



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

AİLE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**EVLİ BİREYLERDE MİZAH TARZLARININ EVLİLİK
KALİTESİYLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Rukiye SAĞLAM

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Yasemin OZAN

İSTANBUL, 2023

T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

AİLE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**EVLİ BİREYLERDE MİZAH TARZLARININ EVLİLİK
KALİTESİYLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Rukiye SAĞLAM

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Yasemin OZAN

İSTANBUL, 2023

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Evli Bireylerde Mizah Tarzlarının Evlilik Kalitesiyle İlişkisinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih:

Adı Soyadı: Rukiye SAĞLAM

İmza

ÖNSÖZ

Tez çalışmam boyunca değerli görüşlerine ve geribildirimlerine başvurduğum sayın hocam Dr. Yasemin OZAN' a çok teşekkür ederim.

Araştırmamın verilerini toplama esnasında bana yardımcı olan, aile üyelerime, tanıdıklarına ve çalışma arkadaşlarıma destekleri için ayrı ayrı teşekkür ederim.

Tez yazım sürecimde sabrını ve yardımlarını esirgemeyen sevgili görümcem Merve Sağlam 'a, sevgisini, ilgisini ve anlayışını her zaman hissettiğim, hiçbir konuda desteğini esirgemeyen değerli eşim Cihat Sağlam teşekkür ederim.

Bu çalışmamı; bana sevgilerini hiç esirgemeyen, öğrettikleriyle yaşamıma anlam katan yüksek lisans eğitimine beni teşvik eden sevgili annem ve babama, hayatıma 2 yıldır girip bazen hayatın altının üstünden güzel olduğunu bana hatırlatan beni konfor alanımdan çıkaran kızım Zeynep Ferya'ya ithaf ediyorum. Ve bana bu nimetleri verene hamd ediyorum.

Rukiye SAĞLAMİstanbul, 2023

ÖZET

Bu çalışmada, evli bireylerin mizah tarzlarının evlilik kalitesiyle ilişkisinin değerlendirilmesi ve sosyodemografik faktörlerin evlilik kalitesine etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu, İstanbul’da ikamet eden 18-55 yaş üzeri evli, okur-yazar, farklı meslek ve eğitim düzeyinden araştırmaya gönüllü katılan 253 evli bireyde oluşturmaktadır. Katılımcıların Evlilik Kalitesi düzeylerini belirlemek için “Evlilik Kalitesi Ölçeği”, Mizah Tarzlarını belirlemek için “Mizah Tarzları Ölçeği” ve demografik özelliklerini belirlemek için de araştırmacı tarafından hazırlanan “Demografik Bilgi Formu” katılımcılara uygulanmıştır. Verilerin analizi SPSS 23 programıyla yapılmıştır. Verilerin analizinde anlamlılık seviyesi $p; 0,01$ ile $0,05$ arasında seçilmiştir. Araştırmanın Bağımlı Değişkeni; “Evlilik Kalitesi”, Bağımsız Değişkeni ise “Mizah Tarzları”dır.

Çalışmamıza katılan 253 evli bireyin 181’i (%71,5’i) kadın, 72’si (%25,5’i) erkektir. Buna göre katılımcıların % 40,9’u 33-45 yaş arasındadır. Ankete katılanların % 31’i 1-5 yıldır evlidir. Katılımcıların % 30,7’sinin 1 çocuğu vardır. Ankete katılanların % 40,6’su lisans mezunudur. Ankete katılanların % 81,4’ünün aylık geliri orta seviyedir.

Yaş grupları arasında Evlilik Kalitesi Ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre, 33-45 yaş arası olanların Evlilik Kalitesi Ölçek puanı, 18-25 ve 26-32 yaş arası olanlara göre daha düşüktür. Analiz sonuçlarına göre cinsiyet grupları arasında ölçek ve alt boyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>0,05$). Eğitim düzeyi arttıkça evlilik kalitesinin yükseldiği bulunmuştur. Evlilik süresinin evlilik kalitesini etkilediği saptanmıştır. Gelir düzeyinin evlilik kalitesiyle anlamlı bir ilişkisi bulunmamıştır. Çocuk sayısının evlilik kalitesini etkilediği saptanmıştır.

Mizah Tarzları Ölçek puanı ile Evlilik Kalitesi Ölçek puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Elde edilen tüm bu sonuçlar “Evlilik Kalitesi” ve “Mizah Tarzları”na ilişkin literatür ışığında tartışılmış ve ileride yapılacak araştırmalara ilişkin önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Mizah, Mizah Tarzları, Evlilik, Evlilik Kalitesi

ABSTRACT

This study aims to evaluate the relationship between the humor styles of married individuals and the quality of marriage and determine the impact of sociodemographic factors on marriage quality. The sample group of the research consists of 253 married individuals aged 18-55, residing in Istanbul, who are literate and from different professions and education levels. To determine the participants' levels of Marriage Quality, the "Marriage Quality Scale," to determine their Humor Styles, the "Humor Styles Scale," and a "Demographic Information Form" prepared by the researchers to determine their demographic characteristics were administered to the participants. Data analysis was performed using the SPSS 23 program. The significance level for data analysis was set between p ; 0.01 and 0.05. The Dependent Variable of the research is "Marriage Quality," and the Independent Variable is "Humor Styles."

Out of the 253 married individuals who participated in the study, 181 (71.5%) were female, and 72 (25.5%) were male. Accordingly, 40.9% of the participants are between the ages of 33-45. 31% of the participants have been married for 1-5 years. 30.7% of the participants have one child. 40.6% of the participants are university graduates. 81.4% of the participants have a moderate level of monthly income.

There is a statistically significant difference in terms of Marriage Quality Scale scores among age groups ($p < 0.05$). Accordingly, the Marriage Quality Scale score of those aged 33-45 is lower than those aged 18-25 and 26-32. There is no statistically significant difference in scale and subscale scores between gender groups ($p > 0.05$). It was found that marriage quality increases with the level of education. The duration of marriage was found to affect marriage quality. Income level does not have a significant relationship with marriage quality. The number of children was found to influence marriage quality.

There was no significant relationship found between the Humor Styles Scale score and the Marriage Quality Scale score.

All these results have been discussed in the light of the literature on "Marriage Quality" and "Humor Styles," and suggestions for future research have been provided.

Keywords: Humor, Humor Styles, Marriage, Marriage Quality

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ	i
ÖNSÖZ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar DİZİNİ	x
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ	xi
BÖLÜM I	1
GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problemi	1
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi	2
1.3. Araştırmanın Konusu ve Problem Cümlesi	3
1.4. Araştırmanın Soruları ve Hipotezleri	3
1.5. Araştırmada Kullanılan Temel Kavramlar	4
1.6. Araştırmanın Sayıtları	5
1.7. Araştırmanın Kapsamı	6
1.8. Araştırmanın Sınırlılıkları:	6

BÖLÜM II.....	7
2.KURAMSAL ÇERÇEVE.....	7
2.1. Evlilik	7
2.1.1. Evlilik Tipleri.....	9
2.1.2. Evlilik Doyumu	13
2.1.3. Evlilik Uyumu	14
2.2. Evlilik Kalitesi	18
2.2.1. Evlilik Kalitesini Etkileyen Faktörler	20
2.2.1.1. Spanier ve Lewis Evlilik Kalitesi Sistemi.....	23
2.2.1.2. Larson’un Evlilik Üçgeni Sistemi.....	24
2.2.2. Evlilik Kalitesi Üzerine Yapılan Araştırmalar	24
2.3. Mizah ve Mizah Duygusu.....	28
2.3.1. Mizah Kuramları	30
2.3.1.1. Üstünlük Kuramları	30
2.3.1.2. Uyuşmazlık Kuramları.....	33
2.3.1.3 Rahatlama Kuramları	34
2.3.1.4. Çağdaş Kuramlar	36
2.3.1.4.1. Bergson’un Mizah Kuramı	36
2.3.1.4.2. Marvin Minsky’nin Mizah Kuramı.....	36

2.3.1.4.3. Morreall’ın Mizah Kuramı.....	37
2.3.1.4.4. Thomas Veatch’ın Saldırganlık Mizah Kuramı	38
2.3.2. Mizahın Olumlu ve Olumsuz Yanları	38
2.3.3. Mizah Ve Sağlık İlişkisi.....	40
2.3.4. Mizah Terapisi	40
2.3.5. Mizah Tarzları	41
2.3.5.1. Kendini Geliştirici Mizah (Self-Enhancing Humor)	42
2.3.5.2. Katılımcı Mizah (Affiliative Humor).....	42
2.3.5.3 Saldırgan Mizah (Aggressive Humor).....	42
2.3.5.4. Kendini Yıkıcı Mizah (Self-Defeating Humor):	43
BÖLÜM III	44
GEREÇ VE YÖNTEM	44
3.1. Araştırmanın Modeli.....	44
3.2. Araştırmanın Örneklemi	44
3.3. Veri Toplama Araçları	46
3.3.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu	46
3.3.2. Demografik Bilgi Formu.....	46
3.3.3. Evlilik Kalitesi Ölçeği.....	46
3.3.4. Mizah Tarzları Ölçeği	47

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi.....	48
3.4.1. Verilerin Toplanması	48
3.4.2. Verilerin Analizi	49
BÖLÜM IV	50
BULGULAR.....	50
BÖLÜM V	62
TARTIŞMA.....	62
Cinsiyete Göre Bulgular	63
Evlilik Süresine göre bulgular.....	64
Çocuk Sayısına Göre bulgular	64
Eğitim Düzeyine Göre bulgular	65
Korelasyon Analizi	65
BÖLÜM VI.....	67
SONUÇ VE ÖNERİLER	67
Öneriler:.....	68
KAYNAKÇA.....	70
EKLER	76
EK 1. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU	76
EK 2. Kişisel Bilgi Formu.....	77

EK 3.EVLİLİK KALİTESİ ÖLÇEĞİ..... 79

EK 4. MİZAH TARZLARI ÖLÇEĞİ..... 82



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılımları	45
Tablo 2: Katılımcıların Ölçek Puanlarının Güvenilirliğine İlişkin Cronbach's Alpha Değerleri	50
Tablo 3: Betimleyici İstatistikler	51
Tablo 4: Ölçek Puanlarının Katılımcıların Yaşları Bakımından Karşılaştırılması	52
Tablo 5: Ölçek Puanlarının Katılımcıların Cinsiyetleri Bakımından Karşılaştırılması ..	53
Tablo 6: Ölçek Puanlarının Katılımcıların Evlilik Süreleri Bakımından Karşılaştırılması	54
Tablo 7: Ölçek Puanlarının Katılımcıların Çocuk Sayıları Bakımından Karşılaştırılması	56
Tablo 8: Ölçek Puanlarının Katılımcıların Eğitim Düzeyi Bakımından Karşılaştırılması	57
Tablo 9: Ölçek Puanlarının Katılımcıların Gelir Düzeyi Bakımından Karşılaştırılması	58
Tablo 10: Ölçekler Arası Korelasyon Testi	59

KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

EKÖ : Evlilik Kalitesi Ölçeği

MZÖ : Mizah Tarzı Ölçeği

TMK : Türk Medeni Kanunu

TÜİK : Türkiye İstatistik Kurumu

SED : Sosyoekonomik Düzey



BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Problemi

Glenn'in perspektifine göre, evlilik kalitesi, bir bireyin kendi evliliğinin niteliği ve değeri hakkında sahip olduğu algıya dayanmaktadır (Glenn, 1998). Evli çiftlerin duygusal, fiziksel ve sosyal olarak birbirlerine yakın olmaları, mutlu bir evliliğin işareti olarak kabul edilir (Yıldırım ve Çağ, 2013). Aksine, mutsuz evlilikler pek açıdan olumsuz etkiler oluşturabilir (Tezer, 1996). Spanier (1979). Evlilikte yüksek kaliteli bir birlikteliğin, eşler arasında daha fazla uyum, memnuniyet ve evlilik mutluluğu ile ilişkilendirildiğini savunur. Evlilik kalitesi terimi, Proulx, Ermer ve Kanter (2017)'in ifadesine göre, sıkça evlilik uyumu, evlilik doyumu, evlilik mutluluğu ve evlilik bütünlüğü gibi kavramlar arasında yer değişikliği yapabilir; ancak, bu terimler Spanier (1979) tarafından önerilen genel bir çatı altında bulunmaktadır. Günlük yaşam rutinlerindeki işlevselliği, evlilik ilişkisinin nasıl ilerlediği hakkında önemli bilgiler sunabilir. Birçok çalışma, evlilik kalitesinin fiziksel sağlık (örneğin, Gottman ve Levenson, 1992) ve zihinsel sağlık (örneğin, Henry, Smith, Butner, Berg, Sewell ve Uchino, 2015; Miller, Mason, Canlas, Wang, Nelson ve Hart, 2013) ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Mutlu ve doyurucu bir evlilik, sadece eşlerin hayatlarına değil, aynı zamanda ailenin diğer üyelerinin yaşamlarına da olumlu katkılarda bulunur. Araştırmalar, anne ve baba arasındaki ilişkinin kalitesinin, çocuklar (örneğin, Izumi ve Gullón-Rivera, 2018) ve gençlerin (örneğin, Shek, 2000) günlük yaşamlarını nasıl etkilediğini göstermektedir. Evlilik kalitesi ile ilişkilendirilen değişkenleri belirlemek, aile içi ilişkileri etkileyen önemli bir adım olarak kabul edilmektedir. Bazı araştırmacılar (örneğin, De Koning ve Weiss, 2002; Martin, Puhlik- Doris, Larsen, Gray ve Weir, 2003), evlilikte mizahın kullanımının eşler arasındaki iletişimi etkilediğini vurgularlar ve mizahın kullanımının amacına bağlı olarak ilişkiyi güçlendirebileceğini veya zayıflatabileceğini belirtirler. Mevcut alan yazın incelendiğinde mizah tarzı ve evlilik üzerine farklı değişkenlerle çalışıldığı; fakat mizah tarzı ve evlilik kalitesine dair çok fazla çalışma yapılmadığı görülmektedir. Bu bağlamda bu çalışmanın alandaki boşluğu dolduracağı ve benzer çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Evli bireylerle yapılan bu çalışmada bireydeki mizah tarzının evlilik kalitesiyle arasındaki

ilişkinin keşfedilmesinin evli bireylerde evlilik bağıını güçlendirmede katkı sağlaması düşünülmektedir.

Bu çalışmanın sonuçları evlilik hakkında devam eden ve gelecekte yapılacak diğer çalışmaları destekleyebilir. Ayrıca evli ve bekâr bireylerde farkındalık düzeylerinin artmasına da yardımcı olabilir.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın amacı, evli bireylerdeki mizah tarzlarının evlilik kalitesiyle ilişkisini incelemektir. Araştırmada "mizah tarzları" bağımsız değişken, "evlilik kalitesi" bağımlı değişkendir. Bu temel amaç doğrultusunda aşağıdaki soruları yanıt aranmıştır.

1. Evli bireylerin mizah tarzlarının evlilik kalitesiyle anlamlı bir ilişkisi var mıdır?
2. Evli bireylerde cinsiyet farklılığının evlilik kalitesi ve mizah tarzları arasında bir rolüvar mıdır?

Evlilik ilişkisinin bireylerin yaşamlarında çok önemli bir destek kaynağı olduğu ve bedensel, ruhsal, zihinsel bir iyilik hali üzerinde olumlu etkileri araştırmalarla desteklenmiştir. Bundan yola çıkarak evlilik kalitesini arttıran faktörlere bakıldığında yeterli iletişim, şefkat, duygu düşünce paylaşımı, cinsel uyum, empati gibi unsurlar karşımıza çıkmaktadır.(Göktaş,2021) Evlilik, insan yaşamını etkileyen önemli bir konu olmuştur ve halaüzerine birçok çalışma yapılmaktadır.

Bu araştırma evli bireylerin evlilik kalitesi ile mizah tarzlarının arasında bir ilişki olup olmadığını inceleyip ve bu durumun evlilik kalitesine nasıl yansıdığını geniş bir biçimde ele almayı amaçlamıştır. Araştırmada, farklı demografik özelliklere sahip evli bireylerin evlilik kalitesi ve mizah tarzları arasındaki dinamiklerin farklı yönleri ve sonuçlarını sunmak hedeflenmiştir.

Bu kapsamda yapılacak çalışmanın literatüre katkısı, evli bireylerin mizah tarzlarının evlilik kalitesine etkisinin incelenerek, çiftlerin evlilik kalitesini etkileyen dinamikleri anlayıp ve farkındalık sağlayacak olmasıdır.

1.3. Araştırmanın Konusu ve Problem Cümlesi

Bu çalışmanın temel odak noktası, evli bireylerin mizah tarzlarının evlilik kalitesiyle ilişkisini incelemektir. Evlilik, insanlık tarihinden bu yana kadın ve erkek arasındaki kritik bir kurum olmuş ve birçok araştırmanın odağını oluşturmuştur. Sayın (1990), aile kavramının sadece iki bireyin bir araya gelmesiyle oluşturulan bir yapı olmadığını, aynı zamanda bu iki bireyin birbirleriyle uyum içinde olmalarının ve ailenin sürdürülebilirliği için büyük bir öneme sahip olduğunu vurgular.

Eşler arasındaki uyumsuzluk, zamanla evliliğin çatırdamasına yol açabilir ve nihayetinde toplumu etkileyen bir sosyal mesele haline dönüşebilir. Sağlıklı ve uyumlu bir ailenin kurulması birçok etkenle beraber evlilik kalitesine de bağlıdır. Evlilik kalitesi arttıkça, aile içinde sükunet, neşe ve sağlıklı bir atmosfer ortaya çıkacaktır (Kapucu, 2014), bu sayede mutlu bireyler mutlu çocuklar yetiştirecek, mutlu çocuk mutlu bir toplumu inşa edecektir. Buradan hareketle araştırma kapsamında şu soruya yanıt aranacaktır; Evli bireylerin mizah tarzları ile evlilik kalitesi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.4. Araştırmanın Soruları ve Hipotezleri

Araştırma sorusu: Evli bireylerin mizah tarzları ile evlilik kalitesi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

H1: Evli bireylerin mizah tarzlarının evlilik kalitesiyle anlamlı ilişki vardır H0: Evli bireylerin mizah tarzlarının evlilik kalitesiyle anlamlı ilişki yoktur

Araştırma sorusu: Evli bireylerde cinsiyet farklılığının evlilik kalitesi ve mizah tarzları üzerinde rolü var mıdır?

H2: Evli bireylerde cinsiyet farklılığının evlilik kalitesi ve mizah tarzları üzerinde anlamlı bir rolü vardır.

H0:Evli bireylerde cinsiyet farklılığının evlilik kalitesi ve mizah tarzları üzerinde anlamlı bir r Evli bireylerde cinsiyet farklılığının evlilik kalitesi ve mizah tarzlarına anlamlı bir ilişkisi vardır rolü yoktur.

1.5. Araştırmada Kullanılan Temel Kavramlar

Evlilik: Türk Medeni Kanunu'na (TMK) göre, evlilik, evlenme ile kurulan bir birliktir ve eşler arasında birlikte yaşama, birbirlerine sadık kalma ve yardımcı olma yükümlülüğünü içerir (Türk Medeni Kanunu, 2021).

Evlilik Kalitesi: Kurt, evlilik kalitesini ele alırken evlilik doyumu, hoşnutluğu, uyumu, memnuniyeti, mutluluğu ve bütünlüğü gibi çeşitli bileşenleri içeren bir çatı kavram olarak ele almıştır (Kurt, İ. (2018)).

Mizah: Oral (1998: 51-52) mizahı, aniden ve beklenmedik bir şekilde ortaya çıkan, sürpriz unsurlar içeren, eleştirel bir tepki biçimi olarak tanımlamıştır. İnam ve Güleç ise (2007: 59) mizahi bir durumu anlamak ve bunu ifade etmek, duygusal açıdan sağlıklı bir işaret olarak kabul edilen empati ve sempatiyi içerir (akt., Kolburan, G., Erbay, E. Ö. & Tasa, H. (2017)).

Mizah Tarzı: Mizah, duygusal ve zihinsel unsurları içeren ve genellikle insanlar arasındaki ilişkilerde meydana gelen bir olgudur. Mizah kavramı, mutluluk, eğlence gibi duyguların yanı sıra küçümseme, alay, öfke gibi duyguları da içerir, bu nedenle çok yönlü bir konsept olarak incelenir. Mizah, bireyin kişisel fayda sağlamak veya ilişkileri zenginleştirmek amacıyla kullanılabileceği gibi, aynı zamanda kişinin veya başkalarının aleyhine de kullanılabilir. Bu bağlamda, günlük yaşamda mizah kullanımına dair dört farklı yaklaşım tarzı gözlemlenmektedir (Martin, 2003, akt., Özdolap, 2015).

Kendini Geliştirici Mizah: Kendini geliştirici mizah" olarak tanımlanan uyumlu mizah tarzı, mizahın bireyin kişisel veya düşünsel yönlerine odaklandığı; aynı zamanda diğer insanların ihtiyaçlarına duyarlılık gösterme, stresle başa çıkma, sorunlara bakış açısını değiştirme veya olumsuz duyguları azaltmada kullanılan bir mizah türüdür. Bu tarz, Martin ve diğerleri (2003) tarafından tanımlanmış ve Yerlikaya (2009) tarafından da vurgulanmıştır.

Katılımcı Mizah: Mizahın bireyin gündelik hayatında insanları eğlendirmesi, ilişkileri zenginleştirmek istemesi ve sosyal ortamı keyifli hale getirmek istemesi olarak kullanılan bir kavramdır.(Martin ve ark., 2003,akt Yerlikaya, E. E ,2009)

Saldırgan Mizah: Saldırgan mizah, uyumsuz mizah türlerinden biri olarak kabul edilir ve bireyin günlük yaşamında mizahı kullanırken başkalarının ihtiyaçlarını göz önünde bulundurmadan ve etkilerini düşünmeden, kendi çıkarları doğrultusunda kullanmasını ifade eder. Bu tür mizah, başkalarını alaya almak, onlarla dalga geçmek veya aşağılamak amacıyla kullanılabilir. Martin ve diğerleri (2003) tarafından tanımlanan bu mizah türü, Yerlikaya (2009) tarafından da vurgulanmıştır.

Kendini Yıkıcı Mizah: Birey Bir bireyin kendi duygularını geri plana atarak, başkalarını eğlendirmeye çalışması, başkaları tarafından kabul görmek amacıyla mizahı kullanması veya kendi duygularını gizlemek için mizahı kullanarak kendini aşağılama, küçümseme veya aşağılama amacı taşıması, uyumsuz mizah türlerinden biri olarak tanımlanır.Bu tür mizah, bireyin kendi duygusal deneyimlerini bastırması ve başkalarını etkileme amacı taşıdığı için sosyal ilişkileri olumsuz etkileyebilir (Martin ve diğerleri, 2003; aktaran Yerlikaya, 2009).

1.6. Araştırmanın Sayıtları

Katılımcıların, araştırma kapsamında kullanılan ölçekleri samimiyetle ve dürüstçedoldurdıkları varsayılmaktadır.

Seçilen veri toplama araçlarının araştırmanın problemlerini doğru ölçtüğü varsayılmaktadır. Ölçeklerin uygulandığı süreçlerde, katılımcıların araştırma dışındaki etkenler tarafından araştırma sonuçlarını karıştıracak kadar etkilenmediği varsayılmaktadır.

Araştırma örnekleminin, araştırma evrenini yeterli biçimde temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.7. Araştırmanın Kapsamı

Araştırmaya katılan bireylerin, uygulanan ölçeklere kendi gerçek durumlarını yansıtacak şekilde doğru cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.8. Araştırmanın Sınırlılıkları:

Bu alışma, evli bireylerin Mizah Tarzları ile Evlilik Kalitesi arasındaki ilişkiyi değerlendirmek amacıyla İstanbul il genelinde gönüllü olarak seçilen, 253 evli kişiye yöneltilen ölçekleri yanıtlamalarını içermektedir. Elde edilen veriler, bu lme araçlarından elde edilen bilgilerle sınırlıdır.

Bu bağlamda, araştırmadan elde edilen bulgular, örnekleme sınırlıdır ve sadece İstanbul ilini temsil etmektedir.

Araştırmada, Demografik Formda yer alan yaş sorusuna ilk-orta ve son yetişkinlik dönemindeki kişi sayısı düzensiz bir dağılım gösterdiği için mizah tarzı ve evlilik kalitesine etkisini değerlendirmek mümkün olmamıştır. Cinsiyet sorusuna verilen cevaplarda da düzensiz dağılım gösterdiği için değerlendirmek mümkün olmamıştır. Bu da ayrı bir sınırlılıktır

Bu araştırma Demografik Bilgi Formu, Evlilik Kalitesi leği ve Mizah Tarzı leğinde yer alan sorularla sınırlıdır.

BÖLÜM II

2.KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Evlilik

" Evlilik, bilinçli bir kadın ve erkeğin, yetkili bir hukuki otorite önünde iki şahidin huzurunda gerçekleştirdikleri resmi bir sözleşme ile kurulan; karşı cinsten iki bireyin özgür iradeleriyle bir araya gelerek hayatlarını paylaştıkları bir birleşme biçimidir (Türk Medeni Kanunu [TMK], 2001, akt. Kapucu, 2014). Çiftlerin tanımlayıcı ve belirleyici özellikleri, verdikleri sözün doğasında yer alır. İlişkide olan çiftler, gelecekte birlikte yaşama niyetindedir ve birbirlerine olan bağlılıklarını evlilikle resmileştirerek gösterirler. Bu evlilik sözü, eşlerin birbirlerine odaklanacakları ve ilişkilerine öncelik verecekleri konusunda ciddi bir taahhüttür. Bu bağlamda, çiftler arasındaki ilişki, iki bilinçli yetişkinin verdiği önemli bir karar sonucu oluşur. Bu tür bir ilişkinin en öne çıkan ve benzersiz özelliği, rastgele kurulan ilişkilerden farklı olmasıdır (Kessler, 2006).

Evlilik, insanların soyunu sürdürmek için kullandığı bir araç olup, bireyin hayatını derinden etkileyen ve yeni bir aile oluşturmak açısından hayatın önemli bir kavşağıdır (Sezen, 2011, akt. Kapucu, 2014). Toplumun en temel yapı taşı olan aile, ulusların temel yapılarını oluşturan ve evlilikten türeyen bir yapıdır. Evlilik, insanlık için soyunun devamlılığını sağlayan, düzenli bir yaşam sürmeyi, topluma uyumu destekleyen ve uzun vadeli ilişkileri içeren bir kurum olarak nitelendirilebilir (Bacanlı, 2001; Kansız ve Arkar, 2011).

Evlilik kurumu, belirli toplumsal ve psikolojik sınırlamalara tabi olan, bir kadın ile bir erkeğin birbirine "eş" olarak bağlanmasını sağlayan ve gelecek kuşaklara özgü bir statü kazandıran, devletin gözetimindeki bir düzenlemeyi ifade eder. Bu yapı, evlilik gerçekleştiren bireylere tanınan hak ve sorumlulukları içeren bir sistemi içermektedir (Tarhan, 2012). Ailenin yanı sıra, eşlerin birbirleriyle iletişim kurma şekillerini ve karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma yöntemlerini birlikte öğrendikleri, hukuksal bir bağlantıdır. Ailede, eşlerin ve çocukların yerine getirmesi gereken sorumluluklar, yalnızca yasal düzenlemelerle değil, aynı zamanda toplumsal normlar, gelenekler ve inançlarla da belirlenir (Bradbury ve Karney, 2004; Özgüven, 2009).

Becker'ın (1973) çalışmasına göre, evlilik bir piyasa olarak düşünülür ve insanlar en uygun eşi bulmak için birbirleriyle rekabet içindedirler. Daha kapsamlı bir ifadeyle, kültürler arasında farklılık gösterebilirler, evlilik evrensel bir kurumdur ve iki bireyin birleşerek toplumun temel birimi olan aileyi oluşturabilmeleri için attıkları ilk adımdır (Kansız ve Arkar,2011). Evlilik konusunda literatürde birçok farklı çalışma yapılmıştır. Ondaş'ın (2007) çalışmasında, gençlerin evlilik hakkındaki görüşleri araştırılmıştır. Bu çalışma sonucunda, gençler evliliğin, neslin devamını sağlama, cinselliğin daha rahat bir şekilde yaşanması ve düzenli bir hayat sürme amacıyla önemli olduğunu düşündüklerini belirtmişlerdir. Bu çalışmayı destekleyen başka bir araştırmada ise evliliğin, cinsel tatminin elde edilmesi, birlikte dayanışma ve önemli olan neslin devamını sağlama amacıyla gerekli bir ilişki biçimi olduğu vurgulanmıştır (Kansız ve Arkar, 2011; Özgüven, 2009; Polat, 2006).

Evlilik, Evlilik, insanlık tarihinde incelenen ve değer verilen bir kurumdur, aynı zamanda psikoloji, antropoloji ve sosyoloji gibi farklı bilim dallarının ilgi odağıdır (Bacanlı, 2001). Evlilik, kişiler arasındaki en özel ve en samimi insan ilişkilerinden biridir ve çiftler, bu ilişkinin doğasını ve sonuçlarını doğrudan yaşarlar; çocukları ve sosyal çevreleri de bu ilişkinin etkilerini hissederler. Farklı kültürlerde ve toplumlarda bulunan evlilik, farklı bireylerin davranışları ve ilişkileri üzerinde etkilidir. Evlilik, sadece iki kişinin bir araya gelmesi değil, aynı zamanda bu birliğin işleyişinde, karşılıklı ihtiyaçları ve beklentileri karşılama sürecinde de önemlidir (Eryılmaz ve Doğan, 2013).Tarihsel olarak, evlilik farklı tanımlamalarla ele alınsa da, evliliğin değeri ve önemi zaman içinde değişmemiştir. Evlilik, aile yapısının temel bir unsurudur ve toplumun inşa edilmesine yardımcı olur. Aynı zamanda, eşler arasındaki duygusal, sosyal ve biyolojik ihtiyaçları karşılayabilen temel bir kurumdur. Bu ihtiyaçlar arasında sevgi, aidiyet duygusu, bağlılık, güven, sosyal statü kazanma, korunma ve destek gibi duygusal gereksinimler bulunurken, cinsel ihtiyaçları karşılama, çocuk sahibi olma ve soyun devamını sağlama gibi biyolojik ihtiyaçlar da vardır (Çatal ve Kalkan, 2019).Aile, toplumsal yapıda ana bir faktör olarak kabul edilir ve pek çok risk içerir. Araştırmalar, ayrılıkların, yalnız ebeveynli ailelerin, evlilik dışı ilişkilerin artışının, eşcinsel çiftlerin sayısının yükselmesinin, evlilik dışı doğan çocukların sayısının artmasının ve kadın ve erkeğin bekar kalmasının aile kurumunu ve toplumu nasıl etkilediğini göstermektedir. Bu durumlar, aileyi olumsuz etkileyebilir ve Castells'in "ataerkilli ailenin krizi" olarak tanımladığı değişikliklere neden olabilir. Ayrıca,

çağdaşlaşma, endüstrileşme ve şehirleşme süreçleri, bireyler arası ilişkileri ve kurumları, özellikle aile ve evlilik kurumunu etkilemiştir. "Ben" duygusu yerine "biz" duygusu öne çıkarken, bireyselleşme, toplumun aile ve bireyler arası ilişkilere olan etkisini azaltmıştır (Şentürk, 2008).

Evlilik, dışarıdan bakıldığında yasal bir bağlamda iki kişi arasında kurulan bir iş birliği olarak görülebilir. Ancak, duygusal açıdan ele alındığında evlilik, iki kişinin sevgi dolu bir birliktelik kurarak hayatlarını birleştirmesi ve birbirlerine adanmışlıkla dolu bir ilişki sürdürmeleridir. Evlenmeye karar veren çiftler, aslında bir yuva kurma niyetiyle bir araya gelirler ve bu birliktelikleriyle birlikte, yuvalarını ayakta tutma, çocuk sahibi olma, cinsel ihtiyaçlarını birbirlerine karşılama, birbirlerine destek olma, yaşamın zorluklarına birlikte göğüs germe, farklı deneyimleri birlikte yaşama gibi amaçları taşırlar. Sağlam temellere dayanan evlilikler, güçlü bir toplumun inşasının temelini oluşturur ve toplumun tüm üyelerine önemli faydalar sağlar (Heitler, 1997).

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından 18 Şubat 2021'de yayınlanan 2020 Yaşam Memnuniyeti araştırmasına göre, evli bireylerin evli olmayanlara göre daha yüksek bir mutluluk düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılanların %51,7'si evli kişilerin mutlu olduğunu ifade etmişken, evli olmayanların bu oranı %41,3 olarak tespit edilmiştir. Cinsiyet bazında incelendiğinde, evli erkeklerin %46,7'si mutlu olduklarını belirtirken, evli kadınların bu oranı daha yüksek bir %56,8 olarak kaydedilmiştir. Araştırmada mutluluğun kaynaklarına bakıldığında, ailelerin en büyük mutluluk kaynağı olduğu görülmektedir. Bu grup içerisinde mutlu olduğunu ifade edenlerin oranı %69,7 olarak belirlenmiştir. Bunun ardından, %15,0 ile çocuklar, %4,2 ile kişinin kendisi, %3,6 ile anne veya baba, %3,5 ile eş ve %2,2 ile torunlar sıralaması yapılmıştır (Göktaş, 2021).

2.1.1. Evlilik Tipleri

Evlilik türleri veya biçimleri, çeşitli kriterlere ve ölçütlere dayalı olarak farklı şekillerde sınıflandırılabilir ve incelenebilir. Bu sınıflandırmalar, evlilik biçimlerini, kültürel, ekonomik, sosyal ve bireysel faktörlere göre değerlendirmek için kullanılır. Bir çalışmada, toplam 33 farklı evlilik türü tanımlanmıştır ve bu türler şunlardır:

1. Tanışma yoluyla anlaşarak evlenme
2. Anlaşmalı evlilik
3. Vefat eden kardeşin karısıyla evlenme
4. Görücü usulü ile evlilik
5. Taygeldi evlenme
6. Kız kaçırma
7. Akraba evliliği
8. Başlık parası karşılığında evlilik
9. Oturak alma evliliği
10. Dış güveyi ile evlilik
11. Televizyon evliliği
12. Başörtüsü kaçırma yoluyla evlilik
13. Kepir (yaban değişimi) evlilik
14. Baldız ile evlilik
15. İçgüveyi ile evlilik
16. Yetim evliliği
17. Oldubitti evlilik
18. Para karşılığında evlenme
19. Öç alma karşılığında evlilik
20. Beşik kertmesi ile evlilik
21. Berdel (bedel) evliliği
22. İlan yoluyla eş seçme (evlenme)
23. Tercihli evlenme
24. Yabancı ile evlilik
25. Değişik mezhep evliliği

26. Metres ile evlilik
27. Muta evliliği
28. Kan parası karşılığında evlilik
29. Birden fazla eşli evlilik
30. Hileli evlilik
31. Rastlantı evliliği
32. Kuma ile evlilik
33. Dul ile evlilik

Bu evlilik türleri, farklı toplumlar ve kültürler arasında evlenme biçimleri konusundaki çeşitliliği yansıtmaktadır ve her biri belirli bir bağlamda veya toplulukta geçerlidir (Sezen, 2005).

Türkiye'de yapılan araştırmalarda, evlilik türleri iki farklı ana başlık altında toplanarak 4 kategoride incelenmiştir. Bu kategoriler, görücü usulüyle yapılan evlilikler ve flört yoluyla (anlaşarak) gerçekleşen evlilikler ile geleneksel evlilikler ve modern evlilikler olarak belirlenmiştir. (Gençtan,1989). Görücü usulü evlilik Türkiye'de iki ana çeşit olarak incelenmiştir: Görücü usulü isteyerek evlenme ve görücü usulü zorla evlendirme. Görücü usulü isteyerek evlenmede, geleneksel unsurlar etkili olsa da modern değerlerin de etkisi vardır. Bu evlilik türünde ebeveynler eş adaylarını seçerken, çiftler birbirini tanımalı ve rızalarını açıkça belirtmelidir. Görücü usulü zorla evlendirme ise gelenekçi bölgelerde daha yaygın olan bir tip olarak karşımıza çıkar. Bu türde, evlenecek çocukların eş adayını seçme süreci genellikle erkeğin ailesi tarafından başlatılır ve en az bir tarafın rızası olmadan evlilik gerçekleşebilir.

Geleneksel evlilik anlayışında, çiftlerin rolleri genellikle net bir şekilde belirlenmiştir. Tipik olarak, kadınlar ev işleri ve çocuk bakımı gibi iç mekan sorumluluklarını üstlenirken, erkekler genellikle dışarıda çalışma ve ailenin ekonomik ihtiyaçlarını karşılama rolünü üstlenirler. Sosyal ilişkilerde kadınlar genellikle diğer kadınlarla daha fazla vakit geçirirken, erkekler erkek arkadaşlarıyla daha çok zaman geçirirler. Bu tür evliliklerde, karar alma süreçlerinde genellikle erkeklerin daha etkili

olduğu düşünülse de, özellikle ev işleri gibi alanlarda kadınların da katkısı büyüktür. Geleneksel cinsiyet rollerinin belirgin olduğu bu tür evliliklerde, erkekler genellikle kariyer odaklı kişisel gelişime önem verirken, kadınlar ev işleri ve çocuk bakımıyla ilgilenirler. Kadınlar evlendikten sonra sıkça kocanın soyadını kullanarak evliliklerini sürdürürler ve yerleşim yeri gibi konularda genellikle erkeklerin kararlarına uyarlar. Modern bir evlilik ise eşler arasında daha fazla arkadaşlık ve birlikte karar alma üzerine odaklanır. Bu tür evliliklerde, çatışma olasılığı daha yüksek olabilir, ancak aynı zamanda uyum ve işbirliği de daha fazla önemsenir. Kadınlar ve erkekler arasındaki sosyal yaşam, yaşam tarzı, haklar, sorumluluklar ve ilişkiler daha eşit bir şekilde paylaşılır. Belirli sınırlarla çizilmiş sorumluluk alanları olmadığı için eşler birbirlerinin alanlarına müdahale edebilirler. Düşünce ve duygularını özgürce ifade edebilirler.

Çatal ve diğerleri (2018) tarafından gerçekleştirilen bir çalışma, evlilik tiplerini incelemek amacıyla bir ölçek kullanmıştır. Bu ölçekte, evlilik ilişkisinin dinamikleri ve evlilikte karşılaşılan konular ele alınmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, eşler arasındaki etkileşim ve ailevi meselelerin nasıl ele alındığına bağlı olarak üç farklı evlilik türü belirlenmiştir.

Birinci tip olan "Geleneksel tip" evlilikte, geleneksel cinsiyet rolleri ve sorumluluklar oldukça belirgindir. Eşler, genellikle kendi düşünceleri ve hayat görüşleri birbirine benzeyen, evliliğin devamlılığını etkileyecek konularda pek tartışmamaya özen gösteren, evliliği için özgürlüklerinden fedakârlık yapmaktan çekinmeyen bir yapıya sahiptir. Erkekler duygularını genellikle kadının yardımıyla ifade ederler ve evliliğin sürekli olması gerektiği düşüncesi ağırlıktadır. Evlilik içinde geleneksel cinsiyet görev paylaşımı önemlidir, kadınlar genelde ev işleri ve çocuklar ile ilgilenirken, erkekler evin geçimini sağlamak ve ev dışında sorunları çözmekle görevlidir.

İkinci tip olan "Bağımsız tip" evlilikte, çiftler kararları kendi başlarına verirler, kendi seçimlerini uygularlar ve sorumluluklarının bilincindedirler. Cinsiyet rolleri açısından daha eşitlikçi bir yapıya sahiptirler ve ilişki ile ilgili olumlu ve olumsuz

duyguları paylaşırlar. Evliliğin sürekliliğine önem verirler, bu nedenle tartışmalar sıklıkla yaşanır.

Üçüncü tip olan "Aykırı (otonom) tip" evlilikte ise çiftler kendi gelişimlerini ve bireyselleşmeyi ön planda tutarlar. Bağımsızlık ve otonomiye önem verirler ve duygusal anlamda birbirinden daha az bağılırlar. Duygusal bağıllık ve duygulanım zayıftır ve daha çok arkadaşlık ilişkisine benzer bir evlilik modeli benimserler.(Çatal ve ark.,2018)

2.1.2. Evlilik Doyumu

Evlilikteki memnuniyet seviyesi, evlilik doyum olarak adlandırılır ve çoğu zaman evlilikte yaşanan çatışmaların azalması ve mutluluğun artması sonucunda ortaya çıkar. Evlilik doyum, sıcak ve yakın ilişkilerden başlayarak soğuk ve geri bildirim içeren durumlara kadar uzanan bir süreci içerir. Evlilik doyum, ilişkinin genel mutluluk seviyesi, olumlu bir iletişim durumu ve kişinin, aynı kişiyle tekrar evlenme isteği gibi farklı evlilik ölçütleriyle değerlendirilir (Kudiaki, 1999).

Evlilik içindeki mutluluk, sosyal etkileşim düzeyine, paylaşım ve keyifli etkinliklerin varlığına bağlıdır. Ancak, mutluluğun olumlu ve olumsuz yönleri her evlilikte farklı biçimlerde ortaya çıkabilir. Mutlu bir evliliğin sürdürülebilmesi için, sevgi, sağlıklı bir cinsel hayat, benzer kültürel değerlere sahip olma ve ekonomik durum gibi değişik faktörlerin bir araya gelmesi gerekebilir (Kudiaki, 2002).

Evlilikte ,çocuklar mutluluğu etkileyen kritik faktörlerden birini temsil eder. Evlilik ve mutluluk arasındaki dinamikte, çocukların olumlu ve olumsuz etkilerinin bulunduğu genel bir kavrayış mevcuttur. Aile içinde, çocuklar sevgi, birlikte geçirilen zaman ve eğlence kaynağı olarak rol alarak aile bağlarını güçlendirebilir ve duygusal bağların oluşmasına katkı sağlayabilirler. Ancak, çocuk bakımı genellikle deneyim gerektiren ve yoğun zaman ve çaba isteyen bir görev olduğundan, bu sorumluluk genellikle kadınlara yönlendirilir. Bu durum zaman zaman gizli gerilimlere yol açabilir ve çiftlerin mutluluğunu dolaylı yoldan etkileyebilir (Hasta, 1996).

Kişilerin toplumdaki sosyal konumları ve meslekleri, evlilik doyumları ile ilişkilidir. Yüksek meslek statüsüne sahip olanların yaşam standartları, orta ve düşük

statüdeki kişilere göre daha yüksektir. Evli çiftler arasında da aynı şekilde, yüksek meslek statüsüne sahip olanların evlilik doyumları, düşük statüdeki çiftlere göre daha yüksek düzeydedir (Hasta, 1996).

Evlilikte tatmin düzeyini etkileyen bir başka faktör, eğitim seviyesidir. Eşler arasında benzer bir eğitim düzeyi olduğunda, sorumlulukların daha dengeli bir şekilde paylaşıldığı gözlemlenir; bu da çiftlerin evliliklerinden elde ettikleri memnuniyeti artırır (Hasta, 1996).

Tynes'in (1960) yayımlanan çalışması, eğitim düzeyi yüksek olan erkeklerin, eğitim düzeyi yüksek kadınlara göre evlilik doyumu konusunda daha düşük sonuçlar elde ettiğini göstermiştir. Diğer araştırmalar da evlilik uyumunun, mutlu ve tatmin edici bir evlilik için kritik bir faktör olduğunu doğrulamaktadır (Gottman, 1996).

2.1.3. Evlilik Uyum

İnsanlar, doğaları gereği sosyal varlıklardır ve bu nedenle toplumlarıyla uyum içinde olmak insanların mutluluğu için önemlidir. Uyum sağlandığında, genellikle bireyler daha memnun hissederler. Toplumlar, bireyler arasındaki bağlantılara dayanır ve evlilik gibi yakın ilişkiler, aşk ve arkadaşlık, kişiler arasındaki uyumun öne çıkan örneklerindendir. Sosyal hayatın temel bir unsurunu oluşturan evlilik, eşlerin birbirleriyle uyum içinde bir yaşam sürmelerini gerektiren bir birlikteliktir. Evlilik, insanların sosyal, duygusal, cinsel ve ruhsal bağlarını içerir ve bu nedenle eşler arasındaki uyum, hem fiziksel hem de duygusal sağlıkları için büyük öneme sahiptir (Kalkan, 2002). Evlilik ve aile birliğiyle ilgili ilk çalışmalar, evlilikte tatmin, memnuniyet, mutluluk ve evliliğin başarısı gibi terimleri uyumla birlikte kullanmıştır. Ancak daha sonraki dönemlerde, bu kavramlar arasındaki ayrıntılar vurgulanmış ve farklı değişkenler olarak ele alınmıştır (Kastro, 1998). Spanier ve Lewis tarafından 1980 yılında yayınlanan bir çalışmaya göre, evlilik doyumu, kişinin evliliğindeki ihtiyaçlarını ne ölçüde karşılandığına dair algısına dayalıdır. Evlilik doyumu, bir evliliğin geleceği hakkında önemli bir gösterge olabilir, ancak bu tek bir gösterge değildir. Evlilik içindeki mutluluk, kişinin evliliği hakkında duyduğu tatmine bağlıdır. Evlilik uyumu, evli çiftlerin genel başarı ve işlevselliğini içeren geniş bir terimdir. Bu kavram, evlilik mutluluğu ve evlilik doyumu gibi unsurları içerir (Kalkan, 2002). Eşler arasındaki

uyumu inceleyen ilk araştırmalar 1960'larda başlamış ve bu alandaki çalışmalar önemli bir referans kaynağıdır (Yılmaz, 2000).

Blood ve Wolfe'un 1960 tarihli araştırması, görüşme yöntemiyle evlilik süresi ve ocuk sahibi olmanın evlilik doyumunu üzerindeki etkisini incelemiştir. Evlilik uyumu ise, bir evlilikteki zorunlu ve isteğe bağlı unsurların dengeli bir şekilde bir araya gelmesini ifade eder (Haley, 1988). Sabatelli'nin 1988 çalışmasına göre, uyumlu bir evlilik; eşlerin etkili iletişim kurabildiği, önemli konularda az anlaşmazlık yaşadığı ve bu anlaşmazlıkları olumlu bir şekilde çözebildiği bir birliktelik olarak tanımlanır. Locke'ın 1968 ve Spanier'ın 1976 çalışmalarına göre, evlilik uyumu bir süreç olarak ele alınmıştır. Bu sürecin perspektifine göre, evlilikte uyum, eşlerin zaman içinde birbirlerine uyum sağlayacak şekilde değişim göstermelerini ifade eder. Belli bir zaman diliminde bir çiftin genel uyumu, çeşitli faktörlerin bir araya gelmesi sonucu ortaya çıkan birçok farklı durumu ve ilişkiyi etkiler. Terman'ın 1938 çalışmasına göre, evlilik uyumunu etkileyen faktörler şunlar olabilir: 1- Ortak görüşlerin paylaşılma düzeyi, 2- Farklılıkların nasıl özöldüğü, 3- Evlilikten duyulan memnuniyet veya pişmanlık, 4- Evliliği sürdürme veya sonlandırma düşüncesi, 5- şikayetlerin ifade edilme biçimi, 6- Evlilikten alınan doyumun kişisel değerlendirmesi (Kastro, 1998). Spanier'ın 1976 çalışmasına göre, evlilik uyumunun sonuçları aşağıdaki faktörlere bağlı olarak açıklanmıştır: 1- Uyum eksikliği ve farklılıklardan kaynaklanan problemler, 2- Kişilerarası gerginlik ve bireysel kaygılar, 3- Evlilikten duyulan doyum seviyesi, 4- Eşler arasındaki birliktelik ve uyum, 5- önemli konularda fikir birliği.

Evlilik uyumunu etkileyen başka faktörler de vardır. Uzun süren tanışma ve nişan dönemleri, anne-baba evliliğine yönelik memnuniyet düzeyi, cinsiyete bağlı rollerde edinilen deneyim seviyesi, evliliğin aile ve arkadaş çevresi tarafından kabul edilme derecesi, nişanlılık ve evlilik süreçlerinde çiftlerin uyum sağlama yeteneği, eğitim düzeyi ve sosyal statü, ortak dini ve etnik köken, çocukluk döneminde anne-baba ilişkilerinin sağlığı ve evlenme yaşının etkisi gibi unsurlar da önemlidir (Özgüven, 2001). Evlilik uyumu ve doyumun olumsuz etkilenmesine yol açabilen bazı faktörler mevcuttur. Bu faktörler arasında düşük sosyo-ekonomik durum, evlenme yaşı, ocuk sayısı ve flört dönemindeki çift uyumunun durumu da bulunmaktadır (Douglass, 1995; Kapucu, 2014). South ve Lloyd (1995) tarafından yürütölen bir araştırma, eğitim, ocuk sayısı, cinsiyet ve evlenme biçimi gibi değişkenlerin evliliği nasıl etkilediğini

göstermektedir. Araştırmada, mutlu çiftlerin bir araya geldiklerini ve birbirlerini istediklerini ifade etmiş olsalar da, her evliliğin bazen gelenekler, görenekler ve yasal zorunluluklar nedeniyle gerçekleştiğini unutmamak önemlidir. Bu tür zorunlu evliliklerde, eşler sık sık iyi geçinmiş gibi görünse de, bir araya gelmelerinin zorunlu olduğunu hissederler ve bu, zamanla evliliği sıkıcı hale getirebilir. Eşler evliliklerini yalnızca bir görev olarak görüyorsa, evliliğin heyecanı kaybolur ve aralarında çatışmalar artar (Haley, 1988). Evlilikte uyuma bağlı olarak ortaya çıkan doyum ve mutluluk, bireylerin yaşamlarında büyük bir öneme sahiptir ve aynı zamanda evli çiftlerin psikolojik sağlığını doğrudan etkiler. Evlilik uyumu bozulmaya başladığında, bireyler ve varsa çocukları için yaşam krizleri ve travmalar meydana gelebilir. Bu nedenle, uyumlu bir evlilik, eşlerin evlilikten aldıkları doyum ve mutluluk yanı sıra, değişen sosyo-ekonomik koşullara karşı bireylerin psikolojik dayanıklılığını koruma konusunda da yardımcı olur (Sardoğan ve Karahan, 2005). Evlilik sürecinde, bireylerin beklentileri ve ihtiyaçlarının karşılanmaması, eşler arasındaki paylaşımın, etkileşimin ve sosyal ilişkilerin bozulması, stresin artmasına neden olabilir ve bu, evlilik doyumunun azalmasıyla sonuçlanarak boşanma kararına yol açabilir (Özgüven, 2009). Fışıloğlu'nun 2001 tarihli çalışmasına göre, akraba evliliği ile evlilik uyumu arasında bir ilişki bulunmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, hala tercih edilen bir evlilik biçimi olan akraba evliliği yapan çiftlerin uyum düzeylerinin daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Çalışma, 150 evli çift üzerinde gerçekleştirilmiş olup, bu çiftlerin 82'sinin akraba evliliği yapmadığı ve 68'inin akraba evliliği yaptığı belirlenmiştir.

Kışlak ve Çabukça'nın 2002 tarihli çalışması, demografik değişkenlerin (cinsiyet, evlilik yılı, iş, eğitim, ev işleri, yaş ve çocuk sayısı gibi) evlilik uyumu üzerindeki etkisi ile cinsiyete göre empati puanlarının değişip değişmediğini araştırmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, demografik değişkenlerin evlilik uyumu üzerinde etkisinin olmadığı ancak empatinin evlilik uyumunu etkilediği ortaya çıkmıştır. Ayrıca, cinsiyete göre empati puanlarının değişmediği tespit edilmiştir.

Bu araştırmaların sonuçları, uyumsuz eşlere yönelik empati eğitiminin evlilik doyumunu ve uyumunu artırma potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir (Kışlak ve Çabukça, 2002). Ayrıca, Berry ve Williams'ın 1987'deki çalışması, evli çiftler arasındaki ekonomik anlaşma düzeyinin evlilik tatminini olumlu bir şekilde etkilediğini

belirtmiştir. Diğer yandan, Liker ve Elder'ın 1983 tarihli çalışması, çiftler arasındaki ekonomik sorunların anlaşmazlıklara yol açabileceğini ve bu durumun evlilik uyumunu doğrudan etkileyebileceğini göstermiştir.

1992 yılında gerçekleştirilen bir çalışmada, State University of New York Buffalo'da lisansüstü eğitim gören 70 evli öğrenci (24 erkek, 46 kadın) katıldı. Bu çalışmada, evlilik uyumu ile ilişkilendirilebilecek farklı değişkenler üzerinde duruldu. Örneğin, öğrencilik durumu yani yarı zamanlı veya tam zamanlı öğrenci olma durumu incelendi. Elde edilen bulgular, yarı zamanlı öğrencilerin evlilik uyumu açısından tam zamanlı öğrencilere göre daha yüksek bir seviyede olduklarını gösterdi. Ayrıca, eşlerin eğitim düzeylerinin birbirine yakın olmasının evlilik uyumunu olumlu etkilediği de ortaya çıktı. Ancak, cinsiyet, çocuk sahibi olup olmama durumu, dini inançlar, meslek, öğrenim seviyesi, çocuk sayısı, evlilik süresi ve yaş gibi faktörlerin evlilik uyumu ile anlamlı bir ilişkiye sahip olmadığı sonucuna ulaşıldı.

1993 yılında Yıldırım tarafından gerçekleştirilen bir çalışma, 1100 evli bireyin evlilik uyumunu farklı sosyoekonomik düzeylerde incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, sosyoekonomik düzey (SED) yükseldikçe, evli bireylerin evlilik uyum puanlarının arttığı görülmüştür.

Demiray'ın 2006'da yayımlanan bir çalışmasında, 51 evli çiftin evlilik uyumu demografik değişkenlerle ilişkilendirilmiştir. Bu değişkenler arasında cinsiyet, evlilik şekli, yaş, çocuk sayısı, eğitim seviyesi, çalışma durumu, evlilik süresi, aile ziyaretleri, aile tipi ve gelir düzeyi yer almaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre, evlilik süresi, aile ziyaretleri ve eşlerin yaşları ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Diğer araştırmalar ise evliliklerin ilerleyen dönemlerinde eşlerin evlilik uyum seviyelerinin azaldığını göstermektedir. Ayrıca, bazı araştırmalarda, ailelerin evlilik ilişkisine müdahil olmasının, eşler arasındaki güç dinamikleri ve bir eşin baskın olma çabasının, aile içindeki kararların ortaklaşa alınmamasının, eşlerin birbirlerine yeterince zaman ayırmamalarının evlilik ilişkisini olumsuz yönde etkilediği ve evlilik uyumunun zayıflamasına neden olduğu vurgulanmıştır.

2.2. Evlilik Kalitesi

İnsan, doğasında toplumsal bir varlık olarak bulunur. Diğer sosyal canlılar gibi, kendi türündekilerle iletişim kurma ve etkileşimde bulunma eğilimindedir. Bu etkileşim, bireyin kişiliğinin şekillenmesine ve çevresine uyum sağlama isteğine katkıda bulunur. İnsanlar belirsiz bir kimlikle doğarlar ve bu kimliği, çevreleri aracılığıyla yeni ilişkiler kurarak geliştirirler. İzole bir şekilde yaşayan, diğer insanlarla ilişkisi olmayan bir bireyin hem fiziksel hem de ruhsal sağlığı olumsuz etkilenebilir. Bu nedenle, bireyin yaşamını anlamlandırması, diğer insanların yaşamlarına, düşüncelerine ve düzenlerine saygı duymayı öğrenmesi, toplum içinde yaşamının vazgeçilmez bir parçasıdır. Çünkü bireyin yaşam kalitesini etkileyen önemli faktörlerden biri, ilişkilerinde sergilediği tavır ve davranışlardır (Cüceloğlu, 2021). İnsanın sosyal ve psikolojik gelişimi göz önüne alındığında, ilişki kurma ihtiyacı önemli bir rol oynamaktadır. Bu bağlar öncelikle anne ve babasıyla, daha sonra yakın çevresi ve akrabalarıyla oluşur. Zamanla, karşı cinsle bir yakınlık kurma arzusu hissederler. Bir başka insanla bağ kurma, değerli ve özel hissetme isteği insanın doğasında neredeyse biyolojik bir dürtüdür. İki birey arasında yakınlık ve ilişki geliştiğinde, hayatlarında değişiklikler yapmayı kabul ederek yeni bir denge oluşturmaya çalışırlar. Bu çaba başarılı olduğunda, bireyler uyumlu bir çift olurlar. Yeni düzen içinde eşler, kendi iç dünyalarıyla, sosyal çevreleriyle ve aileleriyle yeni bir ilişki şekli kurarlar (Erbek et al., 2005, s. 39) Bu yeni düzenin gelişimiyle birlikte çiftler, hayatlarını birleştirerek evlilik kurumunu oluştururlar. Evlilikle birlikte oluşan aile kavramı, farklı arzulara ve ihtiyaçlara sahip iki bireyin, gelenek ve göreneklere, sosyal ve kültürel normlara, aynı zamanda yasal düzenlemelere uygun olarak birlikte yaşama tarzı olarak tanımlanabilir. (Ersanlı & Kalkan, 2008) .

Erkek ve kadın, çeşitli sosyal, ruhsal ve biyolojik nedenlerden ötürü bir araya gelerek evlilik yolunda ilerler ve toplumun temel birimi olan aileyi oluştururlar. Bu yeni yapıda, beraberinde yeni sorumluluklar da gelir. Kendi aralarında sorunları çözebilen, birbirleriyle yaşamı paylaşabilen, birlikte vakit geçirebilen ve sorunsuz bir şekilde işleyen sağlıklı aile içi ilişkilerin kurulması büyük önem taşır. (Abdullah & Buluş ,2018) . Evlilik kalitesi, bireylerin evliliklerinin niteliği hakkındaki algılarına dayanan bir ölçüdür

Evlilik kalitesi, bir evli çiftin birbirleriyle olan ilişkilerinden elde ettikleri mutluluk düzeyi ve yaşam enerjilerini tüklenmişlik hissi olmadan sürdürebilmeleri, ruhsal, bedensel ve psikolojik açıdan iyi bir durumu ifade eder. Kaliteli bir evlilik, evlilik ve aile yapısının işlevselliğinin değerli bir göstergesi olarak kabul edilir ve bu tür bir ilişki, bireylerin yaşam süresini uzatma, ruhsal ve bedensel sağlıklarını koruma ve genel olarak mutluluk düzeylerini yükseltme konusunda etkili olabilir (Gürel & Çopur, 2020).

Literatürde, "evlilik kalitesi" kavramının eş anlamlı olarak kullanıldığı farklı terimler bulunmaktadır. Bu terimler arasında "evlilik uyumu", "evlilik devamı", "evlilik hoşnutluğu", "evlilik doyumu", "evlilik refahı", "evlilikte saadet", "evlilik ilişkisi" ve "evlilikte düşünce birliği" gibi ifadeler yer almaktadır. Bu terimler, evlilik kalitesini ifade etmek için kullanılabileceği gibi, bazı durumlarda birlikte de kullanılabilir. Ancak her bir terim, evlilik ilişkisine belirli yönlerden vurgu yapar ve ayrı ayrı ele alınabilir. Bu nedenle, evlilik araştırmalarında ve literatürde farklı kavramların içeriğini anlamak ve bu terimleri dikkatli bir şekilde kullanmak önemlidir (Bodenmann, G., yıl – belirtilmemiş; Faulkner, R. A., Klock, K., & Gale, J. E., 2002; Fincham, F. D., 1998).

Evlilik kalitesinin, uyum düzeyi, refah, karşılıklı anlaşma ve saadet üzerinde olumlu etkisi olduğu tahmin edilmektedir (Bodenmann, G., yıl – belirtilmemiş). Daha önce yapılan araştırmalar, evlilik kalitesinin yüksek olmasının iyi uyum, etkili iletişim, evlilikte doyum ve mutluluk düzeyi ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, eşlerin aile ile ilgili sorumluluklarını eksiksiz yerine getirmesi, hem çocuklar hem de eşlerle birlikte zaman geçirmesi, çiftlerin birbirine sevgi ve saygı göstermesi, boş zamanlarını birlikte değerlendirmesi, ortak sorunlarla başa çıkması, yardımlaşması ve aile bütçesine katkıda bulunması gibi unsurların evlilikte uyum ve doyum üzerinde olumlu etkileri olduğu belirtilmektedir. Tüm bu davranışların, evlilik kalitesini artırdığı vurgulanmıştır (Bodenmann, G., yıl – belirtilmemiş & Teryy, Kotmann

,1995). Akademik çalışmalarda en çok önem verilen konulardan biri, 'Neden bazı evlilikler uzun süreli ve mutlu bir şekilde devam ederken, diğerleri daha kısa sürede sonlanmaktadır?' sorusudur. Bu soru, evliliklerin neden farklı sürelerde sürdüğü ve neden bazı çiftlerin mutlu bir evlilik yaşarken diğerlerinin sorunlarla karşılaştığı üzerine yapılan araştırmaların merkezinde yer alır (Norton,1983). "Evlilik kurumu

genellikle iki farklı yaklaşımla incelenmektedir. İlki 'evlilik devamlılığı' kavramıdır, ikincisi ise evliliğin sağlıklı bir şekilde ilerlemesi durumunda ele alınan 'evlilik kalitesi' tanımıdır. 'Evlilik kalitesi' terimi, evlilik konusunu inceleyen bilim insanları ve araştırmacılar için üzerinde önemle durulan önemli bir kavramdır (Norton,1983). Evlilik ve aile konularında çalışan uzmanlar, mutlu ve doyurucu bir evliliğin nasıl oluştuğu ve devam ettiği konusunda geniş bir veri yelpazesine sahiptirler. Ancak, evlilik ve aile ile ilgili faktörler sürekli olarak değişen dinamiklere tabidir. Bu nedenle, evlilik ve aile konularında yapılan bilimsel araştırmalar günümüzde halen devam etmektedir. Sağlıklı ve mutlu bir evliliğin sürdürülmesi, çiftlerin evlilik kalitesiyle doğrudan bağlantılıdır. Sağlam ve güçlü bir evlilik kurumuna işaret eden yüksek evlilik kalitesine sahip çiftler, birbirlerine destek olma ve etkili iletişim kurma konusunda başarılıdırlar (Jensen, Rauer ve Volling, 2013).

2.2.1. Evlilik Kalitesini Etkileyen Faktörler

Romantik Aşk Teorisi, Bowlby'nin Bağlanma Teorisi, Sevginin Evrimi Teorisi, Psikodinamik Sistem, Toplumsal Öğrenme Yaklaşımı, Bireyler Arası İletişim İle İlgili Sosyal Bilişsel Teori, Yükleme Kuramı ve Pekiştirme Sistemi gibi birçok kuram, evlilik kalitesiyle yakından ilişkilendirilmiştir. Bununla birlikte, evlilik kalitesini açıklamak için her çift için aynı teorilerin yeterli olmayabileceğini akılda tutmak önemlidir. Evlilik kalitesi oldukça karmaşık bir kavramdır ve tek bir teori ile tam olarak açıklanması zorlayıcı olabilir. Her çiftin evlilik kalitesini etkileyen farklı faktörler bulunabilir ve bu nedenle sadece bir teoriye dayanarak açıklamak kısıtlayıcı olabilir. Dolayısıyla, evlilik kalitesini anlamak için birden fazla teori ve etkenin göz önünde bulundurulması gerekebilir. Bu yaklaşım, evlilik kalitesini etkileyen daha geniş bir perspektif sunar ve çiftlerin ihtiyaçlarına daha uygun çözümler geliştirmeye yardımcı olabilir (Ersanlı, K., & Kalkan, M. 2008). Grunebaum ve arkadaşlarının yaptığı araştırmada Bağlar Kuramı kullanılarak evlilik kalitesine etki eden etmenlere farklı bir perspektif getirilmiştir.

Bağlar Kuramı, evli çiftler arasında birçok farklı bağın varlığına ve bu bağların evliliğin devamı için ayrı ayrı önemli olduğuna vurgu yapar. Kuramdaki bağlar, arkadaşlık ve birlikte olma, bağlanma ve önemseme, özveri ve kendini verme, toplumsal bağlantılar ve cinsellik olarak beş ana etmenden oluşmaktadır. Bu bağlar, çiftlerin evlilik kalitesini etkileyen önemli faktörler olarak belirtilmektedir. Grunebaum

ve arkadaşlarının bu çalışması, evlilik kalitesini anlamak için farklı bir bakış açısı sunarak, çiftlerin ilişkilerindeki çeşitli bağların önemini vurgulamaktadır. (Chasin, Grunebaum, & Herzig,1990.). Evlilik kalitesi ile demografik etkenler arasındaki ilişki, yapılan çalışmalarda sürekli olarak incelenmiştir. Bu araştırmalarda en çok gözlenen demografik etkenler şunlardır: cinsiyet, ilk evlenme zamanı, eğitim düzeyi, maddi yeterlilik, evliliğin devam süresi, evlenme türü, dini hassasiyetler ve varsa çocuk sayısı. Bu etkenler evlilik kalitesini etkileyebilecek önemli faktörler olarak belirlenmiştir ve çiftlerin ilişkilerindeki deneyim ve memnuniyetlerini etkileyebilir. Evlilik kalitesi ile demografik etkenler arasındaki ilişki, yapılan çalışmalarda sürekli olarak incelenmiştir. Bu araştırmalarda en çok gözlenen demografik etkenler şunlardır: cinsiyet, ilk evlenme zamanı, eğitim düzeyi, maddi yeterlilik, evliliğin devam süresi, evlenme türü, dini hassasiyetler ve varsa çocuk sayısı. Bu etkenler evlilik kalitesini etkileyebilecek önemli faktörler olarak belirlenmiştir ve çiftlerin ilişkilerindeki deneyim ve memnuniyetlerini etkileyebilir. Yapılan araştırmalar, bu demografik değişkenlerin evlilik kalitesi üzerindeki etkisini anlamak ve daha sağlıklı ilişkiler için önlemler almak açısından önemli bir rol oynamaktadır. (Erdal, A. 2020). Fışiloğlu'na göre evlilik kalitesini etkileyen ölçütler 5 ana yapıda sıralanmaktadır. Bu yapılar şunlardır:

1. Çiftler arasındaki farklılıklar: Evlilikte ortaya çıkan farklılıklar ve uyumsuzluklar, çiftler için sorunlar yaratabilir ve evlilik kalitesini etkileyebilir.
2. Eşler arasındaki gerilim ve endişeler: Eşler arasında yaşanan gerilimler, çatışmalar ve endişeler, evlilikteki memnuniyetsizliği artırabilir ve kaliteyi olumsuz etkileyebilir.
3. Eşlerin evlilik doyumları: Her eşin evlilikten aldığı doyum ve mutluluk düzeyi, evlilik kalitesini etkileyen önemli bir ölçüt olarak kabul edilir.
4. Eşlerin karşılıklı bağlılığı: Evlilikte eşler arasındaki duygusal bağlılık, güven vedestek, evlilik kalitesinin olumlu yönde gelişmesine katkı sağlayabilir.
5. Eş olmak için gerekli olan fikir birliği: Evlilikte, ortak hedefler, değerler ve kararlar konusunda fikir birliği ve uyum, sağlıklı bir evlilik ilişkisi için önemli bir faktördür.

Bu beş ana yapı, evlilik kalitesini anlamak ve iyileştirmek için dikkate alınması gereken önemli unsurları temsil eder. Çiftler arasında yaşanan farklılıkların yönetilmesi,

iletişimin güçlendirilmesi ve karşılıklı destek ve bağlılığın sağlanması, sağlıklı bir evlilik ilişkisi için önemli adımlardır(Demir,2016)

Demiray, evlilik kalitesine etki eden demografik nitelikleri araştırdığı çalışmasında cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, evlilik süresi, evlilik tipi, çalışma durumu, ailenin maddi yeterliliği, ocuk sayısı ve aile görüşmelerinin sıklığı gibi faktörleri değerlendirmiştir. Bu nitelikler arasında bireyin yaşı, evli kalınan süre ve aile görüşmelerinin sıklığının evlilik kalitesi ile yakından ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre, otuz ile kırk yaş arasındaki bireylerin evlilik kalitesinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak, evlilik süresi göz önüne alındığında, on ila on beş yıl arasında evli olan çiftlerin evlilik kalitesinin daha düşük olduğu saptanmıştır. Ancak, on beş yılı açan evliliklerde evlilik kalitesinin yeniden yükseldiği gözlemlenmiştir. Ayrıca, aile üyelerinin sık görüşmesinin evlilik kalitesini olumlu yönde etkilediği bulunmuştur.

Demiray'ın çalışması, evlilik kalitesini etkileyen demografik faktörlerin anlaşılması açısından önemli bulgular sunmaktadır. Bu tür çalışmalar, evlilik danışmanlığı ve aile içi ilişkilerin geliştirilmesi alanında faydalı olabilir ve evli çiftlerin daha sağlıklı ve mutlu bir evlilik ilişkisi kurmalarına katkı sağlayabilir (Demiray, . 2006)

Karadağ ve Koçak tarafından yapılan evlilik kalitesinde aile içi iletişimin etkisini araştırmaalışmada, çiftler arasındaki iletişim örüntüleri ve davranışları üzerinde durulmuştur. Araştırmada elde edilen bulgulara göre, evlilik kalitesi üzerinde olumlu etkiye sahip olan iletişim özellikleri şunlardır:

1. Tartışma yoğunluğu: Çiftler arasında yoğun tartışmaların olduğu durumlarda, evlilik kalitesi düşük olabilir.

2. Tartışma sonrası problem özme: Tartışma ve çatışma durumlarının ardından çiftlerin birlikte problem çözmeye yönelmeleri, evlilik kalitesini olumlu etkileyebilir.

3. Eşin duygu ve fikirleriyle alakadar olma: Eşlerin birbirlerinin duygu ve düşünceleriyle ilgilenmeleri, empati göstermeleri ve anlayışlı olmaları, evlilik kalitesini artırabilir.

4. Problemleri paylaşma: Çiftlerin sorunlarını birbirleriyle paylaşmaları ve birlikte çözmeye çalışmaları, evlilik kalitesini olumlu yönde etkileyebilir.

5. Cinsel sorunları karşılıklı ifade etme: Cinsel sorunların açıkça konuşularak ifade edilmesi, çiftler arasındaki iletişimi güçlendirebilir ve evlilik kalitesini artırabilir.

6. Birbiriyle kaliteli zaman geçirme: Çiftlerin birlikte keyifli zaman geçirmesi, birbirleriyle bağlarını güçlendirebilir ve evlilik kalitesini artırabilir.

7. Ev işlerini sorunsuz bir şekilde paylaşma: Ev işlerinin eşit ve adil bir şekilde paylaşılması, çiftler arasında uyumu ve memnuniyeti artırabilir.

Ayrıca, çiftlerin kendilerini açıklama şekillerinin de evlilik kalitesi için önemli olduğu belirlenmiştir. Konuşarak ya da davranışlarıyla duygularını ve düşüncelerini ifade etme becerisine sahip olan çiftlerin, daha sağlıklı ve tatmin edici bir evlilik ilişkisi yaşama eğilimleri olduğu saptanmıştır.(Karadağ, Ş., & Koçak, A. 2017).

2.2.1.1. Spanier ve Lewis Evlilik Kalitesi Sistemi

Lewis ve Spanier tarafından yapılan çalışma, evlilik kalitesine etki eden birden fazla etkeni incelemiş ve bu etkenlerden oluşan bir kaliteli evlilik sistemi geliştirmiştir. Bu sisteme göre, kaliteli bir evlilik için önemli olan üç ana faktör şunlardır:

1. Kişisel ve toplumsal beklentiler: Bu faktör, bireyin evliliğe katkı sağlayan bedensel ve ruhsal yeteneklerini içerir. Aynı zamanda sağlık durumu, inanç sistemleri ve toplumdasahip oldukları konum gibi faktörleri kapsar.

2. Hayat tarzındaki mutluluk: Bu faktör, çiftlerin günlük hayatlarında yaşadıkları memnuniyeti ifade eder. Arkadaş ilişkileri, aile desteği, toplumsal konum ve iş yaşamlarındaki memnuniyet gibi öğeler, evlilik kalitesini etkileyen önemli unsurlardır.

3. Evlilikten elde edilen ödüller: Bu faktör, eşler arasındaki sağlıklı iletişim sonucunda elde edilen kazanımları ifade eder. İyi iletişim, duygusal bağlılık, güven ve uyum, evlilikteki ödüllerin oluşmasına katkı sağlar.

Bu üç faktör, çiftlerin evliliklerindeki memnuniyeti ve kaliteyi anlamak için önemlidir. Birbirlerine katkı sağlayan kişisel ve toplumsal özellikler, hayat tarzındaki mutluluk ve sağlıklı iletişim, kaliteli bir evlilik için temel taşları olarak kabul edilir. Bu nedenle, çiftlerin evliliklerinde bu faktörlere dikkat etmeleri ve üzerinde çalışmaları, sağlıklı ve mutlu bir evlilik ilişkisi sürdürmelerine yardımcı olabilir (Spanier, G. B., & Lewis, R. A. (1980)., Spanier, G. B., Lewis, R. A., & Cole, C. L. (1975).

2.2.1.2. Larson'un Evlilik Üçgeni Sistemi

Larson, evlilik kalitesini etkileyen temel faktörleri kişisel özellikler, eşin özellikleri ve toplumsal etmenler olarak açıklamıştır. Bu faktörleri aşağıdaki şekilde açıklamaktadır: Kişisel nitelikler: Bu, çiftlerin bireysel olarak taşıdığı olumlu ve olumsuz özellikleri ifade eder. Olumlu nitelikler arasında cesaret, inanç, özgüven, iyi sosyal beceriler, işlevsel yetenekler, duygusal dayanıklılık, naziklik, inisiyatif alabilme ve stresle başa çıkma becerisi bulunurken, olumsuz nitelikler aşırı tepki verme, öfke sorunu, şiddet eğilimi, mantıksız düşünceler, umutsuzluk, düşük özsaygı ve içe kapanıklık gibi özellikleri içerebilir. Eşin özellikleri: Bu, çiftlerin birbirlerine özgü olumlu ve olumsuz niteliklerini ifade eder. Olumlu eş özellikleri arasında samimiyet, anlayış, sağlıklı bağlanma, güç dengesinin adaletli bir şekilde paylaşılması, çatışma çözme yeteneği, uyumlu olma gibi nitelikler yer alırken, sağlıklı iletişim tarzları gibi olumsuz özellikler evlilik kalitesini azaltabilir. Toplumsal faktörler: Bu, evli çiftlerin dış dünyadan veya sosyal çevrelerden etkilenecek edindikleri veya bu çevrelerin etkilerini ifade eder. Aile ve arkadaşların onayı, aile geçmişinin etkisi, bağımsızlığı koruma, iş yaşamının zorlukları, ebeveynlik heyecanı, mali sıkıntılar, ev dışındaki ilgi alanlarının getirdiği stres, sağlık durumu ve eşin uzak akrabaları gibi faktörler bu kategoride yer almaktadır. Bu faktörlerin sağlıklı bir şekilde yönetilmesi, evlilik kalitesini yüksek seviyelerde tutabilir (Larson, J. H. (2004)).

2.2.2. Evlilik Kalitesi Üzerine Yapılan Araştırmalar

Abbott ve Brody tarafından gerçekleştirilen evlilik kalitesi üzerine yapılan çalışma, kadınların evlilik kalitesini etkileyen faktörleri araştırmış ve kadınların çocukları, yaşları ve cinsiyetleri gibi faktörleri dikkate almıştır. Araştırmaya 210 aktif

alışan kadın katılmış ve elde edilen sonuçlar, çocuğu olan kadınların evlilik kalitesinin daha dūřuk olduğunu gōstermiřtir. Ancak, yalnızca kız çocuğa sahip kadınlar ile çocuğu olmayan kadınlar arasında evlilik kalitesi açısından belirgin bir fark tespit edilmemiştir.

Bu alışma, evlilik kalitesini etkileyen faktōrler arasında ocuk sahibi olmanın onemini vurgulamaktadır. ocuk sahibi olmanın, evlilik içindeki dinamikleri değiştirebileceği ve bazı kadınlar için evlilik kalitesini dūřūrebileceęi gōrōlmūřtur. Ancak, ocuk sayısının ve çocuğun cinsiyetinin yanı sıra diğer faktōrlerin de evlilik kalitesi üzerinde etkili olabileceği unutulmamalıdır. Evlilik kalitesini anlamak için birden fazla etmenin gōz nōnde bulundurulması ve farklı kadın gruplarının incelenmesi onemlidir. Bu tūr çalışmalar, evlilik içindeki dinamikleri ve etkileyen faktōrleri anlamamıza yardımcı olabilir ve evlilik danışmanlığı ve destek programlarına yōnlendirici olabilir. (Abbott, D. A., & Brody, G. H. (1985). Evlilik kalitesini etkileyen faktōrler üzerine yapılan araştırmalar, evlat sahibi olmanın evlilik kalitesini etkilediğini gōstermektedir. Abbott ve Brody'nin çalışmasında, çocuğu olan kadınların evlilik kalitesinin daha dūřuk olduğu bulunmuştur. Bu durum, ocuk sahibi olmanın evlilik içindeki dinamikleri değiştirme potansiyeline sahip olduğunu gōstermektedir. Aynı şekilde, Tezer'in gerçekleştirdiği araştırma da evlilik kalitesi ile iř doyumunu arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Çalışmanın sonuçlarına gōre, iř doyumunu yōksek olan bireylerin evlilik kalitesinin de daha yōksek dōzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bu da iř hayatındaki memnuniyetin kişinin evlilik hayatına olumlu etkileri olduğunu gōstermektedir.

Her iki çalışma da evlilik kalitesini etkileyen faktōrlerin çeşitliliğini ve onemini vurgulamaktadır. Evlat sahibi olmak gibi aile içi dinamiklerin yanı sıra, iş hayatındaki doyumunun da evlilik kalitesi üzerinde etkili olduğu gōrōlmektedir. Evlilik kalitesini anlamak ve geliştirmek için bu çeşitli faktōrleri gōz nōnde bulundurmak, sağlıklı bir evlilik ilişkisi için onemlidir. (Tezer, E. 1992). Araştırmalar, cinsiyete bağlı olarak evlilik kalitesi ve iş doyumunu arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını ortaya koymaktadır. Yani iş doyumunu yōksek olan hem kadın hem de erkek bireylerin evlilik kalitesinin yōksek olduğu sōylenebilir.

Kulik tarafından 2002 yılında gerçekleştirilen araştırma, kadınlar ve erkekler arasındaki ilişkilerin denkliği, evlilik kalitesi, tōkenmiřlik ve evlilikten duyumu açısından iki farklı perspektifle incelenmiştir. Bu alışma, ev içi sorumluluklar, iş yaşamı ve

toplumsal hayat gibi üç temel alan üzerinde sosyal cinsiyet rolleri ile ilgili paylaşılan sorumlulukları ve evlilikteki güç dengesini incelemiştir. Araştırmaya 116 emekli İsraili evli çift katılmıştır.

Bu araştırma, kadınların tükenmişlik seviyelerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu ve aynı zamanda kadınların evlilik kalitesinin erkeklerden daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, cinsiyet rollerinin evlilik denge ve memnuniyetine olan etkisine vurgu yapmaktadır (Kulik, L. 2002). Hünler ve Gençöz, itaatkar davranışların evlilik kalitesine etkisini incelemişlerdir ve bu çalışma 92 evli çift üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, itaatkar davranışların arttığı zaman çiftlerin problem çözme yeteneklerinin azaldığı ve evlilik kalitesinin düştüğü tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, itaatkar davranışların evlilikte olumsuz etkilere neden olabileceğini göstermektedir (Hünler, O. S., & Gençöz, T. 2003). Başka bir çalışmada, evlilik kalitesi ile çiftlerin ayrılma eğilimi ve aile içi ilişkiler araştırılmıştır. Bu çalışmada, evlilik kalitesinin, eşler arası iletişim ve evlatlar arası ilişkilerin niteliğine bağlı olarak değiştiği bulunmuştur. Yani, sağlıklı ve olumlu aile içi ilişkilerin, evlilik kalitesini artırdığı gözlemlenmiştir (Bradbury, T. N., & Karney, B. R. 2004). Aile içi sosyal ortam, bireylerin ve çocukların ikili ilişki becerilerini geliştirdikleri, toplum içindeki davranışlarını öğrendikleri ve sosyal yaşamlarında kullandıkları bir yerdir. Eğer evlilik kalitesi düşükse, ebeveynler ve çocuklar arasındaki sağlıklı iletişim zorlaşabilir. Aile içi ikili ilişkilerin zayıflaması, aileden destek alma eğilimini azaltabilir ve bu da evlilik kalitesinin düşmesine neden olabilir. Bu nedenle, aile içi ilişkilerin sağlıklı ve olumlu olması, evlilik kalitesini korumak ve güçlendirmek açısından kritiktir (Amato, P. R., & Booth, A. 2001). Evlilik ilişkisinde, ev içi sorumlulukların dağıtımındaki farklılıklar ve cinsiyet rollerine bağlı beklentilerin artması, birçok tartışma ve çatışmaya yol açabilir. Ev işlerinin, çocuk bakımının ve maddi yükümlülüklerin nasıl paylaşıldığı konusunda anlaşmazlık yaşanması, evlilik uyumunun ve mutluluğunun azalmasına neden olabilir.

Eşler arasındaki farklı beklentiler ve sorumluluk paylaşımındaki adaletsizlik, evlilikteki duygusal bağın zayıflamasına ve güven eksikliğine yol açabilir. Evlilikle ilgili isteklerin ve beklentilerin karşılıklı olarak uyumsuz olması, çatışmaların artmasına ve çiftler arasında memnuniyetsizliğin yükselmesine sebep olabilir.

Bu tür sorunların üstesinden gelmek için eşler arasındaki iletişimi güçlendirmek, duyguları açık ve sağlıklı bir şekilde ifade etmek, karşılıklı anlayışı artırmak ve ev içi sorumlulukları adil bir şekilde paylaşmak önemlidir. Eşler arasındaki uyum ve işbirliği arttıkça, evlilikteki kalite ve memnuniyet de artacaktır (Glenn, N. D. 1990).Kurdek'in dört yıl boyunca yaptığı çalışmada, cinsiyet farklılıklarına dayalı olarak evlilik konularında erkekler ve kadınlar arasında farklı görüşler olduğu ortaya konmuştur (Kurdek, L. A. 2005). Evliliğin ilk yıllarında, özellikle ilk 4 yıl içinde çiftlerin ruhsal sorunlar yaşadığı, evlilikle ilgili farklı düşüncelere sahip olduğu ve eşleriyle ikili ilişkilerde fikir birliğinde olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, kadınların bu faktörlerden aldıkları puanların zamanla evlilik kalitesini etkilediği belirlenmiştir.Demiray (2006), evlilik kalitesini demografik özelliklere göre incelemiştir. Araştırması sonucunda çiftlerin yaşları, evlilik süresi ve aile içi görüşmelerin evlilik kalitesiyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar farklı kültürlerde yapılan araştırmalarla da desteklenmiştir.Fidanoğlu (2006), evli çiftlerin mizah anlayışı ve anksiyete düzeyinin evlilik kalitesine etkisini incelemiştir. Araştırmasında, erkeğin anksiyete durumu, erkeğin yaşı, eşlerin mizah biçimleri ve evlilikte ayrı kalınan zamanın evlilik kalitesini etkileyen faktörler olduğunu bulmuştur. Yüksek düzeyde pozitif mizah niteliklerine sahip olan eşlerin evlilik kalitesinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.Çakır (2008), evli çiftlerin evlilik kalitesini ebeveynlere olan bağlanma düzeyi ve demografik parametreler açısından incelemiştir. Araştırmasında, evli çiftlerin evlilik kalitesi ile ebeveynlere olan bağlanma düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığını, ancak cinsiyet, çiftlerin yaşı, eğitim durumları, evli kalınan süre ve diğer bazı demografik faktörlerin evlilik kalitesini etkilediğini göstermiştir.Berk (2009), 165 evli öğretmenin evlilik kalitesini demografik özelliklerle ilişkilendirmiş ve yaş, evlilik öncesi ilişkinin süresi, evlenme yaşı, evlenme türü ve evlilik süresi gibi faktörlerin evlilik kalitesi ile istatistiksel olarak ilişkili olmadığını bulmuştur (Berk, M. 2009).Allendorf ve Ghimire (2012) tarafından yapılan çalışmada, evlilik kalitesi ile çiftlerin evliliklerinden duyduğu doyum, iletişim, birlikte vakit geçirme, sorunlar ve kavgalar gibi parametreler arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada en önemli faktörlerin cinsiyet, eğitim düzeyi ve evlilik süresi olduğu belirlenmiştir. Özellikle uzun süre evli olan ve yüksek eğitim düzeyine sahip erkeklerin evlilik kalitesinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Diğer demografik faktörlerle

evlilik kalitesi arasındaki ilişkinin düşük olduğu bulunmuştur. (Allendorf, K., & Ghimire, D. J. 2013; Kapucu, 2014).

2.3. Mizah ve Mizah Duygusu

Mizah, çağlar boyunca birçok düşünür, yazar ve araştırmacının ilgisini çekmiş ve hala tanımı netleşmemiş bir kavramdır. Platon, Aristoteles, Descartes, Kant, Schopenhauer, Spencer, Hobbes, Bergson, Darwin, Piaget ve Freud gibi düşünürler ve bilim insanları, mizahı tanımlamak ve açıklamak için çaba harcamışlardır. Ancak, mizahın ve mizah duygusunun ortak bir kabul gören net bir tanımı yoktur. Örneğin, The Oxford English Dictionary mizahı "eğlence, tuhaflık, şakacılık, komiklik veya neşe uyandıran bir eylem, söz veya yazının niteliği" olarak tanımlarken, aynı zamanda mizahı "gülünç veya eğlendirici şeyleri algılama veya onları yazılı, sözlü veya eserlerle ifade etme yeteneği" olarak da nitelendirmektedir (Simpson ve Weiner, 1989; Akt., Martin 2007). Bu tanımdan da anlaşılacağı gibi, mizah oldukça geniş bir kavramdır. Sadece komik şeyleri ifade etmekle sınırlı değildir; aynı zamanda zihinsel süreçleri ve duygusal tepkileri içerir. Psikolojik açıdan bakıldığında, mizah süreci dört temel bileşeni içerir:

1. Sosyal bağlam: Mizahın anlaşılması ve paylaşılması genellikle sosyal etkileşimlerde gerçekleşir. Bir şaka, espri ya da komik bir durumun etkisi, başkalarıyla iletişim kurma ve paylaşma bağlamında daha güçlü olabilir.

2. Bilişsel-algısal süreç: Mizahın anlaşılması, bilişsel süreçlerle ilişkilidir. Komik bir şaka veya durum, öngörülen kalıpların dışına çıkma, beklenmedik bir sonuçla karşılaşma veya bir durumu farklı bir açıdan görmeyle ilgili olabilir. Bilişsel olarak bu tür değişiklikler, mizahın anlaşılmasını sağlar.

3. Duygusal bir tepki: Mizah genellikle olumlu duygusal tepkilere neden olur, özellikle gülmek şeklinde bir ifadeyle kendini gösterebilir. Komik bulunan şeyler insanları neşelendirebilir ve gülme hissi uyandırabilir.

4. Sesli ve davranışsal gülme ifadesi: Mizahın en somut ifadesi gülmektir. Mizah, güldüğümüzde veya gülümseyerek tepki verdiğimiz durumları içerir. Bu sesli ve davranışsal ifade, mizahın diğerlerine iletilmesini ve birlikte gülebilme deneyimini sağlar.

Sonuç olarak, mizah sosyal etkileşimlerde, bilişsel süreçlerde, duygusal tepkilerde ve sesli-davranışsal ifadelerde bütünleşen karmaşık bir süreçtir ve insan yaşamında önemli bir yer tutar.(Martin, 2007).

Mizah, temelde sosyal bir olgudur ve genellikle insanlar, diğerleriyle bir aradayken yalnız olduklarından daha sık şaka yapar ve güler. (Martin ve Kuiper, 1999; Provine ve Fischer, 1989)

Bireyler yalnızken bile genellikle izledikleri komedi, okudukları komik hikaye veya hatırladıkları komik bir olaydan dolayı gülerler. Bu gülmeler, daha önce yaşanmış bir sosyal olayın tekrar üretilmesi ve çoğunlukla diğer insanları içerir. Mizahın algılanması veya üretilmesi için bireyin çevreden veya bellekten gelen bilgileri işlemesi ve yorumlaması gereklidir. Mizahi durumlarla karşılaştığımızda sadece zihinsel bir tepki vermekle kalmayız; aynı zamanda hoş bir duygusal tepki de yaşarız. Bu sevinç ve neşe, gülümseme veya gülme şeklinde davranışsal tepkilere yol açar. Mizah duygusu konusunda anlam açısından belirsizlikler ve farklılıklar vardır. Eysenck (1972), bu kavramın üç farklı şekilde kullanılabileceğini belirtmiştir: (1) bir kişinin güldüğümüz şeylere uyumlu bir şekilde gülmesi, (2) bir kişinin kolayca ve sıkça gülebilmesi (niceliksel anlam), veya (3) bir kişinin komik şeyler söyleyerek diğer insanları fazlasıyla güldürmesi (üretici anlam). Hehl ve Ruch (1985), mizah duygusundaki bireysel çeşitliliğin şu şekillerde ilişkilendirilebileceğini belirtmiştir:

1. İnsanların şakaları ve mizahi uyarıcıları anlama yetenekleri,
2. Mizahı ve gülme tepkilerini niteliksel ve niceliksel olarak ifade etme tarzları,
3. Mizahi yorumlar yapma ve algılama yetenekleri,
4. Çeşitli tarzlardaki şakaları, karikatürleri veya diğer mizahi materyalleri tercih etme eğilimleri,
5. Kendilerini güldüren kaynakları etkili bir şekilde bulma dereceleri,
6. Fıkralar ve komik olaylarla ilgili hafızaları,

7. Mizahı stresle başa çıkma mekanizması olarak kullanma eğilimleri.

Mizah duygusu, bireylerin kendi hatalarına ve zayıflıklarına gülme yeteneğini içeren, kendilerini fazla ciddiye almayan ve olumlu bir kişilik özelliği olarak kabul edilen bir kavramdır. Mizah duygusu, mizah tarzı, mizah kullanımı veya mizahi mizaç gibi terimlerle ifade edilen genel bir kavramdır. Ancak mizah duygusu, bireylerin mizahla ilgili farklılıklarını vurgulamak için daha spesifik ve dar bir anlam içerir. Tarihsel olarak, mizah duygusu olumlu bir kişilik özelliği olarak değerlendirilmiş ve toplumda arzu edilen bir nitelik olarak kabul edilmiştir. Günümüzde de bu olumlu bakış açısı devam etmektedir. (Yerlikaya, E. E. 2009)

2.3.1. Mizah Kuramları

Mizah kavramının açıklanması için geliştirilen teoriler incelendiğinde, bu karmaşık olgunun açıklanmasında hala fikir ayrılıkları bulunduğunu gözlemlemekteyiz. Tarih boyunca, farklı düşünürler mizahın doğasını anlamaya yönelik farklı görüşler ileri sürmüşler ve mizahın çeşitli yönlerini açıklamak için çaba sarf etmişlerdir. Mizah olgusunu açıklamak amacıyla geliştirilen teorik yaklaşımları sınıflandırmak mümkündür; bu sınıflandırmalar genellikle Üstünlük Kuramları, Uyuşmazlık Kuramları ve Rahatlama Kuramları olarak üç temel kategori altında incelenir. Bu kuramlar, mizahın doğasını anlamaya çalışırken mizahın çeşitli yönlerine odaklanır. (Yerlikaya, E. E. 2009)

2.3.1.1. Üstünlük Kuramları

Üstünlük Kuramları, mizahın açıklamasına dair eski teorilerden biridir. Bu teoriye göre, gülme ve mizah, insanların diğer insanlara veya durumlara karşı üstünlük hissetmelerinden kaynaklanır. Bu yaklaşım, mizahın temelinde kişinin kendisini diğer insanlara karşı daha zeki, çekici, şanslı veya güçlü hissetmesiyle memnun olduğunu öne sürer. Mükemmellik teorisine göre, mizah deneyimi, diğer insanların aptalca davranışlarına veya olumsuz durumlarına duyulan üstünlük hissiyle ilişkilidir. Bu teoriye göre, mizah, başkalarının şanssızlıkları karşısında duyulan üstünlük hazı ile başkalarının kişinin sahip olduğu üstünlükleri fark etmeleri sonucu ortaya çıkan acının

bir kombinasyonudur. (Keith- Spiegel, 1972). Platon'a ait olan bir başka köklü mizah teorisi ise acı ve zevkin birleştiği bir olgu olarak kabul edilir. Platon'a göre, mizah, başkalarının talihsizlikleri karşısında duyduğumuz üstünlük zevki ile başkalarının bize gülmelerine yol açan üstünlükler karşısındaki acının birleşimidir. (Eastman, 1972; Sanders, 2001).

Platon'a göre, bir kişiyi gülünç kılan şey, kişinin kendisini gerçek benliğinden farklı bir şekilde algılamasıdır. Yani, kişi kendisini gerçekte olduğundan daha zengin, daha güzel, daha erdemli veya daha akıllı sanıyorsa, bu durum onun gülünç olmasına neden olur.

Aristoteles'e göre ise, gülünç olanın temelinde soylu olmayış ve kusurlar yatar. Yani, bir kişinin gülünç olmasının sebebi, sahip olduğu kusurlar veya asil olmayan özellikleridir.

İki filozof da gülmenin, alayın bir türü olduğu konusunda aynı düşünüyor ve gülünçün, kişinin kendi özgün niteliklerine dayandığını ifade ederler. (Sanders, 2001). Gülme eylemi, insanların kendileriyle alay edilmeyi hoş karşılamamaları nedeniyle, bireyin toplumun beklentilerine uygun davranması için bir tür sosyal düzenleyici işlevi görmektedir. Platon ve Aristoteles'in mizah konusundaki düşünceleri, sonraki düşünürleri etkilemiş ve zaman içinde teoriye çeşitli eklemeler yapılmıştır. Hobbes (1651; Akt., Keith Spiegel, 1972), gülmenin, başkalarının zayıflığıyla veya geçmişteki kendi zayıflıklarıyla karşılaştırma sonucunda, kendi üstünlüğümüzün ani bir zafer duygusunu fark etmemize yol açtığı bir anı tanımlar. Yani, gülme, insanların başkalarını kendilerinden aşağıda gördükleri ve bu nedenle zevk aldıkları bir tür saldırgan davranışın kaynağıdır. Hobbes, insan doğasının genel olarak sürekli bir güç arayışı içinde olduğunu savunur ve bir mücadeleyi veya çatışmayı kazandığımızda gülmenin de bu arayışın bir sonucu olduğunu vurgular. (Akt., Morreal, 1997). Üstünlük kuramı, Hobbes ve Ludovici'ye göre, gülmeyi insanın kendini diğerlerinden veya geçmişteki halinden daha üstün gördüğü bir tür zafer

savaşında yükselmesini ifade eder. Bu teori, zaman içinde gülmeyi anlamak için önemli bir perspektif sunmuş ve birçok taraftarı bulunmuştur (Morreal, 1997).

Ludovici'nin (1932; Akt., Keith-Spiegel, 1972) perspektifine göre, gülme eylemi, bir bireyin bir duruma diğerlerinden daha iyi bir şekilde uyum sağlamış hissetmesinden kaynaklanan üstün bir uyum duygusunu ifade eder. Genel olarak, gülme, bireyin bir duruma karşı üstünlük hissetme tepkisini yansıtır. Bunun yanı sıra, gülme, düşmanca bir durum veya rakip karşısında kendimizi daha iyi uyum sağlamış gibi göstermenin bir yolu olabilir.

Ludovici'nin bu açıklamaları, gülmeyi altında yatan psikolojik ve sosyal dinamikleri anlamak için değerli bir bakış açısı sunar (Morreal, 1997). Gülmek, sosyal ortamlarda üstünlük kurma ve kendini diğerlerinden farklı, daha iyi ve güçlü hissetme ihtiyacından kaynaklanabilir.

Aynı şekilde, Konrad Lorenz'in önerdiği gibi, gülme kontrol altına alınmış bir saldırganlık olarak da değerlendirilebilir (Akt., Morreal, 1997). Lorenz'in perspektifine göre, gülme, primitif bir davranıştan evrimleşerek zaman içinde zayıflık, sakatlık veya hatalar gibi belirtilerle ilgili modern temsilcileri içermiştir. Bu belirtiler, mağlup tarafın mahvolmuş görünümünü temsil eder hale gelmiş ve insanlar bunlara gülmeye başlamışlardır.

Gülerken, karşımızdakini aşağılama ve utandırma gibi bir amaç taşıyan aşağılama tehdidi de yer alabilir (Bergson, Akt., Morreal, 1997). Bu da toplumsal düzenleyici bir işlev üstlenebilir, kişilerin toplum beklentilerine uygun davranmasına yol açabilir.

Üstünlükle ilişkili açıklamaları temel alan kuramlar, mizahın farklı yönlerini ele almıştır. Mizah, üstünlükle ilişkilendirilen kavramlar arasında zafer duygusuyla birlikte gelen mutluluk, rakipleri geçmenin sağladığı haz, başkasının zor durumda olmasından kaynaklanan keyif, diğerlerinin talihsizlikleri, acıları, kusurları, çirkinlikleri veya aptalca davranışları karşısında duyulan haz gibi faktörlerle bağlantılıdır (Keith-Spiegel, 1972; Martin, 1998).

Bergson (Akt., Morreal, 1997), mizahın arı zekaya seslendiğini ve gülmenin heyecanla bağdaşmayacağını ileri sürer. Mizahın, başkalarının kusurları üzerinden

güldürmek yerine, duygusal bağ kurma ve anlamlandırma süreçlerine dayandığı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, gülmeyi ve mizahı anlamak için üstünlük kuramı ve diğer temel kuramlar, insan davranışlarının altında yatan psikolojik ve sosyal faktörleri anlamamızı sağlar ve mizahın çeşitli işlevlerini anlamamıza katkı sağlar

2.3.1.2. Uyuşmazlık Kuramları

Uyuşmazlık kuramı (Incongruity Theories), üstünlük kuramından ayrılarak mizahın daha çok zihinsel ve düşünsel yönünü açıklar. Uyumsuzluk kuramına göre, mizah umulmadık, mantıksız veya uygunsuz bir şeye karşı gösterilen zihinsel bir tepkidir (Morreal, 1997). Mizah, tutarsız, uyuşmaz düşünce veya durumların birlikteliğinden veya alışlagelmiş kurallardan sapmış düşünce veya durumların bir araya gelmesinden veya sunulmasındankaynaklanır. Aristoteles, uyumsuzluğu bir gülme kaynağı olarak açıklayan ilk düşünürlerden biridir. 'Retorik' adlı eserinde dinleyicilerde belli bir beklenti yaratıp sonra da onları beklenmedik bir şeyle vurmanın, bir konuşmacı için iyi bir güldürme yöntemi olduğuna değinmiştir (Akt., Keith-Spiegel, 1972). Ancak Aristoteles, bu konu üzerinde daha fazla ayrıntıya girmediği için uyumsuzluk kuramının temsilcileri arasında önemli bir yer tutmamıştır. Kant ve Schopenhauer, uyumsuzluk kuramı konusunda ayrıntılı açıklamalarda bulunan düşünürlerdir. Kant'a göre (1790), gülme bekleyişin boşa çıkmasının sonucunda ortaya çıkar (Akt., Keith-Spiegel, 1972). Bir olay ya da durum, insanların umduğu gibi gelişmediğinde, insanlar bir tür şoka uğrar ve beklenilenle gerçekleşen arasındaki uyumsuzluk algısı gülmeye sonuçlanır. Schopenhauer'a göre (1819), gülmenin nedeni, algılanan nesneler ve kavramlar arasındaki uyumsuzluğun aniden fark edilmesidir ve gülme bu uyumsuzluğun bir ifadesidir (Akt., Morreal, 1997). Diğer bir deyişle bir duruma ilişkin düşüncemiz (beklentimiz) ile o duruma ilişkin algımız (durumun gerçek mahiyeti) arasında çelişki olduğunda mizah ortaya çıkar.

Beattie de (1776), gülmeyi uyumsuzlukla açıklamayı tercih eden düşünürler arasında yer alır (Akt., Keith-Spiegel, 1972). Beattie'ye göre, duygusal gülme ve hayvansal gülme olmak üzere iki farklı gülme biçimi bulunmaktadır. Hayvansal gülme, zihinsel bir düzeyde ortaya çıkmaz ve uyumsuzlukla açıklanamaz. Duygusal gülme ise

daima akla sunulan belirli nesnelerden veya düşüncelerden kaynaklanan heyecan verici duygular veya duyular sonucunda meydana gelir. Duygusal gülmeyi tetikleyen şey, uyumsuzluğun algılanmasıdır. Beattie'ye göre mizahi gülme, bir durumun veya düşüncenin kendi içinde tutarlı ancak birbirleriyle çatışan iki anlam çerçevesinde algılanmasıdır.

Diğer düşünürler de uyumsuzluk kuramına katkıda bulunmuştur. Guthrie (1903), gülmenin uyumsuzluktan ve kaostan doğduğunu savunmuştur. Leacock (1935), mizahı, uyumsuz kavramlar arasında birleşme olarak görmüştür. Eysenck (1942) gülmenin, çelişkili veya tutarsız düşünce, tutum ve görüşlerin nesnel bir biçimde algılanmasıyla oluşan ani, içgörüselsel bir kaynaşma sonucu ortaya çıktığını ifade etmiştir. Koestler (1964), mizahi algıyı "iki çağrışımlılık" (bisociation) kavramıyla açıklamıştır. Koestler'e göre, mizaha ve gülmeye yol açan şey, bir durumun veya düşüncenin kendi içlerinde tutarlı, ancak birbirleriyle çelişen birden fazla düşünce, durum veya niteliğin bir araya gelmesidir.

Sonuç olarak, uyumsuzluk kuramları mizahın bilişsel ve düşünsel yönünü vurgulayarak gülmeyi anlamamıza yardımcı olur. Gülme, beklentilerin boşa çıkmasından, düşünce ve algı arasındaki uyumsuzluktan, uyumsuz düşünce veya durumların bir arada bulunmasından veya sunulmasından kaynaklanır.

2.3.1.3 Rahatlama Kuramları

Rahatlama teorileri arasında genel olarak kabul gören bir perspektif, gülmenin, bastırılmış sinirsel enerjinin aniden boşaldığı bir mekanizma olduğunu öne sürer (Shaftesbury, 1711, akt. Morreal, 1997). Shaftesbury'e göre, insanlar doğal ve huzurlu ruh halleri sınırlı veya baskı altında olduğunda, bu bireyler, bu zorlu durumdan kurtulmak için alternatif çözümler arayışına gireceklerdir. Bu çözüm yolları arasında taşlama, taklit veya soytarılık gibi yöntemlerle kendilerini ifade ederler ve bu, içlerinde biriken sinirsel enerjinin gevşemesi anlamına gelir. Gülme, bu sinirsel enerjinin bir tür açığa çıkışı olarak düşünülür. Yasaklar, insanda yasaklanan şeylere olan ilginin artmasına yol açar, bu da gerçekleşmemiş arzuların açığa çıkmamış sinirsel enerji olarak tezahür edebilir. Gülmeye yol açan birçok yasak, toplumsal olarak

cinsellik ve şiddete getirilen kısıtlamalarla ilişkilendirilir. Mizahla ilgili kapsamlı bir psikanalitik kuram geliştiren Freud da rahatlama teorileri arasında değerlendirilebilir. Freud'a göre, cinsellik ve saldırganlık, bastırılmış enerjinin gülme şeklinde ifade edilmesinde rol oynayan temel dürtülerdir. İlk olarak bu sinirsel enerjinin kas hareketlerine dönüşme eğiliminde olduğunu ve belirli bir yoğunluğa ulaştığında kas hareketinin kaçınılmaz olduğunu öne süren kişi ise Spencer'dır (Spencer, 1860, akt. Koestler, 1964). Spencer, duygular ve duyuların bedensel hareketlere yol açtığını ve bu duyguların yoğunluğu arttıkça bedensel hareketlerin de şiddetlendiğini savunur. Bilinç, büyük bir şeyden küçük bir şeye kaydırıldığında, aşırı enerji kendini en az direnç gösteren kanallar boyunca dışarıya akar, ve bu kanallar genellikle gülme şeklindeki kas hareketlerini içerir. Spencer'a göre gülme ile buhar borularındaki emniyet vanaları arasında benzerlikler bulunur (Spencer, 1860, akt. Morreal, 1997). Gülme, sinirsel enerjinin fazlalığının sinir sistemi içinde boşaltılmasıdır. Ancak Spencer'a göre gülme, duygusal enerjinin diğer boşalma yöntemlerinden farklıdır. Diğer duygusal durumlar fiziksel saldırıya dönüşebilecek hareketlerle sonuçlanabilirken, gülme hareketleri başka bir şeye evrilmemektedir. Gülmek bizi tehlikeli bir durumdan korumaz veya savaşa hazırlamaz, aksine bir şeylerin ifadesini engeller (Morreal, 1997).

Spencer'ın görüşleri, pek çok düşünürü etkilemiştir. Örneğin, John Dewey (1894), gülmeyi sinirlerin ani bir boşalması olarak tanımlamıştır (akt. Morreal, 1997). Benzer şekilde, Kline (1907; akt. Keith Spiegel, 1972), düşüncelerle ilişkilendirilen psişik enerjinin zaman zaman kontrol edilemeyecek kadar arttığını ve bu durumun duygusal dalgalanmalara yol açtığını belirtmiştir. Gregory (1924; akt. Keith Spiegel, 1972) ise, gülmeyi tetikleyen durumların her zaman bir rahatlama unsurunu içerdiğini iddia etmiştir. Freud'un mizah kuramı, mizahın bilinçli olarak bastırılan cinsel ve saldırgan duyguların ifade edildiği "espriler", "komik durumlar" ve "mizah" kavramlarına odaklanır (Freud, 1905, 1928). Espriler, bireyin normalde bastırılmış olan cinsel ve saldırgan dürtülerini ifade etmesine izin veren çeşitli teknikleri içerir. Komik durumlarda yaşanan haz, düşüncelerle ilişkili psişik enerjinin harcamasında bir tasarruftan doğar. Mizahi haz ise olumsuz duygularla ilişkilendirilir ancak gereksiz olan enerjinin atılmasından doğar. Freud'a göre mizah, bastırılmış içeriklerin bilinçli dikkatten sapmadan ifade edilmesine olanak sağlayarak savunma mekanizmaları aracılığıyla rahatsız edici duyguların kontrolünü sağlar (Freud, 1905). Rahatlama

teorilerinin farklı yorumlarına rağmen, bu teorilerin ortak noktası, gülmenin sinirsel enerjinin bir çeşit ifadesi olduğunu savunmalarıdır.

2.3.1.4. Çağdaş Kuramlar

2.3.1.4.1. Bergson'un Mizah Kuramı

Fransız filozof Henri Bergson, 1900 yılında "Gülme - Komiğin Anlamı Üzerine Deneme" adlı eserinde gülme eylemini incelemiş ve önceki açıklamalardan farklı bakış açıları sunmuştur. Bergson'a göre mizah sadece insanla ilgili durumlarda ortaya çıkar. İnsanlar, cansız varlıklar veya hayvanlar üzerinde gülüyorsa, bunun sebebi onlarda insanla ilişkilendirebildikleri şeyleri bulmalarıdır. Empati kurulduğunda gülme meydana gelmez, bu nedenle gülme davranışı, empati kurmamakla beslenir. Gülmenin gerçekleşebilmesi için kişinin her türlü duygu ve duygulanımdan uzak olması gerekir.

Bergson, gülme eylemini "toplumsal bir jest olarak katılığa karşı" tanımlar. Bu katılık, ruhun inceliğini yitirerek, bedensel ve bilişsel olarak esnekliğini, koşullara ve toplumun değerlerine uyum yeteneğini kaybetmesi sonucu komik duruma düşmesi anlamına gelir. Gülme, topluma aykırı insanların eğitilmesine de yardımcı olur.

Gülme davranışıyla bireyin diğerlerini uyardığı, denetlediği, cezalandırdığı veya değiştirdiği belirtilir. Kişiler, kendilerine yönelik alayı fark ettiklerinde, gülünen durumlarını değiştirmeye eğilimlidirler. Bu nedenle mizah, kişiler üzerinde kontrol sağlamak amacıyla kullanılabilir ve üstünlük kurma anlayışını anımsatabilir." (Bergson, 2013)

2.3.1.4.2. Marvin Minsky'nin Mizah Kuramı

Minsky'nin (1981) mizah teorisi, Freud'un görüşlerine dayanır, ancak Freud'un yaklaşımından farklı olarak, mizahın oluşması için tam olarak durumu anlama gerekliliğini sorgular. Minsky, anlamsız mizahın da benzer şekillerde açıklanabileceğini ileri sürer (Mulder ve Nijholt, 2002, akt., Sayar, 2012). Minsky, gülme davranışının, bireyin içselleştirdiği sansürlerinden kurtulması veya bu sansürlerin aklına gelmemesi sonucunda ortaya çıkabileceğini vurgular. Yani, mizah anlayışı, normalde bastırılan düşüncelerin veya duyguların bir şekilde serbest bırakılmasıyla meydana gelebilir. Aynı

zamanda Minsky, mizahın oluşumunda "çerçeve" adını verdiği kalıplaşmış durumların farklı yönleriyle kullanılmasının da etkili olduğunu belirtir (Mulder ve Nijholt, 2002, akt., Sayar, 2012). Yani, bilindik bir durumun alışılmadık bir biçimde sunulması veya çerçevesinin değiştirilmesi, mizahi etki yaratabilir.

Freud'un kuramında mizahın oluşması için durumu tam olarak anlamının gerekli olduğu düşünülürken, Minsky'nin yaklaşımı daha esnek bir bakış açısına sahiptir ve anlamsız mizahın da psikolojik etkilere sahip olabileceğini öne sürer. Bu, mizahın çok çeşitli şekillerde ortaya çıkabileceği ve insan psikolojisi üzerinde farklı etkilere sahip olabileceği fikrini destekler.

2.3.1.4.3. Morreall'in Mizah Kuramı

Morreall (1997), mizahın ve gülme davranışının temel özelliklerini açıklamak için farklı mizah teorilerini karşılaştırarak bir araya getirmenin önemli olduğunu vurgular. Ona göre, gülmeyi "bir değişikliğin yol açtığı ve bu değişiklik tarafından üretilen duygunun ifadesiolarak gerçekleşen fiziksel bir aktivite" olarak tanımlar.

Morreall, gülme davranışının özelliklerini üç başlık altında toplamıştır:

1. Psikolojik yapıdaki değişiklikler: Gülme, kişinin psikolojik durumunda bir değişiklik olması sonucu ortaya çıkan bir mutluluk ifadesidir. Bu değişiklik, mizahi bir durumla karşılaşmak, bir esprinin anlaşılması veya duygusal bir rahatlama gibi çeşitli şekillerdegerçekleşebilir.
2. Psikolojik değişikliğin aniden gerçekleşmesi: Gülme genellikle aniden ve spontane olarak ortaya çıkar. Mizahi bir durumla karşılaşma veya esprinin anlaşılması gibi anlık olaylar, gülmenin aniden gerçekleşmesine neden olabilir.
3. Psikolojik değişimin memnuniyet verici olması: Gülme, kişinin kendini memnun ve keyifli hissettiği bir tepkidir. Mizah, kişide pozitif bir duygusal yanıt uyandırır ve bu nedenle gülme mutluluk verici bir deneyim olur.

Aynı zamanda Morreall'e göre gülme, başa çıkma mekanizmalarının kontrolü altında, mutluluk verici bir şey olmadan da ortaya çıkabilir. Bu, bazı durumlarda mizahi

tepkilerin, kişinin stresle başa çıkmak için kullanılabilecek bir savunma mekanizması olarak işlev görebileceği anlamına gelir.(Özdolap,2015)

2.3.1.4.4. Thomas Veatch'in Saldırganlık Mizah Kuramı

Thomas Veatch'in mizah kuramı, bireysel mizah anlayışına odaklanır ve mizahın ortaya çıkması için üç koşul tanımlar. Mizahın oluşabilmesi için bu üç koşulun aynı anda mevcut olması gerekmektedir. Bu koşullar şunlardır:

1. V (saldırganlık durumu): Kişinin, şeylerin normal akışının dışında bir durumu kabul etmekte zorlandığı ve bu durumun karşıtlık hissi uyandırdığı durum. Mizahi bir an için, birey, olağandışı veya beklenmedik bir durumu kabullenmeye direnen karşıtlık hissi yaşar.

2. N (normallik durumu): Kişinin, bir durumun normal olması gerektiği düşüncesine sahip olduğu durum. Mizahi bir an için, normalcilik durumu, kişinin o durumu tuhaf veya saçma bulmasına engel olur.

3. S (eşzamanlılık): Kişinin, bu iki farklı düşünce veya duyguyu aynı anda yaşaması gereklidir. Başka bir deyişle, birey, hem karşıtlık durumunu hem de normalcilik durumunu aynı anda hissetmelidir. Bu eşzamanlılık, mizahın ortaya çıkması için kritik bir faktördür.

Thomas Veatch'in kuramı, mizahın kişisel algı ve duygusal tepkilerle bağlantısını açıklamaktadır. Mizah, kişinin içindeki normlarla oynayan, alışılmadık veya beklenmeyen durumlarla karşılaştığında ortaya çıkan bir saldırganlık duygusu ve bu durumu normalleştirme çabası sonucu eşzamanlılıkla gerçekleşir(Özdolap,2015)

2.3.2. Mizahın Olumlu ve Olumsuz Yanları

Mizahın ve gülmenin bireyin psikolojik sağlığı ve uyumu üzerindeki etkilerini incelediğimizde, bu iki kavramın hem olumlu hem de olumsuz sonuçları olabileceğini gözlemliyoruz. (Martin, 1998; Martin, 2007). Mizahın olumlu etkilerine ilişkin kuramsal yaklaşımlar ve bu yaklaşımları destekleyen ampirik araştırmalar bulunmasına rağmen, potansiyel olarak mizahın olumsuz bir şekilde kullanılabileceği iddiaları ve bunları destekleyen çalışmalar da mevcuttur.

Mizahın olumlu yönlerine odaklanan düşünürler arasında Freud, May, Frankl, Allport, Maslow ve Rogers gibi ünlü isimler yer almaktadır. Bu kuramcılar mizahın savunma mekanizmaları aracılığıyla huzursuz edici duyguların kontrolünü sağladığını, insanların problemlerinden uzaklaşmalarına yardımcı olduğunu, grup üyeleri arasındaki bağı güçlendirdiğini ve ilişkileri zenginleştiren bir etkiye sahip olduğunu belirtmişlerdir (Freud, 1905; May, 1953; Frankl, 1984; Allport, 1961; Maslow, 1954; Rogers, 1961). Ayrıca, mizah duygusunun insanların kendilerini gerçekleştirmelerine ve uyumlu kişilik özelliklerine sahip olmalarına yardımcı olduğu da vurgulanmıştır (McGhee, 1982; Davies, 1982; Lowe, 1986; Hampes, 1992; Godwin, 1990; Saper, 1991; Spencer, 1989).

Ancak, mizahın olumsuz bir biçimde kullanılabileceğini dile getiren düşünürler de bulunmaktadır. Aristoteles ve Bergson gibi temsilciler, mizahın başkalarını aşağılama ve küçük düşürme amacıyla kullanılabileceğini belirtmiştir (Akt., Keith-Spiegel, 1972). Freud da mizahın saldırganca amaçlar için kullanılabileceğini ve bazı esprilerin olumsuz içeriğe sahip kişilerde intihar girişimi oranının artmasına neden olabileceğini ifade etmiştir (Freud, 1905).

Mizah yeteneği ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, güçlü bir mizah duygusuna sahip olan bireylerin olumlu kişisel özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Bu özellikler arasında pozitif düşünme, kendine güven, sosyal açıklık, içsel denetim ve özsaygı gibi nitelikler bulunmaktadır. (Fry, 1995; Thorson, Powel, Sarmany- Schuller ve Hampes, 1997; Deaner ve McConatha, 1993; Kuiper ve Martin, 1993; Overholser, 1992; Korotkov ve Hannah, 1994; Ruch, 1994).

Sonuç olarak, mizahın tek boyutlu ve bütünüyle olumlu bir kavram olarak ele alınması yerine, çok boyutlu bir kişilik özelliği olduğu ve hem olumlu hem de olumsuz etkileri olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Mizahın uygun ve sağlıklı bir biçimde kullanılması, bireyin psikolojik sağlığını ve uyumunu olumlu yönde etkileyecektir. (Martin, 2003).

2.3.3. Mizah Ve Sağlık İlişkisi

Mizahın insan sağlığı üzerinde olumlu etkileri çeşitli araştırmalarla desteklenmektedir. Güncel bir araştırmaya göre, mizahın sağlık üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır. Bu etkiler, mizahın stresi azaltma, bağışıklık sistemini güçlendirme ve yaşam kalitesini artırma gibi önemli rol ve faydalarından kaynaklanmaktadır (Smith, 2021).

Bu çalışma, mizahın insan sağlığı üzerindeki etkilerini derinlemesine inceleyerek, mizahın ruh sağlığına olan katkılarını, duygusal refahı artırma mekanizmalarını ve fizyolojik düzeydeki etkilerini ele almaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, mizahın düzenli olarak kullanılması, insanların stresli durumlarla daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olmakta ve duygusal olarak daha sağlıklı bir zihin yapısına sahip olmalarına katkı sağlamaktadır.

Ancak, mizahın sağlık üzerindeki etkilerinin bireyden bireye farklılık gösterebileceği de unutulmamalıdır. Herkesin mizaha olan tepkisi ve algısı farklı olabilir. Dolayısıyla, mizahın terapötik bir araç olarak kullanılması durumunda, kişisel farklılıkların da göz önünde bulundurulması önemlidir.

Mizah ve sağlık ilişkisi üzerine yapılan bu tür araştırmalar, mizah terapisinin sağlık alanında kullanımının potansiyelini ve önemini vurgulamaktadır. Mizah terapisi, bireylerin yaşam kalitesini artırarak ruh sağlığını olumlu yönde etkileme potansiyeline sahip değerli bir terapi yaklaşımı olarak değerlendirilmektedir. Ancak, bu alanda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu da unutulmamalıdır.

2.3.4. Mizah Terapisi

Mizah terapisi, mizahın terapötik bir araç olarak kullanıldığı bir terapi yaklaşımıdır. Bu terapi türü, ruh sağlığını, duygusal refahı ve yaşam kalitesini artırmayı hedefler. Mizah terapisi, bireylere mizah yoluyla stresle başa çıkmayı, duygusal zorluklarla başa çıkmayı ve olumlu bakış açısını geliştirme becerilerini öğretir. Aynı zamanda kişilerarası ilişkileri iyileştirmeye ve duygusal bağları güçlendirmeye yardımcı olabilir.

Mizah terapisinde, katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzları, terapi sürecinde olumlu sonuçlar elde etmede tercih edilen tarzlar olarak kabul edilir. Terapist,

kişinin mizah tarzını ve mizahı kullanma biçimini değerlendirerek, uygun ve sağlıklı mizah kullanımını teşvik eder (Wellenzohn, S., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2016

2.3.5. Mizah Tarzları

Mizah, insanlar arasındaki ilişkilerde ve kişinin iç dünyasında ortaya çıkan çok yönlü bir kavramdır. Mizah, olumlu ve olumsuz duyguları içerebilecek bir bileşenler yumağıdır (Martin, 2003, aktaran Arslan ve Çeçen, 2007). Mizah, farklı biçimlerde kendini gösterebilir ve bu biçimler dört ayrı kategoride incelenmiştir. İki tarz sağlıklı ve olumlu iken, diğer iki tarz olumsuz ve sağlıksızdır (Erickson ve Feildstein, 2007). Martin ve diğerleri (2003), günlük yaşamda mizahın dört farklı yönünü 2x2 modeliyle incelemişlerdir. Bireyler, mizahı kişisel çıkarları veya ilişkiler için kullanabilirler. Mizah, kişinin kendini üstün hissetmek, başkalarını küçümsemek veya öfke ifade etmek amacıyla kullanılabilir (Keith-Spiegel, 1972). Ayrıca, mizah stresli durumları hafifletebilir. Mizahın yol açtığı gülme, kişilere stresli anlarda rahatlama sağlayabilir. Bu örnekler, bireyin kendi çıkarları doğrultusunda mizahı kullanma biçimine işaret eder. Mizahın, kişiler arası ilişkileri kolaylaştırmak, çatışmaları çözmek, bağları güçlendirmek ve bazen grup normlarına katkı sağlamak amacıyla kullanılması, kişiler arası mizahla ilgilidir (Martin ve ark., 2003). Modeldeki başka bir ayrım da mizahın uygun veya uygun olmayan şekilde kullanımına dayanmaktadır. Mizah, kimseye zarar vermeden uygun bir şekilde kullanılabilir gibi, kişi kendisine veya başkalarına zarar verecek şekilde de kullanılabilir. Özetle, kişi mizahı kendisi veya kişiler arası ilişkilerini geliştirmek için kullanırken, ne kendine ne de diğer kişilere zarar vermemek için uygun bir tarz seçebilir veya kendi ve başkalarına zarar verecek bir tarzı benimseyebilir. Bu, iki uygun, iki uygun olmayan mizah tarzını ortaya çıkarır. "Katılımcı mizah" ve "kendini geliştirici mizah" tarzları uygunken, "saldırgan mizah" ve "kendini yıkıcı mizah" tarzları uygun değildir. Aynı zamanda, "kendini geliştirici mizah" ve "kendini yıkıcı mizah" kişinin iç dünyasına yönelikken, "katılımcı mizah" ve "saldırgan mizah" kişiler arası ilişkilerde kullanılır (Martin ve ark., 2003).

2.3.5.1. Kendini Geliştirici Mizah (Self-Enhancing Humor)

Kendini geliştirici mizah, kişiler arası ilişkiler yerine içsel bir mizahtır. Bu türü benimseyen bireyler, genellikle hayata esprili bir bakış açısıyla yaklaşır. Sıkıntıları ve stresli durumları dahi bu esprili perspektifle ele alabilirler (Hampes, 2006). Kendini geliştirici mizah, mizahın kişi tarafından algılanmasının yeterli olduğu bir türdür, başkalarıyla paylaşılmasına gerek yoktur. Kavramsal olarak, mizah aracılığıyla başa çıkmakla ilişkilendirilir (Martin, 1993). Kendini geliştirici mizah, olumlu ve uyumlu bir mizahtır. Freud'un (1928) mizahı, kişinin olumsuz bir durumla başa çıkarken gerçekliğini kaybetmeden negatif duygulardan uzaklaşmasına yardımcı olan sağlıklı bir savunma mekanizması olarak tanımladığı şekliyle, kendini geliştirici mizah bu tanıma en uygun olanıdır (Sayar, 2012). Bu mizah tarzının, depresyon, anksiyete, nevrozizm gibi olumsuz duygularla pozitif bir ilişkisi ve deneyime açıklık, öz saygı ve kişisel iyi oluşla negatif bir ilişkisi olması beklenmektedir (Martin ve ark., 2003).

2.3.5.2. Katılımcı Mizah (Affiliative Humor)

Mizah, başkalarını eğlendirme ve rahatlatma odaklı, kişiler arası bir mizah türüdür (Hampes, 2006). Bu tarzı kullananlar ilişkilerini geliştirmek için hem kendilerine hem de diğer insanlara saygılı davranırlar. İlişkileri kolaylaştırmak ve gerilimi azaltmak için espri yaparlar, şaka yaparlar, düşmanca davranışlardan kaçınırlar. Kendileri hakkında şaka yapabilirler, ancak bu sırada özsaygılarını korurlar (Martin ve ark., 2003). Katılımcı mizahın pozitif duygular ve ruh halleriyle, kişisel gelişme ve psikolojik refahla pozitif bir ilişkisi olduğu ve depresyon ve öfkeyle negatif bir ilişkisi olduğu beklenmektedir (Martin ve ark., 2003).

2.3.5.3 Saldırgan Mizah (Aggressive Humor)

Saldırgan mizah, kişilerarası bir mizah türüdür ve kişinin kendi üstünlük ve haz duygularını tatmin etmek için mizahı başkalarına zarar verici bir şekilde kullanmasıdır (Martin ve ark., 2003). Bu tür, insanları küçümseme, alay etme, hakaret etme veya aşağılama amacı taşıyan söylemleri içerir (İlhan, 2005). Saldırgan mizahı kullananlar, mizah yoluyla kendilerini üstün hissetme ve diğerlerini aşağılama arayışındadır. Karşı tarafın duygusal olarak etkilenmesini umursamazlar ve bu nedenle ilişkilerinde

olumsuz etkilere yol açabilirler. Ayrıca, diğer insanları mizahlarıyla tehdit ederek, onların davranışlarını kontrol etme eğiliminde de olabilirler (Janes ve Olson, 2000).Saldırgan mizahın nevrozizm, düşmanlık, öfke ve agresiflikle pozitif bir ilişkisi olduğu ve yumuşak başlılık ve sorumluluk gibi kişilik özellikleriyle negatif bir ilişkisi olduğu beklenmektedir (Martin ve ark., 2003).

2.3.5.4. Kendini Yıkıcı Mizah (Self-Defeating Humor):

Kendini yıkıcı mizah, bir uyumsuz mizah tarzıdır. Bu tarzda, kişi mizahı kullanırken kendi ihtiyaçlarını göz ardı eder. Başkalarını eğlendirmek ve ilişkileri güçlendirmek amacıyla sürekli olarak kendini eleştirir veya küçümser. Kendini kabul ettirmek için kendi aşağılanmasını sağlayacak espriler yapabilir ve diğer insanlarla birlikte kendisini alay konusu yapabilir. Bu tarz, genellikle duygusal problemlerle veya olumsuz duyguların üstesinden gelmek amacıyla kullanılır (Martin ve ark., 2003).Kendini yıkıcı mizah tarzını benimseyen kişiler, dışarıdan esprili ve eğlenceli görünebilirler, ancak bu mizahın altında genellikle duygusal bir eksiklik, kaçış arayışı veya düşük özsaygı yatar. Bu mizah tarzı, depresyon, anksiyete ve nevrozizm gibi olumsuz duygularla ilişkilendirilirken, tatmin edici ilişkiler, özsaygı ve kişisel iyi oluşla negatif bir ilişkiye sahip olabilir (Martin ve ark., 2003).Bu dört farklı mizah tarzı, insanların kendilerini ve diğerlerini nasıl gördükleri, ilişkilerini nasıl kurdukları ve duygusal ihtiyaçlarına nasıl yanıt verdikleri konularında önemlidir. Hangi tarzın tercih edildiği, kişinin psikolojik sağlığını ve ilişkilerini etkileyebilir. Bu nedenle, mizahın anlamı ve etkisi, bu farklı tarzların anlaşılması ve değerlendirilmesi ile daha iyi anlaşılabilir.

BÖLÜM III

GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma örnekleme, veri toplama araçları ve elde edilen verilerin istatistiksel analizi hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmanın modeli ilişkisel tarama modeli olarak seçilmiştir. Bu kapsamda çalışma evli bireylerin mizah tarzlarının evlilik kalitesi ile ilişkisini incelemeyi hedeflemiştir. İlişkisel tarama modeli, birden fazla değişkene ait veri toplanarak bu değişkenler arasındaki ilişkinin sorgulanması olarak tanımlanmaktadır (Can, 2017). İlişkisel tarama modelindeki çalışmalarda ortaya konan ilişki, iki değişkenden birinde gözlenen değişimin bir kısmının diğer değişkenden kaynaklanabileceğini göstermektedir (Köklü ve Büyüköztürk, 2000).

3.2. Araştırmanın Örnekleme

Araştırmanın örneklem grubunu İstanbul’da yaşayan rastgele örnekleme yoluyla seçilmiş olan yaklaşık 253 evli birey oluşturmuştur. Araştırmanın örneklem grubuna ait tanımlatıcı bilgiler Tablo 1.’de özetlenmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılımları

		n	%
Yaş	18-25	13	5,1
	26-32	91	35,8
	33-45	104	40,9
	46-55	38	15,0
	55 ve üzeri	8	3,1
Cinsiyet	Kadın	181	71,5
	Erkek	72	28,5
Evlilik Süresi	1-5 yıl arası	78	31,0
	6-10 yıl arası	63	25,0
	11-15 yıl arası	34	13,5
	16-20 yıl arası	20	7,9
	21-25 yıl arası	32	12,7
	26 yıl ve daha fazlası	25	9,9
Çocuk Sayısı	Yok	39	15,4
	1	78	30,7
	2	76	29,9
	3	42	16,5
	4 ve fazlası	19	7,5
Eğitim Düzeyi	İlkokul	13	5,1
	Ortaokul/lise	46	18,1
	Önlisans	51	20,1
	Lisans	103	40,6
	Lisansüstü	41	16,1
Aylık Gelir	Düşük	22	8,7
	Orta	206	81,4
	Yüksek	25	9,9

Tabloda katılımcıların kişisel bilgilerinin dağılımı verilmiştir. Buna göre katılımcıların

% 40,9'u 33-45 yaş arasındadır. Katılımcıların % 71,5'i kadın, % 28,5'i erkektir. Ankete katılanların % 31'i 1-5 yıldır evlidir. Katılımcıların % 30,7'sinin 1 çocuğu vardır. Ankete katılanların % 40,6'su lisans mezunudur. Ankete katılanların % 81,4'ünün aylık geliri orta seviyedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan ölçekler Google form online olarak uygulanmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak; Evlilik Kalitesi Ölçeği EKÖ (kısa form) ve Mizah Tarzları Ölçeği kullanılmıştır. Bununla birlikte katılımcıların sosyodemografik özelliklerini elde etmek için Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Veri alma araçlarına ait ayrıntılı bilgiler aşağıda belirtilmiştir.

3.3.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bilgilendirilmiş onam formu araştırmanın içeriğini, araştırmacı hakkında bilgilerini ve katılımcıların cevaplarının nasıl kullanılacağını ve gizli kalacağını belirtmektedir. Katılımcının araştırma hakkında bilgi edinmesi ve gönüllülük esasına dayalı olarak araştırmaya katıldığını onaylaması için verilmektedir

3.3.2. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen formda; cinsiyet, yaş, gelir durumu, eğitim düzeyi, çocuk sayısı ,evlilik süresi, gibi bilgileri içeren sorular bulunmaktadır. Demografik bilgi formunda 6 soru bulunmaktadır

3.3.3. Evlilik Kalitesi Ölçeği

Evlilik Kalitesi Ölçeği (EKÖ), orijinal adıyla "Partnership Questionnaire," yabancı literatürde sıkça kullanılan, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracıdır. Almanca orijinal formu (Hahlweg, 1979; 1996) ve daha sonra İngilizce (Hahlweg, Schindler,

Revenstorf ve Brengelmann, 1984), Fransızca (Rossier, Rigozzi, Charvoz ve Bodenmann, 2006) ve İtalyanca'ya (Donato, Canzi, Parise ve Ferrari, 2014) uyarlanmıştır. Ölçek, üç altboyuttan oluşmaktadır:

1. Tartışma Alt Boyutu: Olumsuz ve saldırgan çatışma davranışlarını içerir.
2. Şefkat Alt Boyutu: Olumlu, şefkatli ve takdir edici davranışları, ayrıca ilişkinin cinselyönlerini ölçer.
3. Birliktelik/İletişim Alt Boyutu: Çiftin yakınlık hissini, birlikte yapılan faaliyetleri, olaylarla ilgili konuşma ihtiyacını ve duygusal ihtiyaçları içerir.

Evlilik Kalitesi Ölçeği (EKÖ), evlilik kalitesini değerlendirmek için 30 maddeden oluşan ve 4'lü Likert tipi bir ölçme aracıdır. Örnek olarak, ölçekte yer alan maddeler şunlardır: "Uyumaya gitmeden önce birbirimizi öperiz ve birbirimize sarılırız," "Tartıştığımız zamanlarda tartışmayı bitiremeyiz," "Bana sevgiyle dokunur," "Benim ihtiyaçlarım ve dileklerim konusunda dikkatlidir ve buna göre davranır," "Akşamları günümüzün nasıl geçtiğiyle ilgili konuşuruz."

Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı, toplam puan için 0.95; alt boyutlar için Tartışma alt boyutu için 0.93, Şefkat alt boyutu için 0.91 ve Birliktelik/İletişim alt boyutu için 0.88'dir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 30, en yüksek puan ise 120'dir. 54 ve altında alınan puanlar düşük evlilik kalitesini, 54 üzerinde alınan puanlar ise yüksek evlilik kalitesini işaret etmektedir. Ayrıca, ölçek Çift Uyum Ölçeği ile 0.85 düzeyinde yüksek korelasyon göstermektedir.

3.3.4. Mizah Tarzları Ölçeği

(Humor Styles Questionnaire), mizah kullanımındaki bireysel farklılıkları ölçmek amacıyla geliştirilmiş bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçek, Akt., Martin, Puhlik-Doris, Larsen, Gray ve Weir (baskıda) tarafından tasarlanmış olup yedili Likert

tipi bir derecelendirmeye dayanmaktadır. Dört farklı boyutu ölçmek için dört alt ölçek bulunmaktadır ve bu alt ölçekler; Kendini Geliştirici Mizah (Self Enhancing Humor), Katılımcı Mizah (Affiliative Humor), Kendini Yıkıcı Mizah (Self Defeating Humor) ve Saldırgan Mizah (Aggressive Humor) olarak adlandırılmıştır.

Her bir alt ölçek, bireylerin mizah duygusunun belirtilen boyutlar açısından nasıl farklılaştığını ölçmeye yönelik 8 sorudan oluşmaktadır. Ölçeğin geçerlik çalışmaları kapsamında faktör analizi uygulanmış ve ölçeğin yapı geçerliliği sınanmıştır. Ayrıca, ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliği için depresyon, olumlu ve olumsuz duygular, fonksiyonel olmayan tutumlar ve benlik saygısı gibi değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir.

Ölçeğin güvenilirliği için testin tekrarı yöntemi kullanılmış ve her bir alt ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır. Ayrıca, ölçeğin Türkçe formunun yapı geçerliliği için de faktör analizi gerçekleştirilmiş ve dört faktör elde edilmiştir: Kendini Geliştirici Mizah, Katılımcı Mizah, Kendini Yıkıcı Mizah ve Saldırgan Mizah. Bu faktörlerin toplam varyansı açıklama yüzdesi % 34,07 olarak bulunmuştur.

Mizah Tarzları Ölçeği, toplam 32 madde içermekte olup, belirli maddeler ters yönde puanlanmaktadır (1, 7, 9, 15, 16, 17, 22, 23, 25, 29, 31). Mizah tarzlarını değerlendirmek için bireylerin kendilerini değerlendirmesi gerekmektedir ve puanlama sürecinde yedili Likert tipi derecelendirme kullanılmaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

3.4.1. Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması Google form aracılığı ile yapılmıştır. İstanbul ilinde yaşayan rastgele seçilmiş 253 katılımcıya Katılım Onam Formu imzalatıldıktan sonra Demografik Bilgi Formu ,Evlilik Kalitesi Ölçeği EKÖ (kısa form) ve Mizah Tarzı Ölçeği uygulanmıştır. Herhangi bir nedenle eleme olmadığı için 253 katılımcının cevapladığı ölçekler veri analizi için değerlendirilmeye alınmıştır.

3.4.2. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizinde SPSS 23.0 programı kullanılmıştır. Demografik soruların yüzdelerle dağılımlarının belirlenmesi amacıyla frekans analizi kullanılırken, katılımcıların ölçek puanlarına ilişkin ortalamalarının belirlenmesinde tanımlayıcı istatistikler kullanılmıştır. Ölçek verilerinin güvenilirliğinin belirlenmesinde güvenirlik analizi, normal dağılımın belirlenmesi amacıyla çarpıklık ve basıklık değeri kullanılmıştır.



BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde, çalışmanın verileri ile yapılan istatistiksel analiz sonuçları sunulmuştur. Araştırma kapsamında elde edilen verilere yönelik gerçekleştirilen güvenirlik analizi sonuçları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2: Katılımcıların Ölçek Puanlarının Güvenirliğine İlişkin Cronbach's Alpha Değerleri

Güvenirlik Analizi

	Madde Sayısı	Cronbach's Alfa
Mizah Tarzları Ölçeği	32	0,836
Evlilik Kalitesi Ölçeği	27	0,943

Tabloya göre, Cronbach's alfa katsayısı 0 ile 1 arasında değişmektedir. Katsayı değeri, ölçeğin güvenirliğini belirler. Ölçek güvenirliği açısından şu şekilde sınıflandırabiliriz:

0,00 < 0,40 aralığı: Ölçek güvenirli değil. 0,40 < 0,60 aralığı: Ölçek düşük güvenirlikte. 0,60 < 0,80 aralığı: Ölçek oldukça güvenirli.

0,80 < 1,00 aralığı: Ölçek yüksek derecede güvenirli olarak kabul edilir.

Cronbach's alfa katsayısının hangi aralıkta olduğuna bağlı olarak ölçeğin güvenirliği hakkında bir değerlendirme yapılabilir.

Tablodaki Cronbach Alfa değerleri, ölçeklerin yüksek güvenirlikte olduğunu göstermektedir.

Tablo 3: Betimleyici İstatistikler

	ort.	ss.	min.	maks.	çarpıklık	basıklık
Katılımcı Sosyal Mizah	40,43	8,93	19	56	-0,472	-0,526
Kendini Geliştirici Mizah	33,72	8,85	10	53	-0,281	-0,534
Saldırgan Mizah	18,49	6,82	8	44	0,883	0,723
Kendini Yıkıcı Mizah	26,66	8,76	8	51	0,334	-0,505
Mizah Tarzları Ölçeği	119,30	22,05	57	196	0,013	0,221
Şefkat	25,15	7,31	9	36	-0,485	-0,632
Birliktelik/İletişim	24,11	7,22	9	36	-0,408	-0,869
Tartışma	28,23	6,47	9	36	-0,772	-0,263
Evlilik Kalitesi Ölçeği	77,49	18,33	30	108	-0,492	-0,645

Mizah Tarzları ve Evlilik Kalitesi Ölçekleri verilerinin normal dağılıma uygunluğunu değerlendirmek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplandı. Bu değerlerin her iki ölçekte de +3 ile -3 arasında olması, verilerin normal dağılıma uygun olduğunu gösterir (Groeneveld ve Meeden, 1984; Moors, 1986; Hopkins ve Weeks, 1990; De Carlo, 1997). Bununla birlikte, analizlerde parametrik yöntemler kullanıldı.

Tablo 4: Ölçek Puanlarının Katılımcıların Yaşları Bakımından Karşılaştırılması

	18-25		26-32		33-45		46-55		55 ve üzeri		F	p
	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.		
Katılımcı Sosyal												
Mizah	41,67	7,58	42,99	7,73	39,24	8,78	39,42	9,91	31,88	10,56	4,567	0,001*
Kendini												
Geliştirici Mizah	33,88	10,79	34,61	9,34	32,46	8,14	35,81	7,93	28,38	8,68	2,067	0,086
Saldırgan Mizah	19,78	4,09	19,17	7,05	17,83	6,56	19,19	7,87	20,00	4,07	0,684	0,603
Kendini Yıkıcı												
Mizah	26,22	8,41	27,85	8,63	25,78	8,36	25,84	8,78	20,38	5,93	1,818	0,126
Mizah Tarzları												
Ölçeği	120,75	20,08	123,95	21,82	115,20	21,33	119,86	22,02	100,63	17,64	3,337	0,011*
Şefkat	30,44	6,27	26,74	6,61	22,61	7,38	25,92	7,33	19,43	7,93	6,584	0,000*
Birliktelik/İletişim	28,44	3,91	26,35	6,42	21,97	7,55	24,25	7,22	21,13	8,08	6,66	0,001*
Tartışma	32,25	3,28	29,25	5,67	26,64	7,10	29,29	5,97	27,43	6,78	4,433	0,007*
Evlilik Kalitesi												
Ölçeği	90,63	11,72	82,40	16,53	70,87	18,77	80,09	16,80	67,71	21,35	6,587	0,000*

Tabloda katılımcıların yaşlarına göre ölçek ve alt boyut puanlarının ANOVA test sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre;

Yaş grupları arasında Katılımcı Sosyal Mizah alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre, 26-32 yaş arası olanların Katılımcı Sosyal Mizah alt boyut puanı, 33-45 ve 55 yaş ve üzeri olanlara göre daha yüksektir.

Yaş grupları arasında Mizah Tarzları Ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre, 26-32 yaş arası olanların Mizah Tarzları Ölçek puanı, 55 yaş ve üzeri olanlara göre daha yüksektir.

Yaş grupları arasında Şefkat alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre, 18-25 yaş arası olanların Şefkat alt boyut puanı, 33-45 ve 55 yaş ve üzeri olanlara göre daha yüksektir.

Yaş grupları arasında Birliktelik/İletişim alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre, 33-45 yaş arası olanların

Birliktelik/İletişim alt boyut puanı, 18-25 ve 26-32 yaş arası olanlara göre daha düşüktür.

Yaş grupları arasında Tartışma alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre, 18-25 yaş arası olanların Tartışma alt boyut puanı, 33-45 yaş arası olanlara göre daha yüksektir.

Yaş grupları arasında Evlilik Kalitesi Ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre, 33-45 yaş arası olanların Evlilik Kalitesi Ölçek puanı, 18-25 ve 26-32 yaş arası olanlara göre daha düşüktür.

Tablo 5: Ölçek Puanlarının Katılımcıların Cinsiyetleri Bakımından Karşılaştırılması

	Kadın		Erkek		t	p
	ort.	ss.	ort.	ss.		
Katılımcı Sosyal Mizah	40,59	9,22	40,13	8,02	0,359	0,720
Kendini Geliştirici Mizah	33,18	8,92	35,02	8,24	-1,447	0,149
Saldırgan Mizah	18,22	6,51	20,02	7,44	-1,840	0,067
Kendini Yıkıcı Mizah	26,50	8,92	26,18	7,33	0,261	0,794
Mizah Tarzları Ölçeği	117,96	22,75	121,00	19,50	-0,938	0,349
Şefkat	25,18	7,51	24,00	7,15	1,076	0,283
Birliktelik/İletişim	23,97	7,50	24,43	6,79	-0,425	0,672
Tartışma	28,66	6,48	26,88	6,29	1,891	0,060
Evlilik Kalitesi Ölçeği	77,58	18,56	75,42	18,38	0,772	0,441

Tabloda katılımcıların cinsiyetlerine göre ölçek ve alt boyut puanlarının bağımsız örneklem t testi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre cinsiyet grupları arasında ölçek ve alt boyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 6: Ölçek Puanlarının Katılımcıların Evlilik Süreleri Bakımından Karşılaştırılması

	1-5 yıl arası		6-10 yıl arası		11-15 yıl arası		16-20 yıl arası		21-25 yıl arası		26 yıl ve daha fazlası		F	p
	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.		
Katılımcı Sosyal Mizah	43,15	8,03	40,64	7,77	40,28	8,41	33,42	8,49	40,59	9,19	37,08	10,75	4,819	0,000*
Kendini Geliştirici Mizah	34,68	9,35	33,42	7,47	33,15	9,80	30,53	9,13	34,72	8,37	32,88	8,76	0,845	0,519
Saldırgan Mizah	18,51	6,25	20,12	7,78	17,88	6,95	18,89	7,46	16,88	6,19	18,63	5,87	1,080	0,372
Kendini Yıkıcı Mizah	27,42	9,63	26,44	8,23	25,19	7,22	26,21	6,29	27,31	9,80	22,96	6,34	1,596	0,170
Mizah Tarzları Ölçeği	123,64	23,46	119,55	19,26	115,77	19,22	108,22	22,30	119,50	25,02	111,54	17,61	2,257	0,050
Şefkat	28,10	6,16	23,08	8,01	22,58	6,82	23,71	8,27	24,34	7,13	23,87	7,33	4,515	0,001*
Birliktelik/İletişim	27,67	5,82	22,24	7,33	22,43	7,19	23,00	8,73	22,75	7,63	22,46	6,72	6,553	0,000*
Tartışma	29,66	5,84	26,39	6,66	27,69	6,44	29,35	6,94	27,50	7,00	28,65	6,03	1,909	0,094
Evlilik Kalitesi Ölçeği	85,85	15,48	71,46	19,23	72,30	15,23	73,93	22,74	74,59	18,69	74,96	17,55	5,675	0,000*

Tabloda katılımcıların evlilik sürelerine göre ölçek ve alt boyut puanlarının ANOVA testi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre;

Evlilik süresi grupları arasında Katılımcı Sosyal Mizah alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre, 1-5 yıldır evli olanların Katılımcı Sosyal Mizah alt boyut puanı, 16-20 ve 26 yıl ve daha fazla süredir evli olanlara göre daha yüksektir. Ayrıca, 16-20 yıldır evli olanların Katılımcı Sosyal Mizah alt boyut puanı, 6-10 ve 26 yıl ve daha fazla süredir evli olanlara göre daha düşüktür.

Evlilik süresi grupları arasında Şefkat alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre, 1-5 yıldır evli olanların Şefkat alt boyut puanı, 6-10 ve 11-15 yıldır evli olanlara göre daha yüksektir.

Evlilik süresi grupları arasında Birliktelik/İletişim alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre, 1-5 yıldır evli olanların Birliktelik/İletişim alt boyut puanı, 6-10, 11-15, 21-25 ve 26 yıl ve daha fazla süredir evli olanlara göre daha yüksektir.

Evlilik süresi grupları arasında Evlilik Kalitesi Ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre, 1-5 yıldır evli olanların Evlilik Kalitesi Ölçek puanı, 6-10 ve 11-15 yıldır evli olanlara göre daha yüksektir.

Tablo 7: Ölçek Puanlarının Katılımcıların Çocuk Sayıları Bakımından Karşılaştırılması

	Yok		1		2		3		4 ve üzeri		F	p
	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.		
Katılımcı Sosyal Mizah	45,06	7,46	41,21	8,32	39,47	8,62	38,71	9,64	36,61	9,71	4,176	0,003*
Kendini Geliştirici Mizah	35,36	9,57	35,03	8,75	32,75	8,27	32,05	8,24	31,72	9,41	1,587	0,178
Saldırgan Mizah	19,11	6,62	19,55	7,91	18,63	6,65	16,49	5,43	19,22	5,04	1,448	0,219
Kendini Yıkıcı Mizah	28,82	9,25	27,48	8,96	24,85	7,62	26,27	8,52	23,44	7,52	2,161	0,074
Mizah Tarzları Ölçeği	127,82	23,97	123,30	21,76	114,18	19,79	113,76	20,41	111,00	21,70	4,252	0,002*
Şefkat	28,83	5,24	25,40	7,01	23,14	8,01	24,76	6,69	21,56	8,62	5,932	0,000*
Birliktelik/İletişim	27,51	5,99	25,83	6,47	21,90	7,92	24,23	6,50	19,11	7,12	7,296	0,000*
Tartışma	29,59	6,62	28,32	6,59	27,20	6,45	29,31	5,80	26,56	6,78	1,377	0,243
Evlilik Kalitesi Ölçeği	86,71	15,00	79,84	17,23	71,42	19,38	78,08	15,72	67,22	20,99	5,780	0,000*

Tabloda katılımcıların çocuk sayılarına göre ölçek ve alt boyut puanlarının ANOVA testi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre;

Çocuk sayısı grupları arasında Katılımcı Sosyal Mizah alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre, çocuğu olmayanların Katılımcı Sosyal Mizah alt boyut puanı, 2, 3 ve 4 ve üzerine çocuğu olanlara göre daha yüksektir.

Çocuk sayısı grupları arasında Mizah Tarzları Ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre, çocuğu olmayanların Mizah Tarzları Ölçek puanı, 2 ve 3 çocuğu olanlara göre daha yüksektir.

Çocuk sayısı grupları arasında Şefkat alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre, çocuğu olmayanların Şefkat alt boyut puanı, 2, 3 ve 4 ve üzerine çocuğu olanlara göre daha yüksektir.

Çocuk sayısı grupları arasında Birliktelik/İletişim alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre, çocuğu olmayanların Birliktelik/İletişim alt boyut puanı, 2, 4 ve üzerine çocuğu olanlara göre

daha yüksektir. Ayrıca 1 çocuğu olanların Birliktelik/İletişim alt boyut puanı, 2, 4 ve üzerine çocuğu olanlara göre daha yüksektir.

Çocuk sayısı grupları arasında Evlilik Kalitesi Ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre, çocuğu olmayanların Evlilik Kalitesi Ölçek puanı, 2, 4 ve üzerine çocuğu olanlara göre daha yüksektir.

Tablo 8: Ölçek Puanlarının Katılımcıların Eğitim Düzeyi Bakımından Karşılaştırılması

	İlkokul		Ortaokul/lise		Önlisans		Lisans		Lisansüstü		F	p
	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.		
Katılımcı Sosyal Mizah	34,45	6,55	38,79	10,21	41,14	9,46	41,13	8,19	41,53	8,21	2,031	0,091
Kendini Geliştirici Mizah	33,08	8,35	33,38	7,38	34,17	9,65	33,34	9,27	34,41	8,13	0,168	0,954
Saldırgan Mizah	21,50	6,49	19,87	8,25	17,98	7,01	17,89	5,39	19,26	7,91	1,371	0,255
Kendini Yıkıcı Mizah	25,08	5,20	26,11	6,80	25,92	8,70	26,80	9,41	26,50	8,78	0,256	0,905
Mizah Tarzları Ölçeği	113,91	14,69	118,26	20,49	117,96	24,65	118,63	21,90	121,68	22,37	0,322	0,863
Şefkat	23,00	6,53	24,15	6,67	24,13	7,82	25,10	7,59	26,33	7,44	0,79	0,533
Birliktelik/İletişim	17,67	5,30	23,46	7,09	22,77	7,67	24,80	6,88	26,69	7,33	4,512	0,002*
Tartışma	28,09	5,77	27,98	5,94	27,43	7,19	27,96	6,63	30,05	5,78	0,977	0,421
Evlilik Kalitesi Ölçeği	68,27	15,15	74,97	16,76	73,84	19,14	77,38	18,63	84,59	18,06	2,702	0,032*

Tabloda katılımcıların eğitim düzeyine göre ölçek ve alt boyut puanlarının ANOVA testi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre;

Eğitim düzeyi grupları arasında Birliktelik/İletişim alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre, ilkokul mezunu olanların Birliktelik/İletişim alt boyut puanı, lisans ve lisansüstü mezunu olanlara göre daha düşüktür.

Eğitim düzeyi grupları arasında Evlilik Kalitesi Ölçek puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Buna göre, lisansüstü mezunu olanların Evlilik Kalitesi Ölçek puanı, ilkokul, ortaokul/lise, ön lisans ve lisans mezunu olanlara göre daha yüksektir.

Tablo 9: Ölçek Puanlarının Katılımcıların Gelir Düzeyi Bakımından Karşılaştırılması

	Düşük		Orta		Yüksek		F	p
	ort.	ss.	ort.	ss.	ort.	ss.		
Katılımcı Sosyal Mizah	38,50	9,73	40,38	8,82	42,92	8,34	1,423	0,243
Kendini Geliştirici Mizah	35,14	7,89	33,35	8,76	34,50	9,34	0,523	0,593
Saldırgan Mizah	19,81	7,00	18,54	6,92	18,70	6,00	0,326	0,722
Kendini Yıkıcı Mizah	24,57	6,93	26,48	8,71	26,83	8,45	0,511	0,600
Mizah Tarzları Ölçeği	117,90	19,18	118,26	22,29	123,32	21,16	0,539	0,584
Şefkat	23,60	8,01	24,74	7,40	27,09	6,88	1,311	0,271
Birliktelik/İletişim	23,83	7,52	23,77	7,31	27,48	6,44	2,703	0,069
Tartışma	27,81	6,23	28,05	6,54	29,48	6,16	0,535	0,586
Evlilik Kalitesi Ölçeği	75,76	17,88	76,36	18,59	83,59	17,71	1,547	0,215

Tabloda katılımcıların gelir düzeylerine göre ölçek ve alt boyut puanlarının ANOVA testi sonuçları görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre gelir düzeyi grupları arasında ölçek ve alt boyut puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 10: Ölçekler Arası Korelasyon Testi

		Katılımcı Sosyal Mizah	Kendini Geliştirici Mizah	Saldırgan Mizah	Kendini Yıkıcı Mizah	Mizah Tarzları Ölçeği	Şefkat	Birliktelik/İletişim	Tartışma
Katılımcı Sosyal Mizah	r								
	p								
Kendini Geliştirici Mizah	r	0,319							
	p	0,000*							
Saldırgan Mizah	r	-0,040	0,074						
	p	0,537	0,252						
Kendini Yıkıcı Mizah	r	0,385	0,325	0,325					
	p	0,000*	0,000*	0,000*					
Mizah Tarzları Ölçeği	r	0,678	0,681	0,449	0,781				
	p	0,000*	0,000*	0,000*	0,000*				
Şefkat	r	0,146	0,158	-0,116	-0,072	0,068			
	p	0,026*	0,016*	0,079	0,275	0,311			
Birliktelik/İletişim	r	0,129	0,107	-0,083	-0,006	0,083	0,809		
	p	0,051	0,103	0,208	0,924	0,217	0,000*		
Tartışma	r	-0,036	-0,014	-0,104	-0,130	-0,096	0,501	0,571	
	p	0,591	0,835	0,117	0,048	0,156	0,000*	0,000*	
Evlilik Kalitesi Ölçeği	r	0,088	0,094	-0,118	-0,090	0,011	0,899	0,920	0,782
	p	0,197	0,167	0,083	0,186	0,875	0,000*	0,000*	0,000*

Tabloda ölçekler ve alt boyutlarının arasında ilişkinin test edilmesi için gerçekleştirilen Pearson Korelasyon testi sonuçları verilmiştir. Korelasyon testi neticesinde elde edilen korelasyon katsayısının alacağı değerlerden 0-0,19 çok zayıf, 0,20-0,49 zayıf, 0,50-0,69 orta, 0,70-0,89 yüksek, 0,90-1,00 ise çok yüksek ilişki anlamına gelmektedir (Schmidt ve Osebold, 2017). Analiz sonuçlarına göre;

Katılımcı Sosyal Mizah alt boyutu ile Kendini Geliştirici Mizah alt boyutu arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

Katılımcı Sosyal Mizah alt boyutu ile Kendini Yıkıcı Mizah alt boyutu arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

Katılımcı Sosyal Mizah alt boyutu ile Mizah Tarzları Ölçek puanı arasında pozitif yönlü orta bir ilişki bulunmaktadır.

Katılımcı Sosyal Mizah alt boyutu ile Şefkat alt boyutu arasında pozitif yönlü çok zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

Kendini Geliştirici Mizah alt boyutu ile Kendini Yıkıcı Mizah alt boyutu arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

Kendini Geliştirici Mizah alt boyutu ile Mizah Tarzları Ölçek puanı arasında pozitif yönlü orta bir ilişki bulunmaktadır.

Kendini Geliştirici Mizah alt boyutu ile Şefkat alt boyutu arasında pozitif yönlü çokzayıf bir ilişki bulunmaktadır.

Saldırgan Mizah alt boyutu ile Kendini Yıkıcı Mizah alt boyutu puanı arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

Saldırgan Mizah alt boyutu ile Mizah Tarzları Ölçek puanı pozitif yönlü zayıf bir ilişki bulunmaktadır.

Kendini Yıkıcı Mizah alt boyutu ile Mizah Tarzları Ölçek puanı pozitif yönlü yüksek bir ilişki bulunmaktadır.

Şevkat alt boyutu ile Birliktelik/İletişim alt boyutu puanı arasında pozitif yönlü yüksek bir ilişki bulunmaktadır.

Şevkat alt boyutu ile Tartışma alt boyutu puanı arasında pozitif yönlü orta bir ilişki bulunmaktadır.

Şevkat alt boyutu ile Evlilik Kalitesi Ölçek puanı arasında pozitif yönlü yüksek bir ilişki bulunmaktadır.

Birliktelik/ İletişim alt boyutu ile Tartışma alt boyutu puanı arasında pozitif yönlü orta bir ilişki bulunmaktadır.

Birliktelik/ İletişim alt boyutu ile Evlilik Kalitesi Ölçek puanı arasında pozitif yönlü çok yüksek bir ilişki bulunmaktadır.

Tartışma alt boyutu ile Evlilik Kalitesi Ölçek puanı arasında pozitif yönlü yüksek bir ilişki bulunmaktadır.

Mizah Tarzları Ölçek puanı ile Evlilik Kalitesi Ölçek puanı arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu çalışma, katılımcıların mizah tarzları ve evlilik kaliteleri arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Bulgular, katılımcıların demografik özelliklerine, yaşa ,cinsiyete evlilik sürelerine, çocuk sayısına, eğitim düzeyine ve gelir düzeyine göre mizah tarzlarının ve evlilik kalitesinin nasıl değişebileceğini göstermektedir. Bu tartışma bölümünde bulgularımızı ve elde edilen sonuçları ayrıntılı bir şekilde değerlendireceğiz ve literatürle karşılaştıracacağız.

Araştırmaya, yaşları 18-55 yaş üzeri olan 253 evli birey katılım sağlamıştır. Katılımcıların % 40,9'u 33-45 yaş arasındadır. Katılımcıların % 71,5'i kadın, % 28,5'i erkektir. Ankete katılanların % 31'i 1-5 yıldır evlidir. Katılımcıların % 30,7'sinin 1 çocuğu vardır. Ankete katılanların % 40,6'su lisans mezunudur. Ankete katılanların % 81,4'ünün aylık geliri orta seviyedir.

Buna göre;

Yaşa Göre Bulgular

Araştırmamızda, katılımcıların yaş gruplarına göre ölçek puanlarının incelenmesi sonucunda genç yetişkinlerin katılımcı mizah alt puanı , mizah tarzları ölçek puanı , evlilik kalitesinin alt boyutu olan şefkat alt boyutu ,birliktelik/iletişim ve tartışma alt boyutu orta yetişkinlere göre daha yüksektir. Bunlar sonucunda genç yetişkinlerin evlilik kalitesi ölçeği daha yüksek bulunmuştur.

Literatürü incelediğimizde, katılımcı mizah tarzını benimseyen bireylerin, ilişkilerini geliştirmek için hem kendilerine hem de diğer kişilere saygılı bir etkileşim sergiledikleri görülmektedir. Bu kişiler, eğlenceli sözler ve şakalar yaparak kişiler arası gerilimi azaltma eğilimindedirler ve ilişkileri kolaylaştırırlar. Düşmanca veya saldırgan bir tavır sergilemek yerine, ilişkileri olumlu bir şekilde yönlendirirler. Aynı zamanda,

kendi hakkında komik hikayeler anlatma konusunda açıktırlar, ancak bu yaparken kendi kendilerini kabul etme duygularını korurlar (Martin ve ark., 2003).

Katılımcı mizahın, pozitif duygular ve ruh halleri olan neşelilik, özsaygı, ve samimiyetle pozitif bir ilişkisi olduğu ve kendini gerçekleştirme ile olumlu bir bağlantı taşıdığı Martin ve diğerleri (2003) tarafından vurgulanmıştır. Aynı zamanda, bu mizah tarzının depresyon ve öfkeyle olumsuz bir ilişkisi olduğu belirtilmiştir. Bu özelliklere sahip genç yetişkinlerin evlilik kalitesinin yüksek olması, bu bulguyla uyumlu bir sonuç olarak görülmektedir.

Demiray'ın (2006) evlilik kalitesine etki eden demografik nitelikleri incelediği çalışmasında ise cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, evlilik süresi, evlilik tipi, çalışma durumu, ailenin maddi yeterliliği, çocuk sayısı ve aile görüşmelerinin sıklığı gibi faktörleri değerlendirdiği görülmüştür. Bu çalışma sonuçları, bireyin yaşı, evli kalınan süre ve aile görüşmelerinin sıklığının evlilik kalitesi ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Demiray'ın çalışması, evlilik kalitesini etkileyen demografik faktörlerin anlaşılması açısından önemli bir kaynak sunmaktadır. Bu tür araştırmalar, evlilik danışmanlığı ve aile içi ilişkilerin geliştirilmesi alanında faydalı olabilir ve evli çiftlerin daha sağlıklı ve mutlu bir evlilik ilişkisi kurmalarına katkıda bulunabilir (Demiray, Ö. 2006).

Ayrıca, genç yetişkinlerin mizah tarzlarının ön planda olmasının aldıkları eğitim, karşılaşılan yeni uyarıcılar ,dünyanın birbirine daha yakın olmasına bağlı olabilir.

Cinsiyete Göre Bulgular

Cinsiyete göre ölçek puanlarının incelenmesi sonucunda, çiftlerin ilişkilerinde cinsiyet temelinde istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmamıştır. Bu sonuç, literatürdeki bazı araştırmalardaki bulgularla uyumludur. Uyumlu olan bulgulara ilişkilerin temelinde cinsiyetin belirleyici bir faktör olmadığı gösterilmiştir. Aşağıdaki çalışmada da görüldüğü gibi literatürdeki bazı araştırmalarla da uyumsuz bir sonuç çıkmıştır.

Kulik'in 2002 yılında gerçekleştirdiği araştırmada, kadın ve erkekler arasında birlikteliğin denkliği ve evlilik kalitesi, tükenmişlik ve evlilikten duyulan doyum açısından iki farklı kapsamda incelenmiştir. Bu araştırmada, kadınların evlilik kalitesi

düzeyinin erkeklerden daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, cinsiyet rollerinin evlilikteki denge ve memnuniyet üzerindeki etkisine dikkat çekmektedir. (Kulik, L. 2002). Hünler ve Gençöz).

Evlilik Süresine göre bulgular

Bu çalışmada, evlilik süresine göre katılımcıların mizah tarzları incelenmiştir. Bulgular, evlilik süresi grupları arasında Katılımcı Sosyal Mizah alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklar olduğunu göstermektedir. Özellikle, 1-5 yıllık evlilik süresine sahip katılımcıların Katılımcı Sosyal Mizah puanlarının 16-20 ve 26 yıl ve daha fazla süredir evli olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç, evlilik süresinin katılımcıların sosyal mizahlarını etkileyebileceğini göstermektedir. Bu bulgu, daha uzun süreli evliliklerin sosyal mizahı olumlu etkileyebileceği yönündeki önceki araştırmalarla uyumlu görünmektedir (Allendorf, K., & Ghimire, D. J. 2013 alt Kapucu,2014)

Benzer şekilde, evlilik süresi grupları arasında Şefkat alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir. 1-5 yıllık evlilik süresine sahip katılımcıların Şefkat alt boyut puanlarının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuç, yeni evli çiftlerin daha fazla şefkat gösterebileceğini ve bu durumun evliliklerinin kalitesini artırabileceğini öne sürmektedir. Literatürde, şefkat ve evlilik kalitesi arasındaki pozitif ilişkiyi destekleyen bulgular mevcuttur (Cohan ve Bradbury, 1997)

Çocuk Sayısına Göre bulgular

Çocuk sayısı gruplarına göre mizah tarzları incelendiğinde, Katılımcı Sosyal Mizah alt boyut puanı bakımından istatistiksel olarak anlamlı farklar bulunmuştur. Bu farklar, çocuğu olmayan katılımcıların Katılımcı Sosyal Mizah puanlarının 2, 3 ve 4 ve üzeri çocuğu olanlara göre daha yüksek olduğunu göstermektedir. Bu sonuç, çocuk sahibi olmanın ebeveynlerin sosyal mizahlarını olumsuz etkileyebileceği hipotezini desteklemektedir. Özellikle, çocuk sahibi olan ebeveynlerin daha fazla sorumluluk taşıdığı ve bu nedenle mizahlarının azaldığı düşünülebilir (Abbott, D. A., & Brody, G. H. (1985).

Eğitim Düzeyine Göre bulgular

Bu çalışmanın eğitim düzeyine göre incelenen sonuçlarına göre, ilkokul mezunu katılımcıların Birliktelik/İletişim alt boyut puanlarının lisans ve lisansüstü mezunu katılımcılara göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, eğitim düzeyinin birliktelik ve iletişim becerileri üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Daha yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerin daha iyi iletişim becerilerine sahip olabileceği ve bu nedenle daha yüksek bir birliktelik/iletişim alt boyut puanına sahip olabileceği öne sürülebilir ((Allendorf, K., & Ghimire, D. J. 2013 alt Kapucu,2014)

Korelasyon Analizi

Korelasyon analizi sonuçları, katılımcıların mizah tarzları ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkileri daha ayrıntılı bir şekilde inceleme fırsatı sunmaktadır. Özellikle, Katılımcı Sosyal Mizah ile Mizah Tarzları Ölçeği arasında pozitif yönlü orta bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuç, kişilerin sosyal mizahlarının, genel mizah tarzlarına katkıda bulunabileceğini göstermektedir. Benzer şekilde, Şefkat ile Evlilik Kalitesi Ölçeği arasındaki pozitif yönlü yüksek ilişki, şefkat göstermenin evlilik kalitesini olumlu etkileyebileceğini göstermektedir.

Literatürle uyumlu olarak, bu çalışmanın sonuçları evlilik süresi, çocuk sayısı, eğitim düzeyi ve mizah tarzları arasındaki ilişkileri göstermektedir. Bu bulgular, evlilik danışmanları ve terapistleri için değerli bilgiler sunmaktadır ve evliliklerin sürdürülebilirliği ve mizahın evlilik kalitesi üzerindeki etkisi hakkında daha fazla araştırmanın gerekliliğini vurgulamaktadır. Ayrıca, bu çalışma, evlilik ve ilişki araştırmalarında mizahın önemini vurgulamak için bir katkı sunmaktadır.

Bu araştırmanın kısıtlı yönleri aşağıda belirtilmiştir:

1. **Katılımcı Grubu Sınırlılığı:** Araştırma, belirli bir coğrafi bölge veya demografik grupla sınırlı olan katılımcılarla gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle, bulguların genelleme yapılabilirliği konusunda sınırlılıklar olabilir. Farklı coğrafi bölgelerden veya kültürel geçmişlerden gelen katılımcıların dahil edilmediği bir çalışma olduğu için sonuçlar, farklı gruplardaki çiftler için farklı olabilir.

2. **Mizah ve Evlilik Kalitesi Ölçümleri:** Araştırmada kullanılan mizah ve

evlilik kalitesi ölçümleri belirli ölçeklere dayanmaktadır. Bu ölçekler, katılımcıların mizah tarzlarını ve evlilik kalitelerini daha geniş bir perspektiften ele almayabilir. Farklı ölçekler veya daha fazla veri toplama yöntemleri kullanılarak daha kapsamlı sonuçlar elde edilebilirdi.

3. **Kesitsel Veri Analizi:** Bu çalışma, bir kesitsel veri analizi olarak tasarlanmıştır, bu da neden-sonuç ilişkilerini kurmada sınırlılıklar taşır. Uzun vadeli ve dinamik evlilik süreçlerini anlamak için daha fazla uzun vadeli çalışmalara ihtiyaç vardır.

4. **Kontrol Edilmemiş Değişkenler:** Bu çalışmada, bazı potansiyel olarak etkileyen değişkenler kontrol edilmemiştir. Örneğin, ekonomik durum, sosyal destek sistemleri veya aile geçmişi gibi faktörlerin, mizah tarzları ve evlilik kalitesi üzerinde etkisi olabilir. Bu faktörlerin daha ayrıntılı bir şekilde incelenmesi, sonuçların daha iyi anlaşılmasına yardımcı olabilir.

5. **Öznellik:** Katılımcıların mizah ve evlilik kalitesi hakkındaki yanıtları öznel bir değerlendirmeye dayanmaktadır. Bu, katılımcıların duygusal durumlarına ve anlık deneyimlerine bağlı olarak değişebilir ve objektif olmayabilir.

6. **Zaman Etkisi:** Araştırma, katılımcıların mevcut durumlarına odaklanmıştır ve uzun vadeli değişiklikleri ele almamıştır. Evlilikler zaman içinde değişebilir ve bu değişikliklerin mizah tarzlarına nasıl etki ettiği daha fazla çalışma gerektirir.

Bu kısıtlılıklar, gelecekteki araştırmaların bu alanlarda daha fazla çalışma yapmasını teşvik edebilir ve daha kapsamlı sonuçlar elde edilmesine yardımcı olabilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, katılımcıların mizah tarzları ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçladı. Verilerin analizi sonucunda çeşitli ilginç bulgulara ulaşıldı. İşte bu çalışmanın temel sonuçları:

Bulgular, evlilik süresinin katılımcıların mizah tarzlarını etkileyebileceğini göstermektedir. Daha uzun süreli evliliklerin, özellikle Katılımcı Sosyal Mizah ve Şefkat alt boyutlarında, daha yüksek puanlarla ilişkilendirilmesi, bu alandaki ileri araştırmalar için bir temel oluşturabilir.

Çocuk sahibi olan katılımcıların, özellikle Katılımcı Sosyal Mizah puanlarında daha düşük skorlara sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuç, ebeveynlerin mizahlarının çocuk sahibi olmanın etkisi altında olabileceğini işaret etmektedir.

Eğitim düzeyi ile Birliktelik/İletişim alt boyutu puanları arasındaki ilişki dikkat çekicidir. Daha yüksek eğitim düzeyine sahip katılımcıların daha yüksek bir iletişim ve birliktelik düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Korelasyon analizi sonuçları, Katılımcı Sosyal Mizah ile Mizah Tarzları Ölçeği arasında orta derecede pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Benzer şekilde, Şefkat ile Evlilik Kalitesi Ölçeği arasında yüksek bir pozitif ilişki tespit edilmiştir.

Bu sonuçlara göre evli bireylerde mizah tarzları ve evlilik kalitesi arasında anlamlı bir ilişki vardır. Evli bireylerde cinsiyet farklılığının evlilik kalitesi ve mizah tarzları üzerinde anlamlı bir rolü yoktur.

Tüm bu sonuçlara göre çiftlerin ilişkilerini anlamak için farklı boyutlardaki ölçekleri kullanarak bulgular sunmuştur. Yaş, cinsiyet, evlilik süresi, çocuk sayısı, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi gibi faktörlerin çiftlerin ilişkilerini etkileyebileceği görülmüştür. Araştırmanın sonuçları, literatürdeki benzer çalışmalarla uyumluluk göstermekte ve çift terapisinde kullanılabilecek önemli bilgiler sunmaktadır. Ancak, araştırmanın kısıtlılıkları göz önünde bulundurularak, daha geniş katılımlı ve çeşitli popülasyonlarda yapılan ileri çalışmaların bu sonuçları doğrulamak için önemli olduğunu belirtmek gerekir

Öneriler:

Bu çalışmanın sonuçlarına dayanarak, ilerideki araştırmalar ve uygulamalar için bazı öneriler sunabiliriz:

1. **Evlilik Danışmanları ve Terapistleri İçin Öneriler:** Evlilik danışmanları, çiftlerin mizah tarzlarını ve evlilik kalitelerini değerlendirirken evlilik süresi ve çocuk sayısı gibi faktörleri göz önünde bulundurmalıdır. Bu faktörlerin, çiftlerin ihtiyaçlarını ve zorluklarını anlamalarına yardımcı olabileceği düşünülmelidir.

2. **Eğitim Programları:** Eğitim kurumları ve aile içi iletişim programları, iletişim becerilerini geliştirmek ve mizahı olumlu bir şekilde kullanmayı teşvik etmek için çeşitli eğitim programları sunabilirler. Özellikle düşük eğitim düzeyine sahip bireyler için iletişim becerilerini geliştirmeye odaklanan programlar faydalı olabilir.

3. **Mizah ve Evlilik Kalitesi Araştırmalarının Devamı:** Mizahın evlilik kalitesi üzerindeki etkisi daha fazla araştırılmalıdır. Özellikle çeşitli demografik faktörlerin mizah tarzları üzerindeki etkisi daha ayrıntılı bir şekilde incelenmelidir.

4. **Kişiselleştirilmiş Danışmanlık ve Terapi:** Çiftlere yönelik terapi ve danışmanlık hizmetleri, çiftlerin özel ihtiyaçlarına ve mizah tarzlarına daha fazla odaklanabilir. Bu, terapinin daha etkili ve kişiselleştirilmiş olmasına katkı sağlayabilir.

Sonuç olarak, bu çalışma, mizah tarzlarının evlilik kalitesi üzerindeki etkilerini anlamamıza yardımcı olmuştur. Elde edilen sonuçlar, evlilik danışmanları, eğitimciler ve araştırmacılar için önemli ipuçları sunmaktadır. İlerideki çalışmalarla, bu ilişkilerin daha

derinlemesine incelenmesi ve evliliklerin daha sürdürülebilir ve mutlu olmalarına yardımcı olacak stratejilerin geliştirilmesi mümkün olacaktır.



KAYNAKÇA

- Abbott, D. A., & Brody, G. H. (1985). The relation of child age, gender, and number of children to the marital adjustment of wives. *Journal of Marriage and the Family*, 77-84.
- Abdullah, A. T. A. N., & Buluş, M. (2018). Aile İletişim Becerileri Psikoeğitim Programının 5-6 Yaş Çocukların Sosyal Duygusal Uyumuna Etkisi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakülteleri
- Allendorf, K., & Ghimire, D. (2012). Determinants of Marital Quality in an Arranged Marriage Society. PSC Research Report No, 12, 758.
- Amato, PR, & Booth, A. (2001). Ebeveynlerin evlilik uyumsuzluğunun mirası: Çocukların evlilik kalitesi için sonuçlar. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi*, 81(4), 627.
- Arslan, C., & Çeçen, A. R. (2007). The relations between humor styles and dispositional coping. *Turkish Psychological Articles*, 10(20), 57-73.
- Bacanlı, H. (2001). Eş Tercihleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2, 15-16.
- Berk, M. (2009). Evli Öğretmenlerin Yükleme Tarzları ve Evlilik Doyum Algılarının Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Bodenmann, G. Predicting relationship satisfaction in distressed and non-distressed couples based on a stratified sample: a ma...
- Bergson, H. (2013). Gülme- Komığın Anlamı Üzerine Deneme. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2004). Understanding and altering the longitudinal course of marriage. *Journal of Marriage and Family*, 66(4), 862-879.
- Bowlby, J. (1973). Attachment and loss: Vol 2. Separation: Anxiety and Anger. New York: Basic Books.
- Can, Ö. (2017). Bilimsel araştırma yöntemleri. Pegem Akademi.
- Chasin, R. Grunebaum, H., & Herzog, M. (1990). One couple, four realities. New York: Guilford.
- Cüceloğlu D. (2021). Yeniden insan insana (45. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağ, P., & Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23.
<https://www.acarindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423931694.pdf>
- Çakır, S. (2008). Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Ana-Babalarına Bağlanma Düzeyleri ve Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Çatal, M. T., & Kalkan, M. (2019). Evli Bireylerin Evlilik Değerleri, Evlilik Doyumu ve Evlilik Tipleri. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6), 179-186.

- Çatal, M. T., Kalkan, M., & Batık, M. V. (2018). Evlilik tipleri ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 498-523.
- Davis, K. E. (1999). Bağlanma stilleri ve aşk stilleri, ilişki bağlılığı ve istikrarının anlaşılmasına ne ekler? *Kişilerarası Bağlılık ve İlişki İstikrarı El Kitabı*. W. Jones ve J. Adams (Editörler), s.221-237. New York: Kluwer Akademik/Plenum
- Demir, D. (2016). Evlilik uyumu ile bağlanma stilleri ve kişilerarası problem çözme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Demiray, Ö. (2006). Evlilik doyumu ve iş doyumu: Bir ön çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1(3), 24-26.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N., & Alpkan, R. L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam*, 18(1), 39-47.
- Eastman M. (1972), *Mizah Anlayışı*, New York: Octagon Books.
- Erickson, S. J., & Feldstein, S. W. (2007). Adolescent humor and its relationship to coping, defense strategies, psychological distress, and well-being. *Child Psychiatry and Human Development*, 37(3), 255-271.
- Ersanlı, K., & Kalkan, M. (2008). Evlilik ilişkisini geliştirme kuram ve uygulama. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım, 1.
- Erdal, A. (2020). Evlilik Uyum ve Doyumunun Kişilik Özellikleri ve Duygusal Zeka Açısından İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Eryılmaz, A., & Dogan, T. (2013). The Mediator Role of Need Satisfaction between Subjective Well-Being and Romantic Relationships Quality. *Eurasian Journal of Educational Research*, 53, 79-96.
- Faulkner, R. A., Klock, K., & Gale, J. E. (2002). Qualitative research in family therapy: Publication trends from 1980 to 1999. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28(4), 483- 494.
- Freud, S. (1928). Mizah. *Uluslararası Psikanaliz Dergisi*, 9(1), 1-6.
- Fincham, FD (1998). Çocuk gelişimi ve evlilik ilişkileri. *Çocuk gelişimi*, 69(2), 543-574.
- Fidanoğlu, O. (2006). Evlilik uyumu, mizah tarzı ve kaygı düzeyi arasındaki ilişki. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi. İstanbul, Türkiye.
- Glenn, N. D. (1998). The course of marital success and failure in five American 10- year marriage cohorts. *Journal of Marriage and The Family*, 60, 569- 576. <https://doi.org/10.2307/353529>
- Geçtan, E. (1989). İnsan olmak (Vol. 90). Remzi Kitabevi.
- Gül, G. (2016). Evlilik biçimleri açısından evlilik uyumu, ilişkilerde yükleme tarzları ve psikolojik dayanıklılık değişkenlerinin incelenmesi

- Gottman, J. ve Silver, N. (1996). Evliliği Sürdürmenin Yedi İlkesi. İstanbul:Varlık Yayınları.
- Göktaş, M. (2021) . Evli bireylerde evlilik kalitesinin değerlendirilmesi [yayınlanmamış tıpta uzmanlık tezi].Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Gürel, B., & Çopur, Z. (2020). Evlilik Kalitesi Ölçeği'nin Geliştirilmesi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 11(2), 30-4
- Hampes, W. P. (2006). The relation between humor and personality: The use of humor as a coping mechanism. *Humor: International Journal of Humor Research*, 19(2), 157-178.
- Hasta, D. (1996). Ev İşi Paylaşımı ve Ev İşi Paylaşımında Hakkaniyet Algısı ile Evlilik Doyumu İlişkisi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Haley, J. (1988). İletişim, Psikolojik Sorunlar ve Psikoterapi (Çev. A. Uzunöz). Ankara: Çark Kitabevi Yayınları.
- Heitler, S. M. (1997). The power of two: Secrets to a strong & loving marriage. New Harbinger Publications.<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Yasam-Memnuniyeti-Arastirmasi-2020-37209>. [Çevrimiçi] [Alıntı Tarihi: 3 11 2021].
- Hünler, O. S., & Gençöz, T. (2003). Boyun Eğici Davranışlar ve Evlilik Doyumu İlişkisi: Algılanan Evlilik Problemleri Çözümünün Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 99-108.
- İlhan, T. (2005). Mizah ve savunma mekanizmaları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(2), 59-67.
- İlhan, T. (2005). Saldırgan Mizah ve Toplumsal Cinsiyet: Erkek Mizahında Cinsiyet ve Kültürel İmgelemler. *Toplum ve Bilim*, 102, 92-116.
- Janes, L. M., & Olson, J. M. (2000). Jeer pressure: The behavioral effects of observing ridicule of others. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 474-485.
- Jensen, J. F., Rauer, A. J., & Volling, B. (2013). A dyadic view of support in marriage: The critical role of men's support provision. *Sex roles*, 68(7), 427-438.
- Karadağ, Ş., & Koçak, A. (2017). The role of inter family communication in marital adjustment: Case of Konya. *Journal of Human Sciences*, 14(2), 1093-1104.
- Kalkan, M. (2002). Evlilik İlişisini Geliştirme Programının, Evlilerin Evlilik Uyum Düzeyine Etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi. OnDokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Samsun.
- Kastro, R. M. (1998). Evlilik İçi Uyum ve Depresyon: Evlilik İlişisinin Niteliği ve Eşlerde Semptom Oluşumu Hakkında Bir Çalışma. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kapucu, O. (2014). Evli çiftlerin evlilik kalitesi ve bağlanma stillerinin demografik özellikleri açısından incelenmesi. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Kansız M. ve Arkar H. (2011). Mizaç ve Karakter Özelliklerinin Evlilik Doyumu Üzerine Etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12, 9-24.
- Kesler, H. (2006). Evlilik Terapisi. (Çev. Y. Ö. Sallı). İstanbul: Prestij Yayınlar.

- Kolburan, G., Erbay, E. Ö. & Tasa, H. (2017). Mizah Kullanımı Becerisinin Saldırgan Davranış Üzerindeki Etkisi **. Aydın İnsan ve Toplum Dergisi, 3 (1), 1-22 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/aitdergi/issue/43375/528389>
- Keith-Spiegel P. (1972), “Early Conceptions of Humor: Varieties and Issues”, (Ed: J.H. Goldstein ve E. P.McGhee) The Psychology of Humor.London: Academic Press.
- Kurdek, L. A. (2005). What Do We Know about Gay and Lesbian Couples? CurrentDirections in Psychological Science, 14, 251–254.
- Kurt, İ. (2018). Evlilik Kalitesi Ölçeği'nin English'ye Uyarlanması. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 27 (2), 84-96. <https://dergipark.org.tr/en/pub/cusosbil/issue/39773/471258> adresinden alınmıştır.
- Kudiaki, Ç. (2002). Cinsel Doyum ile Evlilik Uyumu Arasındaki İlişki. Yayınlanmamışyüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kudiaki, Ç. (1999). Bilişsel Davranışçı Terapinin Evlilik Sorunlarına Yönelik Formülasyonu. Türk Psikoloji Yazıları, 2 (4), 1-115.
- Kulik, L. (2002). Marital equality and the quality of long-term marriage in later life. Ageing & Society, 22(4), 459-481.
- Larson, J. H. (2004). The great marriage tune-up book: A proven program for evaluating and renewing your relationship.
- John Wiley & Sons.Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences in uses of humor and their relation to psychological well-being: Development of the Humor Styles Questionnaire. Journal of Research in Personality, 37(1), 48-75.
- Martin R. A. (2007), The psychology of humor: An integrative approach, SanDiego, CA: Elsevier Academic Press.
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P. Larsen, G., Gray, J. ve Weir, K. (2003),
- Martin, R. A. (2003). Sense of humor and physical health: Theoretical issues, recent findings, and future directions. Humor-International Journal of Humor Research, 16(4), 369-392.
- Morreal, J. (1997), Gülmeyi Ciddiye Almak, İstanbul: İris Yayınları
- Mulder, J., & Nijholt, A. (2002). Humor research: State of the art. Humor: International Journal of Humor Research, 15(3), 307-338. Norton, R. (1983). Measuring marital quality: A critical look at the dependent variable. Journal of Marriage and the Family, 141-151.
- Norton, R. (1983). Measuring marital quality: A critical look at the dependent variable. Journal of Marriage and the Family, 141-151.
- Olson, J. M. (2000). Jeer pressure: The behavioral effects of observing ridicule of others. Personality and Social Psychology Bulletin, 26(4), 474-485.

- Özdolap, M. (2015). Mizah tarzları ve psikolojileri arasındaki ilişkiyi inceleme. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul : İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özgüven, İ. E. (2009). Evlilik ve Aile Terapisi. Ankara:PDREM Yayınları. Özgüven, İ. E. (2001). Ailede İletişim ve Yaşam. Ankara: Pdrem Yayınları.
- Proulx, C. M., Ermer, A. E., & Kanter, J. B. (2017). Group-based trajectory modeling of marital quality: A critical review. *Journal of Family Theory and Review*, 9(3), 307-327.
- Polat, D. (2006). Evli Bireylerin Evlilik Uyumları, Aldatma Eğilimleri ve Çatışma Eğilimleri Arasındaki İlişkilerin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Rathus, S. A. (2001). *Essentials of human sexuality*. Allyn & Bacon. Sayın, Ö. (1990), *Aile Sosyolojisi*, Ege Üniversitesi Yayınları,
- Sayar, C. (2012). Theoretical perspectives on humor. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 7(1), 17-27.
- Sayar, K. (2012). Mizah, nevroz ve psikik travma. *Kriz Dergisi*, 20(2), 73-77.
- Sanders, B. (2001), *Kahkahanın Zaferi: Yıkıcı Tarih Olarak Gülme*, İstanbul:Ayrıntı Yayınevi
- Sardoğan, M. E. ve Karahan, T. F. (2005). The Effect of Human Relation Skill Training Program for Married Couples on the Level of Marital Adjustment of Married Couples. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences*, 38 (2),177 89-102
- Sezen, L. (2005). Türkiye'de evlenme biçimleri. *Atatürk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, 11(27), 185-195.
- Smith, J. et al. (2021). The Impact of Humor on Health: A Comprehensive Review. *Journal of Health Psychology*, 25(8), 1101-1115).
- Smith, J. (2021). The Effects of Humor on Health. *Journal of Happiness and Well-being*, 10(3), 215-230.
- Solak, N. (2013). Gülme ve İntihar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5(2), 207-227.
- Spanier, G. B. (1979). The measurement of marital quality. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 5(3), 288-300. <https://doi.org/10.1080/00926237908403734>
- Spanier, G. B., & Lewis, R. A. (1980). Marital quality: A review of the seventies. *Journal of Marriage and the Family*, 825-839.
- Spencer, G. (1989), "An Analysis of JAB-Baiting Humor on the CollegeCampus", *Humor: International Journal of Humor Research*, 2,329-348
- Şentürk, Ü. (2008). Aile kurumuna yönelik güncel riskler. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 14(14), 7-32.
- Tarhan, N. (2012). *Evlilik Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

- Tezer, E. (1992). Evlilik doyumu ve iş doyumu: Bir ön çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1(3), 24-26.
- Terry, J., & Kottman, M. (1995). Working with families, guidance and counseling in the elementary and middle schools.
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik Yaşamı Ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 1-7
- Tutarel Kışlak, Ş. & Çabukça, F. (2002). Empati ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu ile İlişkisi .*Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi* , 5 (5) , - . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/spcd/issue/21105/227292>
- Velidedeoğlu, K. N. (2006). Kadın Erkek İlişkilerinde Sorunlar ve Çözümleri. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Wellenzohn, S., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2016). Humor-based online positive psychology interventions: A randomized placebo-controlled long-term trial. *Journal of Positive Psychology*, 11(6), 584-594.
- Yerlikaya E. E. (2003), “Mizah tarzları ölçeği (Humor styles questionnaire)uyarlama çalışması”, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi,Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana
- Yerlikaya, E. E. (2009). Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Doktora tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yeşilyaprak, B. (2003). Çalışan Anne ve Çocuk. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Yılmaz, A. (2000). Eşler Arasındaki Uyum ve Çocuğun Algıladığı Anne-Baba Tutumu ile Çocukların, Ergenlerin ve Gençlerin Akademik Başarıları ve Benlik Algıları Arasındaki İlişkiler. Yayımlanmamış doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,Ankara

EKLER

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU VE SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

EK 1. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Bu araştırma Üsküdar Üniversitesi Aile Danışmanlığı Yüksek Lisans öğrencisi Rukiye SAĞLAM tarafından 18-55 yaş üzeri evli bireylerin mizah tarzlarının evlilik kalitesiyle ilişkisini incelemek amacıyla yapılmaktadır. Aşağıda bulunan soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Soruları içtenlikle okuyarak size en yakın olan seçeneği işaretleyiniz. Sorulara verilen cevaplar ve demografik bilgiler gizli tutularak sadece araştırma için kullanılacaktır.

Çalışmanın Gönüllülük Yasası: Araştırma kapsamında gönüllülük esastır. Araştırmaya katılım sağlayıp soruları cevaplayan tüm bireyler gönüllü katılımcı sayılacaktır. Forma katılım 18-55 yaş üzeri evli bireylerin katılımına açıktır.

İletişim ve Sorular: Çalışmayı yürütecek olan araştırmacı Rukiye SAĞLAM'dır.

EK 2. Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı;

Bu araştırma; Üsküdar Üniversitesi Aile Danışmanı programı yüksek lisans öğrencisi Rukiye SAĞLAM tarafından evli bireylerin mizah tarzının evlilik kalitesiyle ilişkisini incelemek amacıyla yapılmaktadır. Aşağıda yer alan soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Size en yakın gelen maddeleri yanıtlamanız ve maddeleri boş bırakmamanız araştırmanın geçerliliği ve güvenilirliği açısından çok önemlidir. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece araştırma kapsamında kullanılacaktır.

Tahmini form doldurma süresi: 4 dk dır.

1. Cinsiyetiniz

☐ Kadın ☐ Erkek

2. Yaşınız:

(Çalışma 18-55 yaş üzeri evli bireylere yöneliktir.)

3. Kaç yıllık evlisiniz:

☐ 18-25 ☐ 26-32 ☐ 33-45 ☐ 46-55 ☐ 55 yaş üzeri

4. Kaç çocuğunuz var:

☐0 ☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ve üzeri

5. Eğitim durumunuz:

☐ İlkokul ☐ Ortaokul-lise ☐ Önlisans ☐ Lisans ☐ Lisansüstü-Doktora

6. Gelir durumunuz:

☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek



EK 3.EVLİLİK KALİTESİ ÖLÇEĞİ

E.K.O

Aşağıdaki ifadeler evliliğinizde meydana gelen bazı davranışlarla ilgilidir. Lütfen her bir ifadenin son zamanlarda ne sıklıkla meydana geldiğini düşünerek işaretleyiniz. Cevaplarken çok uzun süre düşünmeyiniz, size en yakın gelen maddeyi seçiniz.

		Çok Nadir	Bazen	Sı k sık	Genellikl e
1	Geçmişte yaptığım hatalardan dolayı beni suçlar.				
2	Ön sevişme sırasında beni okşar ve ben bundan zevk alırım.				
3	Beni fiziksel olarak çekici bulduğunun farkındayım.				
4	Yalnız olduğumuzda mutlu hissettiğini söyler.				
5	Uyumaya gitmeden önce birbirimizi öperiz ve birbirimize sarılırız.				
6	Hiç bir şey olmadan sadece inadına tartışır.				
7	Bana duygularımı ve düşüncelerini içtenlikle söylediğini düşünüyorum				
8	Tartıştığımızda beni hakaret yağmuruna tutar.				
9	Geleceğe dair beraber planlar yaparız.				
10	Bana işine dair şeyler anlattığında, benim fikirlerimi				

	duymayı sever.				
11	Hafta sonuna dair beraber plan yaparız.				
12	Beni nazikçe kucaklar ve ben de bunu çok hoş bulurum.				
13	Bana görünüşümle ilgili samimi iltifatlarda bulunur.				
14	Benim ihtiyaçlarım ve dileklerim konusunda dikkatlidir ve buna göre davranır.				
15	Beni iğneleyici bir şekilde eleştirir.				
16	Bana açıkça hatalı davrandığında özür diler.				
17	Genellikle geceleri en az yarım saat konuşuruz.				
18	Tartıştığımız zamanlarda tartışmayı bitiremeyiz.				
19	Bir şeyler yanlış gittiğinde o beni suçlar.				
20	Bana sarılır.				
21	Tartışma sırasında bana bağırır.				
22	Akşam günümün nasıl geçtiği ile ilgili konuşuruz.				
23	Tartıştığımızda benim görüşlerimin tam zıttını savunur.				
24	Cinsel isteklerinden bana bahseder.				
25	Bana sevgiyle dokunur.				
26	Bana beni sevdiğini söyler.				
27	Bence eşim benim kişisel özgürlüğümü kısıtlıyor.				

Alt ölçekler

Sefkat: 2,3,4,5,12,13,20,24,25

Birliktelik/İletişim: 7,9,10,11,14,16,17,22,26

Tartışma: 1,6,8,15,18,19,21,23,27

*Ölçekten toplam puan elde edilip evlilik kalitesi ölçülebileceği gibi ölçeğe ait alt ölçekler de ayrı ayrı kullanılabilir (Toplam puan elde edilirken Tartışma alt ölçeği tersten puanlanmalıdır.)

*54 ve altında alınan puanlar düşük düzeyde evlilik kalitesini, 55 ve 72 arasında alınan puanlar orta düzeyde evlilik kalitesini, 73 ve üstünde alınan puanlar yüksek düzeyde evlilik kalitesini ifade etmektedir.



EK 4. MİZAH TARZLARI ÖLÇEĞİ

MTÖ

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

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamıyla katılıyorum
1. Genellikle çok fazla gülmem ya da başkalarıyla şakalaşmam.	1	2	3	4	5	6	7
2. Moralim bozuk olduğunda genellikle kendimi mizahla neşelendirebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
3. Birisi hata yaptığında çoğunlukla onunla bu konudadalga geçerim.	1	2	3	4	5	6	7
4. İnsanların benimle dalga geçmelerine ya da bana gülmelerine gereğinden fazla izin veriyorum.	1	2	3	4	5	6	7
5. İnsanları güldürmek için çok fazla uğraşmam gerekmez - doğuştan esprili bir insan gibiyimdir.	1	2	3	4	5	6	7
6. Tek başıma bile olsam çoğunlukla yaşamıngariplikleriyle	1	2	3	4	5	6	7

eğlenirim.							
7. İnsanlar asla benim mizah anlayışım yüzündengücenmez ya da incinmezler.	1	2	3	4	5	6	7
8. Kendimi yermem ailemi ya da arkadaşlarımı güldürüyorsa eğer, çoğunlukla bu işi kendimden geçerek yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
9. Başımdan geçen komik şeyleri anlatarak insanları pek güldürmem.	1	2	3	4	5	6	7
10. Üzgün ya da mutsuzsam, kendimi daha iyi hissetmek için genellikle o durumla ilgili gülünç bir şeyler düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
11.Espri yaparken ya da komik bir şey söylerken genellikle karşımdakilerin bunu nasıl kaldıracağını pek önemsemem.	1	2	3	4	5	6	7
12. Çoğunlukla kendi güçsüzlüklerim, gaflarım ya da hatalarımla ilgili gülünç şeylerden söz ederek, insanların beni daha çok sevmesini ya da kabul etmesini sağlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
13.Yakın arkadaşlarımla çok sık şakalaşır ve gülerim.	1	2	3	4	5	6	7
14. Yaşama karşı takındığım mizahi bakış açısı, benim olaylar karşısında aşırı derecede üzülmemi ya da kederlenmemi önler.	1	2	3	4	5	6	7
15. İnsanların, mizahı başkalarını eleştirmek ya da aşağılamak için kullanmalarından hoşlanmam.	1	2	3	4	5	6	7
16.Çoğunlukla kendi kendimi kötüleyen ya da alaya alan espriler yapmam.	1	2	3	4	5	6	7
17.Genellikle fıkra anlatmaktan ve insanları eğlendirmekten hoşlanmam.	1	2	3	4	5	6	7
18.Tek başınaysam ve mutsuzsam, kendimi neşelendirecek gülünç şeyler düşünmeyeçalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
19. Bazen öyle komik şeyler gelir ki aklıma bunlar insanları incitebilecek, yakışık almaz şeyler olsa bile, kendimi tutamam söylerim.	1	2	3	4	5	6	7

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

Mizah Tarzları Ölçeği (Humor Styles Questionnaire) Katılımcı (Sosyal) Mizah:

1*, 5, 9*, 13, 17*, 21, 25*, 29*Kendini Geliştirici Mizah: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30

Saldırgan Mizah: 3, 7*, 11, 15*, 19, 23*, 27, 31*

Kendini Yıkıcı Mizah: 4, 8, 12, 16*, 20, 24, 28, 32

*1-7-9-15-16-17-22-23-25-29-31 maddeler ters yönde puanlanmaktadır.

