşları, Bowlby'nin içsel çalışma modelleri, bu modellerin kişiliğe yansımaları ve Ainsworth'un bağlanma türlerine ilişkin görüşlerini romantik aşka uyarlamaya çalışmışlardır. Onlara göre tüm önemli sevgi ilişkileri Bowlby'nin ortaya koyduğu anlamda bağlanmalardır (Atak & Taştan, 2012).

Bowlby, her insanın yakın duygusal bağlar kurmaya ihtiyacı vardır ve bağlanma ilişkisi kişinin psikososyal gelişimini etkiler sonucuna varmıştır (Bowlby, 1999)

Bağlanma kuramına göre gelişim devamlılık gösterir, dolayısıyla ebeveynlerle erken yaşlarda yaşanan ilişkiler gelecekte kurulacak olan ilişkileri şekillendirir. Bu düşünceden hareketle bağlanma kuramındaki önemli bir kavram da "içsel tasarım modelidir". Bowlby'e göre, her insanın kendini ve yaşamındaki önemli kişileri algılayış biçimine göre oluşturduğu zihinsel tasarımları vardır. İnsanlar yeni ilişkiler kurarken eski anıları ve deneyimlerine dayanan bu modellerden hareket ederler. Bu önemli kişilerle ilgili bilişsel ve duygusal beklentiler ilişkiyi yönlendirdiği gibi, kişinin yarattığı kendilik modeli de bağlanma

figürlerinin gözünde ne kadar kabul ve reddedileceğini belirlemektedir (Atak & Taştan, 2012).

Bowlby, ürettiği 'Bağlanma Kuramı 'nda Freudyen analitik temele dayanmaktadır. Önceliği çocuğun duygusal gelişimine vermiştir. Bağlanma kuramı bir çocuk psikanalizidir, teoriye ve psikoterapi uygulamalarına da önemli katkılarda bulunmuştur. Kuramın temel noktası, annenin bebeğine dış dünyayı inceleyebileceği ve gerektiğinde güven duyguları içinde geri dönüşler yapabileceği güvenilir bir ortam oluşturmastır (Tüzün & Sayar, 2006).

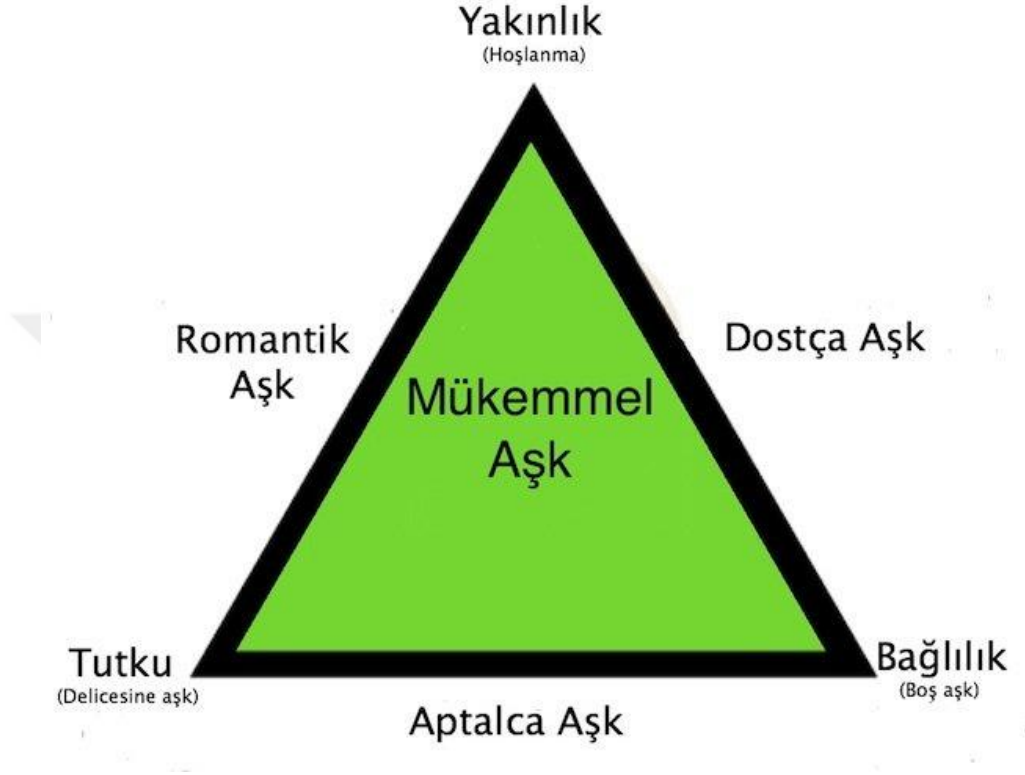
Hazan ve Shaver'ın kuramına göre, güvenli bağlanma biçimine sahip erişkinler kendine güvenen, sosyal açıdan girişken, yakın ilişkiler kurmaktan rahatsızlık duymayan bireylerdir, kaygılı ve kararsız erişkinler kendilerine güvenmeyen, reddedilmek ve terk edilmekten korkan bireylerdir. Kaygılı – kaçınan erişkinlerin ise yakın ilişkilerden kaçındıkları, kendilerini açmaktan rahatsız oldukları ve sosyal bakımdan bastırılmış oldukları görülmektedir (Çalışır, 2009).

2.2.3. Romantik Aşk Kuramı

Romantik aşk kuramında karşımıza çıkacak olan isim Walster'dir. Ona göre insanlar kendi duygularını anlamlandırmak için sosyal ya da fiziksel çevrenin şartlarından faydalanmaktadırlar. Eğer kişi fiziksel deneyimlerini mantıklı bir sebebe dayandıramazsa sebebini yakınlarda bulunan kişide arayacaklar ve ona aşık olduklarına inanacaklardır (Özinanan, 2018).

2.3. Robert Sternberg'in Aşk Üçgeni Kuramı

Bu teoriye göre aşk; yakınlık, bağlılık ve tutku durumlarının farklı kombinasyonlarıyla farklı boyutlara ayrılıyor.



Şekil 1: Aşk Üçgeni Kuramı

1. Yakınlık: Bağlılık, yakın olma, ve sırları paylaşma hislerini içerir.
2. Tutku: Cinsel ve romantik çekim öğelerini barındırır.
3. Bağlılık: İlişkiyi ileri boyutlara taşımak için gerekli olan sorumluluk, planlama, inisiyatif alma gibi öğeleri içerir.

Sternberg için bir ilişkinin mükemmel olması, bu üç öğeyi de dengeli şekilde içermesine bağlıdır. Ancak kişilik özelliklerine ve partnerler arası iletişimin kalitesine göre, çok farklı kombinasyonlardan ortaya çıkan farklı boyutlarda ilişkiler de bulunuyor.

	Yakınlık	Tutku	Bağlılık
Aşkın olmaması durumu			
Hoşlanma / arkadaşlık	x		
Delicesine aşk		x	
Boş aşk			x
Romantik aşk	x	x	
Dostça aşk	x		x
Aptalca aşk		x	x
Mükemmel aşk	x	x	x

Şekil 2: Aşk Tipleri

- Aşık olmama durumu: Aşkın üç ana ögesinin de olmadığı durumları anlatır. Arkadaşlarımızla ve ailemizle yaşadığımız ilişkiler, içinde aşkın öğelerini barındırmayan ilişkilerdir.
- Hoşlanma : Arkadaşlık olarak algılanabilecek boyuttaki duyguların hissedildiği aşktır. Partnere duyulan yakınlık, bağlılık, sıcaklık durumlarını içerir.
- Delicesine aşk: Partnerinizi ilk kez gördüğünüzde yaşadığınız hormonal değişimler ve fiziksel çekiciliğin ağırlıkta olduğu aşktır. Romantik ilişkiler genelde delicesine aşk boyutunda başlar ve zamanla araya bağlılık, uzun süreli planlar, sorumluluk girdikçe romantic aşka doğru kaymaya başlar. Yakınlık ve bağlılık duyguları devreye girmezse, çok kısa sürede son bulur.
- Boş aşk: Yakınlık ve tutku içermeyen, yalnızca bağlılığın olduğu aşk türüdür. Güçlü aşklar zamanla bozularak boş aşka dönüşebilir. Planlı olarak yapılmış evlilikler, zamanla boş aşka dönüşebilir.
- Romantik aşk: Bağlılık ve tutku içeren aşk türüdür. Romantik ilişkideki kişiler fiziksel olarak birbirlerine çekici gelmenin yanı sıra, birbirlerine karşı duygusal yakınlık da hissederler. Bu ilişkide yakınlık ögesi eksiktir.
- Dostça aşk: Tutkunun olmadığı, bağlılığın ise yüksek derecede olduğu aşklardır. Bağlılık ögesi nedeniyle arkadaşlıktan biraz daha ileri boyutta bir ilişkidir.
- Aptalca aşk: Bağlılık ve tutku öğelerinin yüksek derecede bulunduğu, yakınlığın ve mantığın ise olmadığı aşk türüdür.
- Mükemmel aşk: Aşkın en dengeli ve sağlıklı olduğu türdür. Yakınlık, bağlılık ve tutku öğelerini dengeli şekilde içerir. Sternberg'e göre mükemmel aşka ulaşılmış

çiftler, ilişkilerinin üzerinden ne kadar zaman geçerse geçsin kendilerini başka biriyle daha mutlu hissedebilecekleri ihtimalini göz önünde bulundurmazlar. Birbirlerine karşı hissettikleri tutku, bağıllık ve yakınlık hep dengeli şekilde ilerler ve sürekli dir. İlişkide bu boyuta ulaşabilmek çoğu kişi için mümkündür ancak önemli olan, geline n bu boyutta uzun süreli ve kalıcı bir beraberlik sağlamaktır.(<https://www.uplifers.com/asik-olmanin-anatomisi-robert-sternbergin-ask-ucgeni/>),Erişim: 4.04.2020-17.52)

2.4. Lee'nin Aşk Biçemleri Kuramı

Bu kurama göre aşk; doğadaki üç temel renk (kırmızı, sarı, mavi) analojisi ile betimlenmektedir ve üç temel renk gibi üç temel aşk biçemi (tutkulu, oyun gibi ve arkadaşça) vardır. Tutkulu aşk “ideal fizik-ideal güzellik” arayışının önde olduğu bir aşk biçimidir. Bu yüzden gücünü fiziksel çekim ve cinsel uyumdan almaktadır. Bunun yanı sıra bireylerin ilişkide birbirleri ile iletişime açık olmaları, birbirlerine karşı sevecen olmaları, güçlü bir yakınlık duygusu hissetmeleri ve ilişki için risk almaya hazır olmaları da tutkulu aşk biçiminin önemli özelliklerindendir. Bunun sonucunda tutkulu aşk biçiminin zeminini güvenli bağlanma ve ilişki içerisindeki tutarlılık oluşturmaktadır. Oyun gibi aşkta tutkulu aşktan farklı olarak, temel güdüsünü bağlanma ve yakınlığın değil de eğlenmenin oluşturduğu bir biçemdir. Yoğun duygusallıktan çok cinsel haz ve heyecan arayışının baskın olduğu bu biçemde ilişkiler çoğunlukla kısa sürer. Hazzın temel kaynağı, oyunun kendisidir. Çok eşlilik söz konusudur; bu nedenle de aldatma oyunun aslında “dürüst” bir parçası olarak görülür. Üçüncü temel aşk biçemi olan arkadaşça aşksa zamanla gelişen bir biçemdir. Bu açıdan hem tutkulu aşktan hem de oyun gibi aşktan farklılaşmaktadır. Arkadaşça aşkın dayandığı temelleri ortaklaşma, ilgi ve tutku oluşturur. Bu aşk biçimine sahip bireyler, benzer özelliklere sahip olmayı, ilgilerde ortaklaşmayı, partnerleri ile birbirlerini gözetiyor olmayı ve artan paylaşımlarla birlikte artan bir tutkuyu ön planda tutarlar.

Üç temel aşk biçiminden birinin bir diğeri ile birleşmesi ara biçimleri ya da ikincil biçimleri ortaya çıkarmaktadır. Bu bileşimler; mantıklı aşk, arkadaşça aşk ile oyun gibi aşkın bileşimidir. Bu bileşimde, arkadaşça aşkta var olan ortak ilgi, ortak ruh arayışı yerini denklik arayışına bırakır. Mantıklı aşklar ırk, sınıf, eğitim, gelecek güvencesi gibi kategorilerde belirli ölçütler oluştururlar ve bu ölçütler açısından partnerleri ile denk olmak isterler. Sahiplenici aşk, hem tutkulu aşk biçimini hem de oyun gibi aşk biçimini bir arada bulunduran bu nedenle de patolojik olarak değerlendirilen bir biçimdir. Sahiplenici aşkta baskın bir kıskançlık, güvensizlik ve kaybetme korkusu vardır. Bunun sonucunda kişi kendini partnerine dayatır. Sahiplenici aşk biçimine sahip kişiler sevgiye ve ilgiye doyumsuzlardır. İlişkiyi bitirme yönünde adım atamayan ama ilişkiyi kendi seyrine de bırakamayan bir örüntü sergilerler. Bu nedenle yaşanan ayrılığın etkisini uzun süre üzerlerinden atamazlar. Son olarak, aşkın müşfik ve sevecen bir biçimi olan özgeci aşk, tutkulu aşk ve arkadaşça aşkın bileşimidir. Bu biçimde partnerin kusurları ve ilişkinin olumsuz yönleri görmezden gelinir. Âşık, bağışlayıcı ve destekleyicidir. İlişkinin tanımında; kişinin fedakârlık yapması, kendinden vermesi hatta gerektiğinde kendinden vazgeçmesi vardır. Bu nedenle, oluşan "biz" içerisinde "ben" adeta kaybolmaktadır (Lee, 1974) (Lee, 1988).

2.5. Psikolojik İyi Oluş Tanımları

Pozitif psikolojinin kavramlarından biri Psikolojik İyi Oluş kavramıdır. 1948 yılında Dünya Sağlık Örgütü, psikolojik iyi oluşu “zihinsel hastalığın yokluğundan fazlası” şeklinde tanımlamış olmasına karşın psikologlar, psikolojik iyi oluşu sebepleri, ilişkileri ve sonuçları açısından sistematik bir şekilde araştırmaya ancak 90’lı yıllarda başlamışlardır. Bu noktadan sonra ortaya çıkan tanımlar, üç kategori altında değerlendirilebilir; (1)dışsal kriterler açısından tanımlanmaktadır. Bu düşünce, istenilen şey açısından iyi oluşu tanımladığı için normatiftir. (2)insanların yaşayışlarını“pozitif kavramlarla” ilişkilendirmelerine sebep olan okavramların incelenmesi ile ortaya çıkan tanımlar yer almaktadır (Ulu, 2018).

İyi olma, literatürde öznel iyi olma, psikolojik iyi olma, duygusal iyi olma, ruhsal-manevi iyi olma, mesleki iyi olma, sosyal iyi olma gibi farklı türleriyle kullanılmaktadır (Bayram, 2004). Kullanılan bu farklı kavramlardan biri olan psikolojik iyi oluş bireyin hayatı boyunca karşılaştığı kendini geliştirme, diğer insanlarla kaliteli ilişkiler kurma ve anlamlı hedefler belirleyerek bunları devam ettirme gibi çeşitli varoluşsal zorlukları ve mücadeleleri yönetebilme olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik iyi oluş kişinin olumlu işlevde bulunmasını sağlayan tüm kavramların bileşimi olarak kabul edilebilir. Kişinin hem olumlu hem de olumsuz deneyimlerinin bir sonucu olarak ortaya çıkan ideal psikolojik işlevselliği ifade eden psikolojik iyi oluş kişinin hayata ilişkin tutumlarını kapsayan çok boyutlu bir kavramdır (Dündar & Demirli, 2018).

İyilik hali, mükemmellik için uğraşmayı içermektedir. Bunun alt metninde ise iyi yaşama niyeti vardır (Miquelon ve Vallerant, 2006: 260; Çankır ve Şahin, 2018:334). PİO ise insanın hayata dair tutumlarını içermektedir (Ryff, 1995: 100). Bir anlamda birey, burada potansiyelini görme ve gerçekleştirme aracılığıyla mutluluğu elde etme niyetindedir (Çınar, 2018).

Bireyin anne karnındaki hayata başlama anından itibaren ömrünün sonuna kadar yaşadığı her şey; olumlu veya olumsuz durumlar içerebilir. Yaş, medeni durum, cinsiyet, iş hayatı gibi durumlar bireyin olumsuz manada iyi oluşunu, hayata bakış açısını etkilemektedir. Kaygılar, başlangıçlar, ilişkiler, iş yaşamı, çocuk sahibi olma ve onu yetiştirmede ki olumlu veya olumsuz durumlar aynı zamanda bunlarla baş etmedeki zorluklar, geleceğe umutla bakma ve iyi oluşu devam ettirmedeki inanç, durum psikolojik sağlık için önemlidir (Davis, 2005: 263) (Kocaman, 2019).

PİO'a dair iki temel yaklaşım vardır. Hazcı yaklaşım, haz elde etme ve acıdan kaçınmayı içeren öznel mutluluk tecrübesini referans alırken, eudaimonik yaklaşımıysa mutluluğu kişinin tüm potansiyelini gerçekleştirmesi, anlamlı, amaçlı ve erdemli bir hayat yaşama açılarından değerlendirmektedir (Karslı, 2019).

Klinikte stres, kaygı, depresyon ve bağımlılığın ölçümü ile tespit edilen iyi oluş (Thoits, 1992), tehlikeli dünyaya adapte olma durumu ya da negatif durum ya da duygulardan kaçınma güdüsü olarak tanımlanır. Yaşam doyumuna olumlu etkisi bulunan PİO(Diener,

1984), kendini gerçekleştirme, iç görü kazanma, yaşamdan doyum alma ve tam olarak işlevsel hale gelme durumudur. Temelinde gerçek benlik ile uyumlu yaşama kabiliyeti bulunan iyi oluş, kişinin fiziksel ve bilişsel sağlığını pozitif etkileyen bir uyum kabiliyetidir(Ryan ve Deci, 2001) (Günay & Çelik , 2019).

Öznel iyi oluş kavramı, kişilerin bulundukları sosyal çevrelerini, duygularını ve yaşadıkları toplumsal hayatı duygusal ve bilişsel değerlendirmelerinin tamamını, hazzı bir bakış açısı şeklinde değerlendirmektedir. (Diener, 1984; 2006). Öznel iyi oluşta kişilerin duygularını uzun vadede hissettikleri ve kendi bakış açılarını ölçüt kabul ederek değerlendirdikleri görülmektedir (Diener, Suh ve Oishi, 1997) (Camoğlu & Kocayörük, 2019).

Evlilik ve PİO arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar (Kim ve McKenry, 2002; Tütüncü, 2012; Williams ve Dunne-Bryant, 2006) genelde evli bireylerin, ekonomik durumları ve duygusal desteği eşleri ile paylaşımlarının olumlu etkilerine dikkat çekerek, evlenmiş kişilerin, evlenmemiş kişilerle karşılaştırıldığında daha yüksek seviyede psikolojik iyi oluşa sahip olma eğiliminde olduklarını sunmaktadır. Yine evli bireylerin daha önce evlenmiş bireylere (boşanmış ya da eşini kaybetmiş) göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu sunulmaktadır. Evlilik temel ve evrensel insan ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlamakta, bireyi yalnızlıktan kurtarmaktadır. Ayrıca eşlerin birbirlerine duygusal açıdan destek olmaları psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu etkilemektedir (Diener vd., 2010; Soulsby ve Bennett, 2015) (Dündar & Demirli, 2018).

2.6. Psikolojik İyi Oluşun Tarihçesi

Mutluluk, çağlardan beri insanların ilgisini çekmiş ve araştırma konusu olmuştur. Fakat konunun bilimsel olarak ele alınması 1980’li yıllardan sonra gerçekleşmiştir. Pozitif psikoloji ile ilgili yapılan çalışmalar ışığında mutluluk konusu oldukça yoğun ilgi görmüş ve mutluluğun önemi, nasıl ölçülebileceği, elde edilebilir olup olmadığı, belirleyicilerinin ne olduğu gibi sorular yanıtlanmaya çalışılmıştır. Mutluluk, hayatın bilişsel ve duygusal açıdan değerlendirilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Doğan , Sapmaz , & Çötök, 2013).

Batı düşüncesinde, iki mutluluk anlayışı vardır: Aristo ve Orta Çağ'da başlıca; İbn Sina ve Gazalî gibi filozof ve aydınlar kadar geri giden kadim anlayış; dünyevileşme sürecinin bir sonucu olarak Batı tarihinde ortaya çıkan modern anlayış. Benim 'dünyevileşme' olarak nitelendirdiğim bu felsefi ve bilimsel süreç, doğanın manevi anlamdan, insanlar arasındaki ilişkileri düzenleyen siyasetin kutsal olandan ve insanın hem zihnine hem de davranışlarına kaynaklık eden değerlerin manevi köklerinden arındırılmasını içermektedir (Düzgün, 2011).

Felsefe tarihinde, mutluluğu ilk kez insanın temel amacı olarak ortaya koymasından dolayı, Demokritos bu hususta önemli bir isimdir. Mutluluğun içle ilgili bir şey olmasının, ahlâki olanın otonomisi düşüncesinin ilk defa kendisinde belirmesiyle Demokritos; Sokrates ve Platon etiğinin öncüsü sayılabilir. Böylece mutluluk, Demokritos ile birlikte Antik Yunan ahlak felsefesinin temel ilkesi olmuştur (Akarsu, 1998).

Antik Yunan ahlak felsefesinin mutluluk anlayışı, tek tek kişilerin mutluluğa ne yolla ulaşabileceklerini araştırmayı gaye edindiği için bireyci mutluluk anlayışı özelliği taşımaktadır. Fakat Platon ve Aristoteles ile birlikte bu düşünce, toplumu ön plana çıkaran, ama bireyi ortadan kaldırmayan toplumcu bir mutluluk anlayışına dönüşmüştür (Ocak, 2012).

Platon, mutluluğu bir ruh ve bir bedenden oluşan insan varlığının ruhun yol göstericiliği altında uyumlu bir bütün olması şeklinde tanımlar. Özellikle de ruhun üç parçası, yani akıl can ve istek arasında her birinin kendisine has işlevi yerine getirmesinin, diğer parçanın işlevine müdahale etmemesinin neticesi olan uyum hali olarak tanımlamıştır. Yani akıl; ideaların ve iyi ideasının bilgisine, insan hayatının gayesine vb. bilgiye sahip olup bütüne yol gösterdiği, iştihâ, istek ve arzularında ölçülü olduğu, can da iştihânın aşırı isteklerine direnç gösterip, aklın sesini dinlediği zaman, kişi kendi özünü gerçekleştirme, gayesine ve doğal iyisine uygun yaşama anlamında mutlu olur (Birlik, 2013).

Aristo'ya göre de“insanın fiilleri ile ulaşılabileceği en iyi nedir?” sorusundan hareketle şekillendirdiği felsefesinde, ulaşılabilecek en iyi noktanın “mutluluk” olduğunu öne sürmüştür (Ryff, 2006, s.14). Ona göre birey hayat boyu mutluluğu arar, mutluluk ise insanın mükemmel olana uygun biçimde ulaşma yönündeki ya da birden çok mükemmel arasından en iyisine ulaşma isteğidir(Büyükdüvenci, 1993, s.41) (Timur, 2008).

Aristo, mutluluk için; “tüm insanların en yüksek arzusu ve hevesidir”tanımını yapmıştır. Mutlu olmak erdemli olmaktan geçer. Yani kişi kendinde en yüksek değerleri var ettiği sürece mutluluğa erişecektir.(<https://aklinizikesfedin.com/5-unlu-filozofa-gore-mutluluk/>,

Erişim Tarihi: 04.04.2020, 18.32)

Nietzsche'ye göre toplumun mutluluğa ve erdeme ilişkin öğretileri, azla yetinmek olan alçak gönüllü bir erdemden ibarettir. Bundan dolayı halk gittikçe küçülmektedir. Temelinde bireyler keyfetmek arzusunda oldukları için erdem bakımından aza kanaat ederler. Ancak alçak gönüllü bir erdem keyif ile uyusabilir. Bireyler alçak gönüllülükle bir mutluluğu kucaklamaya “Kadere rıza” derler. Fakat bu arada da göz ucuyla ve alçak gönüllülükle yeni bir küçük mutluluk aramayı da ihmal etmezler. Aslında en çok arzuladıkları, kimsenin onlara acı vermemesidir. O nedenle herkesten önce davranıp herkese iyilik yaparlar (Öner, 2018).

Nietzsche'nin fikrine itiraz edenler de vardır. İngiliz düşünür Bertrand Russell eseri *Batı Felsefesi Tarihi*'nde Nietzsche'yi kınamıştır. Nietzsche eleştirileri arasında en önde geleni, ızdıraba acımasız ve açıkça bakmasıydı ve Nietzsche'in fikirlerini, onu gözünün önüne geçirirken getirerek, merhametli Buddha'ninkilerle karşılaştırdı:

“Neden lüzumsuz insanlar acı çekiyor diye neredeyse ağlamaklı olunur? Ya da aynı şekilde, büyük insanlar acı çekiyor diye? Lüzumsuz insanlar küçük acılar çeker ve büyüklerin acıları da büyük olur ve büyük acılardan pişmanlık duyulmaz, çünkü asildirler. İdealiniz bütünüyle negatif bir şey; var olmayışla tam anlamda güvenceye alınabilecek acı çekmeyiş. Bense, aksine, pozitif ideallere sahibim: Alcibiades, İmparator Frederick II ve Napoleon'a hayranım. Bu adamlar için, ızdırıp çekmek zahmete değer. (<https://dusunbil.com/insanlar-mutlu-olmayi-istemiyor-der-nietzsche/> ,Erişim Tarihi: 4.04.2020-18.45)

Hedonizme göre ise *ahlaki fiillerin gayesi* hazdır. Haz ise mutluluktur. Fiil, haz getiren fiilse doğru ve iyi eylemdir. Kişi, doğası gereği acıdan kaçınıp hazzıya yönelen bir varlıktır. O yüzden davranışlarımızın gayesi haz olmalıdır. Hedonizmin temelinde de “hayatın en önemli değerinin haz ve zevk almak olduğu ve ideal yaşama ancak bu şekilde ulaşılacağı” düşüncesi ön plandadır. Çünkü hedonizmde hazzın mutlak anlamda iyi olduğu, insan eylemlerinin nihai anlamda haz sağlayacak bir biçimde planlanması gerektiği, sürekli haz verene yönelmenin doğru bir davranış şekli olduğu fikirleri vardır.(<https://www.felsefe.gen.tr/hedonizm-hazcilik-nedir-ne-demektir/>).

İslam felsefesinde mutluluk teokratik bir özellik taşır. Fakat islam aydınları, eski Yunan filozoflarının bu alandaki düşüncelerinden faydalanarak, temelini nassa dayandırmak suretiyle, meseleyi İslami bir bakış açısıyla değerlendirirler. (Ocak, 2012).

İbn Sinâ (980–1037) ise ahlakın; kişinin nefsini saflaştırdığı, bu şekilde onun nihai gaye olan mutluluğa kavuşmasını sağladığı fikrini ortaya atmıştır. Hakiki mutluluk (nazari olarak) varlığın yaratılış hikmetini kavrayarak Yaratıcıya yükselmek ve O’na iman etmek, ilahi âlemi tefekkür etmektir. Ameli olarak mutluluk ise Kur’an’ın emirlerini fiil olarak yerine getirmektir (Ocak, 2012).

Freud “Uygarlığın Huzursuzluğu” adlı kitabında, dar anlamda mutluluk dediğimiz şeyin, iyice birikmiş gereksinmelerimizin daha çok ani bir tatmini olduğunu ve doğası gereği yalnızca kısa bir görüngü olarak mümkün olabileceğini belirtmiştir. Ancak uygarlığın, insanın güvenlik, adalet ve güzellik gibi beklentilerini karşılayamaması ve insanın uygarlığın nimetlerinden faydalanabilmek için vazgeçtiği içgüdülerini tatmin edemeyişinden dolayı, sürekli mutluluk peşinde olan ve mutlu olmaya çabalayan insanları huzursuz ettiğini, dolayısıyla tam anlamıyla insanların mutlu olamayacaklarını ekler (Aluş & Selçukkaya, 2015).

2.7. İlişkinin Alt Boyutları

2.7.1. İlişki’de Kaygı

Kişilik yapısını ve davranışı inceleyen biyolojik, fizyolojik tüm kuramlar kaygı konusuna değinmişlerdir. Bazı kuramlarca kaygı; kişiliği oluşturan temel güç iken kimine göre ise ikincil olarak oluşan lakin kişiliğin oluşmasında, gelişmesinde ve davranışın ortaya çıkmasında mühim bir rolü bulunan etkendir (Köknel, 1997).

Kaygı duygusu; üzüntü, sıkıntı, korku, sonucu bilememe, başarısızlık duygusu, acizlik, yargılanma gibi duyguları kapsamaktadır (Cüceloğlu, 2005).

“Amerikan Psikiyatri Birliği (1994) (APA) kaygıyı; kişiliğin bilinçli bölümünde hissedilen ve ortaya çıkan tehlike sinyalidir. Bu tehdit, kişiliğin içinde, dış ortamda bağımsız veya bağımlı olarak ortaya çıkar” (Akt. Bilgin, 2001:35) (Gönül, 2008).

Kaygı, korkuyla ilgili olarak bir endişelenme durumu şeklinde açıklanır. Kaygının nesnesi (örneğin belirsiz bir tehlike duygusu veya kötü bir şey olacağına inanma), genelde korku nesnesinden (örneğin saldırgan bir hayvan) daha belirsizdir (Karadeniz, 2005).

Kaygı üç unsurdan oluşmaktadır. Bunlar;

a) Algılama: Kaygıda algılama çok net olmamakla birlikte bulanık ve karmaşıktır olabilmektedir. Duyguyu ortaya çıkaran durumun ne olduğu bulanık olup, yaşanan huzursuzluğun ilişkilendirilebileceği net bir durum ya da nesne bulunmamaktadır.

b) Duygu: Duygu unsuru kaygıda çok net olmayıp, çeşitlilik göstermemektedir. Sıradan öfke, kızgınlık ve neşe tecrübeleriyle kısıtlanamamaktadır. Kaygının yaşandığı yollardan biri öfkedir ve bu duygu kaygı ile ilişkilidir çünkü kişinin kendisiyle barışık olmadığı durumlarda ortaya çıkar fakat kişinin suçlayacak bir başkasını bulduğu bir duygudur. Çöküntü durumu içinde olmak da kaygı duygusuyla bağlantılıdır ve bu bağlantı, derin umutsuzluk ve melankoli halinden depresyonun daha hafif hallerine kadar uzanabilmektedir. Ciddi boyutlarda yaşanan duygu yoksunluğu da yine kaygı ile bağlantılı bir duygudur. “Kendimi donuk hissediyorum” cümleside bu durumun bir dışavurumudur.

c) Güdü: Direnç, kaçış tepkisi gibi kaygıya bağlı güdüler, çoğunlukla kişinin kendi içinde yaşadığı ya da başkalarındaki kaygıya dair ipuçlarını ifade etme biçimidir. (Ekşi, 2006).

İnsanlık tarihi boyunca insanoğlunun insanı anlama çabası hakim olmuştur. İnsanı anlamak için onun içinde bulunduğu süreçleri bilmek gerekmektedir. İnsan; biyolojik, sosyal, psikolojik süreçlerden etkilenir, çiftlerin her ikisinin de bu süreçlerden etkilendiği düşünülürse evlilik hayatı içinde bir araya geldiklerinde yaşanacak olan süreçler olumlu ya da olumsuz yönde de olsa daha güçlü olacaktır. Yaşanacak olumlu süreçlerin niyetiyle kurulan evlilikler ara sıra ciddi boyutlardaki olumsuz etkileşimlere de maruz kalabilmektedir (Aktaş, 2009).

Kaygı bir duygudur ve yaşananlar karşısındaki tepkilerimizi büyük ölçüde duygularımız belirler, duygularımızı tanıyıp kontrol etmeyi başarırsak, onların yaşamımız üzerindeki olumsuz etkilerini sadece evliliklerde değil her mecrada azaltabiliriz. Kaygı ve benzeri duygularla başa çıkmayı öğrenmek hem kişilerin kendi ruh sağlıklarını korumalarını, hayat kalitelerini arttırmalarını hem de bu duygunun yansımalarını en çok yaşattıkları, yakın etkileşimde bulundukları, eşleriyle ilişkilerini belirli bir düzene kavuşturmalarını sağlayacaktır (Aktaş, 2009).

Weis (1980)“duygu baskınlığı” sürecine göre bireyin eşine yönelik var olan hissini ve davranışını, eşinin davranışlarının niteliklerinden çok kendisinin eşiyle ilgili önceden sahip olduğu genel hissiyatı ve davranışı belirlemektedir. Mesela eşinin geçmişteki ilişkileri hakkındaki kaygısına kızan kişi, onun bir terapist veya bir başkasının tavsiyeleri doğrultusunda davranış değiştirmesine bile öfkelenebilir. Buna ek olarak çiftlerden birinde ya da her ikisinde var olan duygu durum bozuklukları ve kaygı bozuklukları çiftin ilişkisi üzerinde mühim bir etkiye sahiptir (Leahy, 2004).

Aktaş’ın çalışmasına göre;(2009) Kadınların sosyal dünyada daha fazla bulunmaları, iş hayatı ve evin sorumluluğunu bir arada yürütme çabası onları daha kaygılı hale getirebilir. Sürekli artan ve baş etmek zorunda kalınan kaygı unsurları kadınların erkeklere oranla daha kaygılı olduğunu düşündürebilir. Bu durum bu araştırmada da hipotez olarak sunulmuş ancak elde edilen veriler sonucunda bunun tam tersi gözlemlenmiştir.

Çalışan ve çalışmayan evli ve çocuk sahibi kadınların kaygı düzeylerini araştırdığı çalışmada Beba (1979), çalışan ve çalışmayan kadınları karşılaştırmıştır. Bu çalışma Sürekli Kaygı Ölçeğini ile hazırlanmıştır. İki grup arasında ortalama kaygı puanlarına göre bir fark bulunmamıştır. Fakat çalışan kadınları kendi aralarında kıyasladığında; ekonomik düzey, çalışma süresi, yaş, çalışmaya karşı tutum, eşinden yardım isteme ve yardım görme, çocukların gündüz bakımlarının evde ya da bir kurumda yapılması gibi özelliklere göre araştırıldığı kıyaslamalarda önemli kaygı seviyesi farkları görülmüştür (Irmak, 2017).

Brown, Bifulco ve Harris’in (1987) yaptığı boylamsal bir çalışmanın izleme çalışmasında subklinik kaygı hastalarının yarısının karışık anksiyete depresyon bozukluğu geliştirdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Bunların yanı sıra subklinik kaygı, depresyon ve karışık kaygı depresyon hastalarının, zaman içinde belirli yaşam olayları ile karşılaştıklarında (sosyal problemler, evlilik problemleri gibi) majör depresyon geliştirdikleri sonucuna ulaşılmıştır (Batur, 1998).

Yaşanan toplumsal ve teknolojik bağlamdaki gelişmelerden ötürü evliliğe yüklenen anlamlar, evliliğin yapısı, eşlerin evlilik ilişkisinden ve birbirlerinden beklentileri farklılık

gösterebilir. Özellikle günümüzde görülen teknolojik gelişmelerden dolayı (İnternet ve akıllı telefon kullanımının yaygınlaşması gibi), toplumsal hayatta kadın ve erkeğin rollerindeki değişimlerin ve boşanma oranlarındaki yüksekliğin (Türkiye İstatistik Kurumu 2017 verilerine göre evliliğin ilk yıllarındaki boşanma oranı %38,7) eş seçimi ve evlilikle ilgili kaygıyı ön plana çıkarabileceği kanısına varılabilir. Bu durum evlilik çağında olan kişilerin evliliğe yönelik olumsuz bilişler geliştirmelerine ve evlilik konusunda stres ve içsel çatışmalar yaşamasına ve bu sebepten evlilik sonucu istenmeyen durumların ortaya çıkacağı kaygısını yaşamasına neden olabilir (Çelik & Erkilet, 2019).

Evlilik kaygısı yaşayan kişiler evlilik hayatının kendisini kısıtlayacağından, baskı altına alacağından korkabilirler ve evlilikten kaçınabilirler. Bu da romantik ilişkilerinin zarar görmesine ve hayat kalitelerinin bozulmasına neden olabilir. Bireylerin evliliğe yönelik kaygı düzeyleri saptanabilirse, ihtiyaçlar doğrultusunda çeşitli önleme çalışmaları planlanabilir (Çelik & Erkilet, 2019).

2.7.2. İlişkide Kendine Güven

Romantik ilişkilerde öz yetkinlik inancı, çiftler arasındaki etkileşimi, ilişki kalitesini ve ilişki yaşının devamlılığına sebep olur. Yüksek düzeyde ilişki öz yetkinlik inancı, yakın ilişkilerde başarı düşüncesini arttırırken; düşük düzeyde ilişki öz yetkinlik inancı ise ilişkide başarısızlık ve huzursuz hissetmeye sebep olur (Riggio ve diğ., 2011) (Kara, 2018).

Evlilik yetkinliği, gelişimsel yetkinlik teorisine göre iki şekilde tanımlanmaktadır. (1)Evlilikte etkili iletişim kurabilme yeteneğini de içeren kişilerarası yetkinliktir. Evlilikte ortaya çıkan sorunları etkili bir şekilde çözebilme, tartışabilme, ilişki kurabilme kişiler arası yetkinliği oluşturur. (2)Kişinin kendisi ile ilgili yetkinlik algısıdır. Kendilik algısı, olumsuz hislerin kontrol altına alınıp düzenlenebilmesi ve güvenli bağlanma duygularını; başkasını sevebilme, fedakarlık, doğruluk, affetme

gibi başka kişilerin önemine yönelik bir yetkinlik olarak tanımlanmaktadır (Güngör, 2007).

Evliliğin ve ilişkilerin sağlıklı devam etmesine destek olan mühim hususlardan birisi de güvendir. Yetişkinlikte ilişkiler bağlamında güven, karşısındaki bireyin iyi niyetli oluşu ve dürüst kişiliği olup olmadığı göz önünde bulundurularak tanımlanmaktadır. İyi niyetli oluş, kişinin kendi çıkarlarını arttırmaya yönelik ya da her iki tarafında en üst düzeyde yarar sağlamasına yöneliktir. Dürüstlük ise, karşısındaki bireyin geleceğe yönelik niyetlerine olan inancına, bireyin sözünü tutup tutmayacağına ve samimiyetine yöneliktir (Kara, 2018).

2.7.3. İlişkide İçsel ve Dışsal Faktörler

Lewis ve Spainer (1980:835) Uyumlu Evlilik Modeli'nde 3 etmenden bahsederler. İlk olarak Sosyal ve bireysel kaynaklar (Bireyin evlilik kurumuna getirdiği kaynaklar, mental ve fiziksel beceriler, sağlık ve kendine güven). Sonrasında Yaşam stilindeki memnuniyet (Arkadaş ve aile desteği, sosyal statü ve çalışmalarındaki memnuniyet). Son olarakta Evlilik ilişkisinden kazanılan ödüller (Etkili iletişim, iletişimin miktarı ve uygun iletişim)" (Karadağ, 2015).

Evlilik uyumunu etkileyen birçok faktörle ilgili çalışmalar yapılmıştır. Hick ve Platt 1970 senesinde, Anderson, Russel ve Schumm ise 1983 yılından yaptıkları çalışmalarda evliliğin ilk senelerinde bebek sahibi olmanın evlilik uyumunu azalttığı, çocukların evden ayrılmalarından (üniversite, evlilik vs.) sonra evlilik uyumunun bir süre yükseldiği ve tekrar azaldığı sonucuna varmışlardır (Fidanoğlu, 2006).

İletişim, ilişkilerde içsel bir etmen olarak ele alınmaktadır. Karadağ'ın (2015) çalışmasına göre; evlilikte iletişim önemli bir etmendir. Uyumlu evlilik, eşlerin iletişim kurabildiği, mühim konularda anlaşmazlıkların fazla yaşanmadığı ve anlaşmazlıkların da karşılıklı

doyumla çözülebildiği evlilik şeklinde açıklanır (Sabatelli, 1988:894). Çiftler arası uyum, ilişkinin dört yönünü ortaya koymaktadır; Çiftler arası doyum, çiftler arasında bağlılık, çiftler arasında hemfikir olma, kendini duygusal olarak ifade etme (Spanier, 1976:15). Eşler arasında sağlıklı olarak fikir birliği ve duygusal manada kendini ifade edebilme yalnızca etkili bir iletişimle sağlanabilmektedir. Evlilik öncesinde bireylerin kullandıkları ben ve sen kelimeleri, evlilikten sonra yerini biz kelimesine bırakmalı, çiftlerin evliliklerinde düzeni yakalamaları için de iletişim tekniklerini doğru kullanmaları gerekmektedir. İletişimdeki sorunların en büyük sebebi çiftlerin ben yerine biz kelimesini kullanmamalarıdır(Çakırlar, 2012:22).

İletişim becerileri ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiye dair çalışmalar bulunmaktadır. Mutlu çiftlerin problem çözme davranışlarının mutsuz çiftlere göre daha iyi olduğunu, mutsuz çiftlerin çok sık tartıştıklarını ve bu tartışma sırasında eksik iletişim becerileri sergilediklerini aktarılmaktadır(Wright & Fichten,1983). Bu konuda yapılmış çalışmada; evliliklerinde problem yaşamayan eşlerin evlilik doyumu ve iletişim becerileri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu, evliliklerinde problem yaşayan eşlerin ise evlilik doyumları ve iletişim becerileri arasında anlamlı düzeyde negatif bir ilişkinin var olduğu sonucuna ulaşılmıştır(Burleson & Denton, 1997) (Taşköprü, 2013).

Partnerlerin birlikte kalıp kalmayacağı diğer iki etmene bağlıdır. Bu etmenler; ayrılmaya karşı baskılar ve alternatiflerin çekiciliğidir. Evlilikteki kararlılığın, evlilikteki çekicilikler ve evlilik dışı alternatiflerin çekiciliği arasındaki dengeye de bağlı olduğu söylenebilmektedir..(Burr, 1973; Dean ve Lucas, 1978; Lewis ve Spanier,1979; Spanier ve Lewis, 1980) (Sarı, 2012)

Çiftlerin evlilikten evvel “ben” ve “sen” alışkanlıklarının yerini evlilik sonrasında, “biz” alışkanlıkları almaktadır. “Biz” yaşantısını sürdürülebilmeleri için kadınında erkeğinde bulundukları evlilik içerisinde uygun rolleri içselleştirmeleri, iletişim tekniklerini uygulamaları önem arz etmektedir. İletişim bozukluğunun ana sebebi kadın ve erkeğin “Biz” yaşantısını benimseyememeleri, duruma uygun rolleri oynayamamalarıdır. İletişim bozukluklarının ruh sağlığı üzerinde de olumsuz etkisi bulunmaktadır (Köknel Ö. , 1994).

Çiftlerin ilişkilerini değerlendiren çalışmaların önemi her geçen gün artmaktadır. Çalışmacıların birçoğu bu konuya dair farklı çalışmalar yaparak yeni görüşler elde etmektedir. Epstein(1993)'ın araştırmasında çift ilişkilerini etkileyen etmenleri incelemiş ve bu etmenleri davranışsal faktörler, bilişsel faktörler ve duygu durum faktörleri olarak tanımlamıştır (Aktaş, 2009).

Çift İlişkilerindeki Davranışsal Faktörler: Davranışsal etmenler incelenirken “Sosyal Değiş Tokuş Teorisi” kavramı ortaya çıkmıştır; Bu teoriye göre problemli ilişkileri olan bireyler, olmayanlardan farklı olarak, can sıkıcı davranışları daha sık, sevindirici davranışlar daha az değiş-tokuş etmektedirler. Ayrıca mutsuz çiftlerde sözü edilen değiş-tokuş davranışı karşılıklı olma yatkınlığı göstermektedir. Geçmiş yaşantıları değerlendirildiğinde birbirlerine çekici geldiklerini ve birçok olumlu davranışı paylaştıklarını belirten çiftlerin bile geçen zaman zarfında az oranda olumlu değiş tokuş ve belirgin bir yükselişle olumsuz değiş-tokuş yaptıkları görülmektedir (Akt. Leahy, 2004).

Çift İlişkilerindeki Bilişsel Faktörler: Baucom vd. (1989) beş farklı otomatik düşüncenin eşlerin ilişkilerindeki çatışma ve problemler üzerinde etkili olduğunu saptamıştır. Bu otomatik düşünceler; 1) Seçici Dikkat; Olayların bazılarını dikkat edip, bazılarını da görmezden gelmek, 2) Olumlu ya da olumsuz olayların nedenleri hakkında yapılan çıkarımlar, yorumlar, 3) ilişkide gelecekte olabilecek olaylarla ilgili tahminlerde bulunmak, beklentiler içine girmek, 4) İlişkinin genel ya da bireysel nitelikleriyle ilgili inançlar, varsayımlar, 5) Genel ya da kişiye özel çerçevede ilişkilerin sahip olması gereken niteliklerine yönelik kabul edilen inançlar, standartlar. Otomatik düşünceler üzerine yapılan araştırmalar, problemi olan çiftlerin, beraberlikteki sorunları, eşlerinin olumsuz kişilik özellikleri, olumsuz kasıt ve sevgi eksikliği vb. özelliklerine yorma eğiliminde olduğunu ortaya koymuştur.

Çift İlişkilerindeki Duygu Durum Faktörleri: Weis (1980)'in tanımladığı “duygu baskınlığı” sürecine göre kişinin partnerine yönelik var olan duygu durum ve davranışını, partnerinin davranışlarının niteliklerinden çok kendisinin partneriyle ilgili evveliden sahip olduğu genel duygu durumu ve tavrı belirlemektedir. Mesela eşinin geçmişteki ilişkilerine dair kaygısına öfkelenen birey, onun bir terapist ya da bir başkasının tavsiyeleri ışığında tutum

değiştirmesine bile öfkelenebilir. Bunlara ek olarak eşlerden birinde veya her ikisinde de var olan duygu durum bozuklukları ve kaygı bozuklukları eşlerin ilişkisi üzerinde önemli bir etki mekanizmasıdır (Leahy, 2004).

2.7.3.1 Larson'un Evlilikte Üçgen Modeli

1. Bireysel Özellikler :

Sorunlar

Stresle başa çıkma güçlüğü

İşlevsel olmayan düşünceler

Aşırı tepkisellik

Aşırı kızgınlık ve saldırganlık

Tedavi edilmemiş depresyon

Kronik irritabilite

Aşırı utangaçlık

Olumlu özellikler

Dışadönüklük

Esneklik

Özgüven

İddialılık

Teslimiyet

Aşk

2. Çift Özellikleri:

Sorunlar

Negatif ilişki tarzları

Olumlu

Özellikler

İletişim becerileri

Çatışma çözme becerileri

Kaynaşma

Yakınlık

Güç paylaşımı veya kontrolü Uzlaşma

3. Çevresel Etmenler:

Aile kökeninin etkileri

Aile sürecinin izleri

Aileden bağımsızlaşabilme

Anne babanın evliliği

Anne babanın ve arkadaşların desteği

İş stresi Ebeveyn olmanın stresi

Dışarı uğraşlarının gerilimi diğer stresörler (Borçlanma, sağlık, eşin yakın akrabaları)

(Akar, 2005)

2.8. İlişki ve Evlilik Doyumu Tanımları

Hawkings(1968) ilişki doyumunu kişinin ilişkiye dair mutluluk, memnuniyet ve tatmin duygularının kişisel bir değerlendirmesi olarak açıklar. Hendrick'e göre ilişki doyumunu, kişinin içinde bulunduğu ilişkiye dair duygu, düşünce ya da davranışlara işaret eder. Ayrıca bağlılık, kendini açma ve ilişki yatırımı ile ilgili bir kavramdır (Hendrick, 1988; Hendrick ve ark., 1988). Kişiler yaşadıkları ilişkileri bireysel faktörlere göre değerlendirdiklerinde netice olumlu ise birey ilişkiden doyum almakta, olumsuz ise doyum almamaktadır(Hendrick & Hendrick, 1989; Hendrick & Hendrick, 1995) (Öcal Yüceol , 2016).

İlişki doyumunun ana hattı Thibaut ve Kelley'e(1961) göre Etkileşim Kuramı' na uzanmaktadır. Bu kuram ilişkilerin kurulması, sürdürülmesi ve sonlandırılmasına dair sonuçlar içermektedir. Kişiler ilişkiden ne kadar doyum aldıklarına karar verirken bireysel ölçütler kullanırlar, bu ölçütler Thibaut ve Kelley'nin (1959) kuramında “karşılaştırma düzeyi” ve “seçenekler arası karşılaştırma düzeyi” şeklinde isimlendirilmiştir. Kişilerin ilişkilere yönelik bireysel yaşantı ve gözlemlerinin neticesinde oluşturduğu bu kıyaslama düzeyi doyum ve doyumsuzluk boyutları arasındaki ortak noktaya dikkat çekmektedir (Öcal Yüceol , 2016).

Kişilerin yaşamış oldukları ilişkilere yönelik duygu, düşünce ve davranışlarına dikkat çeken ilişki doyumu kavramı ile ilişkiden elde edilen memnuniyete dikkat çekmektedir(Hendrick, 1988; Fincham & Beach, 2006). Hendrick (1995) ilişki doyumunu kişisel duygular ve birlikte yapılandırılmış fenomenolojik anlam açısından değerlendirmelerle tanımlamaktadır. Sonuçta öznel duygular ve değerlendirmeler gerçekleştirilse de hem kişinin kendi beklentileri ile partnerinin ihtiyaçlarını ne derece karşılayabildiği hem de yaşanan ilişkiye dair olumlu değerlendirmeler de ilişki doyumunu sağlayabilmektedir(Rusbult ve Buunk, 1993). Yaşanılan ilişkide bir sorunun yaşanıp yaşanmadığı ile de ilişki doyumu açıklanabilmektedir (Demirtaş, 2010).

Sosyal bilimcilerin bir evliliğin nasıl iyi bir şekilde ilerleyeceğine ilişkin yapılan araştırmalarda, evlilik uyumu, evlilik doyumu, evliliğin devamlılığı, evliliğin özelliği gibi kavramlar ön plana çıkmıştır (Tutarel-Kışlak ve Göztepe, 2012, s. 28). Bu kavramlar, ana hatlarıyla evlilik ilişkisinin kalitesini tanımlamak için kullanılan kavramlardır (Erbek, Baştepe, Akar, Eradamlar, & Alpan, 2005).

Evlilik doyumu kişinin evliliğine dair genel değerlendirilmesi olarak tanımlanmıştır. Evlilik doyumu evliliğe ve eşine dair olumlu özelliklerin ön planda olduğu, olumsuz niteliklerin az olduğu bir değerlendirmedir (Bradbury, Fincham ve Beach, 2000). Sosyal-bilişsel açıdan ise, evlilik doyumu eşe ve ilişkiye dair bir tutum olarak tanımlanmıştır. Tezer(1986) de, evlilik doyumunu kişinin evlilik ilişkisindeki gereksinimlerini karşılama derecesine ilişkin algısı olarak tanımlanmıştır. Evlilik doyumunu tanımlama ve ölçme araştırmaları çağımızda da devam etmektedir (Güven & Sevim, 2007).

Çağ (2011) evlilik doyumunun geniş bir tanımını yaparak bireysel(birbirleri ile iletişim biçimleri, sevgi, cinsel doyum vb.) ve çevresel (ilişkide eşitlik, mutluluğun ve problemin paylaşımı vb.) boyutlardan elde edilen psikolojik tatmin olduğunu açıklamıştır (Yıldız, 2018).

Evlilik doyumu, bireyin evliliğindeki ihtiyaçlarını karşılama derecesine yönelik düşüncesidir. Evlilikten sağlanan genel doyuma işaret ederken, evlilikteki arkadaşlıktan ve cinsellikten sağlanan doyum gibi daha mahrem durumlara da dikkat çekmektedir(Spanier ve Lewis, 1980). Tezer(1986) evlilik doyumunu eşlerin evlilik hayatında kendilerini mutlu

hissetmeleri olarak tanımlamıştır. Çiftlerden çok kişilerin algısını içeren özelliğiyle evlilik doyumu, kişilerin evlilik ilişkilerinin bütün açılarıyla hissettikleri kişisel mutluluk ve hoşnutluk duygularıdır (Hawkins, 2005) (Kubat, 2012).

Fincham ve Beach'a (1999) göre evlilik doyumu psikolojik açıdan sağlıklı olmanın aşamalarından biridir. Evlilik hayatındaki mutluluğun, evli çiftlerin genel hayat doyumu ve mutluluğu ile doğrudan ilişkili olduğu, buna karşın evlilikte yaşanan sorunların, kişilerin gerek psikolojik gerekse de fiziksel sağlıklarına olumsuz şekilde tesir ettiği çalışmalarla ortaya koyulmaktadır(akt. Üncü, 2007) (Demir, 2017).

Evlilik doyumunu etkileyen birçok unsur olmasının yanında, evlilik doyumu da kişileri psikolojik açıdan etkilemektedir. Evlilik doyumu ve evlilikteki memnuniyet, duygusal iyi oluşun ve mutlu hayatın yoludur. Evlilik doyumu yüksek olan kişiler yüksek yaşam doyumuna da sahiptir ve bu kişilerin depresyona meyillilik düzeyleri de daha azdır. Bunun yanı sıra evlilik doyumu yüksek olan eşlerin, tansiyonunun ve stres düzeyinin daha az olduğu, daha iyi uyudukları ve doktora daha az gittikleri tespit edilmiştir (Arvas, 2017).

Evlilik doyumu , evlilik ile ilgili en çok araştırılan konulardandır. Yapılan çalışmalar ve bu çalışmaların sonuçlarına göre, evlilik doyumunu etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bunlardan bazıları kişisel, bazıları ilişkisel/ailevi, bazıları ise sosyo-ekonomiktir. Evlilik doyumu için çiftlerin sağlıklı mizaç özelliklerinin olması, sağlıklı iletişim ve empati, ebeveyn evliliğinin mutluluk düzeyi, evliliğin arkadaşlar ve aile tarafından kabul edilme düzeyinin yüksekliği, çiftlerin eğitim düzeyi, aile gelirinin iyi düzeyde olması, çiftler arası bağlılığın olması, çiftlerin kendi hayat tarzlarına ilişkin doyumları, ilişkiye maddi ve manevi yatırımda bulunma, evlilik hayatından aldıkları ödül/kazanç, etnik veya dini geçmişin ortaklığı, evlenme yaşı, çocukluk çağında anne baba ile iyi ilişkiler içinde olmak, ailede çocuğun olması, cinsel doyum, arkadaş ve aile bağlarının güçlü olması gibi durumlar bu faktörler arasındadır (Arvas, 2017).

2.9. İlişki&Evlilik Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş

Cihan-Güngör (2007), evlilik doyumu tanımlarındaki, birtakım kişilik özellikleri arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkileri incelemeye dair bir model geliştirmiştir. Araştırmada bu özellikler, evliliğe hazır oluş düzeyi, psikolojik belirtiler, stresle başa çıkma tarzlarından olan aktif planlama ve gelişime açıklık, evlilikte öz yetkinlik, duygusal tutarsızlık, özdenetim ve yumuşak başlılık olarak açılmıştır. Aktif planlamanın, psikolojik belirtilerin, evlilik için hazır oluşun ve evlilikteki öz yetkinlik düzeyinin evlilik doyumunu doğrudan etkilediği belirlenmiştir. Arkadaş onayı evlilikten alınan doyumu artırırken, aile onayının evlilikten alınan doyum üzerinde bir tesiri olmadığı görülmüştür. İçsel baskının evlilikten alınan doyumun negatif yönde ölçücüsü olduğu, evlilik yaşının evlilikten alınan doyumu etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Evlilik doyumunu en çok ölçen değişkenler partner benzerliği ve kök aile ile ilişkileri olmuştur. Erkeklerin evlilik doyumlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Demir, 2017).

Başka bir çalışmada depresyon ile problem çözme yeteneği arasında bir ilişkinin olup olmadığı araştırılmıştır. Christian, O'Leary ve Vivian (1994) araştırmasında, uyumsuz çiftler arasında depresyonun, gerek erkek gerek kadında, daha zayıf problem çözme kabiliyeti ile ilişkili olduğu sonucu çıkmıştır. Ayrıca problem çözme esnasında sergilenen olumsuz eylemler, evlilik doyumunu olumsuz şekilde etkilemektedir (Taşköprü, 2013).

Kişilerin evliliklerinden aldıkları doyum, evlilik uyumları, Çiftlerden birinin ya da her ikisinin de herhangi bir rahatsızlığı olması gibi çeşitli faktörler evli kişilerde çeşitli psikopatolojilerin gelişmesinde önemlidir. Alan yazında depresyon ve kaygı gibi psikolojik kavramaların bireylerin evlilik hayatları ile ilgili olduğuna dair çalışmalar mevcuttur. Beach, Katz ve Brody(2003) evlilikte yaşanan sorunların depresif belirtilerle ilişkili olduğuna ilişkin çalışmalar olduğunu aktarmışlardır. (Yıldız, 2018).

Literatürde; ilişki doyumunun psikolojik etmenler, sosyo-demografik durum, ebeveynlik rolleri, fizyoloji ve psikopatoloji ile ilişkili olduğu görülmektedir (Bradbury, Fincham, & Beach, 2000).

2.9.1 Türkiye’de ki Psikolojik İyi Oluş ve İlişki Doyumu Çalışmaları

(Bayer, 2017) araştırmasında evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal desteğin evli kişilerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki ölçücü etkilerini araştırmıştır. Çalışmada hem kadınlarda hem de erkeklerde sosyal destek ve evlilik doyumu öznel iyi oluşu belirlemektedir. Aileden algılanan sosyal destek her iki cinsiyet için de öznel iyi oluşun en güçlü belirleyicisi iken, erkekler için aynı zamanda tek belirleyicisidir. Kadınlarda benlik, arkadaşan algılanan sosyal destek ve cinsellik de öznel iyi oluşun belirleyicisi olmaktadır.

Çağ ve Yıldırım’ın (2013) araştırmasında, evlilikte önemli bir konu olan doyum incelenmiş ve evlilik doyumunu belirleyen değişkenler belirlenmeye çalışılmıştır. Çalışmanın amacı cinsiyet, eğitim düzeyi, çocuk sayısı, eş desteği, evlilik süresi, eşler arasındaki yaş farkı, ailenin maddi durumu, cinsel yaşam doyumu ve ev içi rol dağılımı değişkenlerinin evlilik doyum derecesini ne şekilde belirlediğini araştırmak için yapılmıştır. Sonuçta evli kişilerin evlilik doyumlarını; algıladıkları eş desteği, cinsel yaşam memnuniyeti ve eğitim düzeyleri belirlemektedir sonucu elde edilmiştir.

Canbulat ve Çankaya’nın (2014) çalışmasında, evlilikte problem çözme becerisi, evlilik doyumu ve kontrol odağı değişkenlerinin evli kişilerin öznel iyi olma düzeylerini belirleme gücü araştırılmıştır. Çalışmada Öznel İyi Oluş Ölçeği, Evlilik Yaşamı Ölçeği, Rotter’in İçsel Dışsal Kontrol Odağı Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu araç olmuştur. Çalışmaya İzmir’de yaşayan 317 evli çift (181 kadın, 136 erkek) katılmıştır. Çalışmada, kontrol odağı değişkeninin eşlerin öznel iyi olma düzeyinin bir belirleyicisi olduğu ve eşlerin kontrol odağı ile öznel iyi olma düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Akdağ ve Çankaya (2015) evli kişilerde psikolojik iyi oluşu belirleyen faktörlerin belirlenmesi üzerine çalışmıştır. Eşlerde psikolojik iyi oluşun, kök aile ile ilişkiler, benlik saygısı ve evlilik doyumu tarafından belirlenme gücünün ortaya çıkması amacıyla kademeli çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçta benlik saygısı ve evlilik doyumu bağımsız değişkenlerinin evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin %33.4'ünü açıkladığı ve değişkenlerin yordama katkıları açısından sırasıyla benlik saygısı ve evlilik doyumu olduğu görülmüştür. Kök aile ile ilişkilerin psikolojik iyi oluşun belirlenmesine katkıda bulunmadığı saptanmıştır.

Yeşiltepe ve Çelik'in (2014) araştırmasında, öğretmenlerin, evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluş ve bazı değişkenler açısından incelenmiştir. Sonuçta öğretmenlerin cinsiyetlerine ve yaşlarına göre evlilik uyumlarında anlamlı bir fark bulunmazken, bireylerin evlilik şekli, çocuk sayısı, çocuk bakımı ve evlilik yaşına göre evlilik uyumlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Bunun yanında yapılan çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre, evli öğretmenlerin psikolojik iyi oluş puanlarından özellikle otonomi, kendini kabul ve bireysel gelişim alt boyutlarının, evlilik uyumunun anlamlı belirleyicileri olduğu ortaya çıkmıştır.

Öz'ün(2019) çalışmasında; eşlerin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin evlilik doyumunu ölçmesinde, evlilik süresinin aracı rolü araştırılmıştır. Mutluluk, depresyon, psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumu ölçekleri toplam puanları ve evlenmeden önce görüşme süresi ile evli kalma süresi arasında korelasyon analizi yapılmış, evlilik doyumu ile evlenmeden önce görüşme süresi ve evli kalma süresi arasında ilişki bulunmazken, mutluluk ve evlilik doyumu puanları arasında pozitif, depresyon ve psikolojik iyi oluş puanları arasında ise negatif bir ilişki çıkmıştır.

Çelebi ve Polat'ın (2019) çalışmasında, çocukluk çağında yaşanan travmaların evlilik doyumunu etkileme düzeyi araştırılmıştır. Çocukluk travmaları ve bağlanma şekillerinin evlilik doyumu üzerindeki etkileri araştırılırken bundan hariç, evlilik biçimi, evlilik süresi ve eğitim durumları gibi faktörlerin evlilik doyumu üstünde farklılık oluşturup oluşturmadığı da araştırılmıştır. Sonuç olarak sosyo-demografik özellikler ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Mamafih bağlanma örüntüleri, PİO ve travmatik anılar ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca evlilik doyumu ve bağlanma

örüntüleri, PİO ve travmatik anılar arasında negatif bir ilişki çıkmıştır. Erişkin bağlanma stilleri evlilik doyumuna tesir etmektedir. Çift terapisi araştırmalarında bağlanma problemlerinin değerlendirilip ele alınmasının mühim olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Rıza (2016) evli bireylerin, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin evlilik doyumları, psikolojik iyi oluşları ve sosyo-demografik değişkenleri açısından bir çalışma yapmıştır. Sonuçta; yaş, eğitim düzeyi, meslek, evlilik yaşı, çocuk sayısı, psikolojik iyi oluşu, evlilik doyumunu ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerini belirlediği görülmüştür. PİO ve evlilik doyumunun ilişkili olduğu ve de olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Eşlerin evliliklerinden aldıkları doyum düzeyini arttırmak için olumlu bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının arttırılması tavsiye edilmiştir.

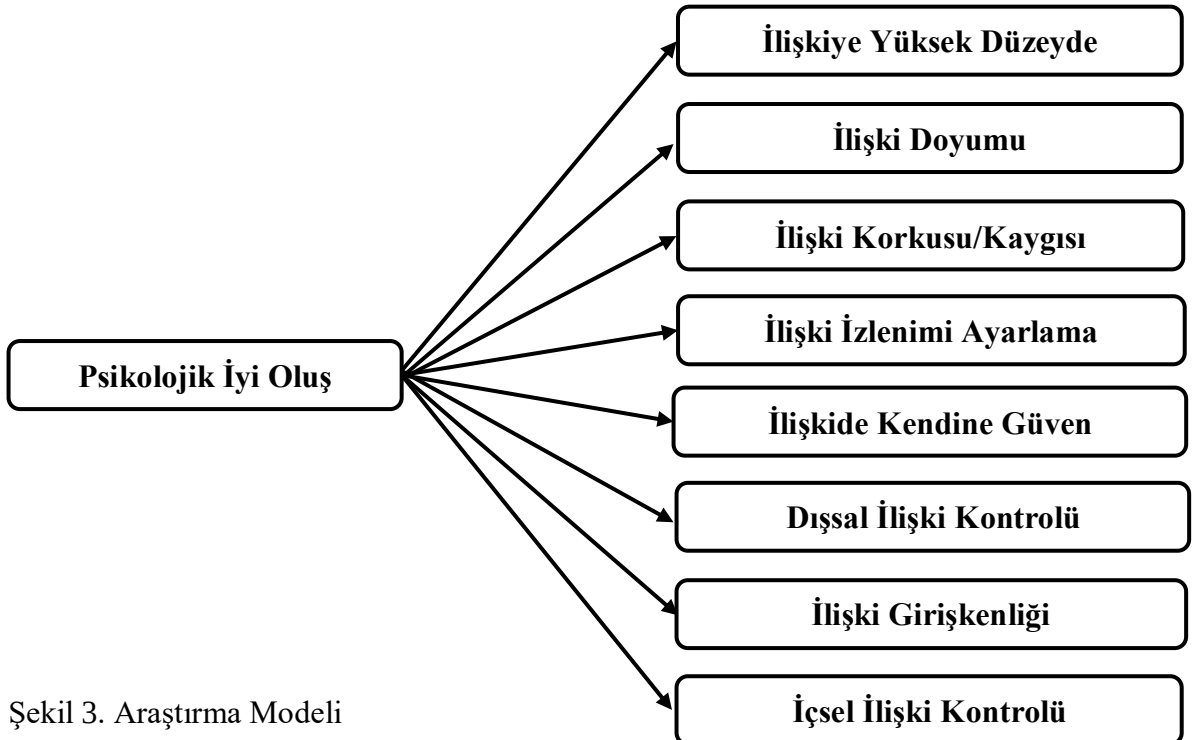
Son olarak Uçar'ın (2018)araştırmasında, eşlerin PİO düzeyleri ile evlilik doyumu ve evlilikte problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin birçok etmenlere göre incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırmada eşlerin evlilik doyumu dereceleri ile psikolojik iyi olma dereceleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu anlaşılmıştır.

BÖLÜM III: YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma kullanılan veri toplama yöntemi itibariyle nicel bir araştırma özelliği taşımaktadır. Bu çalışma romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin ilişki boyutları üzerinde anlamlı bir etki oluşturup oluşturmadığının incelenmesi amacıyla çalışma ilişkisel tarama modeli çerçevesinde planlanmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2016).

Yapılan literatür taraması ve incelenen araştırmalar sonucunda bu çalışmada test edilmesi planlanan istatistiksel model ve hipotezleri aşağıdaki gibidir:



Şekil 3. Araştırma Modeli

3.2. Evren/ Örneklem/ Çalışma Grubu

Araştırmanın ana kütlesini, Kasım 2019 ve Şubat 2020 tarihlerinde İstanbul ilinin Beylikdüzü, Bağcılar, Yenibosna ve Ataşehir ilçelerinde en az bir yıldır romantik ilişkisi olan 20 yaş üzeri bireyler oluşturmaktadır. Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2014) tarafından hazırlanan örneklem büyüklüğü standartlarına göre $p=0.8$ ve $q=0.2$ olasılıklarında, 0.5 örnekleme hatasıyla $\alpha=0.05$ güven aralığında 1000000 üzerinde kişiden oluşan ana kütlede en az 96 kişilik bir örneklem ile çalışılması gerekmektedir. Araştırma sürecinde 109 kişiye ulaşılmış ve 5 anketin eksik veri sebebiyle çalışmadan çıkarılması gerekmiştir. Bu bağlamda araştırmanın örneklemini İstanbul ilinde en az bir yıldır romantik ilişkisi olan 20 yaş üzeri 104 kişi oluşturmaktadır. Katılımcıların demografik özelliklerinin frekans ve yüzde dağılımları Tablo 'de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerinin Dağılımı

		n	%
Cinsiyet	Kadın	72	69.2
	Erkek	32	30.8
Medeni Durum	Bekar	46	44.2
	Evli	58	55.8
Çocuk Sayısı	Yok	70	67.3
	Var	34	15.4
İlişki/Evlilik Süresi	1 Yıldan Az	22	21.2
	1-5 Yıl Arası	49	47.1
	6 Yıl ve Üzeri	33	31.7
Yaş	20-24 Yaş	29	27.9
	25-29 Yaş	42	40.4

	30 Yaş ve Üzeri	33	31.7
	Lise ve Altı	37	35.6
Eğitim Durumu	Lisans	45	43.3
	Lisansüstü	22	21.2
	Orta-Alt	22	21.2
Ekonomik Gelir Düzeyi	Orta	56	53.8
	Üst-Orta	26	25.0
	Çalışmıyor/Ev	44	42.3
Çalışma Durumu	Hanımı	60	57.7
	Çalışıyor	83	79.8
İlaç Kullanma Durumu	Hayır	21	20.2
	Evet	67	64.4
Daha Önce Psikolojik Destek	Hayır	37	35.6
Alma Durumu	Evet	97	93.3
Daha Önce İlişki/Evlilik Terapisi	Hayır	7	6.7
Alma Durumu	Evet	104	100.0
Toplam			

Katılımcıların %69.2'i (n=72) kadın ve %30.8'i (n=32) erkektir. Katılımcıların %44.2'i (n=46) bekar ve %55.8'i (n=58) evlidir. Katılımcıların %67.3'i (n=70) çocuk sahibi olmadığını ve %15.4'i (n=34) çocuk sahibi olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların %21.2'i (n=22) 1 yıldan az, %47.1'i (n=49) 1-5 yıl arası ve %31.7'i (n=33) 6 yıl ve üzeri süredir romantik ilişkisi olduğunu belirtmiştir. Bireylerin %27.9'i (n=29) 20-24 yaş, %40.4'i (n=42) 25-29 yaş ve %31.7'i (n=33) 30 yaş ve üzeridir. Bireylerin %35.6'i (n=37) lise ve altı, %43.3'i (n=45) lisans ve %21.2'i (n=22) lisansüstü eğitim düzeyine sahiptir. Bireylerin %21.2'i (n=22) orta-alt, %53.8'i (n=56) orta ve %25.0'i (n=26) üst-orta düzeyde ekonomik gelir düzeyine sahip olduğunu açıklamıştır. Bireylerin %42.3'i (n=44) çalışmadığı ve %57.7'i (n=60) çalıştığını belirtmiştir. Katılımcıların %79.8'i (n=83) düzenli kullandığı bir ilaç olmadığını ve %20.2'i (n=21) düzenli olarak bir ilaç kullandığını belirtmiştir. Katılımcıların %64.4'i (n=67) daha önce psikolojik destek almadığını ve %35.6'i (n=37) aldığını belirtmiştir. Katılımcıların %93.3'i (n=97) daha önce ilişki/evlilik terapisi almadığını ve %6.7'i (n=7) aldığını belirtmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları ve Verilerin Toplanması

Çalışmada ölçüm ve analizleri gerçekleştirmek amacıyla anket formlarından yararlanılmıştır. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Çok Boyutlu İlişki Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Veri toplama aşaması belirlenen ölçeklerin yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara kartopu tekniği kullanılarak ulaşılmıştır. Ölçeklerin doldurulması 15 dakika sürmektedir.

3.3.1 Demografik Bilgi Formu

Araştırmada, çalışmaya etkisi olacak değişkenler adına bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından belirlenen sorulardan yola çıkarak düzenlenmiştir.

Form cinsiyet, medeni durum, çocuk sayısı, ilişki/evlilik süresi, yaş, eğitim durumu, ekonomik gelir düzeyi, çalışma durumu, ilaç kullanma durumu, daha önce psikolojik destek alma durumu ve daha önce ilişki/evlilik terapisi alma durumuna yönelik çoktan seçmeli sorulardan oluşmaktadır.

3.3.2 Çok Boyutlu İlişki Ölçeği

Snell ve arkadaşları (2002) 60 maddeden oluşan Çok Boyutlu İlişki Ölçeğini (ÇBİÖ) geliştirmişlerdir. Beşli likert tipinde yanıtlanan ölçeğin alt boyutları, “ilişkide kendine güven”, “ilişkiye sapanlı”, “içsel ilişki kontrolü”, “ilişki farkındalığı”, “ilişki kaygısı”, “ilişki girişkenliği”, “ilişki depresyonu”, “dışsal ilişki kontrolü”, “ilişki izlenimi ayarlama”, “ilişki korkusu”, “ilişki doyumu” ve “ilişki güdüsü” olarak adlandırılmıştır. Ölçeğin Türkçe

geçerlik ve güvenirlik çalışması Büyüksahin (2005) tarafından yapılmıştır. Orijinal ölçekte bulunan 7 madde, hiç bir faktör altına girmemesi ve madde korelasyonlarının da düşük olması sebebiyle ölçekten çıkartılmıştır. Böylelikle ölçek, 53 maddeye inmiştir. Güvenirlik katsayısı 0,80 olarak bulunmuştur.

3.3.3 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik iyi oluş düzeyini değerlendirmek için Diener ve ark. (2009) tarafından geliştirilen ve Telef (2013) tarafından Türk kültürüne uyarlama çalışması yapılan 8 maddelik Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Maddeler “Kesinlikle katılmıyorum” ile “Kesinlikle katılıyorum” arasında değişen 7’li likert kullanılarak puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu göstermektedir. Telef (2013) tarafından ölçek için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .80, bu çalışmada elde edilen iç tutarlılık katsayısı .85’dir.

3.3 Veri Analizi

Verilerin istatistiksel analizleri Sosyal Bilimler İstatistik Paket Programı (SPSS) 22 kullanılarak yapılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin bu örnekleme geçerlenmesi için önce Açıklayıcı Faktör Analizi ve sonrasında Doğrulamalı Faktör Analizi uygulanmıştır.

Çok Boyutlu İlişki Ölçeği çok boyutlu olup, toplam bir puan ölçümü söz konusu olmadığından ötürü her bir boyut ayrı bir olguyu saptadığı için Açıklayıcı Faktör Analizi söz konusu boyutların kapsadığı soru kümelerine ayrı ayrı uygulanmıştır.

Araştırma kullanılan ölçeklerden Çok Boyutlu İlişki Ölçeğinin İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma alt boyutu için gerçekleştirilen Açıklayıcı Faktör Analizi sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma Boyutuna Yönelik AFA Sonuçları

	Ortak Etken Varyans Oranı	Faktör Yükleri
A2	.475	.689
A3	.449	.670
A4	.545	.738
A12	.578	.760
A14	.463	.627
A15	.409	.639
A23	.372	.460
A25	.502	.709
A34	.563	.750
A36	.497	.705
A45	.507	.712
A47	.468	.606
Açıklanan Toplam Varyans %		45.81
KMO		.868
Bartlett Testi		.000

Tablo 2’deki verilere göre KMO .868>.500 olarak bulunmuş olup, araştırma örnekleminin analiz yapılması için yeterli olduğu gözlenmiştir. Bartlett’s küresellik testine göre ölçek alt boyutunun maddelerinin faktörel yapıda incelenmeye uygun düzeyde ilişkili ortaya koymaktadır ($p<.001$). Maddelerin ortak etken varyans oranının .300’den yüksek olması tüm maddelerin faktör analizi içerisinde tutulmasının uygun olduğunu göstermiştir. sebebiyle herhangi bir maddenin analiz dışında bırakılmasına gerek görülmemiştir.

Ölçek alt boyutu tek boyutlu olarak anlamlı bir bütün oluşturmuş ve ilgili maddelerin açıkladığı toplam varyans %45.81 olarak tespit edilmiştir. Toplam açıklanan varyans değeri istatistiksel olarak gerekli görülen %40’ın üstünde (Karagöz, 2016) olup gerekli kısıtlara

uygundur. Bu bağlamda ölçek alt boyutunun bu araştırmada kullanılması için gereken düzeyde geçerli olduğunu görülmüştür.

Araştırma kullanılan ölçeklerden Çok Boyutlu İlişki Ölçeğinin İlişki Doyumu alt boyutu için gerçekleştirilen Açıklayıcı Faktör Analizi sonuçları Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3. İlişki Doyumu Boyutuna Yönelik AFA Sonuçları

	Ortak Etken Varyans Oranı	Faktör Yükleri
A10	.682	.682
A18	.770	.770
A21	.815	.815
A28	.818	.818
A32	.804	.804
A39	.804	.804
A43	.490	.490
A50	.730	.730
A53	.709	.709
Açıklanan Toplam Varyans %		55.12
KMO		.899
Bartlett Testi		.000

Tablo 3’teki verilere göre KMO .899>.500 olarak bulunmuş olup, araştırma örnekleminin analiz yapılması için yeterli olduğu gözlenmiştir. Bartlett’s küresellik testine göre ölçek alt boyutunun maddelerinin faktörel yapıda incelenmeye uygun düzeyde ilişkili ortaya koymaktadır ($p<.001$). Maddelerin ortak etken varyans oranının .300’den yüksek olması tüm maddelerin faktör analizi içerisinde tutulmasının uygun olduğunu göstermiştir. sebebiyle herhangi bir maddenin analiz dışında bırakılmasına gerek görülmemiştir.

Ölçek alt boyutu tek boyutlu olarak anlamlı bir bütün oluşturmuş ve ilgili maddelerin açıkladığı toplam varyans %55.12 olarak tespit edilmiştir. Toplam açıklanan varyans değeri

istatistiksel olarak gerekli görülen %40'ın üstünde (Karagöz, 2016) olup gerekli kıstarlara uygundur. Bu bağlamda ölçek alt boyutunun bu araştırmada kullanılması için gereken düzeyde geçerli olduğunu görülmüştür.



Araştırma kullanılan ölçeklerden Çok Boyutlu İlişki Ölçeğinin İlişki Korkusu/Kaygısı alt boyutu için gerçekleştirilen Açıklayıcı Faktör Analizi sonuçları Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4. İlişki Korkusu/Kaygısı Boyutuna Yönelik AFA Sonuçları

	Ortak Etken Varyans Oranı	Faktör Yükleri
A5	.548	.740
A6	.598	.773
A9	.647	.805
A16	.399	.631
A20	.732	.855
A26	.523	.723
A31	.475	.689
A37	.504	.710
A42	.392	.502
A48	.541	.735
Açıklanan Toplam Varyans %		52.19
KMO		.888
Bartlett Testi		.000

Tablo 4’deki verilere göre KMO .888>.500 olarak bulunmuş olup, araştırma örnekleminin analiz yapılması için yeterli olduğu gözlenmiştir. Bartlett’s küresellik testine göre ölçek alt boyutunun maddelerinin faktörel yapıda incelenmeye uygun düzeyde ilişkili ortaya koymaktadır ($p<.001$). Maddelerin ortak etken varyans oranının .300’den yüksek olması tüm maddelerin faktör analizi içinde tutulmasının uygun olduğunu göstermiştir.

Ölçek alt boyutu tek boyutlu olarak anlamlı bir bütün oluşturmuş ve ilgili maddelerin açıkladığı toplam varyans %52.19 olarak tespit edilmiştir. Toplam açıklanan varyans değeri istatistiksel olarak gerekli görülen %40’ın üstünde (Karagöz, 2016) olup gerekli kısıtlara uygundur. Bu bağlamda ölçek alt boyutunun bu çalışmada kullanılması için gereken düzeyde geçerli olduğunu görülmüştür.

Araştırma kullanılan ölçeklerden Çok Boyutlu İlişki Ölçeğinin İlişki İzlenimi Ayarlama alt boyutu için gerçekleştirilen Açıklayıcı Faktör Analizi sonuçları Tablo 'da verilmiştir.

Tablo 5. İlişki İzlenimi Ayarlama Boyutuna Yönelik AFA Sonuçları

	Ortak Etken Varyans Oranı	Faktör Yükleri
A8	.452	.673
A19	.633	.795
A30	.573	.757
A41	.471	.686
A52	.625	.790
Açıklanan Toplam Varyans %		55.08
KMO		.798
Bartlett Testi		.000

Tablo 'daki verilere göre KMO .798>.500 olarak bulunmuş olup, araştırma örnekleminin analiz yapılması için yeterli olduğu gözlenmiştir. Bartlett's küresellik testine göre ölçek alt boyutunun maddelerinin faktörel yapıda incelenmeye uygun düzeyde ilişkili ortaya koymaktadır ($p<.001$). Maddelerin ortak etken varyans oranının .300'den yüksek olması tüm maddelerin faktör analizi içinde tutulmasının uygun olduğunu göstermiştir.

Ölçek alt boyutu tek boyutlu olarak anlamlı bir bütün oluşturmuş ve ilgili maddelerin açıkladığı toplam varyans %55.08 olarak tespit edilmiştir. Toplam açıklanan varyans değeri istatistiksel olarak gerekli görülen %40'ın üstünde (Karagöz, 2016) olup gerekli kısıtlara uygundur. Bu bağlamda ölçek alt boyutunun bu çalışmada kullanılması için gereken düzeyde geçerli olduğunu görülmüştür.

Araştırma kullanılan ölçeklerden Çok Boyutlu İlişki Ölçeğinin İlişkide Kendine Güven alt boyutu için gerçekleştirilen Açıklayıcı Faktör Analizi sonuçları Tablo 'da verilmiştir.

Tablo 6. İlişkide Kendine Güven Boyutuna Yönelik AFA Sonuçları

	Ortak Etken Varyans Oranı	Faktör Yükleri
A1	.627	.792
A11	.539	.734
A22	.688	.829
A33	.660	.812
A44	.504	.710
Açıklanan Toplam Varyans %		60.35
KMO		.802
Bartlett Testi		.000

Tablo 'daki verilere göre KMO .802>.500 olarak bulunmuş olup, araştırma örnekleminin analiz yapılması için yeterli olduğu gözlenmiştir. Bartlett's küresellik testine göre ölçek alt boyutunun maddelerinin faktörel yapıda incelenmeye uygun düzeyde ilişkili ortaya koymaktadır ($p<.001$). Maddelerin ortak etken varyans oranının .300'den yüksek olması tüm maddelerin faktör analizi içerisinde tutulmasının uygun olduğunu göstermiştir.

Ölçek alt boyutu tek boyutlu olarak anlamlı bir bütün oluşturmuş ve ilgili maddelerin açıkladığı toplam varyans %60.35 olarak tespit edilmiştir. Toplam açıklanan varyans değeri istatistiksel olarak gerekli görülen %40'ın üstünde (Karagöz, 2016) olup gerekli kıstarlara uygundur. Bu bağlamda ölçek alt boyutunun bu çalışmada kullanılması için gereken düzeyde geçerli olduğunu görülmüştür.

Araştırma kullanılan ölçeklerden Çok Boyutlu İlişki Ölçeğinin Dışsal İlişki Kontrolü alt boyutu için gerçekleştirilen Açıklayıcı Faktör Analizi sonuçları Tablo 'da verilmiştir.

Tablo 7. Dışsal İlişki Kontrolü Boyutuna Yönelik AFA Sonuçları

	Ortak Etken Varyans Oranı	Faktör Yükleri
A7	.504	.710
A29	.683	.827
A40	.754	.868
A51	.418	.582
Açıklanan Toplam Varyans %		57.00
KMO		.663
Bartlett Testi		.000

Tablo 'daki verilere göre KMO .663>.500 olarak bulunmuş olup, araştırma örnekleminin analiz yapılması için yeterli olduğu gözlenmiştir. Bartlett's küresellik testine göre ölçek alt boyutunun maddelerinin faktörel yapıda incelenmeye uygun düzeyde ilişkili ortaya koymaktadır ($p<.001$). Maddelerin ortak etken varyans oranının .300'den yüksek olması tüm maddelerin faktör analizi içinde tutulmasının uygun olduğunu göstermiştir.

Ölçek alt boyutu tek boyutlu olarak anlamlı bir bütün oluşturmuş ve ilgili maddelerin açıkladığı toplam varyans %57.00 olarak tespit edilmiştir. Toplam açıklanan varyans değeri istatistiksel olarak gerekli görülen %40'ın üstünde (Karagöz, 2016) olup gerekli kısıtlara uygundur. Bu bağlamda ölçek alt boyutunun bu çalışmada kullanılması için gereken düzeyde geçerli olduğunu görülmüştür.

Araştırma kullanılan ölçeklerden Çok Boyutlu İlişki Ölçeğinin İlişki Girişkenliği alt boyutu için gerçekleştirilen Açıklayıcı Faktör Analizi sonuçları Tablo 'da verilmiştir.

Tablo 8. İlişki Girişkenliği Boyutuna Yönelik AFA Sonuçları

	Ortak Etken Varyans Oranı	Faktör Yükleri
A17	.585	.765
A27	.344	.587
A38	.702	.838
A49	.710	.842
Açıklanan Toplam Varyans %		58.53
KMO		.738
Bartlett Testi		.000

Tablo 'daki verilere göre KMO .738>.500 olarak bulunmuş olup, araştırma örneklemine analiz yapılması için yeterli olduğu gözlenmiştir. Bartlett's küresellik testine göre ölçek alt boyutunun maddelerinin faktörel yapıda incelenmeye uygun düzeyde ilişkili ortaya koymaktadır ($p<.001$). Maddelerin ortak etken varyans oranının .300'den yüksek olması tüm maddelerin faktör analizi içinde tutulmasının uygun olduğunu göstermiştir.

Ölçek alt boyutu tek boyutlu olarak anlamlı bir bütün oluşturmuş ve ilgili maddelerin açıkladığı toplam varyans %58.53 olarak tespit edilmiştir. Toplam açıklanan varyans değeri istatistiksel olarak gerekli görülen %40'ın üstünde (Karagöz, 2016) olup gerekli kısıtlara uygundur. Bu bağlamda ölçek alt boyutunun bu çalışmada kullanılması için gereken düzeyde geçerli olduğunu görülmüştür.

Araştırma kullanılan ölçeklerden Çok Boyutlu İlişki Ölçeğinin İçsel İlişki Kontrolü alt boyutu için gerçekleştirilen Açıklayıcı Faktör Analizi sonuçları Tablo 'da verilmiştir.

Tablo 9. İçsel İlişki Kontrolü Boyutuna Yönelik AFA Sonuçları

	Ortak Etken Varyans Oranı	Faktör Yükleri
A13	.524	.724
A24	.678	.823
A35	.477	.627
A46	.726	.852
Açıklanan Toplam Varyans %		55.12
KMO		.705
Bartlett Testi		.000

Tablo 'daki verilere göre KMO .705>.500 olarak bulunmuş olup, araştırma örnekleminin analiz yapılması için yeterli olduğu gözlenmiştir. Bartlett's küresellik testine göre ölçek alt boyutunun maddelerinin faktörel yapıda incelenmeye uygun düzeyde ilişkili ortaya koymaktadır ($p<.001$). Maddelerin ortak etken varyans oranının .300'den yüksek olması tüm maddelerin faktör analizi içinde tutulmasının uygun olduğunu göstermiştir.

Ölçek alt boyutu tek boyutlu olarak anlamlı bir bütün oluşturmuş ve ilgili maddelerin açıkladığı toplam varyans %55.81 olarak tespit edilmiştir. Toplam açıklanan varyans değeri istatistiksel olarak gerekli görülen %40'ın üstünde (Karagöz, 2016) olup gerekli kısıtlara uygundur. Bu bağlamda ölçek alt boyutunun bu çalışmada kullanılması için gereken düzeyde geçerli olduğunu görülmüştür.

Araştırma kullanılan ölçeklerden Psikolojik İyi Oluş Ölçeği için gerçekleştirilen Açıklayıcı Faktör Analizi sonuçları Tablo 'da verilmiştir.

Tablo 10. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine Yönelik AFA Sonuçları

	Ortak Etken Varyans Oranı	Faktör Yükleri
B1	.645	.803
B2	.567	.753
B3	.632	.795
B4	.424	.651
B5	.642	.801
B6	.737	.859
B7	.581	.762
B8	.516	.719
Açıklanan Toplam Varyans %		59.29
KMO		.855
Bartlett Testi		.000

Tablo 'daki verilere göre KMO .855>.500 olarak bulunmuş olup, araştırma örnekleminin analiz yapılması için yeterli olduğu gözlenmiştir. Bartlett's küresellik testine göre ölçek alt boyutunun maddelerinin faktörel yapıda incelenmeye uygun düzeyde ilişkili ortaya koymaktadır ($p<.001$). Maddelerin ortak etken varyans oranının .300'den yüksek olması tüm maddelerin faktör analizi içinde tutulmasının uygun olduğunu göstermiştir.

Ölçek alt boyutu tek boyutlu olarak anlamlı bir bütün oluşturmuş ve ilgili maddelerin açıkladığı toplam varyans %59.29 olarak tespit edilmiştir. Toplam açıklanan varyans değeri istatistiksel olarak gerekli görülen %40'ın üstünde (Karagöz, 2016) olup gerekli kısıtlara uygundur. Bu bağlamda ölçek alt boyutunun bu çalışmada kullanılması için gereken düzeyde geçerli olduğunu görülmüştür.

Analiz aşamasına başlamadan önce ölçeklerin güvenilirlikleri iç tutarlılık katsayısı ile ölçülmüştür. İç tutarlılık katsayıları Tablo 'de verilmiştir.

Tablo 11. Ölçek ve Boyutlarının İç Tutarlılık Katsayıları

	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Çok Boyutlu İlişki Ölçeği	.86	53
İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma	.89	12
İlişki Doyumu	.90	9
İlişki Korkusu/Kaygısı	.83	10
İlişki İzlenimi Ayarlama	.79	5
İlişkide Kendine Güven	.83	5
Dışsal İlişki Kontrolü	.74	4
İlişki Girişkenliği	.76	4
İçsel İlişki Kontrolü	.71	4
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	.90	8

Tablo 'de yer alan bilgilere göre tüm ölçeklerin ve alt boyutlarının çoğunluğunun iç tutarlılık düzeyinin yeterli güvenilirlikte olduğu görülmektedir ($\alpha > .70$). Normallik çarpıklık ve basıklık ölçütleri olan betimsel metodlarla test edilmesi oldukça yaygın bir yoldur (Şahin & Gürbüz , 2016). Sonuçları Tablo 'de verilmiştir.

Tablo 12. Değişkenlerin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Çarpıklık		Basıklık	
	İstatistik	Std. Hata	İstatistik	Std. Hata
İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma	-.159	.237	-.368	.469
İlişki Doyumu	-.834	.237	.190	.469
İlişki Korkusu/Kaygısı	.880	.237	.154	.469
İlişki İzlenimi Ayarlama	.499	.237	-.200	.469
İlişkide Kendine Güven	-1.223	.237	1.363	.469
Dışsal İlişki Kontrolü	.287	.237	.049	.469
İlişki Girişkenliği	-.684	.237	.371	.469
İçsel İlişki Kontrolü	-.523	.237	1.143	.469
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	-1.412	.237	1.441	.469

Tablo 'de verilerin çarpıklık ve basıklık indekslerinin istatistikleri incelendiğinde ise tüm değişkenlerin değerlerinin -3 ve +3 aralığında olduğu ve buna göre normal dağılım gösterdikleri belirlenmiştir (Turanlı, Taşpınar Cengiz, & Bozkır , 2012)

Bu noktada verilerin çözümlenmesinde parametrik analiz tekniklerinin kullanılmasına karar verilmiştir. Araştırmada Bağımsız Örneklem T-Testi, ANOVA, Pearson Korelasyon Analizi ve Regresyon Analizi kullanılarak veriler analiz edilmiştir.



BÖLÜM IV: BULGULAR VE YORUM

Araştırmanın bu bölümünde uygulanan analiz yöntemleri sonucunda elde edilen bulguları ve yorumlarına yer verilmiştir.

4.1. Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyutlarının Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasının İncelenmesi

Romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin Çok Boyutlu İlişki Ölçeği alt boyutlarına yönelik puan ortalamalarının cinsiyet etkeni açısından anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediğinin saptanması için hazırlanan Bağımsız Örneklem T-Testi sonuçları Tablo 'da sunulmaktadır.

Tablo 13. Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Cinsiyet Etkeni Açısından Farklılaşmasının İncelenmesi

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	T	sd	p
İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma	Kadın 72	34.69	8.91	-1.036	102	.303
	Erkek 32	36.84	11.50			
İlişki Doyumu	Kadın 72	41.01	8.42	.495	102	.622
	Erkek 32	40.16	7.51			
İlişki Korkusu/Kaygısı	Kadın 72	22.78	7.34	1.406	102	.163
	Erkek 32	20.59	7.26			
İlişki İzlenimi Ayarlama	Kadın 72	10.88	4.32	-.367	102	.714
	Erkek 32	11.22	4.60			
İlişkide Kendine Güven	Kadın 72	18.63	3.59	-.249	102	.804
	Erkek 32	18.84	5.18			
Dışsal İlişki Kontrolü	Kadın 72	10.79	3.70	1.924	102	.057

	Erkek	32	9.34	3.16			
	Kadın	72	17.33	3.43			
İlişki Girişkenliği	Erkek	32	16.63	3.94	.928	102	.356
	Kadın	72	13.22	2.71			
İçsel İlişki Kontrolü	Erkek	32	12.63	3.51	.944	102	.347

Tablo 'daki istatistiksel analiz sonuçları incelendiğinde, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma ($t_{(102)}=-1.036$; $p>.05$), ilişki doyumu ($t_{(102)}=.495$; $p>.05$), ilişki korkusu/kaygısı ($t_{(102)}=1.406$; $p>.05$), ilişki izlenimi ayarlama ($t_{(102)}=-.367$; $p>.05$), ilişkide kendine güven ($t_{(102)}=-.249$; $p>.05$), dışsal ilişki kontrolü ($t_{(102)}=1.924$; $p>.05$), ilişki girişkenliği ($t_{(102)}=.928$; $p>.05$) ve içsel ilişki kontrolü ($t_{(102)}=.944$; $p>.05$) puan ortalamalarının cinsiyet etkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin Çok Boyutlu İlişki Ölçeği alt boyutlarına yönelik puan ortalamalarının medeni durum etkeni açısından anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediğinin saptanması için hazırlanan Bağımsız Örneklem T-Testi sonuçları Tablo 'da sunulmaktadır.

Tablo 14. Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Medeni Durum Etkeni Açısından Farklılaşmasının İncelenmesi

Medeni Durum		N	$\bar{X}$	SS	T	sd	p
İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma	Bekar	46	34.72	8.86	-.592	102	.555
	Evli	58	35.86	10.48			
İlişki Doyumu	Bekar	46	39.48	8.21	-1.429	102	.156
	Evli	58	41.76	7.98			
İlişki Korkusu/Kaygısı	Bekar	46	23.07	7.25	1.188	102	.237
	Evli	58	21.34	7.40			
İlişki İzlenimi Ayarlama	Bekar	46	11.07	4.50	.174	102	.862
	Evli	58	10.91	4.33			
İlişkide Kendine Güven	Bekar	46	18.61	3.52	-.183	102	.855
	Evli	58	18.76	4.57			
Dışsal İlişki Kontrolü	Bekar	46	10.61	3.65	.663	102	.509

	Evli	58	10.14	3.55			
	Bekar	46	17.09	3.48			
İlişki Girişkenliği	Evli	58	17.14	3.71	-.072	102	.943
	Bekar	46	12.83	2.33			
İçsel İlişki Kontrolü	Evli	58	13.21	3.41	-.646	102	.519

Tablo 'daki istatistiksel analiz sonuçları incelendiğinde, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma ($t_{(102)}=-.592$; $p>.05$), ilişki doyumu ($t_{(102)}=-1.429$; $p>.05$), ilişki korkusu/kaygısı ($t_{(102)}=1.188$; $p>.05$), ilişki izlenimi ayarlama ($t_{(102)}=.174$; $p>.05$), ilişkide kendine güven ($t_{(102)}=-.183$; $p>.05$), dışsal ilişki kontrolü ($t_{(102)}=.663$; $p>.05$), ilişki girişkenliği ($t_{(102)}=-.072$; $p>.05$) ve içsel ilişki kontrolü ($t_{(102)}=-.646$; $p>.05$) puan ortalamalarının medeni durum etkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin Çok Boyutlu İlişki Ölçeği alt boyutlarına yönelik puan ortalamalarının çocuk sayısı etkeni açısından anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediğinin saptanması için hazırlanan Bağımsız Örneklem T-Testi sonuçları Tablo 'da sunulmaktadır.

Tablo 15. Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Çocuk Sayısı Etkeni Açısından Farklılaşmasının İncelenmesi

Çocuk Sayısı		N	$\bar{X}$	SS	T	sd	p
İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma	Yok	70	34.64	9.29	-1.068	102	.288
	Var	34	36.82	10.69			
İlişki Doyumu	Yok	70	40.57	8.56	-.320	102	.749
	Var	34	41.12	7.24			
İlişki Korkusu/Kaygısı	Yok	70	22.54	7.53	.869	102	.387
	Var	34	21.21	6.97			
İlişki İzlenimi Ayarlama	Yok	70	10.81	4.65	-.553	102	.581
	Var	34	11.32	3.82			
İlişkide Kendine Güven	Yok	70	18.79	4.10	.330	102	.742
	Var	34	18.50	4.22			
Dışsal İlişki Kontrolü	Yok	70	10.37	3.74	.103	102	.918

	Var	34	10.29	3.31			
	Yok	70	17.16	3.61			
İlişki Girişkenliği	Var	34	17.03	3.61	.169	102	.866
	Yok	70	12.77	2.93			
İçsel İlişki Kontrolü	Var	34	13.59	3.03	-1.318	102	.190

Tablo 'daki istatistiksel analiz sonuçları incelendiğinde, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma ($t_{(102)}=-1.068$; $p>.05$), ilişki doyumu ($t_{(102)}=-.320$; $p>.05$), ilişki korkusu/kaygısı ($t_{(102)}=.869$; $p>.05$), ilişki izlenimi ayarlama ($t_{(102)}=-.553$; $p>.05$), ilişkide kendine güven ($t_{(102)}=.330$; $p>.05$), dışsal ilişki kontrolü ($t_{(102)}=.103$; $p>.05$), ilişki girişkenliği ($t_{(102)}=.169$; $p>.05$) ve içsel ilişki kontrolü ($t_{(102)}=-1.318$; $p>.05$) puan ortalamalarının çocuk sayısı etkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin Çok Boyutlu İlişki Ölçeği alt boyutlarına yönelik puan ortalamalarının ilişki/evlilik süresi etkeni açısından anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediğinin saptanması amacıyla yapılan ANOVA sonuçları Tablo 'da sunulmaktadır.

Tablo 16. Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İlişki/Evlilik Süresi Etkeni Açısından Farklılaşmasının İncelenmesi

İlişki/Evlilik Süresi	N	$\bar{X}$	SS	F	Sd	p	Dunnet T3
İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma	1 Yıldan Az	22	32.59	10.08			
	1-5 Yıl Arası	49	35.80	9.21			
	6 Yıl ve Üzeri	33	36.55	10.30	1.179	2.101	.312
İlişki Doyumu	1 Yıldan Az	22	36.32	9.42			
	1-5 Yıl Arası	49	41.29	7.95			
	6 Yıl ve Üzeri	33	42.91	6.38	4.889	2.101	.009
							2, 3 > 1
İlişki Korkusu/Kaygısı	1 Yıldan Az	22	25.82	8.31			
	1-5 Yıl Arası	49	21.59	6.81			
	6 Yıl ve Üzeri	33	20.39	6.78	4.051	2.101	.020
							1 > 2, 3
İlişki İzlenimi Ayarlama	1 Yıldan Az	22	10.36	3.87			
	1-5 Yıl Arası	49	11.82	4.68			
	6 Yıl ve Üzeri	33	10.15	4.15	1.720	2.101	.184
İlişkide Kendine Güven	1 Yıldan Az	22	17.27	5.08			
	1-5 Yıl Arası	49	18.65	3.87			
	6 Yıl ve Üzeri	33	19.70	3.58	2.347	2.101	.101
Dışsal İlişki Kontrolü	1 Yıldan Az	22	11.00	4.39			
	1-5 Yıl Arası	49	10.22	3.46	.472	2.101	.625

		6 Yıl ve Üzeri	33	10.09	3.23				
		1 Yıldan Az	22	15.77	4.07				
İlişki		1-5 Yıl Arası	49	17.16	3.26				
Girişkenliği		6 Yıl ve Üzeri	33	17.94	3.57	2.479	2.101	.08	
		1 Yıldan Az	22	11.59	2.94				
İçsel İlişki		1-5 Yıl Arası	49	12.86	2.94				
Kontrolü		6 Yıl ve Üzeri	33	14.27	2.61	6.080	2.101	.00	3 > 1, 2
								3	

Tablo 'daki istatistiksel analiz sonuçları incelendiğinde, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma ($F_{(2,101)}=1.179$; $p>.05$), ilişki izlenimi ayarlama ($F_{(2,101)}=1.720$; $p>.05$), ilişkide kendine güven ($F_{(2,101)}=2.347$; $p>.05$), dışsal ilişki kontrolü ($F_{(2,101)}=.472$; $p>.05$) ve ilişki girişkenliği ($F_{(2,101)}=2.479$; $p>.05$) puan ortalamalarının ilişki/evlilik süresi etkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bulgulara göre ilişki doyumu ($F_{(2,101)}=4.889$; $p<.01$), ilişki korkusu/kaygısı ($F_{(2,101)}=4.051$; $p<.05$) ve içsel ilişki kontrolü ($F_{(2,101)}=6.080$; $p<.01$) puan ortalamalarının ilişki/evlilik süresi etkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Anlamlı farklılığın sebebinin saptanması için yapılan Dunnet T3 testi sonucunda, 1 yıl ve uzun süredir romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki doyumu düzeyinin 1 yıldan daha kısa süredir romantik ilişkide olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Buna ek olarak, 1 yıldan kısa süredir romantik ilişkisi olan bireylerin ilişki korkusu/kaygısı düzeyinin 1 yıl ve daha uzun süredir romantik ilişkide olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca, 6 yıl ve uzun süredir romantik ilişkisi olan bireylerin içsel ilişki kontrolü düzeyinin 6 yıldan daha kısa süredir romantik ilişkide olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin Çok Boyutlu İlişki Ölçeği alt boyutlarına yönelik puan ortalamalarının yaş etkeni açısından anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediğinin saptanması amacıyla yapılan ANOVA sonuçları Tablo 'da sunulmaktadır.

Tablo 17. Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Yaş Etkeni Açısından Farklılaşmasının İncelenmesi

Yaş		N	$\bar{X}$	SS	F	sd	p	LSD
İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma	20-24 Yaş	29	35.17	9.69	4.766	2.101	.01 1	1, 2 > 3
	25-29 Yaş	42	38.40	8.04				
	30 Yaş ve Üzeri	33	31.64	10.76				
İlişki Doyumu	20-24 Yaş	29	40.03	6.88	2.044	2.101	.13 5	
	25-29 Yaş	42	39.43	9.00				
	30 Yaş ve Üzeri	33	43.06	7.67				
İlişki Korkusu/Kaygısı	20-24 Yaş	29	23.93	6.82	6.040	2.101	.00 3	1, 2 > 3
	25-29 Yaş	42	23.60	7.25				
	30 Yaş ve Üzeri	33	18.61	6.87				
İlişki İzlenimi Ayarlama	20-24 Yaş	29	10.86	3.61	5.297	2.101	.00 6	1, 2 > 3
	25-29 Yaş	42	12.43	5.14				
	30 Yaş ve Üzeri	33	9.24	3.28				
İlişkide Kendine Güven	20-24 Yaş	29	18.14	4.00	.361	2.101	.69 8	
	25-29 Yaş	42	18.88	3.35				
	30 Yaş ve Üzeri	33	18.94	5.09				
Dışsal İlişki Kontrolü	20-24 Yaş	29	10.66	3.44	1.316	2.101	.27 3	
	25-29 Yaş	42	10.79	3.43				

İlişki Girişkenliği		30 Yaş ve Üzeri	33	9.52	3.87	.021	2.101	.980
		20-24 Yaş	29	17.00	2.96			
		25-29 Yaş	42	17.17	3.55			
		30 Yaş ve Üzeri	33	17.15	4.21			
		20-24 Yaş	29	12.41	2.04			
İçsel İlişki Kontrolü		25-29 Yaş	42	13.02	2.63	1.246	2.101	.292
		30 Yaş ve Üzeri	33	13.61	3.91			

Tablo 'daki istatistiksel analiz sonuçları incelendiğinde, ilişki doyumu ($F_{(2,101)}=2.044$; $p>.05$), ilişkide kendine güven ($F_{(2,101)}=.361$; $p>.05$), dışsal ilişki kontrolü ($F_{(2,101)}=1.316$; $p>.05$), ilişki girişkenliği ($F_{(2,101)}=.021$; $p>.05$) ve içsel ilişki kontrolü ($F_{(2,101)}=1.246$; $p>.05$) puan ortalamalarının yaş etkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bulgulara göre ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma ($F_{(2,101)}=4.766$; $p<.05$), ilişki korkusu/kaygısı ($F_{(2,101)}=6.040$; $p<.01$) ve ilişki izlenimi ayarlama ($F_{(2,101)}=5.297$; $p<.01$) puan ortalamalarının yaş etkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Anlamlı farklılığın sebebinin saptanması için yapılan LSD testi sonucunda, 20-29 yaş arası bireylerin ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma, ilişki doyumu ve ilişki korkusu/kaygısı 30 yaş ve üzeri bireylere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin Çok Boyutlu İlişki Ölçeği alt boyutlarına yönelik puan ortalamalarının eğitim durumu etkeni açısından anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediğinin saptanması amacıyla yapılan ANOVA sonuçları Tablo 'da sunulmaktadır.

Tablo 18. Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Eğitim Durumu Etkeni Açısından Farklılaşmasının İncelenmesi

Eğitim Durumu		N	$\bar{X}$	SS	F	Sd	p	Dunnet T3
İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma	Lise ve Altı	37	36.14	10.33	.181	2.101	.835	
	Lisans	45	34.89	9.53				
	Lisansüstü	22	35.00	9.67				
İlişki Doyumu	Lise ve Altı	37	38.16	8.91	4.097	2.101	.019	2, 3 > 1
	Lisans	45	41.22	7.64				
	Lisansüstü	22	44.14	6.40				
İlişki Korkusu/Kaygısı	Lise ve Altı	37	24.51	9.35	3.252	2.101	.043	1 > 2, 3
	Lisans	45	20.93	5.58				
	Lisansüstü	22	20.45	5.80				
İlişki İzlenimi Ayarlama	Lise ve Altı	37	11.19	4.25	.125	2.101	.883	
	Lisans	45	10.73	4.53				
	Lisansüstü	22	11.14	4.48				
İlişkide Kendine Güven	Lise ve Altı	37	17.76	4.59	1.814	2.101	.168	
	Lisans	45	18.93	4.19				
	Lisansüstü	22	19.77	2.76				
Dışsal İlişki Kontrolü	Lise ve Altı	37	10.54	4.05	.960	2.101	.386	
	Lisans	45	10.64	3.14				
	Lisansüstü	22	9.41	3.63				
İlişki Girişkenliği	Lise ve Altı	37	16.89	4.13	1.742	2.101	.180	
	Lisans	45	16.69	3.58				
	Lisansüstü	22	18.36	2.26				

İçsel İlişki Kontrolü	Lise ve Altı	37	13.38	3.31	.573	2.101	.566
	Lisans	45	12.69	2.90			
	Lisansüstü	22	13.18	2.56			

Tablo 'daki istatistiksel analiz sonuçları incelendiğinde, ilişki korkusu/kaygısı ($F_{(2,101)}=3.252$; $p<.05$), ilişki izlenimi ayarlama ($F_{(2,101)}=.125$; $p>.05$), ilişkide kendine güven ($F_{(2,101)}=1.814$; $p>.05$), dışsal ilişki kontrolü ($F_{(2,101)}=.960$; $p>.05$), ilişki girişkenliği ($F_{(2,101)}=1.742$; $p>.05$) ve içsel ilişki kontrolü ($F_{(2,101)}=.573$; $p>.05$) puan ortalamalarının eğitim durumu etkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bulgulara göre ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma ($F_{(2,101)}=.181$; $p>.05$) ve ilişki doyumu ($F_{(2,101)}=4.097$; $p<.05$) puan ortalamalarının eğitim durumu etkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Anlamlı farklılığın sebebinin saptanması için yapılan Dunnet T3 testi sonucunda, eğitim düzeyi lisans ve lisansüstü olan bireylerin ilişki doyumu düzeyinin eğitim düzeyi lise ve altında olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu fakat ilişki korkusu/kaygısı düzeyinin daha düşük olduğu görülmüştür.

Romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin Çok Boyutlu İlişki Ölçeği alt boyutlarına yönelik puan ortalamalarının ekonomik gelir düzeyi etkeni açısından anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediğinin saptanması amacıyla yapılan ANOVA sonuçları Tablo 'da sunulmaktadır.

Tablo 19. Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Ekonomik Gelir Düzeyi Etkeni Açısından Farklılaşmasının İncelenmesi

Ekonomik Gelir Düzeyi		N	$\bar{X}$	SS	F	Sd	p	Dunnet T3
İlişkiye Düzeyde Odaklanma	Yüksek	Orta-Alt	22	38.41	8.96	1.91 5	2.101	.15 3
		Orta	56	35.29	10.21			
		Üst-Orta	26	32.92	9.06			
İlişki Doyumu		Orta-Alt	22	37.09	10.70	3.04 2	2.101	.05 2
		Orta	56	41.46	7.50			
		Üst-Orta	26	42.31	6.03			
İlişki Korkusu/Kaygısı		Orta-Alt	22	25.86	9.04	3.91 8	2.101	.02 3
		Orta	56	21.29	6.79			
		Üst-Orta	26	20.69	6.03			
İlişki Ayarlama	İzlenimi	Orta-Alt	22	12.41	5.12	1.81 3	2.101	.16 8
		Orta	56	10.34	3.97			
		Üst-Orta	26	11.15	4.44			
İlişkide Güven	Kendine	Orta-Alt	22	17.82	4.69	.651	2.101	.52 4
		Orta	56	19.00	4.09			
		Üst-Orta	26	18.77	3.72			
Dışsal Kontrolü	İlişki	Orta-Alt	22	11.95	4.34	3.43 8	2.101	.03 6
		Orta	56	10.18	3.33			
		Üst-Orta	26	9.35	3.07			
İlişki Girişkenliği		Orta-Alt	22	15.14	4.31	5.64 8	2.101	.00 5
		Orta	56	18.02	3.01			
		Üst-Orta	26	16.85	3.51			
İçsel İlişki Kontrolü		Orta-Alt	22	13.45	3.90	.283	2.101	.75

Orta	56	12.96	2.74	4
Üst-Orta	26	12.85	2.65	

Tablo 'daki istatistiksel analiz sonuçları incelendiğinde, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma ($F_{(2.101)}=1.915$; $p>.05$), ilişki doyumu ($F_{(2.101)}=3.042$; $p>.05$), ilişki izlenimi ayarlama ($F_{(2.101)}=1.813$; $p>.05$), ilişkide kendine güven ($F_{(2.101)}=.651$; $p>.05$) ve içsel ilişki kontrolü ($F_{(2.101)}=.283$; $p>.05$) puan ortalamalarının ekonomik gelir düzeyi etkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bulgulara göre ilişki korkusu/kaygısı ($F_{(2.101)}=3.918$; $p<.05$), dışsal ilişki kontrolü ($F_{(2.101)}=3.438$; $p<.05$) ve ilişki girişkenliği ($F_{(2.101)}=5.648$; $p<.01$) puan ortalamalarının ekonomik gelir düzeyi etkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Anlamlı farklılığın sebebinin saptanması için yapılan Dunnet T3 testi sonucunda, ekonomik gelir düzeyi alt-orta olan bireylerin ilişki korkusu/kaygısı ve dışsal ilişki kontrolü düzeyinin ekonomik gelir düzeyi üst-orta olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu fakat ilişki girişkenliği düzeyinin daha düşük olduğu görülmüştür.

Romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin Çok Boyutlu İlişki Ölçeği alt boyutlarına yönelik puan ortalamalarının çalışma durumu etkeni açısından anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediğinin saptanması için hazırlanan Bağımsız Örneklem T-Testi sonuçları Tablo 'da sunulmaktadır.

Tablo 20. Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Çalışma Durumu Etkeni Açısından Farklılaşmasının İncelenmesi

Çalışma Durumu	N	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
İlişkiye Yüksek Odaklanma	44	35.48	9.81	.108	102	.914
Çalışmıyor/Ev Hanımı	60	35.27	9.82			
İlişki Doyumu	44	41.30	7.57	.584	102	.560
Çalışmıyor/Ev Hanımı						

İlişki	Korkusu/Kaygısı	Çalışıyor	60	40.35	8.55	.982	102	.329
		Çalışmıyor/Ev Hanımı	44	22.93	7.75			
İlişki	İzlenimi	Çalışıyor	60	21.50	7.04	-.007	102	.994
		Çalışmıyor/Ev Hanımı	44	10.98	4.22			
Ayarlama	Kendine	Çalışıyor	60	10.98	4.54	-.406	102	.686
		Çalışmıyor/Ev Hanımı	44	18.50	3.80			
İlişkide	Güven	Çalışıyor	60	18.83	4.37	-.288	102	.774
		Çalışmıyor/Ev Hanımı	44	10.23	3.50			
Dışsal	İlişki	Çalışıyor	60	10.43	3.68	.106	102	.916
		Çalışmıyor/Ev Hanımı	44	17.16	3.72			
İlişki Girişkenliği	İçsel İlişki Kontrolü	Çalışıyor	60	12.60	2.73	1.773	102	.079
		Çalışmıyor/Ev Hanımı	44	13.64	3.21			

Tablo 'daki istatistiksel analiz sonuçları incelendiğinde, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma ($t_{(102)}=.108$; $p>.05$), ilişki doyumu ($t_{(102)}=.584$; $p>.05$), ilişki korkusu/kaygısı ($t_{(102)}=.982$; $p>.05$), ilişki izlenimi ayarlama ($t_{(102)}=-.007$; $p>.05$), ilişkide kendine güven ($t_{(102)}=-.406$; $p>.05$), dışsal ilişki kontrolü ($t_{(102)}=-.288$; $p>.05$), ilişki girişkenliği ($t_{(102)}=.106$; $p>.05$) ve içsel ilişki kontrolü ($t_{(102)}=1.773$; $p>.05$) puan ortalamalarının çalışma durumu etkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin Çok Boyutlu İlişki Ölçeği alt boyutlarına yönelik puan ortalamalarının ilaç kullanma durumu etkeni açısından anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediğinin saptanması amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T-Testi sonuçları Tablo 'da sunulmaktadır.

Tablo 21. Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İlaç Kullanma Durumu Etkeni Açısından Farklılaşmasının İncelenmesi

İlaç Kullanma Durumu		N	$\bar{X}$	SS	T	sd	p
İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma	Hayır	83	35.05	10.05	-.636	102	.526
	Evet	21	36.57	8.68			
İlişki Doyumu	Hayır	83	40.86	8.33	.262	102	.794
	Evet	21	40.33	7.43			
İlişki Korkusu/Kaygısı	Hayır	83	21.90	7.41	-.556	102	.579
	Evet	21	22.90	7.22			
İlişki İzlenimi Ayarlama	Hayır	83	10.93	4.41	-.244	102	.808
	Evet	21	11.19	4.39			
İlişkide Kendine Güven	Hayır	83	18.52	4.19	-.856	102	.394
	Evet	21	19.38	3.88			
Dışsal İlişki Kontrolü	Hayır	83	10.36	3.69	.086	102	.932
	Evet	21	10.29	3.24			
İlişki Girişkenliği	Hayır	83	17.19	3.38	.435	102	.664
	Evet	21	16.81	4.40			
İçsel İlişki Kontrolü	Hayır	83	12.88	2.90	-1.084	102	.281
	Evet	21	13.67	3.26			

Tablo 'daki istatistiksel analiz sonuçları incelendiğinde, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma ($t_{(102)}=-.636$; $p>.05$), ilişki doyumu ($t_{(102)}=.262$; $p>.05$), ilişki korkusu/kaygısı ($t_{(102)}=-.556$; $p>.05$), ilişki izlenimi ayarlama ($t_{(102)}=-.244$; $p>.05$), ilişkide kendine güven ($t_{(102)}=-.856$; $p>.05$), dışsal ilişki kontrolü ($t_{(102)}=.086$; $p>.05$), ilişki girişkenliği ($t_{(102)}=.435$; $p>.05$) ve içsel ilişki kontrolü ($t_{(102)}=-1.084$; $p>.05$) puan ortalamalarının ilaç kullanma durumu etkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin Çok Boyutlu İlişki Ölçeği alt boyutlarına yönelik puan ortalamalarının daha önce psikolojik destek alma durumu etkeni açısından anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediğinin saptanması amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T-Testi sonuçları Tablo 'da sunulmaktadır.

Tablo 22. Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Daha Önce Psikolojik Destek Alma Durumu Etkeni Açısından Farklılaşmasının İncelenmesi

Daha Önce Psikolojik Destek Alma Durumu	N	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma	Hayır 67	34.58	9.97	-1.088	102	.279
	Evet 37	36.76	9.36			
İlişki Doyumu	Hayır 67	40.49	8.35	-.433	102	.666
	Evet 37	41.22	7.78			
İlişki Korkusu/Kaygısı	Hayır 67	22.04	7.69	-.113	102	.910
	Evet 37	22.22	6.78			
İlişki İzlenimi Ayarlama	Hayır 67	10.70	4.56	-.873	102	.385
	Evet 37	11.49	4.07			
İlişkide Kendine Güven	Hayır 67	18.66	4.41	-.118	102	.906
	Evet 37	18.76	3.61			
Dışsal İlişki Kontrolü	Hayır 67	10.28	3.60	-.238	102	.812
	Evet 37	10.46	3.62			
İlişki Girişkenliği	Hayır 67	17.25	3.69	.527	102	.600
	Evet 37	16.86	3.45			
İçsel İlişki Kontrolü	Hayır 67	13.03	3.07	-.040	102	.969
	Evet 37	13.05	2.84			

Tablo 'daki istatistiksel analiz sonuçları incelendiğinde, ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma ($t_{(102)}=-1.088$; $p>.05$), ilişki doyumu ($t_{(102)}=-.433$; $p>.05$), ilişki korkusu/kaygısı ($t_{(102)}=-.113$; $p>.05$), ilişki izlenimi ayarlama ($t_{(102)}=-.873$; $p>.05$), ilişkide kendine güven ($t_{(102)}=-.118$; $p>.05$), dışsal ilişki kontrolü ($t_{(102)}=-.238$; $p>.05$), ilişki girişkenliği ($t_{(102)}=.527$; $p>.05$) ve içsel ilişki kontrolü ($t_{(102)}=-.040$; $p>.05$) puan ortalamalarının daha önce psikolojik destek alma durumu etkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

4.2. Psikolojik İyi Oluşun Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşmasının İncelenmesi

Romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine yönelik puan ortalamalarının cinsiyet etkeni açısından anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediğinin saptanması amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T-Testi sonuçları Tablo 'da sunulmaktadır.

Tablo 23. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Etkeni Açısından Farklılaşmasının İncelenmesi

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	T	sd	p
Psikolojik İyi Oluş	Kadın 72	44.71	8.30	1.808	102	.074
	Erkek 32	41.06	11.77			

Tablo 'daki istatistiksel analiz sonuçları incelendiğinde, psikolojik iyi oluş ($t_{(102)}=1.808$; $p>.05$) puan ortalamalarının cinsiyet etkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine yönelik puan ortalamalarının medeni durum etkeni açısından anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediğinin saptanması amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T-Testi sonuçları Tablo 'da sunulmaktadır.

Tablo 24. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Medeni Durum Etkeni Açısından Farklılaşmasının İncelenmesi

Medeni Durum	N	$\bar{X}$	SS	T	sd	p
Psikolojik İyi Oluş	Bekar 46	42.39	8.58	-1.133	102	.260
	Evli 58	44.53	10.31			

Tablo 'daki istatistiksel analiz sonuçları incelendiğinde, psikolojik iyi oluş ($t_{(102)}=-1.133$; $p>.05$) puan ortalamalarının medeni durum etkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine yönelik puan ortalamalarının çocuk sayısı etkeni açısından anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediğinin saptanması amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T-Testi sonuçları Tablo 'da sunulmaktadır.

Tablo 25. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Çocuk Sayısı Etkeni Açısından Farklılaşmasının İncelenmesi

Çocuk Sayısı	N	$\bar{X}$	SS	T	sd	p
Psikolojik İyi Oluş	Yok 70	43.11	9.20	-.718	102	.474
	Var 34	44.56	10.43			

Tablo 'daki istatistiksel analiz sonuçları incelendiğinde, psikolojik iyi oluş ($t_{(102)} = -.718$; $p > .05$) puan ortalamalarının çocuk sayısı etkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine yönelik puan ortalamalarının ilişki/evlilik süresi etkeni açısından anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediğinin saptanması amacıyla yapılan ANOVA sonuçları Tablo 'da sunulmaktadır.

Tablo 26. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının İlişki/Evlilik Süresi Etkeni Açısından Farklılaşmasının İncelenmesi

İlişki/Evlilik Süresi	N	$\bar{X}$	SS	F	sd	p
1 Yıldan Az	22	41.82	9.64	.482	2.101	.619
Psikolojik İyi Oluş 1-5 Yıl Arası	49	43.92	8.67			
6 Yıl ve Üzeri	33	44.27	10.95			

Tablo 'daki istatistiksel analiz sonuçları incelendiğinde, psikolojik iyi oluş ($F_{(2,101)} = .482$; $p > .05$) puan ortalamalarının ilişki/evlilik süresi etkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine yönelik puan ortalamalarının yaş etkeni açısından anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediğinin saptanması amacıyla yapılan ANOVA sonuçları Tablo 'da sunulmaktadır.

Tablo 27. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Yaş Etkeni Açısından Farklılaşmasının İncelenmesi

Yaş	N	$\bar{X}$	SS	F	sd	p	LSD
20-24 Yaş	29	41.86	8.31				
Psikolojik İyi Oluş 25-29 Yaş	42	42.02	9.99	3.375	2.101	.038	3 > 1, 2
30 Yaş ve Üzeri	33	47.09	9.46				

Tablo 'daki istatistiksel analiz sonuçları incelendiğinde, psikolojik iyi oluş ($F_{(2,101)}=3.375$; $p<.05$) puan ortalamalarının yaş etkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Anlamlı farklılığın sebebinin saptanması için yapılan LSD testi sonucunda, 30 yaş ve üzeri bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinin 20-29 yaş arası bireylere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine yönelik puan ortalamalarının eğitim durumu etkeni açısından anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediğinin saptanması amacıyla yapılan ANOVA sonuçları Tablo 'da sunulmaktadır.

Tablo 28. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Etkeni Açısından Farklılaşmasının İncelenmesi

Eğitim Durumu	N	$\bar{X}$	SS	F	Sd	p	LSD
Lise ve Altı	37	40.03	12.26				
Psikolojik İyi Oluş Lisans	45	45.18	7.89	4.317	2.101	.016	2, 3 > 1
Lisansüstü	22	46.32	5.29				

Tablo 'daki istatistiksel analiz sonuçları incelendiğinde, psikolojik iyi oluş ($F_{(2,101)}=4.317$; $p<.05$) puan ortalamalarının eğitim durumu etkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Anlamlı farklılığın sebebinin saptanması için yapılan LSD testi sonucunda, eğitim düzeyi lisans ve lisansüstü olan

bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinin eğitim düzeyi lise ve altında olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu fakat ilişki korkusu/kaygısı düzeyinin daha düşük olduğu görülmüştür.

Romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine yönelik puan ortalamalarının ekonomik gelir düzeyi etkeni açısından anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediğinin saptanması amacıyla yapılan ANOVA sonuçları Tablo 'da sunulmaktadır.

Tablo 29. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Ekonomik Gelir Düzeyi Etkeni Açısından Farklılaşmasının İncelenmesi

Ekonomik Gelir Düzeyi	N	$\bar{X}$	SS	F	Sd	p	LSD
Orta-Alt	22	39.64	11.53				
Psikolojik İyi Oluş Orta	56	45.70	7.44	3.594	2.101	.031	2, 3 > 1
Üst-Orta	26	42.38	10.98				

Tablo 'daki istatistiksel analiz sonuçları incelendiğinde, psikolojik iyi oluş ($F_{(2,101)}=3.594$; $p<.05$) puan ortalamalarının ekonomik gelir düzeyi etkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Anlamlı farklılığın sebebinin saptanması için yapılan LSD testi sonucunda, ekonomik gelir düzeyi orta ile üst-orta olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinin ekonomik gelir düzeyi alt-orta olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine yönelik puan ortalamalarının çalışma durumu etkeni açısından anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediğinin saptanması amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T-Testi sonuçları Tablo 'da sunulmaktadır.

Tablo 30. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumu Etkeni Açısından Farklılaşmasının İncelenmesi

Çalışma Durumu		N	$\bar{X}$	SS	T	sd	p
Psikolojik İyi Oluş	Çalışmıyor/Ev Hanımı	44	43.14	10.33	-.408	102	.684
	Çalışıyor	60	43.92	9.10			

Tablo 'daki istatistiksel analiz sonuçları incelendiğinde, psikolojik iyi oluş ($t_{(102)} = -.408$; $p > .05$) puan ortalamalarının çalışma durumu etkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine yönelik puan ortalamalarının ilaç kullanma durumu etkeni açısından anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediğinin saptanması amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T-Testi sonuçları Tablo 'da sunulmaktadır.

Tablo 31. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının İlaç Kullanma Durumu Etkeni Açısından Farklılaşmasının İncelenmesi

İlaç Kullanma Durumu	N	$\bar{X}$	SS	T	sd	p	
Psikolojik İyi Oluş	Hayır	83	44.02	8.67	.924	102	.358
	Evet	21	41.86	12.73			

Tablo 'daki istatistiksel analiz sonuçları incelendiğinde, psikolojik iyi oluş ($t_{(102)} = .924$; $p > .05$) puan ortalamalarının ilaç kullanma durumu etkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine yönelik puan ortalamalarının daha önce psikolojik destek alma durumu etkeni açısından anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediğinin saptanması amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem T-Testi sonuçları Tablo 'da sunulmaktadır.

Tablo 32. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Daha Önce Psikolojik Destek Alma Durumu Etkeni Açısından Farklılaşmasının İncelenmesi

Daha Önce Psikolojik Destek Alma Durumu	N	$\bar{X}$	SS	T	sd	p
Psikolojik İyi Oluş	Hayır	67	44.10	10.19	.739	102
	Evet	37	42.65	8.46		

Tablo 'daki istatistiksel analiz sonuçları incelendiğinde, psikolojik iyi oluş ($t_{(102)}=.739$; $p>.05$) puan ortalamalarının daha önce psikolojik destek alma durumu etkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

4.3. Psikolojik İyi Oluş ile Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin yanıtladıkları Çok Boyutlu İlişki Ölçeği alt boyutlarına yönelik puanlar ile Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine yönelik puanlar arasında anlamlı ilişki olup olmadığının test edilmesine yönelik uygulanan Pearson Korelasyon analizi sonuçları Tablo 'da yer almaktadır.

Tablo 33. Psikolojik İyi Oluş ile Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma	1								
2. İlişki Doyumu	.12	1							
3. İlişki Korkusu/Kaygısı	.16	-	1						
		.64**							
4. İlişki İzlenimi Ayarlama	.41**	-	.52**	1					
		.33**							
5. İlişkide Kendine Güven	.44**	.59**	-	-.03	1				
			.35**						
6. Dışsal İlişki Kontrolü	.22*	-	.43**	.36**	-.10	1			
		.33**							
7. İlişki Girişkenliği	.14	.49**	-	-.14	.59**	-	1		
			.40**			.18			
8. İçsel İlişki Kontrolü	.39**	.42**	-.13	.22*	.56**	.05	.50**	1	
9. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	-.05	.50**	-	-	.42**	-	.39**	.16	1
			.58**	.28**		.15			

** $p < .001$, * $p < .05$

Tablo 'da sunulan Pearson Korelasyon Analizi sonuçları göz önünde bulundurulduğunda, romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile ilişkide yüksek düzeyde odaklanma ($r_{(102)} = -.05$, $p > .05$), dışsal ilişki kontrolü ($r_{(102)} = -.15$, $p > .05$) ve içsel ilişki kontrolü ($r_{(102)} = .16$, $p > .05$) arasında

anlamalı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Bulgulara göre romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile ilişki doyumu ($r_{(102)} = .50$, $p < .001$), ilişkide kendine güvenme ($r_{(102)} = .42$, $p < .001$) ve ilişki girişkenliği ($r_{(102)} = .39$, $p < .001$) arasında pozitif yönde orta derecede anlamlı bir ilişki olduğu; ilişki korkusu/kaygısı ($r_{(102)} = -.58$, $p < .001$) ve ilişki izlenimi ayarlama ($r_{(102)} = -.28$, $p < .001$) arasında negatif yönde orta derecede anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

4.4. Psikolojik İyi Oluşun Çok Boyutlu İlişki Ölçeği Alt Boyutları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine yönelik puanların Çok Boyutlu İlişki Ölçeği alt boyutlarından ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma puanı üzerindeki etkisinin anlamlı olup olmadığının test edilmesine yönelik uygulanan Basit Doğrusal Regresyon Analizi sonuçları Tablo 'da yer almaktadır.

Tablo 34. Psikolojik İyi Oluşun İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

	β	SH	t	p	F	Model (p)	R ²
					.224	.637	.002

Psikolojik İyi Oluş -.047 .101 -.473 .637

Bağımlı Değişken: İlişkiye Yüksek Düzeyde Odaklanma

Tablo 'daki bilgilere göre, romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinin ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir ($F_{(1,102)} = .224$; $p > .05$).

Romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine yönelik puanların Çok Boyutlu İlişki Ölçeği alt boyutlarından ilişki doyumu puanı üzerindeki etkisinin anlamlı olup olmadığının test edilmesine yönelik uygulanan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 'da yer almaktadır.

Tablo 35. Psikolojik İyi Oluşun İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

	β	SH	t	p	F	Model (p)	R ²
					34.565	.000	.253
Psikolojik İyi Oluş	.503	.072	5.879	.000			
Bağımlı Değişken: İlişki Doyumu							

Tablo 'daki bilgilere göre, romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinin ilişki doyumu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir ($F_{(1,102)}=34.565$; $p<.001$; $R^2=\%25.3$). Buna göre romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinin ilişki doyumu üzerinde pozitif yönde ($\beta = .50$) etkilediği gözlenmiştir.

Romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine yönelik puanların Çok Boyutlu İlişki Ölçeği alt boyutlarından ilişki korkusu/kaygısı puanı üzerindeki etkisinin anlamlı olup olmadığının test edilmesine yönelik uygulanan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 'da yer almaktadır.

Tablo 36. Psikolojik İyi Oluşun İlişki Korkusu/Kaygısı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

	β	SH	t	p	F	Model (p)	R ²
					51.557	.000	.336
Psikolojik İyi Oluş	-.579	.062	-7.180	.000			
Bağımlı Değişken: İlişki Korkusu/Kaygısı							

Tablo 'daki bilgilere göre, romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinin ilişki korkusu/kaygısı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir ($F_{(1,102)}=51.557$; $p<.001$; $R^2=\%33.6$). Buna göre romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinin ilişki korkusu/kaygısı üzerinde negatif yönde ($\beta = -.58$) etkilediği gözlenmiştir.

Romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine yönelik puanların Çok Boyutlu İlişki Ölçeği alt boyutlarından ilişki izlenimi ayarlama puanı üzerindeki etkisinin anlamlı olup olmadığının test edilmesine yönelik uygulanan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 'da yer almaktadır.

Tablo 37. Psikolojik İyi Oluşun İlişki İzlenimi Ayarlama Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

	β	SH	t	p	F	Model (p)	R ²
					8.599	.004	.078
Psikolojik İyi Oluş	-.279	.043	-2.932	.004			
Bağımlı Değişken: İlişki İzlenimi Ayarlama							

Tablo 'daki bilgilere göre, romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinin ilişki izlenimi ayarlama üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir ($F_{(1,102)}=8.599$; $p<.01$; $R^2=\%07.8$). Buna göre romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinin ilişki izlenimi ayarlama üzerinde negatif yönde ($\beta = -.28$) etkilediği gözlenmiştir

Romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine yönelik puanların Çok Boyutlu İlişki Ölçeği alt boyutlarından ilişkide kendine güven puanı üzerindeki etkisinin anlamlı olup olmadığının test edilmesine yönelik uygulanan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 'da yer almaktadır.

Tablo 38. Psikolojik İyi Oluşun İlişkide Kendine Güven Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

	β	SH	t	p	F	Model (p)	R ²
					21.529	.000	.174
Psikolojik İyi Oluş	.417	.039	4.640	.000			
Bağımlı Değişken: İlişkide Kendine Güven							

Tablo 'daki bilgilere göre, romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinin ilişkide kendine güven üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir ($F_{(1,102)}=21.529$; $p<.001$; $R^2=\%17.4$). Buna göre romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinin ilişkide kendine güven üzerinde pozitif yönde ($\beta = .42$) etkilediği gözlenmiştir.

Romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine yönelik puanların Çok Boyutlu İlişki Ölçeği alt boyutlarından dışsal ilişki kontrolü puanı

üzerindeki etkisinin anlamlı olup olmadığının test edilmesine yönelik uygulanan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 'da yer almaktadır.

Tablo 39. Psikolojik İyi Oluşun Dışsal İlişki Kontrolü Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

	β	SH	t	p	F	Model (p)	R ²
					2.507	.116	.024
Psikolojik İyi Oluş	-.155	.037	-1.583	.116			
Bağımlı Değişken: Dışsal İlişki Kontrolü							

Tablo 'daki bilgilere göre, romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinin dışsal ilişki kontrolü üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir ($F_{(1,102)}=2.507$; $p>.05$).

Romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine yönelik puanların Çok Boyutlu İlişki Ölçeği alt boyutlarından ilişki girişkenliği puanı üzerindeki etkisinin anlamlı olup olmadığının test edilmesine yönelik uygulanan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 'da yer almaktadır.

Tablo 40. Psikolojik İyi Oluşun İlişki Girişkenliği Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

	β	SH	t	p	F	Model (p)	R ²
					17.976	.000	.150
Psikolojik İyi Oluş	.387	.034	4.240	.000			
Bağımlı Değişken: İlişki Girişkenliği							

Tablo 'daki bilgilere göre, romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinin ilişki girişkenliği üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir ($F_{(1,102)}=17.976$; $p<.001$; $R^2=15.0\%$). Buna göre romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinin ilişki girişkenliği üzerinde pozitif yönde ($\beta = .39$) etkilediği gözlenmiştir.

Romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine yönelik puanların Çok Boyutlu İlişki Ölçeği alt boyutlarından içsel ilişki kontrolü puanı

üzerindeki etkisinin anlamlı olup olmadığının test edilmesine yönelik uygulanan basit doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 'da yer almaktadır.

Tablo 41. Psikolojik İyi Oluşun İçsel İlişki Kontrolü Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

	β	SH	t	p	F	Model (p)	R ²
					2.577	.111	.025
Psikolojik İyi Oluş	.157	.030	1.605	.111			
Bağımlı Değişken: İçsel İlişki Kontrolü							

Tablo 'daki bilgilere göre, romantik ilişkide olan yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinin içsel ilişki kontrolü üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir ($F_{(1,102)}=2.577$; $p>.05$).

BÖLÜM V: TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmada eğitim düzeyi lisans ve lisansüstü olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinin eğitim düzeyi lise ve altında olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Kaplan'ın 2016 yılında İstanbul'un Beyoğlu ilçesinde yapmış olduğu çalışmada da benzer bir sonuç ile karşılaşmıştır.

Eğitim seviyesi de eşitlikçi cinsiyet rolü, evlilik doyumu ve PİO düzeyini etkileyen temel yapı taşlarındandır. Eşelrin eğitimi arttıkça eşitlikçi cinsiyet rolü, evlilik doyumu ve PİO düzeyleri de pozitif şekilde etkilenmektedir. Eğitim seviyesinin artması, kişilerin kendilerini entelektüel yönden arttırması ve başka toplumların kültürlerini bilmeleri, olaylara daha geniş açıdan bakmalarına sebep olmaktadır. Böylece eğitim seviyesi yüksek bireylerin eğitim seviyesi düşük kişilere kıyasla daha pozitif olması sağlanmaktadır (Kaplan, 2016).

Bu çalışmada ekonomik gelir düzeyi orta ile üst-orta olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinin ekonomik gelir düzeyi alt-orta olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Yurt dışında yapılan bazı çalışmaya baktığımızda; Diener & Diener(1996) kişinin sosyo-ekonomik durumu, yaş ve cinsiyete göre iyi olmanın daha güçlü belirleyicisi olduğu görülmüştür. Buunk & Nauta, 2000; Ryan & Deci, (2000b); Deci & Ryan, (2008) ve Deci ve arkadaşları (2001), psikolojik ihtiyaçların doyumu da kişilerin iyi olma düzeylerini etkilediğini aktarmaktadır. İhtiyaçların doyurulma derecesi, direkt olarak bireylerin iyi olma dereceleri ile ilgili olduğunu ifade etmişlerdir. Diener, Suh & Lucas (1999) ve Kasser & Ryan'a(1993) göre gelir düzeyi, kişilerin hedeflerine ulaşmalarında araç olacak bir şey olduğundan iyi-oluşun yordayıcısıdır(Tatlılıoğlu, 2015).

Öte yandan dar gelirliliğin, evlilik doyumu ve istikrar için risk oluşturduğu sonucuna alan yazında değinilmiştir (Lichter ve Carmalt, 2009). (Hüsrevoğlu, 2019).

Romantik ilişkide olan bireylerin ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma düzeyinin cinsiyete, medeni duruma, çocuk sayısına, ilişki/evlilik süresi, eğitim durumu, ekonomi gelir düzeyi, çalışma durumu, ilaç kullanma durumu ve daha önce psikolojik destek alma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği fakat yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Romantik ilişkide olan bireylerin ilişki doyumu düzeyinin cinsiyete, medeni duruma, çocuk sayısına, yaşa, ekonomi gelir düzeyi, çalışma durumu, ilaç kullanma durumu ve daha önce psikolojik destek alma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği fakat ilişki/evlilik süresi ve eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Evlilik doyumunda etkili olan bir unsur ise evlilik yaşıdır. Evlilik yaşının, evlilik memnuniyetine etkisinin anlamlı olduğunu söyleyen araştırmaların yanında evlilik yaşı ile evlilik doyumu arasında bir ilişki olmadığı belirten araştırmalar da vardır(Öz, 2019).

Öz, 2019 yılında 20 yaş üstü bireylerde PİO, Evlilik Yaşı ve Evlilik Doyumu kavramlarını araştırdığı araştırmada; eşlerin psikolojik iyi oluşlarının, evlilik doyumuna etkisinin anlamlı olduğu ve evlilik doyum puanlarının açıklanma oranlarını arttırdığı, sosyo-demografik yapıların tamamında evlenmeden önce görüşme süresi ve evlilik süresi baz alınarak ve alınmayarak yapılan analiz neticesinde PİO'nun anlamlı olduğu görülmüştür.

Evlilik yaşı ile evlilik çatışması ve çift uyumu arasındaki ilişkiler incelendiğinde evlilik yaşı ile sadece eş uyum ölçeğinin alt boyutu olan duygulanım ifadesi arasında eksi yönde bir korelasyon bulunmuştur. Bu bilgi ışığında evlilik yaşı arttıkça kişilerin birbirlerine sevgi gösterme eylemlerinde bir eksilme olduğu şeklinde izah edilebilir(Şendil, G , Korkut, Y .2012).

Kamo(1993), eşleri bazı demografik faktörler açısından incelediği çalışmasında benzer neticelere ulaşmış ve eğitim seviyesi düşük olan bireylerin evliliklerinde sorunlar yaşadığını ortaya koymuştur.

Bu çalışmalardan farklı olarak Kaya'nın 2017 yılında evliliği kadınların perspektifinden ele aldığı çalışmasına göre; Kentsel kesimde yaşayan evli kadınların ortaokul ve altı ile lise ve üzerinin arasında evlilik uyumu, ilişkilerde mutluluk bakımından istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuş, lise ve üzeri eğitime sahip olan kadınların, ortaokul ve altı eğitime sahip 71 kadınlara göre evliliklerinde daha uyumlu ve mutlu olduğu sonuçlanmıştır. Ayrıca evlilik doyumlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark görülmemiştir. Kırsal kesimde yaşayan evli kadınların ortaokul ve altı ile lise ve üstü arasında ilişkilerde mutluluk düzeyi bakımından anlamlı bir fark görülmüş, eğitimleri lise ve üstü olan kadınlar, eğitimi orta ve altı olan kadınlara göre ilişkilerinde daha mutlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca evlilik doyumu ve uyumunda aralarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı belirtilmiştir.

Romantik ilişkide olan bireylerin ilişki korkusu/kaygısı düzeyinin cinsiyete, medeni duruma, çocuk sayısına, çalışma durumu, ilaç kullanma durumu ve daha önce psikolojik destek alma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği fakat ilişki/evlilik süresi, yaşa, eğitim durumu ve ekonomi gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Ayer (2016)'in İstanbul Anadolu Yakası'nda yapmış olduğu çalışmasında evlilik doyumu puanlarının evlilik yaşına göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelenmiş ve evlilik doyumu puanlarında evlilik yaşı değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür.

Ayrıca bireylerin şu anki romantik ilişki yaşı ve şu ana kadar yaşadıkları ilişki sayısının da ilişkisel belirsizliğin tüm alt boyutlarını anlamlı olarak belirlediği görülmüştür (Gürcan, 2015).

Araştırmada romantik ilişkide olan bireylerin ilişki izlenimi ayarlama düzeyinin cinsiyete, medeni duruma, çocuk sayısına, ilişki/evlilik süresi, eğitim durumu, ekonomi gelir düzeyi, çalışma durumu, ilaç kullanma durumu ve daha önce psikolojik destek alma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği fakat yaşa göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiş; ilişkide kendine güven düzeyinin ise cinsiyete, medeni duruma, çocuk sayısına, ilişki/evlilik süresi, yaşa, eğitim durumu, ekonomi gelir düzeyi, çalışma durumu, ilaç kullanma durumu ve daha önce psikolojik destek alma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın bir diğer sonucuna göre; romantik ilişkide olan bireylerin dışsal ilişki kontrolü düzeyinin cinsiyete, medeni duruma, çocuk sayısına, ilişki/evlilik süresi, yaşa, eğitim durumu, çalışma durumu, ilaç kullanma durumu ve daha önce psikolojik destek alma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği fakat ekonomi gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiş, ilişki girişkenliği düzeyinin de cinsiyete, medeni duruma, çocuk sayısına, ilişki/evlilik süresi, yaşa, eğitim durumu, çalışma durumu, ilaç kullanma durumu ve daha önce psikolojik destek alma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği fakat ekonomi gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonuçlanmıştır.

Romantik ilişkide olan bireylerin içsel ilişki kontrolü düzeyinin cinsiyete, medeni duruma, çocuk sayısına, yaşa, eğitim durumu, ekonomi gelir düzeyi, çalışma durumu, ilaç kullanma durumu ve daha önce psikolojik destek alma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği fakat ilişki/evlilik süresine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Literatürde bu çalışmada irdelenen ilişki boyutlarına tek tek değinilmemiş, genel ölçekler veya evlilik doyumu ile alakalı çalışmalar yapılmıştır.

Yine bu genel çalışmalara bakıldığında evlilik kalitesi ile kişisel iyi oluşun (Proulx, Helms ve Buehler, 2007), evlilikteki mutluluk ile psikolojik iyi oluşun (Kamp Dush, Taylor ve Kroeger, 2008; Rogers ve DeBoer, 2001), evlilik kalitesi ile psikolojik iyi oluşun (Shek, 2001) ilintili olduğunu gösteren araştırmalar vardır. Evlilik ve PİO arasındaki ilişkiye ilişkin çalışmalara bakıldığında kişilerin psikolojik iyi oluşlarının, evlilik ilişkisinin kalitesi ve benlik saygısı ile doğrudan ilişkili olduğu görülmektedir (Kim ve McKenry, 2002) (Akdağ & Çankaya Z., 2015).

Evlilik kişinin hayatının her yerinde önemli bir rol oynamaktadır. Evlilik hayatının başlamasıyla birlikte hem kadın hem de erkek sadece sosyal ve biyolojik değil çeşitli psikolojik ihtiyaçları da karşılanmaktadır. Yapılan çalışmalar evli kişilerin öznel iyi oluş ve PİO düzeylerinin bekar kişilerden daha iyi olduğunu göstermektedir (Uçar, 2018).

Romantik ilişkide olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinin cinsiyete, medeni duruma, çocuk sayısına, ilişki/evlilik süresine, çalışma durumu, ilaç kullanma durumu ve daha önce psikolojik destek alma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği fakat yaş, eğitim durumu, ekonomi gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Timur (2008)'un araştırmasında da yaş, cinsiyet, eş desteği ve evlilik uyumunun kişilerin psikolojik iyi oluşlarının anlamlı birer belirleyicisi olmadığı, buna karşın medeni halin kişilerin psikolojik iyi oluşlarının anlamlı bir belirleyicisi olduğu ortaya çıkmıştır.

ÖNERİLER

Uygulayıcılar İçin Öneriler

- Araştırma sonuçlarından hareketle psikolojik iyi oluş ve eğitim düzeyi, gelir düzeyi arasında doğru orantılı bir sonuç olduğundan eğitime teşvik konusunda çalışmalar yapılabilir, bireylerin gelir düzeylerini artırıcı politikalara destek verilebilir.
- İlişki yaşı, bireylerin yaşı, gelir seviyesi, eğitim durumu gibi faktörlerin ilişkiye etkileri göz önüne alındığında ilişkilerin sürdürülebilirliği adına bireylerin evlilik öncesi atölyelere katılımları için teşvik edici çalışmalar yapılabilir. Bu çalışmalara ulaşım kolaylığı sağlanıp sayıları çoğaltılabilir.

Araştırmacılar İçin Öneriler

- Araştırma yalnızca İstanbul'da yapılmıştır. Bu açıdan araştırmacılar başka illerde çalışmalar yapabilir, çalışma sonuçlarını başka illerle karşılaştırabilirler.
- Araştırmada her eğitim seviyesi grubundan kişilerle araştırma yapılmış ve eğitim düzeyiyle psikolojik iyi oluş arasında doğru bir orantı çıkmıştır. Araştırmacılar yalnızca tek bir eğitim seviyesi olan bir grupla çalışarak bu konuda yeni yorumlamalar getirebilirler.
- Araştırma psikolojik iyi oluş ve çok boyutlu ilişki ölçeği kullanılarak yapılmıştır. Çok boyutlu ilişki ölçeği geniş açılarla ilişki konusunda konuşmamızı sağladığından ölçek farklı bir ölçekle birleştirilerek de kullanılabilir, ilişki boyutları farklı değişkenlerle de incelenebilir.

EKLER

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Yaşınız: _____
2. Cinsiyetiniz: Kadın() Erkek()
3. Eğitim Durumuz:
 - ()Okur-yazar
 - ()İlkokul
 - ()Ortaokul
 - ()Lise
 - ()Üniversite Öğrencisi
 - ()Üniversite Mezunu
 - ()Üniversite Üstü
4. Mesleğiniz nedir?
 - ()Özel sektörde çalışıyorum
 - ()Kamu personeliyim
 - ()Hizmet sektöründe çalışıyorum
 - ()Ev hanımıyım
 - ()Çalışmıyorum
 - ()Diğer
5. Ekonomik gelir düzeyiniz nedir?
 - Üst () Üst-Orta () Orta () Orta-Alt Alt ()
6. Medeni Durumunuz:
 - ()Bekar
 - ()Evli
 - ()Eşini Kaybetmiş
 - ()Boşanmış
 - ()Birlikte Yaşıyor

()Ayrı Yaşıyor

7. İlişkinizin veya evliliğinizin süresi nedir?

() 6 aydan az

() 6 ay ve üzeri

() 1-5 yıl arası

() 5 yıl ve üzeri

8. Kaç çocuğunuz var?

()Yok

()Tek çocuk

()İki çocuk

()İkiden fazla

9. Daha önce psikolojik destek aldınız mı?

()Daha önce bir veya birçok kez psikolojik destek aldım.

()Şuan da psikolojik destek alıyorum.

()İhtiyacım olmasına rağmen psikolojik destek almıyorum.

()Psikolojik destek almaya ihtiyaç duymadım. Destek almıyorum.

10. Daha önce partnerinizle birlikte ilişki veya evlilik terapisi aldınız mı?

11. Kullandığınız bir ilaç var mı?

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

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

ÇBİÖ

	Benim için Hiç uygun değil	Benim İçin ÇOK AZ uygun	Benim için BİRAZ uygun	Benim için OLDUKÇ A uygun	Benim için ÇOK uygun
Yakın ilişkilerde bir partner olarak kendime güvenirim.					
Sürekli yakın ilişkiler üzerine düşünürüm.					
Yakın ilişkilerimle ilgili çok fazla düşünürüm.					
Yakın bir ilişki içinde olma isteğim/güdüm çok fazla.					
Yakın ilişkiler kendimi sinirli ve kaygılı hissetmeme neden olur.					
Yakın ilişkilerimle ilgili kendimi depresif /çökkün hissederim.					
Yakın ilişkilerim çoğunlukla şansa bağlı/ tesadüfi olaylarla gelişmiştir.					
Başkalarının yakın ilişkilerim konusunda ne düşündüğüne aşırı önem veririm.					
Birisiyle yakın ilişkiye girmek beni biraz ürkütür.					
Yakın ilişkiyle ilgili gereksinimlerimin şu anki karşılama biçiminden memnunum.					
Yakın bir ilişkide iyi bir partner olduğumu düşünüyorum.					
Yakın ilişkileri, başka her şeyden daha çok düşünürüm.					
Yakın ilişkilerimde, kendi davranışlarım çoğunlukla belirleyici bir rol oynar.					
Yakın ilişkilerim konusunda düşünmeye genellikle zaman ayırırım.					
Yakın bir ilişkiye zaman ve emek vermek konusunda çok					

istekliyim/güdülüyüm.					
Yakın ilişkilerde biraz acemi ve gerginimdir.					
Yakın ilişkilerimde, tercihlerimi doğrudan dile getiririm.					
Yakın ilişkilerim konusunda kendimi mutsuz hissediyorum.					
Yakın ilişkilerimin başkalarına nasıl görüldüğüne /sunulduğuna aşırı önem veririm.					
Bazen yakın ilişkilerden korkarım.					
Yakın ilişkilerimden çok memnunum/doyum alıyorum.					
Yakın ilişkilerde pek çok insana göre daha iyiyimdir.					
Yakın ilişkiler zihnimi meşgul eder.					
Yakın ilişkilerimde kontrol daha çok benim elimdedir.					
	Benim için Hiç uygun değil	Benim için ÇOK AZ uygun	Benim için BİRAZ uygun	Benim için OLDUKÇA uygun	Benim için ÇOK uygun
Yakın bir ilişki içinde olmayı çok arzu ediyorum.					
Karşı cinsten biriyle duygusal bir yakınlık/etkileşim kurmak bende gerginlik yaratır.					
Yakın ilişkilerde isteklerimi dile getirmede biraz pasifimdir.					
Yakın ilişkilerim konusunda cesaretimin kırıldığını hissediyorum.					

Yakın ilişkilerim üzerinde şansın büyük etkisi vardır.					
Yakın ilişkilerimin başkaları üzerinde bıraktığı izlenim konusunda sıklıkla endişe duyarım.					
Zaman zaman, birisiyle yakın bir ilişkiye girmekten korkarım.					
Yakın ilişkilerim temel beklentilerimi karşılıyor.					
Kendimi yakın bir ilişki için oldukça tercih edilen bir partner olarak değerlendiririm.					
Sürekli olarak yakın bir ilişki içinde olmayı düşünürüm.					
Yakın ilişkilerimi etkileyen temel şey benim kendi yaptıklarımdır.					
Yakın bir ilişki içinde olmak benim için çok önemlidir.					
Yakın ilişkilerde birçok insana göre daha kaygılıyım.					
Yakın bir ilişkide isteklerimi dile getirmekten çekinmem.					
Yakın ilişkilerim konusunda kendimi hayal kırıklığına uğramış hissediyorum.					
Yakın ilişkilerimin büyük oranda şans (iyi ya da kötü anlamda) meselesi olduğuna inanıyorum.					
Genellikle başkalarının yakın ilişkilerime yönelik verdikleri tepkilere duyarlıyım.					
Yakın bir ilişki içinde olmak beni fazla korkutmaz.					
Yakın ilişkilerim, diğer pek çok ilişki ile karşılaştırıldığında, çok daha iyidir.					
Yakın bir ilişki içinde kendime oldukça güvenirim.					
Zamanımın büyük bir bölümünü yakın ilişkileri düşünerek geçiririm.					
Yakın ilişkilerim benim sorumluluğum ve kontrolüm altındadır.					

Yakın bir ilişki içinde olup, bunu sürdürmeyi çok isterim.					
Yakın bir ilişki içinde kendimi tutuk ve utangaç hissederim.					
Yakın ilişkiler söz konusu olduğunda, isteklerimi genellikle ifade ederim.					
Yakın ilişkilerimi düşündüğümde üzülüyorum.					
Yakın ilişkilerimin gerçekten de bir kader/kısmet işi olduğunu düşünüyorum.					
Başkalarının yakın ilişkiye nasıl tepki verdiklerine/vereceklerine dikkat ederim.					
Yaşamımın yakın ilişkiler yönü, benim için çok doyurucudur.					

KAYNAKÇA

- Akar, H. (2005). *Psikiyatrik Yardım Talebi Olanlar ile, Yardım Talebi Olmayan ve Boşanma Aşamasında Olan Çiftlerde; Çift Uyum ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması, Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi.* İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 12. Psikiyatri Birimi: Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi.
- Akarsu, B. (1998). *Mutluluk Ahlakı.* İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Akdağ, F. (2014). *Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Kök Aile ile İlişkiler, Benlik Saygısı ve Evlilik Doyumu Açısından Yordanması.* İzmir: Ege Üniversitesi.
- Akdağ, F. G., & Cihangir Çankaya, Z. (2015). Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 646-662.
- Akdağ, F., & Çankaya, Z. (2015). Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 646-662.
- Aktaş, S. (2009). *Eşlerden Birinin Kaygı Düzeyi ile Evlilik Uyum Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi.* İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aktaş, S. (2009). *Eşlerden Birinin Kaygı Düzeyi ile Evlilik Uyum Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi.* İstanbul: Maltepe Üniversitesi.
- Aluş, Y., & Selçukkaya, S. (2015). Türk Ailesinde Mutluluk Algısı ve Değerleri . *Sosyal ve Kültürel Araştırmalar Dergisi* , 151-175.
- Arvas, F. B. (2017). Dindarlık ile Evlilik Doyumu ve Evlilikte Sorun Çözme İlişkisi Üzerine Bir İnceleme. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 129-160.
- Atak, H., & Taştan, N. (2012). Romantik İlişkiler ve Aşk . *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 520-546.
- Ayer, F. D. (2016). *Evlilik Doyumunun, Eş Desteği, Evlilik İletişim Şekilleri ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisi.* İstanbul: Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Batur, S. (1998). Karışık Ansiyete-Depresyon Bozukluğu: Bir Gözden Geçirme. *Türk Psikoloji Yazıları*, 61-71.
- Bayer, Ö. (2017). *Evlilik Doyumu ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Desteği Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi.* Bursa: Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Birlik, V. (2013). *Platon ve Aristoteles'in Erdem Anlayışının Akıl Bilgi ve Mutluluk ile Olan İlişkinin Karşılaştırılması.* İstanbul: Bilgi Üniversitesi.

- Bowlby, J. (1999). *Attachment and Loss*. New York: Basic Books.
- Bradbury, T., Fincham, F., & Beach, S. (2000). Research on the Nature and Determinants of Marital Satisfaction: A Decade in Review. *Journal of Marriage and the Family*, 964-980.
- Büyükşahin, A. (2004). Lee'nin çok boyutlu aGk biçimleri. *Türk Psikoloji Bülteni*(32), 118-120.
- Büyükşahin, A. (2005). Çok Boyutlu İlişki Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi* , 97-105.
- Büyükşahin, A. (2005). Çok Boyutlu İlişki Ölçeği: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 97-105.
- Camoğlu, G., & Kocayörük, E. (2019). Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Aile Aidyeti ve Ebeveyn Algısı Değişkenlerinin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 52-72.
- Canbulat, N., & Cihangir Çankaya, Z. (2014). Evli Bireylerin Öznel İyi Olma Düzeylerinin Yordanması. *Ege Eğitim Dergisi* , 556-576.
- Cüceloğlu, D. (2005). *İnsan ve Davranış*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çağ, P., & Yıldırım, İ. (2013). Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* , 13-23.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin Bağlanma Kuramı ve Duygulanım Düzenleme Stratejilerinin Depresyonla İlişkisi . *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 240-255.
- Çelebi, B. M., & Polat, A. (2019). Çocukluk Çağı Travmatik Yaşantıların, Yetişkin Bağlanma Stillerinin ve Psikolojik İyi Oluşun Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 29-34.
- Çelik , E., & Erkilet, G. (2019). Evlilik Kaygısı Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Ege Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 47-57.
- Çelik, E., & Erkilet, G. (2019). Evlilik Kaygısı Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Ege Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 47-57.
- Çınar, H. A. (2018). Din Görevlilerinin Dini Yönelim Biçimleri ile Psikolojik İyi Oluş Durumları Arasındaki İlişki: Sivas Örneği . *Turkish Studies Social Sciences*, 1-18.
- Demir, B. S. (2017). *Annelerde Kaygı Düzeyi ve Evlilik Doyumunun Ebeveyn Rolüne İlişkin Kendilik Algıları Üzerindeki Etkilerinin Değerlendirilmesi*. Mersin: Çağ Üniversitesi.
- Demirtaş, S. Ç. (2010). *The role of gender, relationship status, romantic relationship satisfaction, and commitment to career choices in the components of subjective well-being among senior university students*. Turkey: Middle East Technical University.

- Diener, E. S. (2009). Diener, E., Scollon, C. The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. . *Social Indicators Research Series*, 67-100.
- Doğan , T., Sapmaz , F., & Çötök, N. A. (2013). Öz-Eleştiri ve Mutluluk. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 391-400.
- Dönerce, A. (2018). *Obsesif Kompulsif Bozukluk(OKB) Tanısı Almış Hastalarda Yaşam Kalitesi, Romantik İlişki Doyumu ve İlişki Niteliğinin Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi.
- Dündar, Z., & Demirli, C. (2018). Medeni Durumları Farklı Olan Çalışanların Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin İncelenmesi1. *The Journal of Educational Reflections*, 1-10.
- Düzgün, Ş. A. (2011). İslam'da Mutluluğun Anlamı ve Tecrübesi. *Kelam Araştırmaları*, 219-238.
- Ekşi, F.(2006). Öğretmenlerin ve Yöneticilerin Okul İklimi Algıları İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Epözdemir, H. (2014). *Seri Evlilik Yapan Bireylerin İlk ve İkinci Evliliğini Yapmış Bireyler ile Nesne İlişkileri, Yansıtmacı Özdeşleşim, Savunma Mekanizmalarının Düzeyi, Psikolojik Belirtiler ve İlişki Doyumu Açısından Karşılaştırılması: Nesne İlişkileri Çift Terapisi Modeli*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Erbek, E., Baştape, E., Akar, H., Eradamlar, N., & Alpkan, R. (2005). Evlilik Uyumu. *Düşünen Adam*, 39-47.
- Ersoy, K. A. (2020). Ersoy, K., Altın, B., Bayram SarıkayThe Comparison of Impact of Health Anxiety on Dispositional Hope and Psychological Well-Being of Mothers Who Have Children Diagnosed with Autism and Mothers Who Have Normal Children in Covid-19 Pandemic. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 117-126.
- Fidanoğlu, O. (2006). *Evlilik Uyumu, Mizah Tarzı ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki*. İstanbul: Marmara Üniversitesi.
- Gönül, E. (2008). *Kimlik Statülerinin 22-30 Yaşlar Arasındaki Genç Yetişkinlerin Yaşadığı Kaygı Düzeyi İle İlişkisi*. İstanbul: Maltepe Üniversitesi.
- Günay , A., & Çelik , R. (2019). Kariyer Stresinin Psikolojik İyi Oluş ve İyimserlik Değişkenleriyle Yordanması: Halkla İlişkiler ve Tanıtım Öğrencileri Örneği. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 205-217.
- Güneri Yöyen , E., & Üney, R. (2020). Benlik Yapısı, Romantik İlişki Biçimleri ve Cinsiyet Arasındaki İlişki . *Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 170-184.
- Güngör, C. H. (2007). *Evlilik Doyumunu Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme*. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Gürcan, T. (2015). İlişkisel Belirsizlik: İlişki Doyumu, Romantik İlişkilerde Gelecek Zaman Yönelimi ve Çatışma Çözme Tepkileri Arasındaki İlişkiler. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Güven, N., & Sevim, S. A. (2007). İlişkilerle İlgili Bireysel Çarpıtmalar ve Algılanan Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumunu Yordama Gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*.
- Hindle, R. A. (1979). Toward Understanding Relationships. *London: Academic Press*.
- Hüsrevoğlu, M. (2019). *Psikolojik İyi Oluş ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki*. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi.
- <https://aklinizikesfedin.com/5-unlu-filozofa-gore-mutluluk/>, Erişim Tarihi: 04.04.2020, 18.32
- <https://dusunbil.com/insanlar-mutlu-olmayi-istemiyor-der-nietzsche/>, Erişim Tarihi: 4.04.2020-18.45
- <https://www.felsefe.gen.tr/hedonizm-hazcilik-nedir-ne-demektir/>
- <https://www.uplifers.com/asik-olmanin-anatomisi-robert-sternbergin-ask-ucgeni/>, Erişim: 4.04.2020-17.52
- Irmak, B. D. (2017). *Yüksek Kaygı ve Depresyon Düzeyinin Evlilik Yaşamı İle İlişkisinin Değerlendirilmesi*. İstanbul: Işık Üniversitesi.
- Kamo, Y. (3993). Determinants of marital satisfaction: A comparison of (he United States and Japan. *Journal of Social and Personal Relationships*, .52, 551 -568.
- Kaplan, K. (2016). Evli Bireylerde Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumların, Evlilik Doyumuna ve Psikolojik İyi Oluş Durumuna Etkisinin İncelenmesi. İstanbul: Beykent Üniversitesi.
- Kara, E. (2018). Evli Bireylerde İlişkisel Yılmazlık, Evlilik Yetkinliği ve İkili İlişkilerde Güvenin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 378-398.
- Karadağ, Ş. (2015). *Evlilik Uyumu İlişkisinde Aile İçi İletişimin Rolü: Konya Örneği*. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karadeniz, E. (2005). *Üniversite Giriş Sınavına Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencileri ve Velilerinin Kaygı Düzeyleri, Baş Etme Yolları ve Denetim Odağı Arasındaki İlişki*. İstanbul: Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üni. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Karagöz, Y. (2016). *SPSS - AMOS - META Uygulamalı İstatistiksel Analizler*. Nobel.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel.

- Karlı, N. (2019). Psikolojik İyi Oluş ve Dindarlık İlişkisi: Trabzon İlahiyat Örneği . *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* , 173-205.
- Kaya, N. (2017). *Kırsal ve Kentsel Alanda Yaşayan Evli Kadınların Evlilik Uyumu, Evlilik Doyumu ve İlişkilerde Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması ve İncelenmesi*, İstanbul Ticaret Üniversitesi.
- Kocaman, E. (2019). *Bir Grup Yetişkinde Umut ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. İstanbul: Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Köknel, Ö. (1994). *İnsanı Anlamak*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Köknel, Ö. (1997). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Kubat, D. E. (2012). *Evli Bireylerde Aldatma Eğilimi ve Evlilik Doyumu İlişkisinin İncelenmesi*. İstanbul: Haliç Üniversitesi.
- Leahy, R. (2004). *Bilişsel Terapi ve Uygulamaları*. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Lee, J. A. (1974). The Styles of Loving . *Psychology Today*, 44-51.
- Lee, J. A. (1988). Love Styles. R. Sternberg & M. Barnes (Ed), *The Psychology of Love*. New Haven: Yale University Press, 38-67.
- Ocak, H. (2012). Kınalızade Ali Efendi’de Mutluluk Ahlâkı Kavramının Felsefi Temelleri. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 115-136.
- Ocak, H. (2012). Kınalızade Ali Efendi’de Mutluluk Ahlâkı Kavramının Felsefi Temelleri. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 115-136.
- Öcal Yüceol , S. E. (2016). Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumlar ile İlişki Doyumu ve Romantik İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlar Arasındaki İlişkiler . İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öner, E. (2018). Nietzsche’nin Platon Eleştirisi: Platoncu Değerlerin Yeniden Değerlendirilmesi . *Kaygı*, 109-127.
- Öz, T. (2019). Çiftlerde Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş ile Evlilik Doyumu Arası İlişkilerde Evlilik Süresinin Aracı Rolünün İncelenmesi. İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Özgüven, İ. E. (2000). *Evlilik ve Aile Terapisi. (1. Baskı)*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Özinan, Ö. (2018). *Kişilik Tipolojileri ve Çocukluk Travmasının Bireylerin Romantik İlişkiler(Aşk) Üzerine Etkisi*. İstanbul.
- Rıza, S. Ö. (2016). *Evli Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Psikolojik İyi Oluşları ve Evlilik Doyumları ile İlişkisinin İncelenmesi*. İstanbul: Işık Üniversitesi.

- Sarı, T. (2012). *Evli Bireylerin Ebeveyn Algıları, Otomatik Düşünceleri ve Bağlanma Stillerinin Evlilik Doyumu ile ilişkisi*. İstanbul: Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Spanner, G., & Lewis, R. (1980). Marital Quality: A Review Of The Seventies. *Journal of Marriage and the Family*, 825-39.
- Şendil, G , Korkut, Y . (2012). *EVLİ ÇİFTLERDEKİ ÇİFT UYUMU VE EVLİLİK ÇATIŞMASININ DEMOGRAFİK ÖZELLİKLER AÇISINDAN İNCELENMESİ* . Psikoloji Çalışmaları , 28 (0) , 15-34 .
- Şahin, Z. G., & Gürbüz , R. (2016). On The Proficiency of Secondary Teachers Educating Inclusive. *Adıyaman University Journal of Educational Sciences*, 138-160.
- Tangör, B. B., & Curun, F. (2016). Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Bireysel Farklılıklar: Özgünlük, Benlik Saygısı ve Sürekli Kaygı. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*.
- Taşköprü, M. (2013). *Evlilik Doyumu ile Problem Çözme Becerileri, Stresle Başa Çıkma ve Evlilik Süresi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tathioğlu, K. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Aylık Geir ve Harcama Düzeyi İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*(Bingöl Üniversitesi Örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı: 55, s. 1-15.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 374-384.
- Timur, M. S. (2008). Boşanma Sürecinde Olan ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. Ankara: Ankara Üniversitesi.
- Turanlı, M., Taşpınar Cengiz, D., & Bozkır , Ö. (2012). Faktör Analizi İle Üniversite Giriş Sınavlarındaki Başarı Durumuna Göre İllerin Sıralanması. *Ekonomi ve İstatistik E-dergisi*, 45-68.
- Tüfekçi, S. (2008). Romantik ilişkilerde genç yetişkinlerin aşka ilişkin tutumları ve kişilik özellikleri: Transaksiyonel analiz ego durumları açısından bir değerlendirme. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, İstanbul.
- Türk, E. G., & Yıldız, A. D. (2017). Aşk Biçemleri, İlişki Doyumu ve Yalnızlık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Çalışma . *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 97-109.
- Tüzün, O., & Sayar, K. (2006). Bağlanma Kuramı ve Psikopatoloji . *Düşünen Adam*, 24-39.

- Uçar, E. (2018). Psikolojik İyi Oluş Yordayıcısı Olarak Dindarlık, Evlilik Doyumu ve Problem Çözme . İstanbul: Ticaret Üniversitesi.
- Ulu, M. (2018). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları ile Değer Yönelimleri Arasındaki İlişki. *III. Uluslararası Değerler Eğitimi Kongresi*. Zonguldak: Erciyes Üniversitesi.
- Willoughby, B. J. (2010). Marital Attitude Trajectories Across Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 11(39), 1305-1317.
- Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan Samiye. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Yeşiltepe, S. S., & Çelik, M. (2014). Evaluation of Marital Adjustment of Teachers in terms of Psychological Well-being and Some Variables. *Elementary Education Online*, 992-1013.
- Yıldız, Ö. Z. (2018). Evlilik Doyumunun Öncülleri ve Sonuçları: Depresyon, Kaygı, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar. İstanbul: Işık Üniversitesi.