

T.C.
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
AİLE DANIŞMANLIĞI ANA BİLİM DALI
AİLE DANIŞMANLIĞI YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

EVLİ ÇİFTLERDE İLETİŞİMİN MUTLULUK ÜZERİNE ETKİSİ



YÜKSEK LİSANS TEZİ

EZGİ SÜTÇÜOĞLU

İSTANBUL 2025

T.C.
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
AİLE DANIŞMANLIĞI ANA BİLİM DALI
AİLE DANIŞMANLIĞI YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

EVLİ ÇİFTLERDE İLETİŞİMİN MUTLULUK ÜZERİNE ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
EZGİ SÜTÇÜOĞLU

TEZ DANIŞMANI
DR. ÖĞR. ÜYESİ SEDA GÖKÇE TURAN

İSTANBUL 2025



BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

30/05/2025

YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU

Program Adı:	AİLE DANIŞMANLIĞI (TÜRKÇE/TEZLİ)
Öğrencinin Adı Soyadı:	EZGİ SÜTÇÜOĞLU
Tez Adı:	Evli Çiftlerde İletişimin Mutluluk Üzerine Etkisi
Tez Savunma Tarihi	30.05.2025

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğu Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.

Doç. Dr. Yücel Batu Salman
Enstitü Müdürü

Bu Tez tarafımızca okunmuş, nitelik ve içeri açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak yeterli görülmüş ve kabul edilmiştir.

	Unvan, Adı Soyadı	Kurumu	İmza
Tez Danışmanı:	Dr. Öğr. Üyesi Seda Gökçe Turan	BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ	
2.Üye:	Dr. Öğr. Üyesi Fırat Kara	BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ	
3.Üye:	Prof. Dr. İshak Aydemir	SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ	



Bu tezdeki tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak elde edildiği ve sunulduğu; ayrıca bu kuralların ve ilkelerin gerektirdiği şekilde, bu çalışmadan kaynaklanmayan bütün atıfları yaptığımı beyan ederim.

Ad, Soyad : Ezgi Sütçüoğlu
İmza :

ÖZET

EVLİ ÇİFTLERDE İLETİŞİMİN MUTLULUK ÜZERİNE ETKİSİ

Sütçüoğlu, Ezgi

Aile Danışmanlığı Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Seda Gökçe Turan

Mayıs 2025, 52 sayfa

Bu çalışma, evli çiftlerde iletişimin mutlulukları üzerine etkisini inceleme konusunu ele almaktadır. Bu amaçla, evlilik, iletişim, iletişim becerileri, mutluluk anahtar kelimeleri tanımlanmıştır. Araştırmaya Türkiye’de ikamet eden 18 yaş ve üzeri evli bireyler içerisinde bulunan 164 Kadın, 91 Erkek toplam 255 kişi gönüllü olarak katılım sağlamıştır. Katılımcılara gönüllü onam formu, demografik bilgi formu, Etkili İletişim Becerileri Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu uygulanmıştır. Araştırmada, ölçeklerin güvenilirlik analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu analizlerin sonunda, ölçeklerin yapılarının gerçekliği doğrulanmış, güvenilir oldukları tespit edilmiştir. Verilerin analizi, SPSS Paket programı kullanılarak t-test, one way anova, ilişkisel korelasyon ve regresyon yöntemi ile analiz edilmiştir.

Araştırma sonucunda, evli bireylerin etkili iletişim becerilerinin genel olarak yüksek seviyede olduğu ve bu becerilerin mutluluk düzeyleri ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği bulunmuştur. İletişim becerilerindeki artışın, genel mutluluk düzeylerini olumlu yönde etkilediği ortaya konulmuştur. Cinsiyet değişkeni açısından, kadınların etkin dinleme ve empati düzeylerinin erkeklere göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ancak mutluluk düzeyleri açısından kadın ve erkekler arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Yaş, eğitim durumu ve evlilik süresi gibi demografik değişkenlere göre ise etkili iletişim becerileri ve mutluluk düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Elde edilen bulgular, iletişim becerilerinin evlilik

ilişkilerinde mutluluğu artırıcı önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, mutluluğun çok boyutlu bir yapı olduğu, dolayısıyla iletişim becerilerinin yanı sıra kişilik özellikleri, stres düzeyi ve yaşam koşulları gibi başka değişkenlerin de bireysel mutluluk üzerinde etkili olduğu anlaşılmaktadır. Bu bağlamda, evlilik danışmanlığı ve psikososyal m¼dahalelerde iletişim becerilerinin geliştirilmesine yönelik çalışmaların desteklenmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Evlilik, İletişim, İletişim becerileri, Mutluluk



ABSTRACT

THE IMPACT OF COMMUNICATION ON HAPPINESS AMONG MARRIED COUPLE

Sütçüoğlu, Ezgi

Master's Program in Family Counseling

Supervisor: Assist. Prof. Seda Gökçe TURAN

May 2025, 52 pages

This study investigates the impact of communication on the happiness of married couples. To this end, the key concepts of marriage, communication, communication skills, and happiness are defined. The research sample consisted of 255 married individuals (164 women and 91 men) aged 18 years and older, residing in Turkey, who participated voluntarily. Participants completed a voluntary consent form, a demographic information form, the Effective Communication Skills Scale, and the Oxford Happiness Questionnaire–Short Form. Reliability analyses of the scales were conducted, confirming the validity and reliability of the instruments. Data were analyzed using the SPSS software package through t-tests, one-way ANOVA, correlational analysis, and regression analysis.

The results indicated that married individuals generally possess high levels of effective communication skills, and these skills are positively and significantly associated with their levels of happiness. Enhancements in communication skills were found to positively influence individuals' marital satisfaction and overall happiness. In terms of gender differences, women exhibited significantly higher levels of active listening and empathy compared to men. However, no significant differences were found between men and women regarding happiness levels. Additionally, demographic variables such as age, educational attainment, and duration of marriage did not yield significant differences in either communication skills or happiness levels. Overall, the findings highlight that communication skills are a crucial factor in promoting happiness within

marital relationships. Nevertheless, given that happiness is a multidimensional construct, other variables—such as personality traits, stress levels, and living conditions—also influence individual happiness. In light of these findings, it is recommended that interventions aimed at enhancing communication skills be supported in marriage counseling and psychosocial practices.

Keywords: Marriage, Communication, Communication skills, Happiness



TEŞEKKÜR

Tez çalıőmamın oluşumunda destek olan, bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım, bilgilendirmeleri ve yönlendirmeleri ile çalıőmama katkı sağlayan sayın hocam Dr. Öğr. Üyesi Seda Gökçe Turan'a teőekkürlerimi sunarım.

Lisans dönemimde dersini aldığım, hayatımın birçok alanında ne yapacağımı bilemediğim zamanlarda ona danıőtıđım, her zaman beni rahatlatan ve yardımcı olan canım hocam Doç. Dr. Nuray Őentürk'e sonsuz saygı ve sevgilerimle teşekkür ederim.

Ayrıca tüm süreçte yanımda olan, motivasyonumu yükselten ve her türlü desteklerini esirgemeyen, çıkmaza girdiğimde yoluma ışık tutan, iyi ki hayatımda olan ve ömür boyu yanımda olmasını istediğim, erkek arkadaőım Orhan OKUMUŐ ve canım arkadaőım ve dostum Aylin GÜLENC'e de çok teşekkür ederim.

Sevgili aileme; annem Handan SÜTçÜOğLU ve babam Serdar SÜTçÜOğLU'na manevi desteklerini esirgemedikleri ve her zaman, her koşulda yanımda oldukları için tüm kalbimle teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
TEŞEKKÜR	vii
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
SEMBOLLER/KISALTMALAR LİSTESİ	xiv
Bölüm 1: Giriş	1
1.1 Problem Durumu	2
1.2 Çalışmanın Amacı	3
1.3 Araştırma Soruları	3
1.4 Çalışmanın Önemi	4
1.5 Tanımlar	4
Bölüm 2: Literatür Özeti	6
2.1 Evlilik	6
2.1.1 Evlilikle ilgili yapılmış araştırmalar	8
2.2 İletişim	12
2.2.1 İletişimle ilgili yapılmış araştırmalar	13
2.2.2 İletişim türleri	15
2.2.2.1 Sözlü iletişim	15
2.2.2.2 Sözsüz iletişim	16
2.2.3 İletişim ve evlilik	16
2.3 Mutluluk	18
2.3.1 Mutlulukla ilgili yapılmış araştırmalar	20
2.3.2 Mutlu evlilik	22
2.3.3 Mutluluk ve iletişim	23
Bölüm 3: Yöntem	24
3.1 Araştırmanın Deseni	24
3.2 Araştırmanın Örnekleme	24
3.3 Veri Toplama Araçları	25

3.3.1 Gönüllü Bilgilendirme ve Onam Formu	25
3.3.2 Kişisel Bilgi Formu	25
3.3.3 Etkili İletişim Becerileri Ölçeği	25
3.3.4 Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	27
3.4 Veri Toplama İşlemleri	28
3.5 Veri Analizi	29
3.6 Sınırlılıklar	29
Bölüm 4: Bulgular	30
4.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri	30
4.2 Geçerlilik ve Güvenirlilik Analiz Bulgular	31
4.2.1 Etkili İletişim Becerileri Ölçeği Analizi ve Güvenirliliği	31
4.2.2 Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu Analizi ve Güvenirliliği	32
4.3 Betimleyici Verilerin Analizi	32
4.4 Etkili İletişim Becerilerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular	33
4.5 Mutluluğun Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular	39
4.6 Hipotezlerin Test Edilmesine Yönelik Bulgular	41
4.6.1 Korelasyon Analizi	42
Bölüm 5: Sonuç, Tartışma ve Öneriler	48
5.1 Araştırma Sorunlarının Bulgularının Tartışılması	48
5.2 Sonuçlar	52
5.3 Öneriler	53
KAYNAKÇA	54
EKLER	69
A. Gönüllü Bilgilendirme ve Onam Formu	70
B. Kişisel Bilgi Formu	71
C. Etkili İletişim Becerileri Ölçeği	72
D. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	74
E. Etik Kurul Onay İzni	75

TABLolar LİSTESİ

TABLolar

Tablo 1 Katılanların Demografik Özelliklere Göre Dağılımı	30
Tablo 2 Yaş Değişkeninin Skewness ve Kurtosis Analizi	31
Tablo 3 Etkili İletişim Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği Puan Toplamları	33
Tablo 4 Etkili İletişim Ölçeği Alt Boyutlarının Puan Toplamları	33
Tablo 5 Etkili İletişim Becerileri ve Alt Boyutları Toplam Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu	34
Tablo 6 Etkili İletişim Becerileri ve Alt Boyutları Toplam Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Farklılaşma Durumu	35
Tablo 7 Etkili İletişim Becerileri ve Alt Boyutları Toplam Puanlarının Eğitim Durumlarına Göre Farklılaşma Durumu	36
Tablo 8 Etkili İletişim Becerileri ve Alt Boyutları Toplam Puanlarının Evlilik Sürelerine Göre Farklılaşma Durumu	37
Tablo 9 Mutluluğun Toplam Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu	39
Tablo 10 Mutluluğun Toplam Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Farklılaşma Durumu	39
Tablo 11 Mutluluğun Toplam Puanlarının Eğitim Durumlarına Göre Farklılaşma Durumu	40
Tablo 12 Mutluluğun Toplam Puanlarının Evlilik Süresine Göre Farklılaşma Durumu	40
Tablo 13 Etkili İletişim Becerileri Toplam ve Mutluluk Toplam Puanları Arasındaki İlişki Regresyon Analizi	41
Tablo 14 Etkili İletişim Becerileri Toplam ve Mutluluk Toplam Puanları Arasındaki İlişki Anova Analizi	42
Tablo 15 Etkili İletişim Becerileri Toplam ve Mutluluk Toplam Puanları Arasındaki İlişkinin Yönü	42
Tablo 16 Etkili İletişim Becerileri Toplam ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu Toplam Puanları Arasında Pearson Korelasyon Analizi	43
Tablo 17 Etkili İletişim Becerileri Toplam Puanları, Alt Boyutları Toplam Puanları ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu Toplam Puanları Arasında Pearson Korelasyon Analizi	43

ŞEKİLLER LİSTESİ

ŞEKİLLER

Şekil 1 Yaş Değişkeninin Dağılım Grafiği31



SEMBOLLER/KISALTMALAR LİSTESİ

AFA	Açıklayıcı Faktör Analizi
ASHB	Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı
DFA	Doğrulayıcı Faktör Analizi
EİBÖ	Etkili İletişim Becerileri Ölçeği
KMO	Kaiser-Meyer-Olkin
OMÖKF	Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu
TDK	Türk Dil Kurumu
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu

Bölüm 1

Giriş

Evlilik, bireylerin birbirleriyle özel bir bağ kurup manevi bir sürecin başlatılmasıdır. Aynı zamanda eş ve ebeveyn gibi farklı rollerin üstlenildiği evrensel bir kurumdur. Doğup büyüdükları haneden ayrılan bireyler, yeni bir sistem yani aile oluşturmuş olurlar. Kültürlerarası farklılıklara sahip olsa da aile, toplumun temel birimlerinden biridir ve evlilik ile başlar. Aile, toplumun ahlaki, sosyal ve kültürel sürekliliği için önemli yapı taşlarından (Çelik ve Yazgan, 2009). Evlilik, yaşam boyu süren bir ilişki biçimi olarak, sadece duygusal bağlarla değil, aynı zamanda iletişim, uyum, karşılıklı anlayış ve saygı gibi unsurları da içinde barındırmaktadır (Karaca, 2025). Evlilikte etkili ve açık iletişim, çiftler arasındaki güven duygusunu arttırarak aralarındaki bağın güçlenmesine yardımcı olmakla birlikte, mutluluk ve evlilik uyumları üzerinde de doğrudan bir etkiye sahiptir (Güngör, 2018). Araştırmalar göstermektedir ki, sağlıklı bir iletişime sahip olmayan çiftlerde çatışmaların ve anlaşmazlıkların yaşanma olasılığı daha yüksek olmakla birlikte buna bağlı olarak evlilikten duydukları memnuniyet azalabilmektedir (Aydın, 2017). Bu durumun tersi olarak da sağlıklı ve etkili bir iletişime sahip çiftlerde, karşılıklı empati gelişimi, problemler karşısında yapıcı çözümler üretme ve sonucunda daha mutlu bir evlilik sürebildikleri bilinmektedir (Kaya, 2019).

Değişen dünya ile birlikte normlar ve toplumsal değişimler de söz konusudur. Günümüzde boşanma sayılarının çokça gündeme gelmesi, toplum üzerinde önemli etkilere sahiptir (Lazarides ve ark., 2010). Toplum için önemli etkilere sahip olan bu olgu, bu alanda araştırma yapılmasını önemli kılmaktadır. Pek çok araştırmacı, “Evliliği sürdüren nedir?” sorusu ile çalışmalar yapmaktadır (Litzinger ve Gordon, 2005). Bu nedenle, evliliğin sürdürülebilmesi için kişilik yapılarını, ilişkilerindeki varlıklarını, iletişim biçimlerini, mutlu ya da mutsuz olmalarını, çatışmalar yaşandığında neler yaptıklarını, üstesinden geldikleri ya da gelemedikleri konuları yıllardır incelemektedirler (Yuvauç, 2021).

Bu çalışmada, evli çiftlerde iletişimin mutluluk üzerindeki etkisi ele alınacaktır. Öncelikle iletişimin evlilik ilişkilerindeki rolü incelenecek, evli çiftlerdeki iletişimin mutluluk üzerindeki etkilerine bakılacak. Son olarak, etkili iletişim stratejilerinin evlilikte mutluluğu nasıl artırabileceği değerlendirilecektir. Evlilik ilişkisini daha iyi anlayabilmek ve çiftleri destekleyici çalışmaların yapılması açısından iletişim,

mutluluk araştırılması ve aile/evlilik danışmanlığı alanına katkı sağlaması planlanmaktadır. Ayrıca araştırma sonuçlarının, çiftlerin evlilik ilişkilerini güçlendirmeye yönelik farkındalık kazanmalarına ve literatüre katkı sağlaması beklenmektedir.

1.1 Problem Durumu

Evlilik, iletişim ve mutluluk gibi kavramlar geçmişten günümüze birçok araştırmanın konusu olmuştur. İletişim hayatımızın pek çok alanında olduğu gibi evlilik sürecinde de önemli bir yere sahiptir. İletişim biçimlerinin çeşitliliği, kurduğumuz ilişkilerinde farklılaşmasına yol açmaktadır. Olumlu iletişim kalıpları, iyi bir ilişkinin gelişmesine katkıda bulunurken, olumsuz iletişim kalıpları da kötü bir ilişkinin gelişmesine sebep olabilmektedir. Çeşitli araştırmalarda da görülmektedir ki, iletişimin evlilik üzerindeki etkisi oldukça büyüktür, özellikle etkili ve olumlu iletişim kalıplarının kullanılması evlilik yaşamının sağlıklı, mutlu ve uyumlu geçmesini sağlamaktadır (Buluş ve Bağcı, 2016; Dilmaç ve Bakırcıallioğlu, 2017; Karadağ 2015; Özgüven, 2000). TÜİK verilerine göre boşanan çift sayısı ise 2024 yılında 187 bin 343 olmuş, kaba boşanma hızı binde 2,19 olarak açıklanmıştır (TÜİK, 2025). Boşanma sayısı her geçen yıl artmaktadır, aile toplumun en kıymetli yapı taşlarından biridir ve bu konu üzerine araştırmalar yapılmaktadır. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nın yapmış olduğu araştırmalara göre, boşanma ve aile danışmanlığına başvurma sebepleri arasında ilk sırada %47,8 oranı ile “eş ile iletişim sorunları yaşanması” almıştır (ASHB, 2021).

Aile fertlerinin birbirlerine zaman ayırıp, duygu paylaşımında bulunması, değer verip, destekleyici bir tutum sergilemeleri, birbirlerini oldukları gibi kabul etmeleri, bu ortamda etkili bir iletişim kurulmasına ve geçirilen zamanın hem eğlenceli hem de mutluluk verici bir hal almasına olanak tanır (Buluş ve Bağcı, 2016). Aslında ortaya çıkan birçok sorunda, çiftlerin bir araya gelerek düşünmesi, görüşlerini belirtmesi, çözüm önerileri sunması, hem o konuda tek bir kişiye sorumluluk yüklenmemesi, hem de sonucunda alınan karar veya beraberinde getirdiği konular için ortak bir payda da buluşmalarını sağlamakta bu da dolaylı yollardan kavga olmadan, bir tartışma yaşanmadan sorunun çözülmesine böylece mutlu ve uyumlu bir evlilik sürmesine olanak tanıyabilmektedir. İletişimin bozulduğu durumlarda sağlıklı bir iletişimden de söz edemeyiz (Özgüven, 2000). İletişimin bozulduğu durumlarda söylenenler eşler tarafından farklı algılanıp sorunlar çözülemez hale gelebilir veya yeni sorunlar

eklenebilir, kendi düşüncelerini savunmak ve bu düşünceyi kabul ettirmeye çalışmak, pasif olup düşüncelerini iyi bir şekilde ifade edememek veya saldırgan olup aşırı tepkiler verip bağırarak ifade etmeye çalışmak bu duruma örnek verilebilir (Akgün ve Polat, 2010). Bu gibi durumlarda bireyler evliliğin bir bütün olup ayrı ayrı değil de “ortak bir dünya” olunması gerektiğini anlayıp, ortak bir paydada oluşan sorunları aralarında etkili bir iletişimle halledebilmelidirler (Özgüven, 2000).

Evlilikte uyumu yakalayabilmek için çiftlerin birbiriyle iletişim ve etkileşim içerisinde olması, evlilikleri ile ilgili konularda ortak bir payda da buluşabilmeleri, sorunlarını birlikte çözmeye çalışmaları önemlidir (Erbek vd., 2005). Evlilik uyumunun yüksek olabilmesi için, çiftlerin birbirleri ve ilişkilerinden doyumunun yüksek olması, çiftler arası birbirlerine karşı olumlu tutumların ve duyguların fazla olması gereklidir (Robles vd., 2014). Aslında baktığımızda uyumu yakalayabilmek içinde iletişim temelli yaklaşımlar ortaya çıkmaktadır. Olumlu ve sağlıklı iletişim kurduğumuz zaman ve evlilik uyumumuz olduğu zaman çiftler mutlu birer evlilik sürdürebilir.

1.2 Çalışmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı evli çiftlerde iletişimin, mutluluk üzerine etkisinin incelenmesidir. Bu doğrultuda araştırmada evli çiftlerin iletişim becerilerinin düzeyi, evli çiftlerde iletişim becerilerinin mutluluk üzerine etkileri ortaya konulması amaçlanmaktadır. Gün geçtikçe artan boşanma veya ayrı evlerde yaşama durumuna karşı çiftlerin ilişki içerisinde kendilerine ve partnerlerine yönelik farkındalık uyandırmak, sorunları çözemedikleri durumlarda aile danışmanlığı gibi kurumlardan destek alarak evliliklerini gözden geçirmek bir diğer amaçtır. Ayrıca aile danışmanlığı, psikoloji gibi alanlarda çalışan meslektaşlarıma yardımcı olabilecek bir çalışma oluşturmak amaçlanmaktadır.

1.3 Araştırma Soruları

Araştırmanın problem sorusu “Evli bireylerin iletişimleri mutluluk üzerine etkili midir?” şeklinde özetlenebilir. Bunun yanı sıra araştırmanın derinlemesine incelenmesine yardımcı olacak araştırmanın alt problemleri de aşağıdaki gibidir:

- 1) Evli çiftlerde iletişim becerileri hangi düzeydedir?
- 2) Evli çiftlerdeki iletişim becerileri ile mutluluk arasındaki ilişki nasıldır?

1.4 Çalışmanın Önemi

İletişim, bireyler arası ilişkilerin önemli yapı taşlarından birisidir. Birçok uzmanın sağlıklı ve başarılı aile olarak tanımladığı genel başlıklar bulunmaktadır. Bunlar; problem çözme, etkili ve aktif iletişim, doğru rollerin tanımlanması, duygusal olma ve davranışların denetimidir (Zorbaz & Owen, 2013). Mutlu ve sağlıklı aile yapılarına bakıldığında diğer aileler ile aralarındaki farkın ailedeki fertler ile arasındaki duygu ve düşüncelerin açık, dürüst, yalın ve olumlu bir şekilde ifade edildiğinin dolayısıyla nitelikli bir iletişimin evliliğe pozitif yönde anlam kıldığının bulguları ortaya konmaktadır (Ceylan, 2024).

Günlük hayatımızın önemli bir parçası olan iletişimin, etki ve önemini sıkça görmekteyiz. Gerek iş hayatımızda gerek bireysel hayatımızda iletişim gücümüz ve becerilerimizle olumlu veya olumsuz sonuçlarla karşılaşabilmekteyiz. İletişim, bireylerin beklentileri, duyguları ve düşüncelerini birbirleri ile paylaşarak anlam aramaya çalıştığı temel bir araçtır (Yılmaz ve Demir, 2020). Evliliğin sağlıklı bir biçimde sürdürülebilmesi için çiftler arasındaki iletişimin büyük bir önemi vardır.

Araştırmanın, bireysel hayatımızda partnerimiz ile kurduğumuz iletişimin, çiftlerin mutlulukları üzerinde genel bir bakış kazandırarak mutluluklarını arttırmaya yönelik stratejiler geliştirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Çiftlerin ilişki içerisinde kendilerine ve partnerlerine yönelik farkındalık kazandırabilmek, sorunlarını çözemedikleri durumlarda aile danışmanlığı gibi kurumlardan destek alarak evliliklerini gözden geçirmeleri, ayrıca aile danışmanlığı, psikoloji gibi alanlarda çalışan kişilere yardımcı olabileceği, ilgili alan yazıları ve araştırmalarına katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

1.5 Tanımlar

Evlilik: Toplumun önemli bir parçası olarak kabul edilen, var olan normlara uygun olarak örfi veya medeni hukuk açısından meşru bir bağ kurularak, aile müessesesi olarak tanımlanmaktadır (Canel, 2007).

Aile: Evlilik, kan bağı veya evlatlık bağları ile birbirlerine bağlanmış, ortak bir evi paylaşan, üstlendikleri farklı roller ile (karı-koca, anne-baba, evlat-kardeş) birbirleri üzerinde etkisi olan ve kendilerine özgü görgü ve düzeni oluşturarak kuşaktan kuşağa aktaran insanlar topluluğudur (Şahinkaya, 1975, s.18).

İletişim: Var olan veya oluşturulan bilgiyi, aktarma ve anlamlandırma sürecidir (Dökmen, 2008, s.37).

İletişim Becerileri: İletişim türlerinin birden fazla tekrarlanarak gerçekleştirilmesi ile, iletişim eylemlerinin sonucunda, iletişimdeki kaynak ve hedef rollerinin elde ettikleri beceriler veya bu rolleri geliştirip kazanıma dönüştürdükleri yetiler şeklinde tanımlanabilir (Açıkgöz, 2005, s.81).

Mutluluk: Bireylerin hayatlarındaki yaşantılarında sahip oldukları olumsuz duygu düzeyinin, olumlu duygu düzeyinden daha fazla olması durumudur (Gençtorun, 2022).



Bölüm 2

Literatür Özeti

2.1 Evlilik

Evlilik kavramı, yaklaşık olarak M.Ö. iki bin yıllarında Mısır'da başlamış olup, dört bin yıllık bir geçmişe sahip olan, toplumun düzenini, kültür ve geleneklerin sürdürülebilirliğini, yeni nesillerin bakım ve eğitimini sağlayan bir kurum olmuş, toplum, dini kurumlar ve devlet tarafından da desteklenmiştir (Yıldırım, 1993). Evlilik kültürlerarası farklılıklara sahip olsa da evrensel bir kurum olarak karşımıza çıkmaktadır. Her dönem ve toplumda varlığını sürdüren önemli bir süreçtir evlilik (Tabakçı, 2019). Evlilik kurumu her kültürle birlikte farklı değişkenlere de sahiptir. Çiftlerin cinsel birlikteliği yasallaştırdığı, doğacak çocukların ve çiftlerin kendi arasındaki var olacak sorumlulukları düzenleyen yasal yaptırımlar, yazılı olmayan sözlerin kabul gördüğü bir çeşit sözleşmedir (Hashmi, Maryam, & Ishtiaq, 2007). Türk Dil Kurumu'na göre; evlilik birliği dediğimiz olgu, karı ve kocadan oluşan bir topluluktur (TDK, 2025). Medeni Kanun çerçevesinde evlilik; çiftlerin hayat ortaklığı kurmasının yanı sıra aynı zamanda bir medeni hukuk sözleşmesi olarak da tanımlanmaktadır (Yenisey, 2009). Evlilik ile bireyler hukuksal anlamda bir takım hak ve yükümlülükleri de beraberinde getirmelidir, bunlar evlilik birliğinin mutluluğunu elbirliğiyle sağlamak ve varsa çocukların bakımına, eğitimine ve gözetimine birlikte özen göstermektir (Hoşgör, 2013). Evlilik ile, aile kurumu oluşturulup, bir sonraki nesil yetiştirildiğinden, insan ilişkileri açısından en temel ve önemli olgu halini almaktadır (Larson ve Kolman, 1994). Evlilik sadece fiziksel bir çekim, biyolojik birliktelik ve sosyal entegrasyondan daha fazlasıdır; çiftlerin birbirlerine bağlılığı, birbirlerini tamamen bağışlamak ve karşılıklı refahı sağlamak amacıyla eşit sorumlulukların alınmasını içerir (Janetius, 2019).

Her geçen gün, tüm dünya da olduğu gibi bizim toplumumuzda da meydana gelen hızlı teknolojik, ekonomik, sosyal ve kültürel değişimlerin bir parçası olarak evlilik ilişkileri de gün geçtikçe değişmekte, karmaşıklaşmakta, evlilikteki sorunlar çeşitlenmekte ve çiftler arasında uyum sorunları gözlenmektedir (Şener ve Terzioğlu, 2008). Evlilik içerisinde bazen çiftler bireysel bir varlık olduklarını unutabilmektedirler. Bütün zamanını partnerine, çocuklarına, ailesine, evine ayırıp kendini ve bireysel ihtiyaçlarını göz ardı edebilmektedirler. Oysaki kişinin kendine vakit ayırması normal hatta sağlıklıdır diyebiliriz. Evlilikte çiftler her zaman birlikte

vakit geçirecek diye bir kaide bulunmamaktadır, bazen kişi arkadaşları ile vakit geçirmek isteyebilir, bir iş yeri yemeğine iş arkadaşları ile gidebilir veya o gün evde kalıp kitap okuyup, bilgisayar oyunu oynamak istiyor da olabilir. Bu durumlarda çiftler birbirine karşı olabildiğince anlayışlı yaklaşmalı, birbirlerinin özel alanlarının olabileceğinin farkına varmalıdırlar (Yuvauç, 2021). Evlilikte çiftler arası uyum varsa, kişinin konuya dair düşüncesi karşısındaki partnerine göre paralellik göstermese bile konu üzerinde düşünmesine ve duyarlı davranmasına, partnerinin isteklerini görmezden gelmemesine, öncelikleri arasına partnerini koyabilmesine, birbirlerine zaman yaratabilmesine olanak sağlarken, bu uyum beraberinde evlilikten alınan hazzın artmasına, evliliğin iyi bir şekilde sürdürülmesine ve yaşamlarının sonuna kadar birlikte olabilmelerine olanak sağlamaktadır (Yuvauç, 2021). Evlilik kalitesinin yükselmesi adına, yoğun çatışmalardan kaçınma, çiftler arası güvenin oluşturulması, cinsel doyumun sağlanması, etkili iletişimin kurulması, kaliteli vakitler geçirilmesi, çiftler arası rol ve sorumlulukların belirlenmesi ve işlevsel olması, stres yönetiminde birbirine destek olunması, işlevsel çatışma çözme stratejileri belirlenmesi önemlidir (Çelik, 2006; Kurt, 2018; Nurhayati ve diğerleri, 2019). Evlilik kalitesinin yüksek olması, evlilik uyumunun olması, çiftler arasında yeterli iletişim, yüksek ilişki doyumunu ve mutluluk düzeyi ile ilişki olduğu düşünülmektedir (Dilmaç ve Bakırcıoğlu, 2017).

Evleneceğimiz kişiyi seçmek çoğu zaman zor bir durumdur. Evlilik kurumu sadece bir prosedür değildir, aynı zamanda bir sorumluluktur. İki ayrı ailede farklı şekillerde yetiştirilen, farklı olan bireylerin bir bütün olmasıdır evlilik. Her birey kendine özgüdür ve kimse kimseye tamamen benzemez. Tam bu noktada evleneceğimiz kişiyi seçmek içinde çeşitli düşünceler belirir kafamızda. Kimi zaman bir olaya karşı verdiği tepkiden çıkarımlarda bulunuruz, kimi zaman söylediği veya yaptığı bir şeyden. İlk tanıştığımız zaman karşımızdakinde, bizde de var olan ortak noktalar ararız. Bu ortak noktalar; sevdiği müzik türü, hobileri, travmaları, memleketi, mesleği, sevdiği renk veya yemek bile olabilmektedir. Bir uyum bir ahenk arayışımız olur. Etkileşim içinde olduğumuz kişi, evlilik ve aile gibi konuları konuştuğumuzda bizimle aynı perspektiften bakabiliyor mu, sorunları çözebiliyor mu diye düşünürüz, bu da bize uyumlu bir evlilik olabilir çıkarımını sunmaktadır (Erbek vd., 2005). Bireylerin evlilikten beklentileri, evliliğe dair inanç ve tutumları, evliliğe yükledikleri anlamın önemli olması kadar tüm bunların ne kadarının karşılandığı da önemlidir (Hoşgör, 2013). Sadece kadın ve erkek kimliği olarak değil, aynı zamanda çiftlerin

birbirlerini nasıl tanımlayıp anlamlandırdığı da evlilik uyumu ve niteliğini de göstermektedir (Tarhan, 2006). Evliliklerinde uyum ve mutluluğun sağlanabilmesi konusunda çiftlerin; evin içerisinde sorumlulukların paylaşılması, akrabalarla olan ilişkiler, boş zamanların etkin bir şekilde değerlendirilmesi, çiftler arası iletişim, varsa çocuklarla ilgili görev ve sorunların paylaşımı, aile bütçesinin etkin idaresi gibi sorumluluk etkin paylaşımı, görüş ve çabalarının benzer olması gerekmektedir (Şener ve Terzioğlu 2002). Evliliğin hem bireysel hem de toplumsal işlevinin bu denli önemli olması, araştırmacılar tarafından çiftler arasındaki ilişkinin incelenmesi yönünden merak uyandırmaktadır. Çiftlerin kendilerini ifade edebilmeleri, bir konu hakkında fikir alışverişinde bulunabilmeleri, çiftlerin birbirlerine duygularını açabilmeleri, çiftler arasındaki uyumu etkilemektedir (Hoşgör, 2013). Evlilikte zamanla çiftler arasındaki rollerde birtakım değişimlerin olması, bekâr hayatından evli bir yaşantıya adım atma, hayatın farklı alanlarında yeni ve farklı sorumluluklar alma, bu sorumlulukları taşıyabilme becerileri de evlilik uyumunu olumlu veya olumsuz yönünü etkileyebilmektedir. Çiftlerin evliliklerinin ilk yıllarında gerçekleşmesi zor veya olası olmayan beklentiler içerisine girmesi ve sonrasında bu beklentilerin gerçekleşmemesi ve hayal kırıklıkları evlilik uyumunu olumsuz yönde etkilemektedir (Ersanlı & Kalkan, 2008).

Evliliklerde sorunların olması durumunda, ilk aşamalarda müdahale edilmesi gerektiği belirtilmiş ve çatışma çözümü teknikleri ve iletişim becerilerini öğretmeye yönelik çiftlere sosyal beceri eğitimleri verilebilir. Problem çözme becerilerinin ve iletişim becerilerinin öğrenilmesi, çiftlerin birbirlerine karşı olan duygularının olumlu olmasına yardımcı olacaktır. Bu yüzden çiftlerin yaşanan sorunları şiddetlenmeden önce, iletişim eğitimi gibi programlara katılmaları yararlarına olacaktır. Çiftler problemlerini büyüdükten ve partnerleri üzerinde olumsuz sonuçlar ortaya çıktıktan sonra çözüm aramaya başlayarak bir uzmandan yardım almakta, zaman geçtikten sonra alınan yardım ise çiftlerin streslerini azaltmaya yardımcı olurken, her zaman mutlu olmalarına yardım sağlanamamaktadır (Hahlweg ve Markman, 1988; Jacobson ve ark.; 1984; akt: Sevim, 1999).

2.1.1 Evlilik ile ilgili yapılmış araştırmalar. Evlilik çeşitli özellikleri ile psikoloji, sosyoloji, hukuk, sağlık gibi birbiri içinde bulunan ama farklı bilim dalları üzerinde de araştırmaların yapıldığı bir konudur. 1920 yılından sonraki yapılan ilk araştırmalar, evlilikle ilgili demografik bilgilerin bulunduğu, evlilik sürecini

gözetmeksizin yapılan niceliksel araştırmalardı (Soysal, 2017). Zamanın geçmesiyle birlikte değişen dünya ile yeni anlayışlar ve bakış aaları gelişerek araştırmalar çeşitlendi, yeni parametrelerde katılarak literatür genişletildi ve genişlemeye devam ediyor. Bu süreçle birlikte evlilik kavramında duygusal ve bilişsel alanlarda çeşitli araştırmaların yapılması ihtiyaı doğmuş oldu (Soysal, 2017).

Evlilik hem aile bireylerini hem de toplumu etkilediği için evlilik ilişkilerini anlamaya yönelik inceleme araştırmaları yapmak, özellikle günümüzde Türkiye’de ve tüm dünyada boşanma oranlarının artışından söz edilirken bu alandaki sorunları tespit etmek ve çiftlere destek olmak önemli bir hal almıştır (Soylu ve Kağnıcı, 2015). Evlilik toplumun en büyük yapı taşlarından ve her geçen gün tıpkı doğumlar ve ölümler gibi evlilikler ve boşanmalar olmaktadır. Çiftler her şeyden önce bireydir ve farklı karakteristik özelliklere, farklı bakış aaları ve dünya görüşlerine sahip olabilir, bu da çeşitli anlaşmazlık veya sorunlara sebep olabilmektedir. Evlilikte sorunların olması normaldir lakin var olan sorunların ozlmemesi, artması gibi durumlarda ilişki zarar görebilmekte, evlilikten alınan doyum azalmakta ve boşanma gibi sonuçlar yaşanabilmektedir (Güven ve Sevim, 2007). Giderek artan boşanma oranları ile evlilik hayatına dair yaşanan sorunların araştırılmasına yönelik duyulan gereksinim gün geçtikçe artmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumuna (2025) göre evlenen çiftlerin sayısı 2023 yılında 567 bin 567 iken 2024 yılında 568 bin 395 olmuş, kaba evlenme hızı 2024 yılında binde 6,65 olarak hesaplanmıştır. TUIK (2025)’e göre, boşanan çiftlerin sayısı 2023 yılı içinde 173 bin 342 iken 2024 yılında 187 bin 343 olmuş, kaba boşanma hızı 2024 yılında binde 2,19 olarak hesaplanmıştır ve boşanmaların %33,7’si evliliğin ilk beş yılı içinde, %21,3’ ise evliliğin 6-10 yılı içerisinde gerçekleşmiştir. Yine TUIK (2025)’e göre ortalama ilk evlenme yaşı kadın ve erkek için artmıştır. Evlilik sürecinin ilk zamanlarında çiftler arasında fazla bir sorun beklenilmezken, ilerleyen zamanlarda bireylerin kendi yaşantılarındaki deneyimlerinin ilişkilerine yansıdağı ve çiftlerin birbirlerinde tanıyamadıkları özelliklerin olduğu keşfedilir (Ceylan, 2024). Bu nedenle evlilik sürecinin ilk 3-5 yıllık dönemi “kritik dönem” olarak nitelendirilir (zgven, 2020, s.69). Bu veriler doğrultusunda evliliğin ilk yıllarının, evliliğin devamı açısından önem arz ettiği ortaya koyulmaktadır. Gottman ve Levenson (1992) ilk olası boylamsal çalışmayı, boşanma öngörüsü için gözlemsel veri yardımıyla gerekleşirmiştir. Bu çalışmada, çiftin boşanmaya kadar giden yoldaki değişkenlerin, çiftin etkilemişimi ve eşlerin psikolojik tepkileri ile ilgili olduğu saptanmıştır. Gottman

(1994)'ın "Mahşerin Dört Atlısı" şeklinde isimlendirdiği etkileşim, boşanma öngörüsü için dört olumsuz etkileşim türüdür. Bunlar; küçümseme, eleştiri, savunmacı ve geri çekilmedir. Mathhews, Wickrama ve Conger (1996) ise çiftlerin düşmanca davranışlarının ve samimi olmamalarının yüzde %80 oranında çiftin bir yıl içinde boşanacağını ve %88 oranında hangi eşin iki sınırdan olacağını öngörmüştür. Boşanmayı öngörme konusundaki bir diğer makalede Gottman, Gortner ve arkadaşları, (1996) iki değişkenin boşanmayı %85,7 oranında kesin öngördüğünü belirlemişlerdir; Bunlar, kocanın baskın olması ve kadının kötü duygusal muamele öyküsüdür. Evlilikte, kocanın aşağılaması (küçümsemesi) fazla ise, kocanın mizahi anlayışı az ise, kocanın etkisi az ise, kadın savunmacı ise ve kadının mizahi anlayışının az ise boşanmayı yordamaktadır (Gottman ve Notarius, 2002).

Yapılmış olan diğer araştırmalara bakıldığında, literatürde çiftlerin yaşadığı sorunların temelinde, iletişim yetersizliği veya etkili problem çözme becerilerinde eksik oldukları görülmektedir (Canel 2007; Eğici, 2005; Erok, 2013; Tülek, 2011; Winemiller ve Mitchell, 1994). Davranış kuramcıları da evlilik sorunlarının başlıca nedenlerinden, iletişim ve çatışma çözme becerilerini görmekteirler (Ersanlı ve Kalkan, 2008). Tabii ki evlilik birliği boyunca hiç çatışma yaşanmayacak diye bir kaide yoktur, sadece doğru ve yapıcı bir biçimde çeşitli problem çözme stratejileri ile olumlu sonuçlar alınabilmektedir (Hünler ve Gençöz, 2003). Bayraktaroğlu ve Çakıcı (2013) tarafından yapılmış olan araştırmada, evlilik uyumu yordama da en güçlü değişken olarak problem çözme becerisi görülmüştür. Etkili problem çözme becerisi ile sorunlar açıkça tanımlanıp belirlenir, bir sorun ortaya çıktığında uygulanabilir çözüm yolları tartışılır ve çiftler için en uygun olan çözüm yolu hayata geçirilir (Akgün ve Uluocak, 2010). Doğduğumuz günden öldüğümüz ana kadar, yaşamımızın birçok bölümünün de çeşitli sorunlarla karşılaşmaktayız. Bu sorunları bazı durumlarda çözebiliyoruz bazı durumlar çözemiyoruz veya bazen tek başımıza halledebilirken bazense yanımızda bize destek olabilecek birilerini arıyoruz. Destekçimiz çocukluğumuzda ebeveynlerimiz, kardeşimiz veya bir arkadaşımız olabiliyor, evlendiğimiz zaman bu kişi eşimizde olabiliyor. Evlilik sadece bir çeşit sözleşme değil, aynı zamanda bundan sonraki yaşamımızda her zaman yanımızda olabilecek bir eş ve bir arkadaşına sahip olmaktır. Sadece fiziksel değil aynı zamanda duygusal olarak da bir oluşumdur evlilik.

Sağlıklı bir eş/evlilik ilişkisi, bireyler üzerinde hem psikolojik hem de biyolojik olarak olumlu etkilere sahiptir (Canel, 2011). Yapılan araştırmalara göre, evli çiftlerin, psikolojik (Gove, Hughes, ve Style, 1983) ve fiziksel sağlıklarının (Kaplan ve DeLongis, 1983) evli olmayanlara göre daha iyi olduğu görülmektedir. Ancak mutsuz evlilik hayatı yaşayanların daha fazla ruhsal ve fiziksel hastalıklar geçirdiği, genel hayatlarındaki mutluluk düzeylerinin ve yaşam doyumunun da düşük olduğu bilinmektedir (Coyne ve DeLongis, 1986). Evlilik hayatında yapılan çeşitli araştırmalarda çiftlerin arasındaki ilişkinin niteliğine bakıldığında genel olarak mutluluk, evlilik uyumu, evlilik doyumu, evlilik kalitesi, başarı-başarısızlık gibi kavramların ön planda olduğu görülmektedir (Kurt, 2018; Soylu ve Kağnıcı, 2015).

Literatürde çiftler arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların çok sayıda olmasına karşılık, ülkemizde kuramsal yaklaşımlarda sınırlı sayıda araştırmalar bulunmaktadır. Türkiye’de çiftler arasındaki ilişkiyi ölçmek için yurtdışı kaynaklardan uyarılma çalışmaları (Azizoğlu-Binici ve Hovardaoğlu, 1996; Büyükşahin ve Hovardaoğlu, 2004; Fışıloğlu ve Demir, 2000; Tutarel-Kışlak, 1992) yapılmıştır.

Daş’ın (2019) evli bireyler ile yaptığı araştırmada, evliliğin süresi, evlilik yaşı ve çocuk sayısı arttıkça psikolojik olarak iyi olma halinin, evlilik uyumu ve eş destek puanlarının azaldığı; eğitim seviyesi arttıkça ise puanlarının arttığı sonucuna varılmıştır. Evliliğin ilk 5 yılı ile 15 yıl ve üstü çiftlere bakıldığında, eş destek düzeylerinin ilk 5 yıl daha yüksek olduğu gözlemlendiği gibi, çocuğu olmayan evli çiftlerin çocuğu olan çiftlere göre eş destek düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Eş desteği, sevgi, saygı ve değerlilik duygularını karşılıklı olarak hissetmelerine olanak sağlar. Araştırmada, eş desteği evlilik bağımlı kuvvetlendirirken eş desteğinden faydalanamamak ise bu bağı zayıflatmaktadır. Yapılan çalışmada ilk 5 yıl evlilik uyum puanları yüksek çıkmasına karşılık, 5 yıldan sonra uyum puanlarının düştüğü gözlenmiştir. Evliliğin ilk yıllarında çiftlerin birbirlerine uyum sağlamak ve iş birliği içinde olmak için uğraştıkları bir dönem olduğu için bu sonucun gözlemlendiği belirtilmiştir. Evlilik süresi arttıkça gözlenen evlilik uyumu puanındaki düşüşü ise çiftlerin bireysel değişimleri, aileye yeni üyelerinin katılımı, yaşantılarında meydana gelen olaylar ile dengenin ve bireylerin değişmesi, evli çift ilişkisini biraz daha geri plana atılması gibi etkenlerin ilişkiyi zayıflattığı düşünülmektedir.

Şendil ve Kızıldağ (2003)’ın yapmış olduğu araştırmada ise, evlilik çatışmalarına yönelik algının çocuklar ve ergenler üzerindeki gelişimsel yönü

incelenmiştir. Çalışma sonuçlarına göre, evlilik süresi ve evlilik çatışması arasında pozitif anlamlı ilişki bulunurken, görücü usulü evliliklerde çatışma daha fazla gözlenmiştir. Görücü usulü evlenen kadınların evlilik çatışma puanları, tanışarak veya akraba evliliği ile evlenen çiftlere göre daha yüksek bulunmuştur. Erkeklerin çatışma puanı kadınlara göre daha düşük bulunmuştur. Evlilik süresi arttıkça, evlilik çatışması da artmıştır.

2.2 İletişim

İletişim kavramının anlamı, İngilizce ve Fransızcada bulunan ‘communication’, Latince ‘communis’ kelimelerinden geldiği düşünülmektedir (Telman ve Ünsal, 2005, s.19). Latince “Birçok kişiye ya da nesneye ait olan ve ortaklaşa yapılan” anlamına gelen ‘communis’ kavramı, iletişimin ana işleyişi itibariyle basit bir ileti alışverişinden ziyade bireysel ve toplumsal nitelikte bir etkileşim, değiş tokuş ve paylaşımı kapsadığı söylenebilir (Zıllıoğlu, 2010, s. 22).

İletişimin tanımı, “duygu, düşünce veya bilgilerin akla gelebilecek her türlü yolla başkalarına aktarılması; bildirişim, haberleşme, iletişim” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2023). Özet olarak “bilgi alışverişi” diyebileceğimiz iletişim, hayatın devam edebilmesi için canlılar arasında, özellikle insan yaşantısının sürdürülebilmesi için en önemli ihtiyaçlardan biridir (Dökmen, 2021, s.15).

İletişim insan insana, hayvan hayvana veya bir insan bir hayvan, bir makine ve bir insan gibi çift yönlü etkileşim sistemidir (Ceylan, 2024). Karşılıklı olarak gerçekleştirilen bu sistemin bulunduğu noktada iletişimden söz edilebilirken tek taraflı gerçekleştirilen aktarımlarda ise iletişimden söz edebilmemiz için yeni bir etkileşim gerekmektedir (Dökmen, 2000, s.37).

Çeşitli canlı varlıklar yaşamlarını sürdürebilmek adına iletişimde bulunmaktadır, lakin durum insanlar için biraz farklıdır çünkü insanlar iletişimi inceleyip, geliştirebilmektedirler (Kıran, 2008). İnsanlar sosyal varlıklardır ve iletişim içinde olma, sosyalleşme ihtiyaçları vardır. Bireyin sosyal çevresini ailesi, arkadaşları, okulu, iş hayatı oluşturmada ve varoluşuna katkıda bulunmaktadır (Erok, 2013). İletişim sadece kendini ifade etme biçimi olarak değil ayrıca duygusal yakınlık kurmakta iletişimin ön plana çıkan bir yönüdür (Hill, 2001). Geçmişten günümüze değişmeyen ve en çok ihtiyaç duyduğumuz ihtiyaçlardan olan iletişim becerisi, çocukluk çağından başlayarak kişinin karakteristik gelişimindeki önemli yapı taşlarından olmuştur. Doğumdan ölüme kadar devam eden bir süreçtir. İletişim tek

başına değil en az iki kişinin anlaşabilmesi ile gerçekleştirilen bir etkileşim olup, konuşarak, duygu ve düşünceleri ifade ederek, sorunları bulup çözüm üretmeye çalışarak ve bunun gibi birçok yerde bize yardımcı olmak için önemli bir etkileşim aracıdır (Yuvauç, 2021).

İletişimin birden çok çeşidi olup, çok yönlü bir olgudur. Olumlu ve olumsuz iletişim şeklinde ayrılması ilişkileri olumlu bir yöne götürebilirken, olumsuz yönü iletişimi kötüye götürüp, sekteye uğratabilir (Yuvauç, 2021). Bu sebeple sağlıklı iletişim kurabilmek için olabildiğince olumsuz iletişim tarzlarından kaçınmalıyız.

İletişim becerileri ve onu oluşturan öğelerde bir o kadar önemlidir. İletişim becerilerini oluşturan öğeler; saygılı olmak, empati kurabilmek, etkin dinlemek, somut konuşmak, uygun bir dille kendini ifade etmek, “ben” dili kullanmak, tam ve toplu bir mesaj vermek, güvenilir bir yaklaşım sergilemek, saygı çerçevesinde saydam olmak, sözel olmayan davranışlar ile sözel olan davranışların uyumlu olmasıdır (Şahin, 2017). Sağlıklı bir iletişim ile uyumlu ve mutlu bir evlilik sağlanır. Etkili ve iyi bir iletişimin sağlanabilmesi için bireylerin iyi düzeyde iletişim becerisine sahip olması gerekmektedir (Ceylan, 2024). Etkili ve iyi bir iletişimin sağlanabilmesi için ilk önce karşıdaki kişiye saygı duymak, empati kurabilmek, etkin bir dinleyici olmak, uygun bir şekilde kendini açmak, “ben dili” kullanarak kendini ifade etmek, söz ve beden dili mesajların uyumlu olması, şeffaf olmak, manipülatif konuşmalar gerçekleştirmemek, açık ve net konuşmak gerekmektedir (Şahin, 2010, s. 234).

2.2.1 iletişimle ilgili yapılmış araştırmalar. Yapılmış olan çalışmalara baktığımızda iletişim becerilerinin bireyler üstünde çeşitli etkileri vardır. Bunlar; kendini kabul etme, öz saygı, duygusal zekâ gelişimi, empati becerilerinin gelişmesi, problemleri çözme, işten alınan doyumun artması, atılganlık, kendini gerçekleştirme gibi değişkenler ile çeşitli ilişkileri bulunmuştur (Abacı, 1995; Çam, 1999; Çetinkanat, 1997; Çoşkuner, 1994; Demirsöz, 2008; Gürşimşek, Vural ve Şahin, 1998). Yapılmış olan çeşitli araştırmalar göstermemdir ki; iletişim halinde olmak bireyler için oldukça önemli olup, kişisel gelişim üzerinde de olumlu-olumsuz katkıları bulunmakta olup, iletişimin kalitesi kişilerde psiko-sosyal özellik ve empatik özellikler yönünden etkilemektedir (Dökmen, 1987; Ersanlı, 1993; Köseoğlu, 1994).

Evlilik aynı evin içerisinde aile ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında ise, iletişim kuramayan veya kurmak istemeyen, ilgisiz, edinilen rolleri benimsemeyen, duygularının ifadesini yapamayan, sorunları çözmekten kaçınan, aşırı kontrol veya

kontROLSÜZ ailelerde psikiyatrik bozukluk yaşama ihtimali, bu işlevleri sağlıklı gerçekleştiren bireylere nazaran daha fazladır (Bulut, 1993; Satterfield, Hoppe ve Schell, 1982; Wasserman, Miller, Pinner ve Jaramillo, 1996).

Yapılan araştırmalarda da Türkiye’de evli çiftlerin tartışma ve sorunlarını çözüme ulaştıramama sorunlarının nedenleri olarak iletişim yetersizliği görölmüş (Özgüven ve Sayıl, 1999), çiftleri boşanma aşamasına kadar getiren bir problem olarak görölmektedir (Kayma, 2007).

Özgüven’in (2000) yapmış olduğu araştırmaya göre, çiftler arasındaki etkili iletişim bireylerin birbirlerini daha iyi tanıyabilmelerine, bir karar alınması durumunda ortak payda da buluşulabilmesine, evliliklerinde kaynakların etkili kullanılabilmesinde, çiftlerin önce kendilerine sonra da partnerine saygılı davranmasında doğrudan etkilidir. Buna bağlı olarak evli çiftlerin kurdukları sağlıklı ve kaliteli iletişim, iletişimin kalitesinde de belirleyici bir unsurdur (Duran ve Hamamcı, 2010).

Evlilikte çiftlerin iletişimini etkilen demografik özellikler de bulunmaktadır. Bu faktörlerden birisi cinsiyettir. İmamoğlu’nun (1994) yapmış olduğu araştırmada, kadın da erkek de iletişimle ilgili sorunlar yaşamaktadır, ancak kadınlar erkeklere göre iletişim kurmakta daha istekli ve bu konuda daha çok çaba harcamakta olup partnerinin sorunu paylaşmadığı takdirde bu konudan rahatsızlık duydukları görölmektedir. İletişim becerilerinin kadınlarda daha iyi olmasını; kadınların erkeklere göre daha olumlu evlilik tutumuna sahip olması şeklinde düşünebiliriz (Willoughby, 2010). Bu konu ile ilgili diğer araştırmalara baktığımızda ise, kadınların partneri ile yaşadığı sorunları tartışmaya daha istekli olduğu (Anahar Delibalta, 2013), erkeklerin ise iletişimde bulunmamayı ve tartışma olduğunda geri çekildiği görölmektedir (Heavey, Layne, & Christensen, 1993). Bir diğer demografik faktörlerden birisi de evlilik süresidir. Evlilik uyumu evliliğin başlarında yüksektir (Tuzcu, 2017), 15 yıl geçtikten sonra evlilik uyumunda azalma görölebilmektedir (Seferoğlu, 2017). Zaman geçtikçe değişim gösteren ilişkiye dair inançlar, iletişim becerileri, kadınların iletişim becerileri ile, erkeklerin ise ilişkide kendilerine dair duydukları inanç ile öne çıktığı söylenebilir (Uçar ve ark, 2021).

Litzinger ve Gordon (2005) yapmış olduğu araştırmada, mutsuz çiftlerin evliliklerine yönelik hoşnutsuzluklarının temelinde yatan sorunlardan birinin iletişim kurma becerilerindeki yetersizlik olduğu görölmüştür. İletişim kurma becerisi başarılı olmayan, duygusal ifadelerini yansıtmada yetersiz olan çiftlerin herhangi bir çatışma

durumunda geri çekilme eğiliminde oldukları, sürekli yapılan bu geri çekilme davranışının ise ilişkilerinde hoşnutsuzluğa ve çözümsüzlüğe dönüşebileceğini, tam tersi olarak yapıcı çatışma çözümlerinin ise, çiftlerin evliliklerinde duygusal yakınlık kurmasının ve evliliklerinde uyumu yakalamasının kolaylaştığı vurgulanmıştır (Bal, 2007).

2.2.2 İletişim türleri. İlk çağlarda insanların birbirleriyle iletişim kurabilmek adına zıplamak, dürtmek, işaret etmek gibi basit beden dili hareketleri yaparak, bağırarak, çığlık atmak gibi sesler çıkartarak iletişim kurdukları düşünülmektedir (Atan, 2016). Ardından zamanla gruplar halinde yaşamaya başlayan insanlar, bu basit hareketleri ve özensiz sesleri anlamlandırarak toplumsal bir yapıya bürünmüştür (Telman ve Ünsal, 2005, s.26).

İletişim sadece sözlü olarak değil sözsüz olarak da gerçekleştirilebilir. Beden dilimizi kullanarak, jestlerimiz, mimiklerimiz, ellerimiz hatta gözlerimizi kullanarak anlatmak istediğimizi karşı tarafa iletebiliriz. Yapılan araştırmalar ile sözlü ve sözsüz iletişimi aynı anda kullanmak, ilettiğimiz mesajı daha anlaşılır ve kalıcı bir hale dönüştürmektedir (Yuvauç, 2021).

2.2.2.1 Sözlü iletişim. Sözlü iletişim; konuşma, dil, ses, ton, yükseklik, hız (tempo), vurgu ve dinleme şeklinde ele alınmaktadır (Sönmez, 2014).

Konuşma, karşılıklı bir etkileşim sürecidir. İnsanlar çoğu zaman karşısındaki kişiyle konuşarak anlaşmaktadır.

Dil, konuşmanın gerçekleşmesi için gerekli olan en önemli araçtır (Sönmez, 2014).

Ses, konuşmada en az dil kadar önemlidir. Konuşmada bir anlatımın gerçekleşebilmesi için sese ihtiyaç vardır.

Ton, konuşmadaki sözlerin, alıcıya ulaştığında daha etkili olabilmesi adına tonlama önemli bir yere sahiptir (Sönmez, 2014).

Yükseklik, yani ses tonunun yükselip alçalması ile konuşma monotonluktan çıkıp, alıcıya daha iyi ulaşır.

Hız (tempo), konuşmanın dakikada söylenen sözcük sayısının azalıp artmasıdır (Sönmez, 2014). Konuşmanın hızı, alıcının söyleneni anlaması konusunda etkilidir.

Vurgu, konuşmada üstünde durulmasını istenilen konuda, sözcüklere vurgu yaparak konuşmanın etkisini artırabilir ve konu hakkında ilgi çekilebilir.

Dinleme, iletişimin en önemli ögelerinden biridir. Konuşulanlar dinlenmediği sürece orada bir iletişimden söz etmek mümkün değildir. Dinlemeyi engelleyen eşitli nedenler bulunmaktadır. Bunlar; konuşulan konuyu ilginç bulmama, konuşulan konuda bir kusur aramak, konuşulan konuda bazı noktalarda duyarlılığa sahip olmak, konuşulanları dinliyormuş gibi görünmek, dikkatin dağılması, açıklayıcı ve yorumlayıcı konulardan kaçınmak, düşünce hızını ayarlayamamak (Taşer, 1995: 211-212). Diğer engelleyici faktörler ise; konuşma hızı, fazla bilgi gönderimi gerçekleştirmeye çalışmaktır (Gürgen, 1997: 152).

2.2.2.2 Sözsüz iletişim. Yüz ifadelerimiz, el ve kol hareketleri, vücut hareketlerimiz, duruşumuz, göz temasımız vb. şeyler sözsüz iletişimi sağlamaktadır (Sönmez, 2014). Sözlü iletişimde, sesimiz göndericiyken; sözsüz iletişimde yüzümüz, bedenimiz gönderici konumundadır (Dökmen, 1994: 28). Sözsüz iletişim, sözlü iletişimi kullanmadığımız durumlarda oldukça önemliyken, sözlü iletişim ile birlikte kullanılması hem mesajın daha anlaşılır olmasını hem de akılda kalıcılığını arttıracaktır. Sözsüz iletişimin hiç kullanılmadığı durumlarda iletişim sekteye uğrayabilmektedir.

2.2.3 İletişim ve evlilik. Evlilikte, çiftler arasındaki ilişki ve iletişim önemli bir yere sahiptir. Bireylerin kendini olduğu gibi ve samimiyetle ifade edebilmeleri sağlıklı bir iletişimdir. Ayrıca sağlıklı bir iletişimde bireyler kendilerini ifade ederken yargılanma veya suçlanma kaygısı taşımazlar (Çağ, 2020, s.216). Sağlıklı ilişkide olan çiftler sorumluluk sahibi, birbirlerine karşı etkileşim ve dayanışma içinde olan, kendi sınırlarının farkında, karşısındaki kişiyi değerli görüp onu değiştirmeden olduğu gibi kabul eder, bireysel ihtiyaçları ve partnerinin ihtiyaçlarını gözetererek arada denge kurar (Ceylan, 2024). Bütün bunlar sayesinde; geçici tatminden ziyade uzun süreli mutluluk isterler; kendi duygu, düşünce ve davranışlarından karşısındakini ve başkalarını değil kendilerini sorumlu tutarlar, karşılaştıkları olaylarda daha gerçekçi olup, doğru bildiklerini savunurlar, maneviyata önem verir ve bencil olmaktan kaçınırlar (Cüceloğlu, 2001, s. 60). Evlilik içinde çiftler arasında iletişimde çatışmaların yaşanması temel problemlerden birisidir. İletişimin sağlıklı veya yetersiz gerçekleştiği evliliklerde kolaylıkla tartışma meydana gelebilmektedir. Çiftlerin var olan problemin kaynağına odaklanıp bu sorunu çözüme ulaşmak yerine önemsiz konulara takılmaları onların ilişkide yıkıcı davrandıklarını göstermektedir. Bu durum,

evlilik uyumu yüksek olan bireylerden ziyade evlilik uyumu düşük olan bireylerde gözlemlenmektedir (Kılınçer, 2022, s. 28).

Çiftler arasındaki iletişimin kapalı olması, verilen mesajın doğrudan olmaması (Soylu ve Kağnıcı, 2015), çiftler arasında çeşitli problemlere sebep olabilmekte, evliliğin devam ettirilmesi zor bir hal alabilmektedir (Özgüven, 2000). Evlilikte çiftlerin duygu ve düşüncelerini birbirlerine yanlış, eksik iletmesi aralarında geçimsizlik, uyum sorunu gibi problemlere sebep olabilirken, yanlış iletim ile var olan sorunların büyütülmesine ve çatışmaların yaşanmasına sebep olur (Özgüven, 2015). Ancak doğru, eksiksiz iletişim ile çiftler birbirlerine daha da yakınlık kurup, empati geliştirebilir ve evlilikleri güven içerisinde idame ettirilebilir (Özgüven, 2015). Şener'in (2002) evlilik uyumunda iletişimin etkisini belirlemek amacıyla yapmış olduğu çalışma sonucunda; çiftlerin birbirleriyle sıklıkla konuşması, birbirlerini ve sorunlarını anlaması, cümlelerin altında yatan duyguları daha iyi anlamak ve hissetmek, evliliklerinde sorunlar yaşayan ve mutsuz olan çiftlere kıyasla ilişkilerinde mutlu ve uyumlu olan çiftlerde daha çok olduğu belirlenmiştir.

Evlilikte zamanla çeşitli kurallar oluşturulabilir, bu kurallar bireylerin sevilme veya sevilmemeye, iletişim becerileri gibi konuları da etkileyebilmekte olup bu durumu iyi iletişim iyi evlilik şeklinde yorumlayabiliriz (Uçar ve ark., 2021). Çiftler arasında iyi ve sağlıklı bir iletişimin olmaması beraberinde çeşitli problemler getirebilmektedir (Akgün ve Uluocak, 2010). Partnerler birbirlerinin söylediklerini farklı algılayabilir, her bireyin kendi düşüncesini onaylayıp karşı tarafa kabul ettirmeye çalışabilir, çiftler birbirlerini dinlemek yerine kendi söyleyeceklerini düşünebilir, birbirlerini yanlış anlayıp yeni tartışmalar çıkabilir, kişi saldıran ya da pasif olarak olumsuz iletişim şekli kullanabilir ve bu durum eşler arası çeşitli problemlere sebep olabilir (Akgün ve Uluocak, 2010). Çiftler arasında etkili ve sürekli iletişimin olması, güzel veya kötü yaşadıklarını birbirlerine anlatmaları evliliklerinde dengeli ve sağlıklı bir hayat sürmeleri için güzel bir ortam yaratabilir. Karşılıklı dinleme ve anlayış ile birçok sorun çiftler arasında çözülebilir, çözülemeyen sorunlara ise birlikte göğüs gerilebilir. Etkili bir iletişim ile, çiftlerin birbirlerini daha iyi tanıyabilmesine, birlikte kaynak kullanımına, davranışların şekillenmesine, amaçların belirlenmesine, bireylerin önce kendilerine sonra diğer bireylere saygı duymalarını sağlamaktadır (Aydın, 1998; Özgüven, 2000). Her birey farklı olduğu gibi iletişim kurma şekilleri de farklı olabilmektedir. Evlilikte çiftler birbirlerinin farklılıkları konusunda bilinçliyse,

yaşanabilecek çatışmalarda oluşabilecek olumsuz sonuçlarda en aza indirilebilir hale gelmektedir (Güngör, 2009). Evlilikte günlük hayatımızda da yer alan saygı, anlayış, hoşgörü, sevgi, kıskançlık, rekabet durumlarında iletişimin olumlu ve olumsuz özelliklerini görmekteyiz (Yuvauç, 2021). Olumsuz iletişim evlilikte sorunlara veya var olan sorunların büyümesi hatta çözümsüzlüğüne kadar giderek evlilik birliğini temelden sarsmaya başlayabilir ve bu durum çiftlerin mutluluğunu etkileyip, huzurlu ortamı bozarak evlilik uyumunu, evlilik doyumunu azaltabilir (Yuvauç, 2021). Çiftlerin birbirlerine karşı olan tutumları değişir bazen en ufak bir sorun büyük bir hale gelebilir, yapılan tartışmalar evliliği sonlandırmaya kadar gidebilirken bu tarz durumlarda çiftlerin iletişim ve tutumları evlilik birliği adına önemli bir hale gelmektedir (Yuvauç, 2021). Çiftlerin birbirlerini eleştirmeden ve her durumda kabul göreceklere bilmeleri evliliklerinde, samimiyet, iş birliği, güvende ve değerli hissetme gibi durumlara olanak sağlamaktadır (Çalışkan ve Aslander, 2014).

2.3 Mutluluk

Antik çağlarda filozoflar, orta çağda düşünürlerce bilim adamları, modern çağlarda araştırmacılar mutluluğun bireylerin eylemleri üzerindeki en büyük motivasyon olduğunu ileri sürmüşlerdir (Gülkan, 2021). Özellikle psikoloji alanında yapılan çalışmalarda 21. yüzyıldan itibaren mutluluk doğrudan veya dolaylı birçok araştırmanın konusu olmuş, özellikle bireysel iyi hissetme ihtiyacının artması ile toplumsal talep de artmış ve oldukça popüler bir araştırma alanı haline gelmiştir (Gülkan, 2021).

Mutluluk, gözle göremediğimiz ancak hissettiğimiz, insan doğasında var olan bir anlam arayışıdır. Birçoğumuz bunu söylemiş veya duymuşuzdur, ‘mutlu olmak istiyorum’. Çok basit gibi görünse de içinde derin anlamlar barındıran bir kelimedir mutluluk. Mutlu olma isteğimiz hep vardır ve mutluluğu elde etmek için neler yapabiliriz diye düşünebiliyoruz. Bazen mutluluk hep istediğimiz bir şeyi almakken, bazense çok sevdiğimiz birisini görmek bize mutluluk verebiliyor. Maddi değeri olan nesnelere de mutlu olabiliyoruz, manevi değeri olan bizi tatmin eden şeylerle de mutlu olabiliyoruz. Geçmişten günümüze var olan ve varlığını sürdüreceği olan, insanların yaşamındaki asıl amaç mutluluktur demek çok da yanlış olmaz (Lama, 2000). Hayalini kurduğumuz sevgi dolu aileye sahip olmak, kariyerimizde hedeflediğimiz yere ulaşmak, dünyayı dolaşmak, ev ve araba sahibi olmak ve daha bunun gibi birçok hedefe, amaca, hayale sahip olmak aslında bizim ulaşmak istediğimiz şeylerdir.

Bunlara sahip olduğumuzda ise tatminkâr ve mutlu oluruz. İnsanın hayattan zevk alması, yaptığı işten veya olduğu kişiden memnun olması, kendisini iyi hissetmesi mutluluk olarak tanımlanabilir. Bireyin beklentilerinin gerçekleşmesi ile duyduğu tatmin, yaşamından memnun olması, bireyin kendisini bedenlen ve ruhen iyi hissetmesi mutluluğun diğer tanımlamaları arasındadır (Tatar, 2019).

Bireyin kendisiyle ve içinde bulunduğu toplumla kurduğu nitelikli ilişki, sahip olduğu değerlerin birbiriyle olan uyumu, mutlu olmasını belirleyen bazı faktörler arasında gösterilmektedir (Aluş ve Selçukkaya, 2015).

Mutluluk kavramı, Eski Yunancadan gelmiştir. *eudaimonia* kelimesi, etiyolojik ‘iyi’ anlamında olan *eu* (Sinanoğlu, 1953) ile, *daimön* (Liddell & Scott, 1997) yani ‘tanrı’, ‘tanrısallık’, ‘ruh’, ‘ilahi güç’, kişinin kaderini etkileyen ruhsal varlık’ birleşimi ile oluşmuş ve ‘mutlu’ *eudaimon* sıfatının isim halidir. *Eudaimön* ve *eudaimonia* kavramları ‘talihli’ ve ‘talih’ gibi gündelik kullanımlarının yanında, Aristoteles, Demokritos, Sokrates ve Platon gibi felsefecilerimiz, ‘gerçek, tam mutluluk’ ve ‘gerçekten mutlu’ anlamlarını katmışlardır (Omay ve Bıçak, 2004). Çeşitli psikolojik ve felsefi yaklaşımlarda mutluluğu, bireyin hayatında elde ettiği veya edebileceği en üst iyilik hali olarak tanımlamış ve insanların hayatları boyunca hedefledikleri veya arzu ettikleri amaca ulaşabilmeleri şeklinde ele almışlardır (Demirci, Ekşi, Kardeş ve Dinçer, 2016).

Mutluluk için anlam arayışı ve çeşitli tanımlamalar çok eskiden beri bulunmaktadır. Veenhoven’e (1991) göre mutluluk, bir bütün olarak bakıldığında bireyin yaşamaktan duyduğu haz olarak belirtilmiştir. Kauer ve Kauer (2018) mutluluğun tanımını, bireylerin yaşamlarını değerlendirme biçimi olarak ifade etmiştir. James’e (2007) göre mutluluk öznedir ve bu duruma vurgu yaparak insanın sadece kendisinin deneyimleyebileceği iç varlığından kaynaklanan subjektif bir hazdır diyerek mutluluğun tanımını yapmıştır. Kangal (2013) ise mutluluk için, bireylerin hayatlarından aldıkları haz ve olumlu duyguların olumsuzlardan fazla olmasıdır şeklinde ifade etmişlerdir. Türkiye’ye bakacak olursak, Türk Dil Kurumu mutluluğu “anlık olarak bir duruma bağlı olarak alınan zevk veya duyulan sevinç” şeklinde tanımlamıştır.

Literatürde ilişkilerde mutluluk tanımı yerine genel bir mutluluk tanımı yapıldığını görmekteyiz. Ayrıca ilişkilerde mutluluğun, evlilik doyumu ve evlilik uyumu araştırmaları kadar çok yapılmadığını görmekteyiz (Kaya, 2017).

2.3.1 Mutluluk ile ilgili yapılmış araştırmalar. Acitelli, (1988) yapmış olduğu araştırmada, çiftlerin birbirleri ile iletişim kurup kurmaması üzerine çalışmıştır. Çıkan sonuçlara göre, çiftlerde ilişkileri hakkında olumlu veya olumsuz iletişim ve etkileşimde bulunanların, hiç iletişimde bulunmayanlara kıyasla ilişkilerinde daha mutlu olduğu bulunmuştur.

Çeşitli araştırmalardan elde edilen bulgulara göre bireyin mutluluk düzeyi, sosyodemografik özelliklerle bağlantılı bulunmuş ve kişinin cinsiyeti, medeni hali, çocuk sahibi olup olmaması, maddi durumu açısından farklılık göstermiştir (Çelebi, 2020). Türkiye İstatistik Kurumu tarafından 2024 yılında yapılan, Yaşam Memnuniyeti Araştırmasına göre mutlulukları, cinsiyet açısından, kadınların %52,3 erkeklerin %46,9 oranları ile kadınların erkeklerden daha mutlu olduğu bulunmuştur. Evli bireylerin, evli olmayanlara kıyasla daha mutlu olduğu ve evli erkeklerin %49,5'inin, evli kadınların ise %55,4'ünün mutlu olduğu bulunmuştur. Bireyin mutluluk kaynağı olan kişi incelemesinde ise %72,9 oranında ailesi olduğu sonucuna varılmıştır. Yaş olarak bakıldığında, gençlerin yaşlılara göre daha mutlu olduğu, bunun sebebinin ise; yaş ilerledikçe artan sorumluluk, yaşanabilecek sağlık sorunlarının fazla olması gibi sebepler olduğu düşünülmektedir. (TÜİK, 2024).

Arslan (2018) çalışmasında demografik değişkenlerin, mutluluk düzeyini etkilediği belirtmiştir. Wilson (1967) tarafından yürütölmüş çalışmada mutlu bireyler; sağlıklı, iyi eğitim düzeyine sahip, iyi bir maddi gelire sahip, evli, dini yönü olan, yüksek iş erdemine sahip, istekleri makul olan, zeki ve her iki cinsiyette de yer alabilecek kişilerdir şeklinde belirtmiştir.

Cinsiyetin mutluluğu etkilediğine dair net bir görüş olmamakla birlikte, birtakım araştırmalar cinsiyet farklılığının mutluluk üzerinde bir etkisi olmadığını savunurken (Christoph ve Noll, 2003; Suhail ve Chaudhry, 2004) birtakım araştırmalar ise cinsiyetin mutluluk üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu savunmaktadır (Wang ve VanderWeele, 2011; Webb, 2009; Myers ve Diener, 1995).

Yaşın mutluluk üzerindeki etkisi de net bir görüş birliğinin bulunmadığı bir diğer konudur. Concecao ve Bandura (2008) yaptıkları araştırmalarda genç bireylerin yaşlı bireylere göre daha mutlu olduğunu tespit etmiş lakin, Blacnflower ve Oswald'ın (2004) araştırmasında bireyler genç, yetişkin ve yaşlı olarak üçe ayrılmış olup, genç ve yaşlıların mutluluk oranlarının yetişkin bireylerin mutluluk puanlarından daha yüksek oldukları tespit edilmiştir. Stock ve arkadaşları (1983) tarafından yapılan bir

derleme çalışmasında ise belirli bir yıla kadar gerçekleştirilmiş 200'den fazla çalışma incelenmiş ve mutluluk ile yaş arasında önemli bir sonuç elde edilmemiştir (akt. Gülkan, 2021).

Eğitim düzeyinin mutluluk üzerindeki etkisine bakıldığında ise, eğitim seviyesi yükselen bireylerin daha mutlu olduğu, nedeninin ise eğitim düzeyinin artması ile gelir artışı ve statünün olabileceği görüşü üzerinde durulmuştur (Pavot & Diener, 1993).

Medeni durum açısından farklı kültür ve milletten bireylerin dahil edildiği araştırmalarda, mutluluk ile medeni durum arasında anlamlı ilişkinin varlığından söz edilmekte ve bulgular değerlendirmeye alındığında kadın ve erkek için de evli olan bireylerin bekar, dul veya boşanmış olan bireylere göre daha mutlu olduğu saptanmıştır (Diener, 2000).

Çirkin ve Göksel (2016) yapılan araştırmada, gelir düzeylerine göre bakıldığında ise gelir durumu iyi olan bireylerin mutlu olma düzeylerinin daha yüksek olabileceği, bu durumun sebebinin ise bireylerin belirledikleri standartlara ulaşmasının daha kolaylaştırdığı belirtilmektedir. Gelir durumunda meydana gelen olası değişikliklerin mutluluk üzerinde etkisi olmadığı, sadece aylık gelir ile ortalama gelir arasındaki farkın, mutluluk üzerinde etkisinin olduğu görülmüştür. Uzun süre devam eden işsizlik durumunun, bireyin sahip olduğu becerilerin azalmasına, maddi kaybına ve sosyal becerilerin zayıflamasına sebep olabileceği için mutluluk üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir.

İnsanlar, sahip oldukları ilişki sistemi içinde kendilerini daha güvende hissettikleri için evli olan kişilerin bekarlara oranla daha mutlu oldukları, hatta bu farkın evli olan ve boşanmış olanlar arasında daha da arttığı ifade edilmektedir (Lim, Shaw, Liao ve Duan, 2019; Peiro, 2006)

Kişilik özellikleri ile mutluluk ilişkisi üzerine yapılan çalışmalarda Dışadönüklük ve Nevrotizm faktörlerinin mutluluk ile daha yakından ilişkili olduğu belirlenmiştir. Dışadönük bireylerin, içe dönük bireylere oranla daha mutlu oldukları ifade edilmektedir (Demirci ve Ekşi, 2018; Pishva, Ghalehban, Moradi ve Hoseini, 2011).

Ayçiçek (2021) mutluluğu beş faktör açısından incelemiş; yaşam amacı, karşındakiyle olumlu ilişkiler, çevreye duyarlılık, kendisini kabullenmek, kişisel tekâmüldür. Yazıcı (2022) ise mutluluğa iki farklı yaklaşımdan bakmıştır; hedonist (hazcı) ve eudomonist yaklaşımları. Arslan (2019) ise mutluluğu meydana getiren üç

temel unsur olduğunu söylemiştir; Bunlardan birincisi, mutluluk öznedir. Bu sebeple o kişi mutlu ise bu o kişinin deneyimini ifade etmektedir. İkincisi, mutluluk olumlu etkilere sahiptir. Bu nedenle depresyon, çaresizlik gibi olumsuzluklara odaklanılmaması gerekmektedir. Üçüncüsü ise, kişilerin mutluluk düzeylerinin belirlenmesi için kullanılan ölçümler yaşamın tüm yönlerini genel hatları ile değerlendirmeyi içermektedir. Bu ölçümler kişinin hayatındaki birkaç haftayı da kapsayabilir tüm yaşam döngüsünü de.

2.3.2 Mutlu evlilik. Mutlu evliliğin tanımı da tıpkı mutluluğun tanımı gibi değişiklikler gösterebiliyor. Çiftlerin karakteristik özellikleri, mutluluğa bakış açıları, evlilikten beklentileri doğrultusunda şekillenebiliyor. Bireyin mutlu olması, kendi iç dünyasının iyi olmasının yanında başarılı bir evlilikte bulunması içinde bir bileşendir (Canel, 2007). Evliliğinde mutlu olması ise işten aldığı doyumunu, gelir düzeyini, arkadaşlık ilişkilerini ve buna benzer birçok değişkeni daha iyi hale getirdiği saptanmıştır (Glenn ve Weaver, 1981). Bireyin mutlu olması evliliğinde mutlu olmasını, evliliğinde mutlu olması ise bireysel mutluluğunu iyi yönde etkiliyor demek çok da yanlış olmaz. Birbirlerini hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebilecek bir durumdur mutluluk. Geçmişten günümüze yapılan evliliklerde birçok insanın birbirine sorduğu bir sorudur mutlu evlilik sorusu. Sürekli tartışma ve kaosun yaşandığı bir haneden, daha sessiz kendi halinde olan hanelere yönelen bir soru olmuştur. ‘Nasıl kavga etmiyorsunuz?’, ‘evinizde hiç tartışma yaşanmıyor mu?’, ‘tartışma esnasında nasıl sakin kalabiliyorsunuz?’, ‘sorunlarınızı nasıl çözüyorsunuz veya çözebiliyor musunuz?’ tarzındaki sorulara çoğumuz aşınayızdır.

Kudiaki (2002) çalışmasında, çiftler arasında evlilikte mutluluğun; paylaşım, toplumsallık ve hoş vakit geçirilen etkinliklerin hangi ölçüde yapıldığıyla yakından ilişkili olduğunu belirtmiştir. Her evliliğin, iyi ve kötü yanlarının olduğu ve bunların birbirinden bağımsız olduğu, evlilikte iyi ve kötü olayların yaşanmasının olağan olduğu düşünülmektedir. Mutlu bir evlilikte, gelir düzeyleri, benzer kültürel yapılara sahip olma, aşk, cinsel yaşamın iyi olması gibi pek çok etkenin toplanmasıyla oluşmaktadır (akt: Çavuşoğlu, 2011). Mutlu evliliğin ön koşullarından birisi şüphesiz ki çiftlerin birbirlerine karşı duyduğu sevgi ve saygıdır. Bu durum evlilik uyumunu da etkilemektedir (Erdinç, 2018). Çiftler farklı kişilik özelliklerine sahip olsa da gündelik hayatta farklı koşullar karşısında birbirleri ile uyumlu olmalı ve karşılaştıkları

sorunları sağlıklı bir iletişim kurarak, birlikte anlaşıp çözmeleri sonucunda mutlu birer çift olurlar (Spanier, 1976).

Evlilik olgusu hem kadın hem de erkek için bireysel mutluluk açısından önemli olup, çiftlerin ilişkilerinde mutlu olması, bireysel açıdan da mutlu olmalarına bağlıdır (Kaya, 2017). Evliliği mutlu olan çiftler daha huzurlu ve istikrarlı bir şekilde sağlıklı bir yaşam sürmektedirler, ayrıca çocuklar sosyal hayata çok daha uyumlu hale gelmektedirler (Ünal ve Akgün, 2022). Bu sebeple mutlu evliliğe sahip olan çiftlerden bu özelliklerin belirlenmesi, evlilikte mutluluğu destekleyen çeşitli müdahale ve destek programları oluşturulması oldukça önemli görülmektedir (Ünal ve Akgün, 2022).

2.3.3 Mutluluk ve iletişim. Evlilikte mutlu olabilmek ve evlilik doyumunu sağlamak için çiftlerin birbiriyle iletişimlerinin iyi, sağlıklı olması, var olan problemleri doğru şekilde çözüme ulaştırmaları ile mümkün olabilmektedir (Akdağ, 2014).

Mutluluk davranışları değiştirebildiğinden iletişim sürecine etki etmektedir demek yanlış olmaz. Mutlu veya mutsuz olan bireyin tutumları, davranışları, çevresindekilerle kurmuş olduğu etkileşimleri, iletişim sürecinde önemli ölçüde değişiklik göstermektedir (Sönmez ve Kırık, 2017). Bireylerin içerisinde buldukları toplumsal çevre, onların mutlu olma halini doğrudan etkilemektedir. İş hayatımız, sosyal çevremiz, ailemiz ile kurduğumuz iletişim, mutlu olma düzeyimizi etkileyebilmektedir. Sosyal olarak aktif olan bir birey günlerini daha etkin, daha çok iletişim halinde, eğlenceli ve farklı faaliyetler ile motivasyonunu sağlayıp geçirmesi nedeniyle, asosyal olan bireylere göre mutluluk düzeyleri daha yüksektir (Sönmez, 2017). Ayrıca insanlarla iletişimi yüksek olan kişilerin özgüveninin yüksek olması, bu bireylerin daha az mutsuz hissetmelerine olanak tanır (Sönmez, 2017). Duck ve McMahan (2008) araştırmasında, sosyal yaşantılarında yakın ilişkileri bulunmayan bireylerin çeşitli sorunlar yaşadıklarına vurgu yapmıştır. İnsanlarla iletişim kuramayan bireyler, kendilerini yalnız hissedip çeşitli psikolojik travmalar yaşayabilir ve bu bireyin mutlu olmasını olanaksız hale getirmektedir. Yapılan çeşitli çalışmalarla, iletişim ve mutluluğun kendi aralarında ilişkili olduğu söylenebilir.

Bölüm 3

Yöntem

Bu bölümde, araştırmanın deseni, araştırma örnekleme, veri toplamada kullanılan araçlar, veri analiz süreçleri ve araştırmanın geçerlilik ve güvenilirlik ölçütleri ele alınmaktadır.

3.1 Araştırmanın Deseni

Araştırma evli çiftlerde iletişimin mutluluk üzerine etkisini incelediğinden nicel bir araştırma yöntemi olan korelasyon araştırma modelinden yararlanılacaktır. Korelasyon araştırma modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin yönünü ve derecesini belirlemek için kullanılan bir istatistiksel yöntemdir. Korelasyon katsayıları, -1 ile +1 arasında değişir. Bu katsayılar, +1'e yakın değerler doğrudan güçlü bir ilişkiyi, -1'e yakın değerler ters güçlü bir ilişkiyi ve 0'a yakın değerler ise çok zayıf veya hiçbir ilişki olmadığını gösterir (Cohen, 1988). Korelasyon analizi, özellikle sosyal bilimlerde, ekonomi, biyoloji ve bunun gibi daha pek çok farklı alanda yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu analiz birden fazla, farklı değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerini anlamada etkili bir araçtır.

Bu araştırmada korelasyon araştırma modelinin seçilmesinin sebebi, etkileşim becerilerinin ve mutluluk puanları arasında bir ilişkinin varlığını belirlemek ve eğer bunlar arasında bir ilişki varsa, bu model ile ilişkinin yönünü (pozitif veya negatif) ve şiddetini (zayıf, orta veya güçlü) saptayıp elde edilen bilgileri daha geniş teorik çerçeveler içinde değerlendirme olanağı sağlamaktadır.

3.2 Araştırma Örnekleme

Araştırma evli çiftlerde iletişimin mutluluk üzerine etkisini incelemeyi amaçladığından, Türkiye'de yaşayan 18 yaş ve üstü evli çiftlerde yapılacaktır. Araştırma örnekleminin, kar topu yöntemi ile seçilmiştir. Kartopu örnekleme, evrendeki herhangi bir birimle bağlantı kurulmasıyla gerçekleşir. Ardından bağlantı kurulan kişi aracılığı ile diğer insanlarla temasa geçilir. Böylelikle örneklem kartopu etkisi şeklinde, zincirleme olarak büyütülür (Gürbüz, 2018).

Örneklemin belirlenmesinde, popülasyon boyutu olarak Türkiye'de ikametgâh eden evli kişilerin TÜİK tarafından 24 Şubat 2025 tarihli 54194 sayılı açıklaması ile 2024 yılında 568 bin 395 olduğu ifade edilmektedir (TÜİK, 2025). Niyaza Karasar'ın Bilimsel Araştırma Yöntemleri kitabında yer alan, genel formül ile örneklem büyüklüğü hesaplanmış (Karasar, s.163). Örneklem büyüklüğü, %95 güven aralığı

ve %5 hata payı dikkate alınarak hesaplanmıştır. Hesaplama sonucu, yaklaşık 250 kişilik bir örneklem büyüklüğü belirlenmiştir. Bu şekilde, araştırmanın geçerliliği ve sonuçların güvenilirliği sağlanırken, kaynak ve zaman açısından optimal bir denge kurularak verilere ulaşmak hedeflenmiştir.

Araştırma soruları, çevrimiçi olarak katılımcılara gönderilecektir. Veri toplama işlemi, gönüllü katılım esasına dayanmakta olup, cinsiyet ayrımı ve evlilik süresi fark etmeksizin 18 yaş ve üzeri evli çiftler üzerinde gerçekleştirilecektir.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırma katılımcılarına dair sosyodemografik verileri edinmek amacıyla Kişisel Bilgi Formu; Etkili İletişim Becerileri Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu uygulanmıştır.

3.3.1 Gönüllü bilgilendirme ve onam formu. Araştırmacı tarafından, katılımcıların gönüllülük esasına dayanarak katıldıklarına dair form oluşturulmuştur. Formda, çalışmanın amacı, genel bilgisi, ölçekler ve çalışmanın ortalama cevaplama süresi belirtilmiştir. Çalışmaya katılım sırasında rahatsızlık duyulması durumunda, herhangi bir neden belirtmeden çalışmayı bırakma hakkına sahip oldukları ve çalışmayı yarım bıraktıkları takdirde doldurulan anket verileri araştırmaya dahil edilmeyeceği belirtilmiştir. Formun okuyup onaylanması durumunun araştırmayı kabul ettikleri eklenmiştir.

3.3.2 Kişisel bilgi formu. Araştırmacı tarafından, katılımcıların sosyodemografik özelliklerinin saptanması amacıyla kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Bu form, katılımcıların cinsiyet, yaş, evlilik süresi ve eğitim düzeyi sorgulayan bilgileri içermektedir. Kişisel bilgi formunda çoktan seçmeleri soruların yanı sıra, yaş ve evlilik süresi bilgisini toplamak amacıyla kısa yanıtlı soruları da içeren bir format uygulanmıştır.

3.3.3 Etkili iletişim becerileri ölçeği. Buluş, Atan ve Sarıkaya (2015) tarafından geliştirilmiş olan İletişim Becerileri Ölçeği, iletişim becerilerin farklı boyutlarını değerlendirmek, kavramsal çerçeve önermek ve bu çerçeve doğrultusunda önerilen becerileri ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Çalışmada, egoyu geliştirici dil, empati, ben dili, etkin katılımlı dinleme ve kendini tanıma-kendini açma olmak üzere beş temel iletişim becerisi üzerinde durulmuştur. Hazırlanan ölçek, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde okumakta olan 3. ve 4. sınıf öğrenci grubuna (n=445) uygulanmıştır. Ölçme aracı 34 maddeden oluşmakta olup, her bir madde "Hiç Uygun

Değil”, “Çok Az Uygun”, “Kısmen Uygun”, “Çoğunlukla Uygun” ve “Tamamen Uygun” şeklinde beşli Likert tipi dereceler ile cevaplandırılmaktadır. Ölçekte 15, 16, 28, 32 ve 33 numaralı maddelerde tersten puanlanma sistemi uygulanmaktadır.

Araştırma modeli olarak, nicel araştırma türü olan tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli belirli bir grubun özelliklerinin belirlenmesi amacıyla uygulanan bir araştırma modelidir (Büyüköztürk, 2013). Yapılan çalışmaya 2015-2016 akademik dönemde farklı bölümlerde öğrenim gören 3. ve 4. sınıf Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nden %84,7’si kız (n=377) ve %15,3’ü erkek (n=68) olmak üzere toplam 445 kişi katılmıştır. Çalışmada kolay ulaşılabilir durum örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Çalışma da 445 kişilik çalışma gurubundan toplanmış olan veriler, madde analizi ve yapı geçerliği yapılması adına açımlayıcı faktör ve korelasyon analizleri yapılmıştır. Ardından ölçeğin iç tutarlık güvenilirliği, Cronbach’s alfa katsayısı ile analiz edilerek incelenmiş olup, Empati alt ölçeğinin en yüksek .85, Egoyu geliştirici Dil alt ölçeğinin ise en düşük .73 katsayı değerlerini aldığı görülmektedir. Ölçek için yapılan güvenilirlik ve geçerlik analizlerinde, madde-toplam korelasyonlarının .32 ile .60 arasında değiştiği saptanmıştır. Araştırmanın analizleri SPSS 23 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda ölçekte yer alan maddelerin kavramsal çerçevede de önerildiği gibi beş faktörde toplandığı ve psikometrik özelliklerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu saptanmıştır. Ölçek, alt boyutlar üzerinden puanlandırılacak şekilde yapılandırılmıştır. Her bir alt boyuttan alınan toplam puan arttıkça iletişim becerilerini kullanma düzeyi de artacaktır.

Ölçeğin 34 madde üzerinden faktör yapısı temel-bileşenler yöntemiyle (principals-components analysis) analiz edilmiş ve 1’in üzerinde öz değere sahip toplam varyansın %51’ni oluşturan 5 faktör bulunmuştur. Ölçek toplamda 5 alt boyuttan oluşmaktadır.

1. Egoyu Geliştirici Dil: Bireyler için birbirleri ile sağlıklı iletişim sürdürmede önemli olan egoyu geliştirici dil 1,2,3,4,5,6 numaralı maddelerden oluşmaktadır. Alt ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach’s Alpha) .72 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçek için madde toplam korelasyon katsayıları .32 ve üstünde bulunmuştur.

2. Etkin Dinleme: Bireylerin birbirleriyle doğru ve tam iletişimi ölçen etkin dinleme 7,8,9,10,11,12,13,14 numaralı maddelerden oluşmaktadır. Alt ölçeğin iç

tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alpha) .84 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçek için madde toplam korelasyon katsayıları .52 ve üstünde bulunmuştur.

3. Kendini Tanıma-Kendini Açma: Bireyin kendini tanıyıp karşısındaki kişi ya da kişilerle doğru ve düzgün bir şekilde iletişim kurmasını ölçen bu alt boyut 15,16,17,18,19 numaralı maddelerden oluşmaktadır. Alt ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alpha) .76 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçek için madde toplam korelasyon katsayıları .51 ve üstünde bulunmuştur.

4. Empati: Bireyler için iletişimde önemli bir yere sahip olan empati alt boyutu 20,21,22,23,24,25,26,27 numaralı maddelerden oluşmaktadır. Alt ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alpha) .85 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçek için madde toplam korelasyon katsayıları .55 ve üstünde bulunmuştur.

5. Ben Dili: Bireyin düşündüğü ve hissettiği duyguları uygun bir dil olan ben dili ile ifade etmesini ölçen bu alt boyut 28,29,30,31,32,33,34 numaralı maddelerden oluşmaktadır. Alt ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alpha) .83 olarak hesaplanmıştır. Alt ölçek için madde toplam korelasyon katsayıları .42 ve üstünde bulunmuştur.

3.3.4 Oxford mutluluk ölçeği kısa formu. Hills ve Argyle (2002) tarafından mutluluk düzeyini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiş olan 29 maddelik ölçeğin Türkçe uyarlamasını Doğan ve Akıncı-Çötök (2011), Sakarya Üniversitesi'nde öğrenimlerine devam etmekte olan 532 üniversite öğrencisi ile yürütmüştür. % 27' lik alt-üst grup karşılaştırmaları sonucunda katılımcıların üst %27 ve alt %27'lik diliminin OMÖ-K'ndan almış oldukları puanların ortalamaları arasındaki farka ilişkin t değerlerinin 10.48 ($p < .001$) ile 12.72 ($p < .001$) arasında olduğu saptanmıştır. Bu verilere göre ölçekte yer alan maddelerin yeterli ayırt edicilikte olduğu kabul edilebilir.

OMÖ-K' nun yapı geçerliğini belirlemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ve açımlayıcı faktör analizi (AFA) yöntemleri kullanılmıştır. Verilerin faktör analizine uygunluğunu belirlemek amacıyla örneklem uygunluğu (sampling adequacy) ve Barlett Sphericity testleri uygulanmıştır. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem uygunluk katsayısı 0.80 ve Barlett-Sphericity testi ki kare değeri 390.616 ($p < .001$) olarak bulunmuştur. Faktör analizi için KMO değerinin .60' dan yüksek olması ve Barlett Spehericity testinin de anlamlı çıkması gerektiği ifade edilmektedir (Büyüköztürk, 2004). Bunlara göre elde edilen sonuçlar verilerin faktör analizi için

uygun olduğunu göstermektedir. AFA sonucu özdeğeri 2.782 olan ve toplam varyansın % 39.74' ünü açıklayan tek faktörlü bir yapı elde edilmiştir.

OMÖ-K' nun güvenilirliğini ortaya koymak üzere Cronbach alfa iç tutarlık ve test tekrar test yöntemleri kullanılmıştır. 321 kişiden elde edilen veriler üzerinden hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .74 olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirlik çalışmasında ise OMÖ-K 81 üniversite öğrencisine iki hafta arayla uygulanmış ve iki uygulama arasında .85 korelasyon elde edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlar doğrultusunda ölçeğin güvenilirliğinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu söylenebilir. Bu çalışmada alfa değeri .70 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçe formu 7 maddeden oluşmakta olup tek boyutludur. Beşli likert tipi olan bu ölçek, “hiç katılmıyorum”, “katılıyorum”, “biraz katılıyorum”, “katılıyorum”, “tamamen katılıyorum” şeklindedir. 1. ve 7. Maddeler tersten kodlanmaktadır. Ölçekten alınan toplam puanın artması ile orantılı olup mutluluk düzeyinin yükseldiğine işaret etmektedir.

3.4 Veri Toplama İşlemleri

Bu araştırma, evli çiftlerin iletişim becerilerinin, bireylerin mutluluğu üzerine etkisinin açıklanmasını amaçlayan bir çalışma olup, katılımcılara Gönüllü Bilgilendirme Onam Formu, Kişisel (sosyo-demografik) Bilgi Formu, İletişim Becerileri Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu sırasıyla uygulanmıştır. Katılımcıların araştırmaya katılması gönüllülük esasına dayandığı için “Gönüllü Bilgilendirme Onam Formu”, sosyo-demografik bilgileri elde etmek adına “Kişisel Bilgi Formu”, iletişim becerilerini ölçmek adına “İletişim Becerileri Ölçeği”, mutluluk düzeylerini ölçmek için “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu” uygulanmıştır. Katılımcılara araştırma ile ilgili bilgi verilmiştir. Araştırmanın ismi, gizlilik kuralları ve kişisel verilerin paylaşılmayacağı, çalışmanın yaklaşık olarak 10-15 dk sürebileceği ve bir soru olması durumunda araştırmayı yürüten kişi ile iletişime geçebilecekleri e-posta adresi belirtilmiştir. Katılımcılardan eksiksiz ve doğru bir şekilde soruları cevaplandırmaları rica edilmiş. Onam formunda da belirtildiği gibi isteğe bağlı çekilme hakları ve geri çekildikleri takdirde cevaplarının değerlendirmeye alınmayacağı konusunda bilgi verilmiştir. Bilgilendirilmiş onam formu elektronik ortamda “ONAYLIYORUM” şeklinde işaretlenerek yapılmıştır. Ölçekler araştırmacı tarafından katılımcılara online ortamda sunulmuştur.

3.5 Veri Analizi

Araştırma, SPSS Paket programı kullanılarak demografik bilgilerin analizi için t-test ve One Way Anova testleri, evli çiftlerde iletişim ve mutluluk arasındaki ilişkinin saptanması adına ilişkisel korelasyon ve regresyon yöntemi ile analiz edilecektir. Bu bağlamda araştırma nicel bir çalışmadır.

3.6 Sınırlılıklar

1. Araştırma Türkiye’de ikametgâh eden evli çiftler tarafından gerçekleştirilmiş olup, şehir bazlı veya global bir araştırma yapılarak çeşitli veriler elde edilebilir.
2. Araştırma için, zamanının kısıtlı olması sebebiyle, veri toplama çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiş ve katılımcı bulmada çeşitli zorluklarla karşılaşmıştır (linki açmak istemeyenler, cevap vermeye vakti olmayanlar gibi).
3. Araştırmada iletişim ve mutluluk belirli veri toplama araçları ile sınırlı kalmıştır. İletişiminin çok boyutluluğu göze alınırsa, farklı veri toplama araçları ile araştırma daha kapsamlı bir hale getirilebilir.

Bölüm 4

Bulgular

Bu bölümde, araştırma hipotezlerinin test edilmesi ve araştırma sorularının yanıtlanmasına yönelik yapılan analizlerden elde edilen bulgular sunulmaktadır.

4.1 Katılımcıların Demografik Özellikleri

Katılımcıların demografik özelliklerine ait bilgiler Tablo 1’de sunulmaktadır.

Tablo 1

Katılanların Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

Gruplar	Frekans (N)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	164	64,3%
Erkek	91	35,7%
Yaş		
23-44	166	65,1%
45-55	60	23,5%
56-64	22	8,6%
65-74	4	1,6%
75 ve üstü	3	1,2%
Eğitim Durumu		
İlkokul	12	4,7%
Ortaokul	14	5,5%
Lise	60	23,5%
Üniversite	142	55,7%
Yüksek Lisans/ Doktora	27	10,6%
Evlilik Süresi		
1-5 yıl	87	34,1%
6-15 yıl	58	22,7%
16-30 yıl	81	31,8%
31- 65 yıl	29	11,4%

Tablo 1’de toplanan veriler dikkate alındığında; araştırmaya katılanların cinsiyeti, 164 (%64,3) kadın, 91’i (%35,7) erkektir. Yapılan çalışmada kadın katılımcıların daha fazla olduğu görülmektedir.

Yaş açısından, Kumtepe (2018) araştırmasına göre yaş grupları ayrılmıştır. 23-44 arası genç 166 (%65,1), 45-55 arası orta yaşlı 60 (%23,5), 56-64 arası erken yaşlı 22 (%8,8), 65-74 arası yaşlı 4 (%1,6), 75 ve üstü ihtiyar 3 (%1,2) şeklinde bulunmuştur. 23-44 yaş aralığında olan katılımcıların diğer yaş aralığında olan katılımcılara göre sayısının daha fazla olduğu görülmektedir.

Eğitim durumu açısından 12'si (%4,7) ilkokul, 14'ü (%5,5) ortaokul, 60'ı (%23,5) lise, 142'si (%55,7) üniversite, 27'si (%10,6) yüksek lisans/doktora mezunudur. Eğitim durumu üniversite olan katılımcıların diğer eğitim durumlarında olan katılımcılardan sayıca daha fazla olduğu görölmektedir.

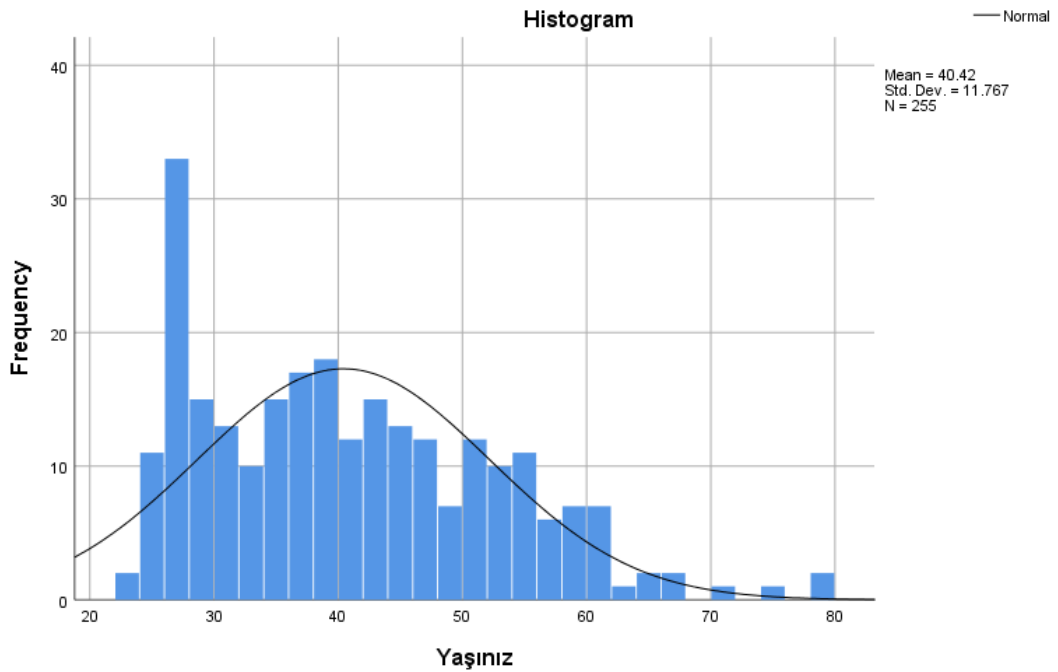
Evlilik süresi açısından 87'si (%34,1) 1-5 yıl arası evli, 58'i (%22,7) 6-15 yıl arası evli, 81'i (%31,8) 16-30 yıl arası evli, 29'u (%11,4) 31-65 yıl arası evlidir. Evlilik süresi 1-5 ve 16-30 arası olan katılımcıların sayısının daha fazla olduğu görölmektedir.

Araştırmaya katılan 255 kişinin yaş ortalamaları 40,42'dir. Katılan çalışma grubunda minimum yaş 23, maximum yaş 79 olarak tespit edilmiştir. Yaş değişkeninin trimmed mean'i 39,84'tür. Bu veriler doğrultusunda, yaş değişkeni için hesaplanan ortalama ve trimmed ortalama arasında normal dağılımı önemli ölçüde etkileyecek bir fark olmadığı gözlemlenmiştir.

Tablo 2

Yaş Değişkeninin Skewness ve Kurtosis Analizi

	Min.	Max.	Mean	Trimmed Man
Yaş	23	79	40,42	39,84



Şekil 1. Yaş değişkeninin dağılım grafiği (Sütçüoğlu, 2025)

4.2 Geçerlilik ve Güvenilirlik Analiz Bulguları

4.2.1 Etkili iletişim becerileri ölçeği faktör analizi ve güvenilirliği. Etkili İletişim Becerileri Ölçeği yapı geçerliğini belirlemek ve faktör yapısını ortaya koymak amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) uygulanmıştır. İlk olarak Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterliliği değeri 0,879 olarak saptanmış ve bu değer, AFA için yeterli örneklem büyüklüğünü işaret etmektedir. Kaiser ve Rice (1974) tarafından önerilen kriterlere göre, bu değer 0,50'nin üzerinde olması yeterli kabul edilmekte olup, 0,80-0,90 aralığı "değerli" olarak nitelendirilmektedir. Ayrıca, Bartlett Testi sonuçları $\chi^2(66) = 4125,269$; $p < 0,05$ olarak bulunmuş, bu da maddeler arasındaki korelasyonların AFA için yeterince büyük olduğunu göstermektedir. Araştırmada ulaşılan sonuçlara göre, Etkili İletişim Ölçeğinde 5 alt boyut bulunmuştur. İl alt boyut egoyu geliştirici dil cronbach's alpha değeri ,774 , ikinci alt boyut etkin dinleme cronbach's alpha değeri ,879 , üçüncü alt boyut kendini tanıma- kendini açma cronbach's alpha değeri ,750 , dördüncü alt boyut empati cronbach's alpha değeri ,888 ve beşinci alt boyut ben dili cronbach's alpha değeri ,264 bulunmuştur. Beşinci alt boyut olan, ben dili alt boyutunda yer alan 28, 29, 30, 31, 32, 33 ve 34. maddeler yeterli faktör büyüklüğüne ulaşmadığı için analizden çıkartılmıştır. Bu doğrultuda, Etkili İletişim değişkeni için toplam alt boyut 4'e düşürülmüştür.

4.2.2 Oxford mutluluk ölçeği kısa formu faktör analizi ve güvenilirliği. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu yapı geçerliğini belirlemek ve faktör yapısını ortaya koymak amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) uygulanmıştır. İlk olarak Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterliliği değeri 0,822 olarak saptanmış ve bu değer, AFA için yeterli örneklem büyüklüğünü işaret etmektedir. Kaiser ve Rice (1974) tarafından önerilen kriterlere göre, bu değer 0,50'nin üzerinde olması yeterli kabul edilmekte olup, 0,80-0,90 aralığı "değerli" olarak nitelendirilmektedir. Ayrıca, Bartlett Testi sonuçları $\chi^2(66) = 364,192$; $p < 0,05$ olarak bulunmuş, bu da maddeler arasındaki korelasyonların AFA için yeterince büyük olduğunu göstermektedir. Araştırmada ulaşılan sonuçlar ölçeğin tek boyutlu olduğunu göstermiş ve cronbach's alpha değeri ,737 bulunmuştur. Ölçek geçerli ve güvenilir bulunmuştur.

4.3 Betimleyici Verilerin Analizi

Katılımcıların EİBÖ toplam değerleri ortalaması $108,26 \pm 12,56$ (min=78, max=135), OMÖKF toplam değerleri ortalaması $25,31 \pm 4,26$ (min=11, max=35)

olarak tespit edilmiştir. Her iki ölçek puanlarının ortalamasının, maximum değerlere yakın olduğu görülmektedir. Analiz sonuçları Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3

Etkili İletişim Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği Puan Toplamları

	Ort.	Ss	Min.	Max.	N
OMÖKF	25,31	4,26	11	35	255
EİBÖ	108,26	12,56	78	135	255

OMÖKF, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

EİBÖ, Etkili İletişim Becerileri Ölçeği

Katılımcıların EİBÖ alt boyutları incelenmiş; egoyu geliştirici dil toplam değeri ortalaması $23,60 \pm 3,63$ (min=12, max=30), etkin dinleme toplam değeri ortalaması $34,25 \pm 4,57$ (min=20, max=40), kendini tanıma- kendini açma toplam değeri ortalaması $18,83 \pm 3,87$ (min=5, max=25), empati toplam değeri ortalaması $31,59 \pm 4,69$ (min=19, max=40) olarak tespit edilmiştir. EİBÖ alt boyutlarının ortalama değerlerinin, maximum değerlere yakın olduğu görülmektedir. Analiz sonuçları Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4

Etkili İletişim Ölçeği Alt Boyutlarının Puan Toplamları

	Ort.	Ss	Min.	Max.	N
Egoyu geliştirici dil	23,60	3,63	12	30	255
Etkin dinleme	34,25	4,57	20	40	255
Kendini tanıma-açma	18,83	3,87	5	25	255
Empati	31,59	4,69	19	40	255

4.4 Etkili İletişim Becerilerinin Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmaya katılan kişilerin cinsiyetlerine göre etkili iletişim becerileri ve alt boyutları toplam değerlerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan t-testi bulguları Tablo 5’de sunulmuştur.

Tablo 5

Etkili İletişim Becerileri ve Alt Boyutları Toplam Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Etkili İletişim Becerileri	Kadın	164	109,670	12,162	2,431	0,016
Toplam	Erkek	91	105,714	12,954		
Egoyu Geliştirici Dil	Kadın	164	23,719	3,758	0,729	0,467
	Erkek	91	23,373	3,385		
Etkin Dinleme	Kadın	164	34,914	4,286	3,188	0,002
Etkin Dinleme	Erkek	91	33,044	4,834		
Kendini Tanıma- Kendini Açma	Kadın	164	18,963	3,759	0,774	0,440
	Erkek	91	18,571	4,077		
Empati	Kadın	164	32,073	4,680	2,214	0,028
	Erkek	91	30,725	4,616		

Katılanların cinsiyete göre etkili iletişim becerileri toplamı arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($p=0,016<0,05$). Etkili iletişim becerilerinin kadınlarda ($X=109,670$) erkeklere ($X=105,714$) göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu gözükmektedir. Etkin dinleme alt boyutu ile cinsiyet arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($p=0,002<0,05$). Etkin dinleme kadınlarda ($X=34,914$) erkeklere ($X=33,044$) göre anlamlı olarak yüksek olduğu gözükmektedir. Empati alt boyutu ile cinsiyet arasında da anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($p=0,028<0,05$). Empati kadınlarda ($X=31,073$) erkeklere ($X=30,725$) göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu gözükmektedir.

Katılanların cinsiyete göre etkili iletişim becerileri alt boyutlarından egoyu geliştirici dil ($p=,416>0,05$) ve kendini tanıma-kendini açma ($p=0,440>0,05$) toplam puanlarında anlamlı farklılıklar saptanmamıştır.

Araştırmaya katılanların yaş gruplarına göre etkili iletişim becerileri ve alt boyutları toplam puanlarının farklılaşma durumunu belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü Anova testi sonuçları Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6

Etkili İletişim Becerileri ve Alt Boyutları Toplam Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Farklılaşma Durumu

	Grup	N	Ort.	Ss	F	p
Etkili	23-44 yaş	166	108,662	13,041	0,854	0,492
İletişim	45-55 yaş	60	106,966	11,444		
Becerileri	56-64 yaş	22	109,545	12,842		
Toplam	65-74 yaş	4	99,750	6,075		
	75 yaş üstü	3	113,666	10,598		
Egoyu	23-44 yaş	166	23,494	3,664	0,230	0,921
Geliştirici	45-55 yaş	60	23,650	3,852		
Dil	56-64 yaş	22	24,136	2,996		
	65-74 yaş	4	23,250	1,500		
	75 üstü	3	24,666	4,618		
Etkin	23-44 yaş	166	34,403	4,434	0,790	0,533
Dinleme	45-55 yaş	60	33,750	5,034		
	56-64 yaş	22	34,272	4,712		
	65-74 yaş	4	32,500	2,516		
	75 üstü	3	37,666	2,516		
Kendini	23-44 yaş	166	19,042	4,228	1,671	0,157
Tanıma-	45-55 yaş	60	18,183	2,758		
Kendini	56-64 yaş	22	19,318	3,682		
Açma	65-74 yaş	4	15,250	2,217		
	75 üstü	3	20,666	2,309		
Empati	23-44 yaş	166	31,722	4,780	0,467	0,760
	45-55 yaş	60	31,383	4,690		
	56-64 yaş	22	31,818	4,645		
	65-74 yaş	4	28,750	2,753		
	75 üstü	3	30,666	2,081		

Gerçekleştirilen analiz sonucunda katılımcıların yaş gruplarına göre etkili iletişim becerileri ve alt boyutları toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Araştırmaya katılanların eğitim durumlarına göre etkili iletişim becerileri ve alt boyutları toplam puanlarının farklılaşma durumunu belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü Anova testi sonuçları Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7

Etkili İletişim Becerileri ve Alt Boyutları Toplam Puanlarının Eğitim Durumlarına Göre Farklılaşma Durumu

	Grup	N	Ort.	Ss	F	p
Etkili İletişim Becerileri Toplam	İlkokul	12	106,833	11,869	0,286	0,887
	Ortaokul	14	107,500	13,709		
	Lise	60	109,366	13,674		
	Üniversite	142	107,753	12,437		
	Yüksek Lisans/Doktora	27	109,481	10,941		
Egoyu Geliştirici Dil	İlkokul	12	23,416	3,752	0,583	0,675
	Ortaokul	14	24,142	2,824		
	Lise	60	24,050	3,972		
	Üniversite	142	23,309	3,665		
	Yüksek Lisans/Doktora	27	24,888	2,952		
Etkin Dinleme	İlkokul	12	33,416	4,077	0,387	0,818
	Ortaokul	14	33,071	5,676		
	Lise	60	34,516	5,133		
	Üniversite	142	34,296	4,131		
	Yüksek Lisans/Doktora	27	34,296	5,216		
Kendini Tanıma-Kendini Açma	İlkokul	12	18,833	3,352	0,790	0,533
	Ortaokul	14	19,142	3,009		
	Lise	60	18,483	3,427		
	Üniversite	142	18,711	4,216		
	Yüksek Lisans/Doktora	27	20,000	3,508		
Empati	İlkokul	12	31,166	4,489	0,483	0,748
	Ortaokul	14	31,142	5,020		
	Lise	60	32,316	5,067		
	Üniversite	142	31,422	4,654		
	Yüksek Lisans/Doktora	27	31,296	4,083		

Gerçekleştirilen analiz sonucunda katılımcıların eğitim durumuna göre etkili iletişim becerileri ve alt boyutları toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Araştırmaya katılanların evlilik sürelerine göre etkili iletişim becerileri ve alt boyutları toplam puanlarının farklılaşma durumunu belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü Anova testi sonuçları Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8

Etkili İletişim Becerileri ve Alt Boyutları Toplam Puanlarının Evlilik Sürelerine Göre Farklılaşma Durumu

	Grup	N	Ort.	Ss	F	p
Etkili İletişim Becerileri Toplam	1-5 yıl	87	107,344	12,290	0,857	0,464
	6-15 yıl	58	110,344	13,355		
	16-30 yıl	81	108,345	13,015		
	31-65 yıl	29	106,586	10,373		
Egoyu Geliştirici Dil	1-5 yıl	87	23,275	3,771	0,520	0,669
	6-15 yıl	58	23,706	3,661		
	16-30 yıl	81	23,642	3,568		
	31-65 yıl	29	24,206	3,352		
Etkin Dinleme	1-5 yıl	87	34,206	4,454	0,275	0,843
	6-15 yıl	58	34,672	4,394		
	16-30 yıl	81	34,148	4,919		
	31-65 yıl	29	33,793	4,402		
Kendini Tanıma-Kendini Açma	1-5 yıl	87	18,264	4,48	3,233	0,023
	6-15 yıl	58	20,017	3,546		
	16-30 yıl	81	18,938	3,425		
	31-65 yıl	29	17,793	3,189		
Empati	1-5 yıl	87	31,597	4,540	0,389	0,761
	6-15 yıl	58	31,948	4,780		
	16-30 yıl	81	31,617	5,132		
	31-65 yıl	29	30,793	3,716		

Gerçekleştirilen analiz sonucunda katılımcıların evlilik sürelerine göre etkili iletişim becerileri ve alt boyutları toplam puanları arasında kendini tanıma-kendini açma dışında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Katılanların evlilik sürelerine göre kendini tanıma-kendini açma toplamı arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($p=0,023<0,05$). Kendini tanıma-kendini açma, 1-5 yıl arası ($X=18,264$),

6-15 yıl ($X=20,017$), 16-30 yıl ($X=18,938$), 31-65 yıl ($X=17,793$) göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu gözükmemektedir. Sırasıyla, 6-15 yıl evli olan çiftler, 16-30 yıl evli olan çiftler, 1-5 yıl evli olan çiftler ve en son 31-65 yıl evli olan çiftlerin anlamlı olarak yükseldiği görülmektedir.

4.5 Mutluluğun Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bulgular

Araştırmaya katılan kişilerin cinsiyetlerine göre mutluluk değerlerinin farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan t-testi bulguları Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9

Mutluluğun Toplam Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Durumu

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	Kadın	164	25,243	4,283	-,311	0,756
	Erkek	91	25,417	4,240		

Gerçekleştirilen analiz sonucunda katılımcıların cinsiyete göre mutluluk toplam puanları ($p=,756>0,05$) arasında anlamlı farklılıklar saptanmamıştır.

Araştırmaya katılanların yaş gruplarına göre mutluluk toplam puanlarının farklılaşma durumunu belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü Anova testi sonuçları Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10

Mutluluğun Toplam Puanlarının Yaş Gruplarına Göre Farklılaşma Durumu

	Grup	N	Ort.	Ss	F	p
Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	23-44 yaş	166	25,361	4,198	0,199	0,939
	45-55 yaş	60	25,016	4,938		
	56-64 yaş	22	25,318	3,153		
	65-74 yaş	4	26,250	2,986		
	75 yaş üstü	3	26,666	2,516		

Gerçekleştirilen analiz sonucunda katılımcıların yaş gruplarına göre mutluluk toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p= 0,939>0,05$).

Araştırmaya katılanların eğitim durumlarına göre mutluluk toplam puanlarının farklılaşma durumunu belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü Anova testi sonuçları Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11

Mutluluğun Toplam Puanlarının Eğitim Durumlarına Göre Farklılaşma Durumu

	Grup	N	Ort.	Ss	F	p
Oxford	İlkokul	12	24,000	3,015	0,933	0,445
Mutluluk	Ortaokul	14	25,714	4,339		
Ölçeği	Lise	60	25,166	5,066		
Kısa	Üniversite	142	25,197	4,019		
Formu	Yüksek	27	26,555	3,945		
	Lisans/Doktora					

Gerçekleştirilen analiz sonucunda katılımcıların eğitim durumlarına göre mutluluk toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p= 0,445>0,05$).

Araştırmaya katılanların evlilik sürelerine göre mutluluk toplam puanlarının farklılaşma durumunu belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü Anova testi sonuçları Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 12

Mutluluğun Toplam Puanlarının Evlilik Süresine Göre Farklılaşma Durumu

	Grup	N	Ort.	Ss	F	p
Oxford	1-5 yıl	87	24,850	4,155	1,511	0,212
Mutluluk	6-15 yıl	58	25,586	4,641		
Ölçeği	16-30 yıl	81	25,938	4,217		
Kısa	31-65 yıl	29	24,344	3,744		
Formu						

Gerçekleştirilen analiz sonucunda katılımcıların evlilik sürelerine göre mutluluk toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p= 0,212>0,05$).

4.6 Hipotezlerin Test Edilmesine Yönelik Bulgular

Katılımcıların etkili iletişim becerileri (EİBÖ) toplam puanları ve mutluluk (OMÖKF) toplam puanları arasındaki ilişkiler, basit doğrusal regresyon analizi kullanarak incelenmiştir. Bağımsız ve bağımlı değişkenlerin çarpıklık basıklık değerleri, Skewness değeri $-.488$ ve Kurtosis değeri $,656$ sonuçları elde edilmiş olup normal dağılıma sahip bulunmuştur. Ayrıca grafiklere bakılmış ve orada da normal bir

dağılım gözlenmiştir. Değişkenler arasında doğrusal ilişki gözlenmiştir. Enter metodu kullanılmıştır. Std. Residual min -3,74 , max 2,397 bulunmuştur. Bulunan bu değerlerin + - 3,29'un arasında olmalıdır. Ayrıca Cook's Distance değeri min ,000 , max ,072 bulunmuş olup bu değerlerinde 1,00'ı geçmemesi gerekmektedir. Bu verilere göre uç değerler bulunmamaktadır diyebiliriz. Grafikler incelenmiş olup çan eğrisi şeklinde dağılım bulunmuştur. Bu veriler bize hataların normal dağıldığını göstermektedir. Yine grafik değerlerine bakılarak değişkenlerin eş varyanslı olduğu bulunmuştur. Durbin-Watson 1,960 olarak bulunmuş olup bu değer 0-4 arasında olması istenmektedir. 2,00 değerine yakın olması önerilmektedir. Bu sonuç bize hataların birbirinden bağımsız olduğunu göstermektedir.

Etkili İletişim Becerileri ve Mutluluk arasındaki ilişkiye bakmak için Enter Metodu ile Regresyon Analizi yapılmıştır. Verilerin sonucuna göre mutluluğun %15'i etkili iletişim becerileri tarafından açıklanmaktadır. Analiz sonuçları Tablo 13'de gösterilmiştir.

Tablo 13

Etkili İletişim Becerileri Toplam ve Mutluluk Toplam Puanları Arasındaki İlişki Regresyon Analizi

Model	R	R Square	Durbin-Watson
1	0,390 ^a	0,152	1,960

Bağımsız değişken (iletişim) bağımlı değişken (mutluluk) üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir ($p=0,001<0.05$). Analiz sonuçları Tablo 14'de gösterilmiştir.

Tablo 14

Etkili İletişim Becerileri Toplam ve Mutluluk Toplam Puanları Arasındaki İlişki Anova Analizi

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
1	Regression	699,645	1	699,645	45,265	<,001
	Residual	3910,496	253	15,457		
	Total	4610,141	254			

a. Dependent Variable: Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu

b. Predictors: (Constant), Etkili İletişim Ölçeği

Bağımsız değişken (iletişim) ve bağımlı değişkenin (mutluluk) yönü ile ilgili olarak etkili iletişim becerileri arttıkça mutlulukta artmaktadır ($B=0,132$ ve $r=0,390$). Evli çiftlerde etkili iletişim becerileri, mutluluğu pozitif yönde ve anlamlı olarak etkilemektedir ($p=<,001$; $p<0,05$). Verilerden elde edilen sonuca göre evli çiftlerin etkili iletişim becerilerinin yükselmesi, mutluluk düzeylerini anlamlı olarak arttırmaktadır ($p=<,001$; $p<0,05$). Analiz sonuçları Tablo 15’de gösterilmiştir.

Tablo 15

Etkili İletişim Becerileri Toplam ve Mutluluk Toplam Puanları Arasındaki İlişkinin Yönü

	<i>B</i>	Std. Error	<i>r</i>	<i>t</i>	<i>P</i>
OMÖKF	11,012	2,139		5,148	<.001
EİBÖ	0,132	0,020	0,390	6,728	<.001

4.6.1 Korelasyon Analizi. Katılımcıların etkili iletişim becerileri (EİBÖ) toplam puanları, alt boyutları toplam puanları ve mutluluk (OMÖKF) toplam puanları arasındaki ilişkiler, Pearson korelasyon analizi kullanılarak incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 16’da gösterilmiştir.

Tablo 16

Etkili İletişim Becerileri Toplam ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu Toplam Puanları Arasında Pearson Korelasyon Analizi

		Etkili İletişim Ölçeği Toplamı	Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu
Pearson Correlation	Etkili İletişim Ölçeği	1,000	0,390
	Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	0,390	1,000
Sig. (1-tailed)	Etkili İletişim Ölçeği	.	<.001
	Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	0,000	.
<i>N</i>	Etkili İletişim Ölçeği	255	255
	Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	255	255

Etkili İletişim Becerileri toplam ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu toplam puanları arasında Pearson Korelasyon analizinde elde edilen bulgulara bakıldığında;

Etkili İletişim Becerileri toplam ile Mutluluk toplam arasında $r=0,390$ pozitif orta düzeyde ve anlamlı ($p=0,001>0,05$) korelasyon bulunmuştur.

Katılımcıların Etkili İletişim Becerileri toplam seviyelerini belirleyen alt boyutlar ve OMÖKF toplam arasındaki ilişkiler, Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analizde elde edilen bulgular Tablo 17’de sunulmuştur.

Tablo 17

Etkili İletişim Becerileri Toplam Puanları, Alt Boyutları Toplam Puanları ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu Toplam Puanları Arasında Pearson Korelasyon Analizi

	OMÖKF Toplam	EİBÖ Toplam	Egoyu Geliştirici Dil	Etkin Dinleme	Kendini Tanıma- Açma	Empati
OMÖKF Toplam	1,000					
EİBÖ Toplam	0,390**	1,000				
Egoyu Geliştirici Dil	0,247**	0,687**	1,000			
Etkin Dinleme	0,260**	0,840**	0,470**	1,000		
Kendini Tanıma- Açma	0,361**	0,606**	0,149*	0,377**	1,000	
Empati	0,302**	0,830**	0,487**	0,601**	0,315**	1,000
N	255	255	255	255	255	255

* $<0,05$; ** $<0,01$; Pearson Korelasyon Analizi

Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu toplam ve Etkili İletişim Becerileri alt boyutları toplam puanları arasında Pearson Korelasyon analizinde elde edilen bulgulara bakıldığında;

Etkili iletişim becerileri birinci alt boyutu olan egoyu geliştirici dil ve OMÖKF arasında zayıf düzeyde pozitif ($r=0,247$) ve anlamlı ($p= <.001$) bir ilişki bulunmuştur. Egoyu geliştirici dil ve mutluluk arasında zayıf düzeyde bir ilişki ile anlamlı olarak birlikte artmaktadır. Değişkenlerin birbirleri üzerinde açıkladıkları varyans %6,10’ dur. Yani mutluluğun %6,10’u egoyu geliştirici dilden kaynaklanıyor denilebilir (Tablo 17).

Etkili iletişim becerileri ikinci alt boyutu olan etkin dinleme ve OMÖKF arasında zayıf düzeyde pozitif ($r=0,260$) ve anlamlı ($p= <.001$) bir ilişki bulunmuştur. Etkin dinleme ve mutluluk arasında zayıf düzeyde bir ilişki ile anlamlı olarak birlikte artmaktadır. Değişkenlerin birbirleri üzerinde açıkladıkları varyans %6,80'dir. Yani mutluluğun %6,80'i etkin dinlemeden kaynaklanıyor denilebilir (Tablo 17).

Etkili iletişim becerileri üçüncü alt boyutu olan kendini tanıma-kendini açma ve OMÖKF arasında orta düzeyde pozitif ($r=0,361$) ve anlamlı ($p= <.001$) bir ilişki bulunmuştur. Kendini tanıma-kendini açma ve mutluluk arasında orta düzeyde bir ilişki ile anlamlı olarak birlikte artmaktadır. Değişkenlerin birbirleri üzerinde açıkladıkları varyans %13'dür. Yani mutluluğun %13'ü kendini tanıma-kendini açmadan kaynaklanıyor denilebilir (Tablo 17).

Etkili iletişim becerileri dördüncü alt boyutu olan empati ve OMÖKF arasında orta düzeyde pozitif ($r=0,302$) ve anlamlı ($p= <.001$) bir ilişki bulunmuştur. Empati ve mutluluk arasında orta düzeyde bir ilişki ile anlamlı olarak birlikte artmaktadır. Değişkenlerin birbirleri üzerinde açıkladıkları varyans %9,10'dur. Yani mutluluğun %9,10'u empatiden kaynaklanıyor denilebilir (Tablo 17).

Etkili İletişim Becerileri toplam ve alt boyutları toplam puanları arasında Pearson Korelasyon analizinde elde edilen bulgulara bakıldığında;

Etkili iletişim becerileri ile birinci alt boyutu olan egoyu geliştirici dil arasında orta düzeyde pozitif ($r=0,687$) ve anlamlı ($p= <.001$) bir ilişki bulunmuştur. Etkili iletişim becerileri ve egoyu geliştirici dil orta düzeyde bir ilişki ile anlamlı olarak birlikte artmaktadır. Değişkenlerin birbirleri üzerinde açıkladıkları varyans %47,19'dur. Yani egoyu geliştiren dilin %47,19'u etkili iletişim becerilerinden kaynaklanıyor denilebilir (Tablo 17).

Etkili iletişim becerileri ile ikinci alt boyutu olan etkin dinleme arasında güçlü düzeyde pozitif ($r=0,840$) ve anlamlı ($p= <.001$) bir ilişki bulunmuştur. Etkili iletişim becerileri ve etkin dinleme güçlü düzeyde bir ilişki ile anlamlı olarak birlikte artmaktadır. Değişkenlerin birbirleri üzerinde açıkladıkları varyans %70,56'dır. Yani etkin dinlemenin %70,56'sı etkili iletişim becerilerinden kaynaklanıyor denilebilir (Tablo 17).

Etkili iletişim becerileri ile üçüncü alt boyutu olan kendini tanıma-kendini açma arasında orta düzeyde pozitif ($r=0,606$) ve anlamlı ($p= <.001$) bir ilişki bulunmuştur. Etkili iletişim becerileri ve kendini tanıma-kendini açma orta düzeyde bir ilişki ile

anlamli olarak birlikte artmaktadır. Değişkenlerin birbirleri üzerinde açıkladıkları varyans %36,23'dür. Yani kendini tanıma-kendini açmanın %36,23'ü etkili iletişim becerilerinden kaynaklanıyor denilebilir (Tablo 17).

Etkili iletişim becerileri ile dördüncü alt boyutu olan empati arasında güçlü düzeyde pozitif ($r=0,830$) ve anlamlı ($p= <.001$) bir ilişki bulunmuştur. Etkili iletişim becerileri ve empati güçlü düzeyde bir ilişki ile anlamlı olarak birlikte artmaktadır. Değişkenlerin birbirleri üzerinde açıkladıkları varyans %68,89'dur. Yani empatinin %68,89'u etkili iletişim becerilerinden kaynaklanıyor denilebilir (Tablo 17).

Etkili İletişim Becerileri alt boyutları toplam puanları arasında Pearson Korelasyon analizinde elde edilen bulgulara bakıldığında;

Etkili iletişim becerileri birinci alt boyutu olan egoyu geliştirici dil ile ikinci alt boyut olan etkin dinleme arasında orta düzeyde pozitif ($r=0,470$) ve anlamlı ($p= <.017$) bir ilişki bulunmuştur. Egoyu geliştirici dil ve etkin dinleme orta düzeyde bir ilişki ile anlamlı olarak birlikte artmaktadır. Değişkenlerin birbirleri üzerinde açıkladıkları varyans %22,09'dur. Yani etkin dinlemenin %22,09'u egoyu geliştiren dilden kaynaklanıyor denilebilir (Tablo 17).

Etkili iletişim becerileri birinci alt boyutu olan egoyu geliştirici dil ile üçüncü alt boyut olan kendini tanıma-kendini açma arasında zayıf düzeyde pozitif ($r=0,149$) ve anlamlı ($p= <.001$) bir ilişki bulunmuştur. Egoyu geliştirici dil ve kendini tanıma-kendini açma zayıf düzeyde bir ilişki ile anlamlı olarak birlikte artmaktadır. Değişkenlerin birbirleri üzerinde açıkladıkları varyans %2,22'dir. Yani kendini tanıma-kendini açmanın %2,22'si egoyu geliştiren dilden kaynaklanıyor denilebilir (Tablo 17).

Etkili iletişim becerileri birinci alt boyutu olan egoyu geliştirici dil ile dördüncü alt boyut olan empati arasında orta düzeyde pozitif ($r=0,487$) ve anlamlı ($p= <.001$) bir ilişki bulunmuştur. Egoyu geliştirici dil ve empati orta düzeyde bir ilişki ile anlamlı olarak birlikte artmaktadır. Değişkenlerin birbirleri üzerinde açıkladıkları varyans %23,71'dir. Yani empatinin %23,71'i egoyu geliştiren dilden kaynaklanıyor denilebilir (Tablo 17).

Etkili iletişim becerileri ikinci alt boyutu olan etkin dinleme ile üçüncü alt boyut olan kendini tanıma-kendini açma arasında orta düzeyde pozitif ($r=0,377$) ve anlamlı ($p= <.001$) bir ilişki bulunmuştur. Etkin dinleme ve kendini tanıma-kendini açma orta düzeyde bir ilişki ile anlamlı olarak birlikte artmaktadır. Değişkenlerin birbirleri

üzerinde açıkladıkları varyans %14,21'dir. Yani kendini tanıma-kendini açmanın %14,21'i etkin dinlemeden kaynaklanıyor denilebilir (Tablo 17).

Etkili iletişim becerileri ikinci alt boyutu olan etkin dinleme ile dördüncü alt boyut olan empati arasında orta düzeyde pozitif ($r=0,601$) ve anlamlı ($p= <.001$) bir ilişki bulunmuştur. Etkin dinleme ve empati orta düzeyde bir ilişki ile anlamlı olarak birlikte artmaktadır. Değişkenlerin birbirleri üzerinde açıkladıkları varyans %36,12'dir. Yani e empatinin %36,12'si etkin dinlemeden kaynaklanıyor denilebilir (Tablo 17).

Etkili iletişim becerileri üçüncü alt boyutu olan kendini tanıma-kendini açma ile dördüncü alt boyut olan empati arasında orta düzeyde pozitif ($r=0,315$) ve anlamlı ($p= <.001$) bir ilişki bulunmuştur. Kendini tanıma-kendini açma ve empati orta düzeyde bir ilişki ile anlamlı olarak birlikte artmaktadır. Değişkenlerin birbirleri üzerinde açıkladıkları varyans %9,92'dir. Yani empatinin %9,92'si kendini tanıma-kendini açmadan kaynaklanıyor denilebilir (Tablo 17).

Bölüm 5

5.1 Araştırma Sorunlarının Bulgularının Tartışılması

Bu araştırmada evli bireylerde etkili iletişim becerilerinin mutluluk düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. İletişim becerilerinin evlilik ilişkisindeki rolü çeşitli araştırmalarda da incelendiği gibi oldukça büyüktür. Araştırmadan elde edilen bulgular, çiftlerin etkili iletişim becerilerinin genel olarak yüksek seviyede olduğunu ve bunun mutluluk düzeyleriyle anlamlı bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Regresyon analizi sonuçlarına göre, etkili iletişim becerileri mutluluğun yaklaşık %15'ini açıklamakta olup, iletişim becerilerindeki gelişmenin mutluluk düzeylerini artırdığı belirlenmiştir. Bu sonuç, literatürdeki benzer çalışmalarla (Buluş & Bağcı, 2016; Ceylan, 2014; Dilmaç & Bakırcıallıoğlu, 2017; Karadağ, 2015) örtüşmekte ve etkili iletişimin evlilik uyumu ile bireysel mutluluk üzerinde önemli bir belirleyici olduğunu desteklemektedir.

Ayrıca, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı'nın (ASHB, 2021) yürüttüğü araştırmalarda da iletişim problemlerinin boşanma nedenleri arasında ilk sırada olup, %47,8 oranı ile “eş ile iletişim sorunları yaşanması” yer aldığı belirtilmiştir. Bu durum, iletişimin yalnızca bir mutluluk kaynağı değil, aynı zamanda evliliğin devamlılığı için temel bir yapı taşı olduğunu da göstermektedir. İletişim eksikliklerinin çiftler arasındaki uyumsuzluklara ve duygusal kopukluklara zemin hazırladığı görülmektedir.

Etkili iletişim becerileri ve Mutluluk arasında yapılan Pearson Korelasyonu sonucunda, Etkili İletişim Becerileri toplam ile Mutluluk toplam arasında $r=0,390$ pozitif orta düzeyde ve anlamlı ($p=0,001>0,05$) korelasyon saptanmıştır. Literatürde de benzer sonuçlara rastlanmaktadır. Guerrero, Andersen ve Afifi (2014), kişilerarası iletişim becerilerinin, özellikle açık ve destekleyici iletişim tarzlarının, bireysel mutluluğu ve ilişkisel tatmini artırdığını belirtmişlerdir. Ayrıca, Demirtaş ve Dönmez (2006) tarafından yürütülen bir çalışmada, etkili iletişim becerilerine sahip bireylerin, kişilerarası ilişkilerde daha yüksek doyum yaşadıkları ve bunun genel mutluluk düzeylerine olumlu yansıdığı ortaya konmuştur.

Bu doğrultuda, araştırmanın elde ettiği korelasyon sonucu, etkili iletişim becerilerinin bireylerin duygusal refahı üzerinde doğrudan etkili olduğunu ileri süren mevcut literatürle tutarlıdır. İletişim sürecinde karşılıklı anlayış, açık ifade ve empatik dinlemenin, bireysel mutluluk algısını güçlendirdiği söylenebilir.

Araştırmada, iletişim becerilerinin alt boyutları incelendiğinde “egoyu geliştirici dil” ve “etkin dinleme” becerilerinin mutluluk üzerinde zayıf düzeyde pozitif ve anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. "Kendini tanıma-kendini açma" ve "empati" becerilerinin mutluluk üzerinde orta düzeyde ve anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular, Gottman' ın (1994) evlilik ilişkisinde açıklık, duygusal ifade ve empati gibi iletişim unsurlarının, ilişkilerin kalıcılığı ve doyumu üzerindeki olumlu etkisini vurgulayan bulgularıyla da örtüşmektedir. Açık iletişim ve karşılıklı anlayış, çiftlerin çatışmaları daha yapıcı yollarla çözmelerine olanak tanımakta, böylece genel mutluluk seviyeleri artmaktadır.

Araştırmada, iletişim becerilerinin, alt boyutları ile korelasyonu incelendiğinde “egoyu geliştirici dil” ve “kendini tanıma-kendini açma” becerilerinin etkili iletişim becerileri üzerinde orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, bireyin kendi iç dünyasını tanınması ve duygularını uygun biçimde ifade etmesinin, sağlıklı iletişim süreçlerini desteklediği yönündeki literatürle uyumludur. Örneğin, Doğan (2010) tarafından yürütülen bir çalışmada, bireyin kendini açmasının iletişim kalitesini artırdığı ve sosyal ilişkilerde derinlik sağladığı vurgulanmaktadır. Bunun yanı sıra, araştırmada "etkili dinleme" ve "empati" becerilerinin etkili iletişim becerileri üzerinde güçlü düzeyde ve anlamlı etkiler yarattığı belirlenmiştir. Bu bulgu, iletişim sürecinde karşı tarafı anlama ve duygularını doğru biçimde yorumlama becerilerinin önemini destekler niteliktedir. Çiftçi (2018) de, üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, empati ve aktif dinleme becerilerinin iletişim yetkinliğini önemli ölçüde artırdığını göstermiştir. Bu doğrultuda, Rogers (1961) tarafından geliştirilen insancıl yaklaşımda da etkili iletişimin temel taşlarının empatik anlayış, koşulsuz kabul ve içtenlik olduğu ifade edilmektedir. Öte yandan, bazı literatür bulguları iletişim becerilerinin gelişiminde yalnızca dil kullanımının değil, kişilik özellikleri ve sosyal destek gibi bireysel faktörlerin de belirleyici olabileceğine işaret etmektedir. Wilmot ve Hocker (2011), özellikle çatışma çözme süreçlerinde empati ve dinlemenin merkezi bir rol oynadığını, ancak iletişim yeterliliğinin daha geniş bir kişisel ve sosyal bağlam içerisinde değerlendirilmesi gerektiğini ileri sürmektedir. Bu çerçevede, elde edilen araştırma bulguları iletişim becerilerinin çok boyutlu yapısını desteklemekte; özellikle empati ve dinleme gibi becerilerin etkili iletişimin temelini oluşturduğunu göstermektedir.

Bununla birlikte, bazı araştırmalar iletişim becerilerinin mutluluğu açıklamada tek başına yeterli olmadığını, kişilik özellikleri, stres düzeyi, yaşam doyumunu ve ekonomik koşullar gibi diğer değişkenlerin de etkili olduğunu ileri srmetedir (Karney & Bradbury, 1995). Nitekim bu çalışmada da etkili iletişim becerileri mutluluğun yalnızca bir kısmını açıklayabilmiş ve bu bulgu literatürdeki çok boyutlu yaklaşımlarla paralellik göstermiştir. Dolayısıyla, iletişim becerilerinin bireysel mutluluk için gerekli ancak tek başına yeterli olmadığı; destekleyici faktörlerle birlikte değerlendirildiğinde daha etkili sonuçlar doğurabileceği anlaşılmaktadır.

Araştırmada değişkenlerin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini anlamaya yönelik gerçekleştirilen T-test analizi sonucunda etkili iletişim becerileri toplamı arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($p=0,016<0,05$). Cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde, kadınların iletişim becerilerinin, özellikle etkin dinleme ve empati düzeylerinin erkeklere göre anlamlı Şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, kadınların duygusal ifadeye ve ilişki merkezli iletişime erkeklerden daha fazla önem verdiğini belirten alışmaları (Tannen, 1990) destekler niteliktedir. Ancak, mutluluk puanları bakımından kadın ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Bu durum, mutluluğun cinsiyetten bağımsız olarak daha çok bireysel değerlendirmelere, yaşam deneyimlerine ve kişisel algılara dayandığını göstermektedir (Hayat, 2015).

Yaş, eğitim düzeyi ve evlilik süresi gibi demografik değişkenler açısından ise etkili iletişim becerileri ve mutluluk düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu durum, iletişim becerilerinin evlilik doyumunu ve bireysel mutluluk üzerindeki etkisinin, bireysel demografik özelliklerden bağımsız olarak işlediğini düşündürmektedir. Bu sonuç, Demirtaş'ın (2010) bulgularıyla tutarlıdır. Benzer Şekilde, Fincham ve Beach (2010) tarafından yapılan çalışmada da, evli çiftler arasında etkili iletişim becerilerinin, ilişki kalitesini ve bireysel mutluluğu artırdığı, ancak yaş ve evlilik süresi gibi değişkenlerin bu ilişki üzerinde belirleyici bir farklılık yaratmadığı bildirilmiştir. Ayrıca Gottman (1994), iftler arası etkileşim kalitesinin uzun vadede ilişki doyumunu etkileyen temel unsurlar arasında olduğunu, ancak bireysel demografik faktörlerin bu süreçte sınırlı rol oynadığını vurgulamıştır. Ancak, bazı çalışmalarda eğitim düzeyinin yaşam doyumunu ve mutluluk üzerinde olumlu etkisi olduğu ifade edilmiştir (Pavot & Diener, 1993). Bu farklılıklar, çalışmanın örneklem grubunun homojen yapısından, kültürel etkilerden veya bireylerin eğitim düzeyi ile

yaşam beklentileri arasındaki farklılıklardan kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca, eğitim düzeyinin iletişim tarzlarını etkileyebileceği ancak bunun mutluluk üzerindeki dolaylı etkisinin değişken olabileceği de dikkate alınmalıdır. Karney ve Bradbury (1995) çalışmasında da, özellikle evliliğin ilk yıllarında iletişim becerilerinin daha kritik olduğunu, evlilik süresi arttıkça çiftlerin iletişim kalıplarının daha yerleşik hale geldiğini belirtmiştir. Ancak genel olarak, mevcut araştırmanın bulguları, etkili iletişim becerilerinin çift mutluluğunda evrensel bir öneme sahip olduğu ve demografik değişkenlerden büyük ölçüde bağımsız işlediği yönündeki literatürle örtüşmektedir.

Gerçekleştirilen analiz sonucunda katılımcıların evlilik sürelerine göre etkili iletişim becerileri ve alt boyutları toplam puanları arasında kendini tanıma-kendini açma dışında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Katılanların evlilik sürelerine göre kendini tanıma-kendini açma toplamı arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır ($p=0,023<0,05$). Kendini tanıma-kendini açma, sırasıyla, 6-15 yıl evli olan çiftler, 16-30 yıl evli olan çiftler, 1-5 yıl evli olan çiftler ve en son 31-65 yıl evli olan çiftlerin anlamlı olarak yükseldiği görülmektedir. Bu bulgu, evlilik süresi ilerledikçe bireylerin kendi duygularını tanıma ve bu duyguları eşleriyle paylaşma konusunda daha yetkin hâle geldiğini düşündürmektedir. Literatürde de benzer sonuçlara rastlanmaktadır. Örneğin, Dandurand ve Lafontaine (2014), uzun süreli ilişkilerde bireylerin duygusal açıklık düzeylerinin arttığını ve bunun da ilişki kalitesini olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Ayrıca, Caughlin (2003) iletişimde açıklığın, ilişkisel gelişim ve sürekliliğin önemli bir belirleyicisi olduğunu vurgulamıştır. Öte yandan, bazı araştırmalar özellikle evliliğin ilk yıllarında bireylerin kendini açma konusunda daha temkinli davrandıklarını, ancak zamanla ilişkinin güven düzeyinin artmasıyla birlikte kendini ifade etme eğilimlerinin güçlendiğini ifade etmektedir (Laurenceau, Barrett, & Pietromonaco, 1998). Bu doğrultuda, elde edilen bulgular, evlilik süresinin ilerlemesiyle birlikte çiftlerin birbirlerine karşı daha fazla duygusal açıklık geliştirdiği ve bu durumun etkili iletişim becerilerinin önemli bir alt boyutu olan "kendini tanıma ve kendini açma" becerisini güçlendirdiğini göstermektedir.

Evlilik olgusu her iki çift içinde bireysel mutluluk açısından oldukça önemli olup, çiftlerin ilişkilerindeki mutluluğu, bireysel mutluluklarını da etkilemektedir (Kaya, 2017). Mutlu evliliğe sahip olan çiftlerin onları nelerin mutlu ettiğini belirlepip,

evlilikte mutluluğu destekleyici müdahale ve destek programları oluşturulması önemli görülmektedir (Ünal ve Akgün, 2022).

5.2 Sonuçlar

Sonuç olarak, bu çalışma evli bireylerde etkili iletişim becerilerinin mutluluğu artırmada önemli bir role sahip olduğunu göstermiştir. Çiftlerin iletişim becerilerinin güçlendirilmesi, yalnızca anlık mutluluğu değil, uzun vadede evlilik doyumunu ve ilişkinin kalıcılığını da artırabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda, evlilik danışmanlığı ve önleyici programlarda iletişim odaklı çalışmaların artırılması önem arz etmektedir. Ayrıca, mutluluğun çok boyutlu bir yapı olduğu dikkate alınarak, iletişimin yanı sıra bireysel ve çevresel diğer faktörlerin de araştırılması ve müdahalelere entegre edilmesi gerektiği önerilmektedir.

Bu araştırmada evli bireylerin etkili iletişim becerileri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgular, etkili iletişim becerilerinin evli bireylerin mutluluk düzeylerini anlamlı şekilde etkilediğini ortaya koymuştur. İletişim becerileri, bireylerin mutluluğunun yaklaşık %15'ini açıklamakta, özellikle kendini ifade etme ve empati kurma yetilerinin yüksek mutluluk düzeyleriyle ilişkili olduğu görülmektedir.

Araştırmanın diğer sonuçları, kadınların iletişim becerilerinde erkeklere kıyasla daha yüksek puanlar aldığını, ancak cinsiyetler arasında mutluluk düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmadığını göstermiştir. Ayrıca yaş, eğitim durumu ve evlilik süresi gibi demografik değişkenlerin iletişim becerileri ve mutluluk üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Bununla birlikte, evlilik süresi ilerledikçe bireylerin kendini tanıma ve kendini açma becerilerinde anlamlı artışlar olduğu belirlenmiş, bu durum uzun süreli evliliklerde duygusal açıklığın güçlendiğini göstermiştir.

Elde edilen sonuçlar, iletişim becerilerinin bireysel mutluluğu artırmada gerekli fakat tek başına yeterli olmadığını da ortaya koymuştur. Mutluluk çok boyutlu bir yapı olup; kişilik özellikleri, stres yönetimi, yaşam doyumunu ve ekonomik koşullar gibi diğer bireysel ve çevresel faktörler de mutluluğun oluşumunda önemli rol oynamaktadır (Karney & Bradbury, 1995; Pavot & Diener, 1993).

Bu doğrultuda, evlilik danışmanlığı ve önleyici müdahale programlarında iletişim odaklı eğitimlerin yaygınlaştırılması, çiftlerin hem ilişkiyel doyumlarını hem de bireysel refah düzeylerini artırmaya yönelik etkili bir strateji olabilir. Ayrıca,

müdahale programlarının yalnızca iletişim becerilerini değil, bireysel psikolojik sağlamlık, sosyal destek mekanizmaları ve yaşam doyumu gibi faktörleri de kapsayacak şekilde tasarlanması önerilmektedir.

Bu araştırmanın güçlü yönleri, çalışmanın literatüre katkı sağlamak ve evli bireylerin mutluluğu üzerindeki etkileri anlamak adına önemli veriler sunmasıdır. Araştırmanın metodolojik olarak kullanılan kapsamlı ve güvenilir ölçme araçları, etkili iletişim becerilerinin çeşitli alt boyutlarının mutluluk üzerindeki etkilerini anlamada oldukça etkilidir. Ayrıca, çalışmanın örneklem grubunun genişliği ve çeşitli demografik faktörleri kapsamı, elde edilen bulguların genellenebilirliğini artırmaktadır.

Bir diğer güçlü yönü ise, çok boyutlu bir analiz yaklaşımının benimsenmiş olmasıdır. Etkili iletişim becerilerinin sadece genel toplamları değil, alt boyutlarıyla da incelenmiş olması, bu becerilerin mutluluk üzerindeki farklı etkilerini daha derinlemesine anlamamıza olanak tanımıştır. Bu yaklaşım, literatürdeki benzer çalışmalardan farklı olarak, etkili iletişimin sadece genel bir kavram değil, ilişkisel ve bireysel mutluluğu etkileyen çeşitli unsurlara sahip olduğunu göstermektedir.

Ayrıca, farklı demografik değişkenlerin araştırmaya dahil edilmesi, kadın ve erkekler arasındaki iletişim farklarını anlamak ve cinsiyetin mutluluk üzerindeki rolünü daha iyi incelemek adına önemli bir fırsat sunmuştur.

5.3 Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

Çiftlere Yönelik İletişim Eğitimleri Düzenlenmelidir: Evlilik öncesi ve sonrası dönemlerde, çiftlere etkili iletişim, empati ve etkin dinleme becerilerini geliştirmeye yönelik eğitim programları sunulmalıdır. Böylece iletişim problemleri daha erken dönemde önlenir.

Evlilik Danışmanlığı Hizmetlerinde İletişim Odaklı Müdahaleler Artırılmalıdır: Evlilik danışmanlığı süreçlerinde, çiftlerin iletişim becerilerinin geliştirilmesi hedeflenmeli; özellikle kendini açıkça ifade etme ve karşdakini anlama konularına ağırlık verilmelidir.

Mutluluğu Etkileyen Diğer Faktörler de Araştırılmalıdır: İletişim becerilerinin yanında, kişilik özellikleri, stresle başa çıkma yöntemleri, ekonomik koşullar gibi

değişkenlerin de mutluluk üzerindeki etkisi araştırılmalı ve çok boyutlu müdahale programları geliştirilmelidir.

Farklı Örneklemeler Üzerinde Çalışmalar Yapılmalıdır: Bu çalışmanın bulguları belirli bir örnekleme dayanmaktadır. Farklı yaş grupları, sosyoekonomik düzeyler ve kültürel yapılarda benzer araştırmalar yapılarak bulguların genellenebilirliği artırılabilir.

Uzun Süreli İzlemeye Dayalı Araştırmalar Tasarlanmalıdır: İletişim becerilerinin mutluluk üzerindeki etkisinin zaman içindeki değişimini gözlemlemek amacıyla boylamsal çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Sonuç olarak, etkili iletişim becerileri, bireysel mutluluğun ve evlilik uyumunun artırılmasında önemli bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, iletişimi geliştirmeye yönelik bireysel ve kurumsal müdahaleler önem taşımaktadır. Mutluluk ve evlilik kalitesi gibi kavramların çok boyutlu yapıları göz önünde bulundurularak, daha kapsamlı çalışmalar yapılması gerektiği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Abacı, R. (1995). Egan ve nottingham insan ilişkileri becerileri eğitiminin grup üyelerinin kendine saygı, kendini kabul ve kendini gerçekleştirme düzeylerine etkisi açısından karşılaştırılması (Yayımlanmamış Araştırma). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Acitelli, L. K. (1988). When spouses talk to each other about their relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5(2), 185–199. <https://doi.org/10.1177/026540758800500204>
- Açıkgöz, H. M. (2005). Etkili iletişim. Ankara: Elis Yayınları.
- Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, (Kasım 2021). Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığından “Aile ve Boşanma Süreci Danışmanlığı Hizmeti” Araştırması. Ankara. <https://aile.gov.tr/haberler/aile-ve-sosyal-hizmetler-bakanligindan-aile-ve-bosanma-sureci-danismanligi-hizmeti-arastirmasi/>
- Akdağ, F. (2014). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun kök aile ile ilişkiler, benlik saygısı ve evlilik doyumu açısından yordanması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Akgün, R. ve Uluocak, G. P. (2010). “Evlilikte Etkili İletişim ve Problem Çözme: Bir Toplum Merkezindeki Kadınlarla Gerçekleştirilen Grup Çalışması”, Başbakanlık Aile ve Sosyal” Araştırmalar Genel Müdürlüğü Eğitim- Kültür ve Araştırma Dergisi, 6(23), 9-22.
- Aluş, Y. ve Selçukkaya, S. (2015). Türk ailesinde mutluluk algısı ve değerleri. *Sosyal ve Kültürel Araştırmalar Dergisi*, 1(2), 151-175.
- Anahar Delibalta, S. (2013). The relationship among marital communication patterns, parental attitudes, and children externalizing and internalizing behavior problems. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Arslan, M. (2018). Bireylerin yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi) Atatürk Üniversitesi. Erzurum. YÖK Ulusal Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=XXXXXXXXX>
- Arslan, M. (2019). Mutluluğun üç temel unsuru: Öznellik, olumlu etkiler ve yaşamın genel değerlendirmesi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 30(1), 45–58.

- Atan, A. (2016). Aile İletişim Becerileri Psikoeğitim Programının Ebeveynlerinin İletişim Becerilerine, Çift Uyumuna, Evlilik Doyumuna ve 5-6 Yaş Çocuklarının Sosyal Duygusal Uyumuna Etkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi. Denizli.
- Ayçiçek, M. (2021). Mutluluğun beş faktör açısından incelenmesi: Yaşam amacı, olumlu ilişkiler, çevreye duyarlılık, kendini kabullenme ve kişisel tekamül. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(3), 1053–1069.
- Aydın, K. (1998). Eşlerin evlilik doyum düzeylerini etkileyen bazı etmenler. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Aydın, M. (2017). Evlilikte iletişimin önemi ve evlilik doyumuna üzerine etkisi. İstanbul: ABC Yayınları.
- Azizoğlu-Binici, S ve Hovardaoğlu, S. (1996). Evlilik için karşılaştırma düzeyi ölçeğinin (ekdö) geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11 (38), 66-76.
- Bal, H. (2007). Evli çiftlerde evlilik uyumunu etkilediği düşünülen bağlanma stilleri ve cinsiyet rolleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Bayraktaroğlu, H. ve Çakıcı, E. (2013). “Factors Related with Marital Adjustment”, *Eurasian Journal of Educational Research*, 53/A, 297-312.
- Blanchflower, G. D. and Oswald, J. A. (2004). Well-Being Over Time in Britain and the USA. *Journal of Public Economics*, 88(8), 1359-1386.
- Buluş, M., Atan, A. ve Sarıkaya, H. (2017). Etkili İletişim Becerileri: Bir Kavramsal Çerçeve Önerisi ve Ölçek Geliştirme Çalışması. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2017, 9 (2), 575 – 590.
- Buluş, M. ve Bağcı, B. (2016). Evlilik Doyumu: Aile Yılmazlığı ve Etkili İletişim Becerilerinin Rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* ISSN:1302-8944 Yıl: 2016 Sayı: 40 Sayfa: 136-152.
- Bulut, I. (1993). Ruh sağlığının aile işlevlerine etkisi. Ankara: Başbakanlık Kadın ve Sosyal Hizmetler Müsteşarlığı Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2004) *Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.

- Büyüköztürk, Ş. (2013). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum (18. Baskı.). Ankara: Pegem Akademik Yayıncılık.
- Büyükşahin, A. (2004). Psikoloji araştırma ve uygulamalarında: ölçek/teknik/vaka/yayın/kavram tanıtımı I.:Türkiye’de uyarlama çalışmaları yapılmış ya da Türk kültüründe geliştirilmiş ikili ilişkiler kapsamındaki ölçeklerin kısa tanıtımı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 19 (53), 129- 143.
- Canel, A. N. (2007). Ailede Problem Çözme, Evlilik Doyumu ve Örnek Bir Grup Çalışmasının Sınanması. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Caughlin, J. P. (2003). Family communication standards: What counts as excellent family communication and how are such standards associated with family satisfaction? *Human Communication Research*, 29(1), 5–40. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.2003.tb00829.x>
- Ceylan, E. (2024). Evlilik Sürecinde Eşler Arası İletişim ve Manaviyat. (Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi. Bursa.
- Ceylan, S. (2014). İletişim becerileri ile evlilik uyumu arasındaki ilişki. *Psikoloji Dergisi*, 29(1), 72-85.
- Christoph, B. and Ail, H. (2003). Subjective Well-Being in the European Union during the 90s. *Social Indicators Research*, 64(3), 521-546.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Conceição, P. and Bandura, R. (2008). *Measuring Subjective Well-Being: A summary Review of the Literature*. New York: UNDP.
- Coyne, J. C. and DeLongis, A. (1986). “Going Beyond Social Support: The Role of Social Relationships in Adaptation”. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 454.
- Cüceloğlu, D. (2001). *İçimizdeki Çocuk*, 63. bs., İstanbul: Remzi Kitabevi, s. 60
- Çavuşoğlu, Z.Ş. (2011). Bağlanma stilleri evlilik uyumu ve aldatma eğilimi arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çelik, M. (2006). Evlilik Doyumu Ölçeği geliştirme çalışması. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Çiftçi, S. (2018). Üniversite öğrencilerinde iletişim becerileri ile empatik eğilim düzeyleri arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(50), 15-26.
- Çoşkuner, A. (1994). İletişim becerilerini geliştirme eğitiminin iş görenlerin çatışma eğilimine, yalnızlık düzeylerine ve iş doyumlarına etkisi (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Çağ, P. (2020). "Evlilikte İletişim", *Evlilik ve Aile Psikolojik Danışmanlığı*, ed. Serap Nazlı, 1. basım, Ankara: Anı, 2020, s. 216.
- Çalışkan, N. ve Aslanderen, M. (2014). Aile içi iletişim ve siber yaşam: teorik bir çözümleme. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(2), 263-277.
- Çam, S. (1999). İletişim becerileri eğitimi programının öğretmen adaylarının ego durumları ve problem çözme becerisi algılarına etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (12), 16-27.
- Çelebi, G. ve Çelebi, B. (2020). BİREYLERİN MUTLULUK DÜZEYLERİNİN DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ. *Academic Review of Humanities and Social Sciences Volume:3 Issue:1 Year:2020*, pp. 179-189.
- Çelik, M. (2006). Evlilik Doyumu Ölçeği geliştirme çalışması. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çelik, M. ve Yazgan İ. B. (2009). Evlilik doyum ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18 (2), 247-269.
- Çetinkanat, A. C. (1997). Öğretmenlerin İletişim Becerileri. 3.Ulusal Sınıf Öğretmenliği Sempozyumu, 17-26. Adana: Çukurova Üniversitesi.
- Çirkin, Z., & Göksel, T. (2016). Mutluluk ve gelir. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 71(2), 375-400.
- Dandurand, C. and Lafontaine, M. F. (2014). Intimacy and couple satisfaction: The moderating role of romantic attachment. *International Journal of Psychological Studies*, 6(1), 74-90. <https://doi.org/10.5539/ijps.v6n1p74>
- Daş, M. (2019). Evli Bireylerin Evlilikte Uyum ve Eş Destek Düzeyleri ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişki. (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi. İstanbul.

- Demirci, İ., Ekşi, H., Kardaş, S., & Dinçer, D. (2016). Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirliği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(4), 2057-2072.
- Demirtaş, H. A. (2010). İletişim becerileri, evlilik doyumu ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 35(155), 165-176.
- Demirtaş, H. A. ve Dönmez, B. (2006). Kişilerarası iletişim becerileri ile yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(1), 151-166.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being, the Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55(1), 34-39.
- Dilmaç, B. & Bakırcıoğlu, A. (2017). EVLİ BİREYLERİN SAHİP OLDUKLARI DEĞERLER, İLETİŞİM BECERİLERİ VE EVLİLİK UYUMU ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİ Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi, 1(2), 110-122. e-ISSN: 2687-183.
- Doğan, S. (2010). İletişim becerileri eğitiminin üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve kendini açma düzeylerine etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 35(156), 108-120.
- Doğan, T. ve Akıncı-Çötök N. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Dökmen, Ü. (1987). Empati Kurma Becerisi ile Sosyometrik Statü Arasındaki İlişki. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 20(1-2):183-188.
- Dökmen, Ü. (1994, 2015, 2021). *Sanatta ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati* (8. Basım, 53. Basım, 64. Basım). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Dökmen, Ü. (2000). *Yarına Kim Kalacak? Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak Gelişmek Uzlaşmak*, 2. bs., İstanbul: Sistem, s. 37.
- Duck, S. and McMahan, D. T. (2008). *The basics of communication: A relational perspective*. SAGE Publications.
- Duran, Ş. ve Hamamcı, Z. (2010). Evlilik öncesi ilişki geliştirme programının romantik ilişkiler yaşayan üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve çatışma iletişim tarzları üzerine etkisinin incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 23(23), 87-100.

- Eğici, S. (2005). Conflict Distress, Conflict Attributions and Perceived Conflict Behaviors as Predictors of Relationship Satisfaction. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. ve Alpkan, R. L. (2005). “Marital Adjustment”. *Düşünen Adam: The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 18(1), 39-47.
- Erdinç, İ. (2018). Evli Çiftlerde, Evlilik Uyumu, Cinsel Yaşam Doyumu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi. İstanbul.
- Erok, M. (2013). İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar, İlişkiye Dair İnançlar, Kişilerarası Öfke, Kişilerarası İlişkiler, Problem Çözme ve Evlilik Çatışması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi.
- Ersanlı, K. (1993). İnsan İlişkilerinde Empatik Yaklaşımın Yeri ve Önemi. *Milli Eğitim Dergisi*.5,70-72.
- Ersanlı, K. ve Kalkan, M. (2008). Evlilik İlişkilerini Geliştirme. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Fışıloğlu, H. ve Demir, A. (2000). Applicability of the dyadic adjustment scale for measurement of marital quality with turkish couples short report. *European Journal of Psychological Assessment*, 16 (3), 214-218.
- Fincham, F. D. & Beach, S. R. H. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*, 72(3), 630–649. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00722.x>
- Gençtosun, K. N. (2022). YETİŞKİNLİK DÖNEMİNDEKİ MUTSUZLUĞUN ÇOCUKLUK YAŞANTILARI VE TRAVMALARI İLE İLİŞKİSİ. (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Glenn ND, Weaver CN (1981) The contribution of marital happiness to global happiness. *J Marriage Fam*, 43:161-168.
- Gottman, J. M. (1994). What Predicts Divorce? The Relationship between Marital Processes and Marital Outcomes. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Gottman, J. M., Katz, L. F. and Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology*, 10(3), 243–268. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.10.3.243>

- Gottman, J. M. and Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 221–233. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.2.221>
- Gottman JM. & Notarius, CI. (2002). Marital research in the 20th century and a research agenda for the 21st century. *Family Process*. Summer, 16.03.2006. http://www.findarticles.com/cf_o/mOAZV/mag.jhtml. 2002
- Gove, W. R., Hughes, M. ve Style, C. B. (1983). “Does Marriage Have Positive Effects on the Psychological Well-Being of the Individual”, *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 122-131.
- Guerrero, L. K., Andersen, P. A. and Afifi, W. A. (2014). *Close encounters: Communication in relationships* (4th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Gürbüz, B. (2018). İSTATİSTİK Evren ve Örneklem. Ankara Üniversitesi Açık Ders Malzemeleri.
- Gürgen, H. (1997). *Örgütlerde İletişim Kalitesi*. (2.baskı) İstanbul: Der Yayınları.
- Gülkan, M. (2021). ÇİFT TERAPİSİ ALAN VE ALMAYAN KADINLARIN MUTLULUK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ FARKIN İNCELENMESİ. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi. İstanbul.
- Güngör, H, A. (2009). *Evli Bireylerin Sahip Oldukları İletişim Çatışması Türü, Romantik Kıskançlık ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Evlilik Doyumlarının Üzerine Etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Güngör, S. (2018). *Çiftler arası iletişim becerileri ve evlilik uyumu*. Ankara: XYZ Yayıncılık.
- Gürel, B. ve Çopur, Z. (2020). *Evlilik Kalitesi Ölçeği'nin Geliştirilmesi*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 11(2), 30-42.
- Gürşimşek, I., Vural, D. E. ve Demirsöz, E. S. (2008). Öğretmen adaylarının duygusal zekâları ile iletişim becerileri arasındaki ilişki. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16, 1-11.
- Güven, N. ve Sevim, S. A. (2007). “İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Algılanan Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumunu Yordam Gücü”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (28), 49-61.

- Hashmi, A. H., Maryam, K. ve Ishtiaq, H. (2007). Marital adjustment, stress and depression among working and non-working married women. *Internet journal of medical update* 2.1 (2007), 19-26.9.
- Hayat, M. (2015). Cinsiyet ve iletişim tarzlarının mutluluk üzerindeki etkisi. *Kadın Çalışmaları Dergisi*, 20(1), 55-70.
- Heavey, C. L., Layne, C. and Christensen, A. (1993). Gender and conflict structure in marital interaction: A replication and extension. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61, 16 -27.
- Hill, T. L. (2001). The good marriage revisited. (Master's Degree). The University of Wisconsin-Stout, Wisconsin.
- Hills, P. and Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences* 33, 1073–1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
- Hoşgör, E. (2013). EVLİ ÇİFTLERİN ÖFKE İFADE TARZLARI İLE EVLİLİK UYUMUNUN İNCELENMESİ. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ. İzmir.
- Hunt, R. (1978). The effect of item weighting on the Locke-Allace Marital Adjustment Scale. *J.Marr Fam* 1978; 40: 249-256.
- Hünler, O. S. ve Gençöz, T. (2003). “Boyun Eğici Davranışlar ve Evlilik Doyumu İlişkisi: Algılanan Evlilik Problemleri Çözümünün Rolü”, *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 99-108.
- Hyun, S. and Shin, H. (2012). Marital satisfaction and its contributing factors. Nguyen, B. S. (Eds.). *Psychology of Satisfaction içinde* (pp. 109-125). New York, NY: Nova Science Publishers, Inc.
- İdiz, Z. (2009). Evlilik uyumu, evlilik yatırımı, aile içi şiddet ve intihar girişimi arasındaki bağlantıların sosyal psikolojik açıdan incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- İmamoğlu, E. O. (1994). Değişim sürecinde aile; Evlilik ilişkileri bireysel gelişim ve demokratik değerler. *Aile Kurultayı-Değişim Sürecinde Toplumsal Katılım ve Demokratik Değerler içinde* (s. 33-51). Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Yayınları.
- James, M. (2007). *Happiness and the Art of Being: An Introduction to the Philosophy and Practice of the Spiritual Teachings of Bhagavan Sri Ramana*. Canada: Create

Space.

http://www.happinessofbeing.com/Happiness_and_the_Art_of_Being.pdf
(18.12.2019).

Janetius, S.T. (2019). Sparkles: Glimpses of Therapeutic Counselling. Thrissur: Mishil & Js. (pp.103-107)

Kaiser, H. F. and Rice, J. (1974). Little Jiffy, Mark Iv. Educational and Psychological Measurement, 34(1), 111–117. doi:10.1177/001316447403400115

Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hane halkı için bazı sonuçlar. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 12, 44, 214-233.

Kaplan, G. A. & DeLongis, A. (1983). Psychosocial factors influencing the course of arthritis: A prospective study. Paper presented at the annual meeting of the American Psychological Association, Anaheim, CA.

Karaca, E. (2015). Evlilikte karşılıklı anlayış ve iletişim dinamikleri. İzmir: DEF Akademi.

Karadağ, Ş. (2015). Evlilik Uyumu İlişkisinde Aile İçi İletişimin Rolü: Konya Örneği. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Karasar, N. (Eylül 2016). Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler, (İkinci Yazım ve 30.Baskı), Nobel Yayınevi.

Karney, B. R. and Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, method, and research. Psychological Bulletin, 118(1), 3–34. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.3>

Kaur, M. and Kaur, İ. (2018). The Happy Silence! Happiness in hearing impaired adolescents. international Journal of Interdisciplinary Research and Innovations, 6, 3, 665-671.

Kaya, B. (2019). Empatik iletişim ve evlilik mutluluğu arasındaki ilişki. Bursa: LMN Araştırmaları.

Kaya, N. (2017). KIRSAL VE KENTSEL ALANDA YAŞAYAN EVLİ KADINLARIN EVLİLİK UYUMU, EVLİLİK DOYUMU VE İLİŞKİLERDE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI VE İNCELENMESİ. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi. İstanbul.

Kayma, D. (2007). Boşanma sürecindeki eşlerin aile içi ilişkileri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Kılınçer, H. (2022). Aileye Tutunmak Maneviyat Yönelimli Aile Danışmanlığı, 1. bs., İstanbul: Çamlıca Yayınları, s. 28.
- Kıran, S. (2008). Okulöncesi dönemi çocuklarına yönelik hazırlanan masal ve öykü kitaplarında geçen iletişim engelleri (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.
- Köseoğlu, S. (1994). Psikolojik Danışmanların Empatik Becerileri ve Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kumtepe, H. (2018). YAŞLI NÜFUSUNUN (65 +) İL VE BÖLGE YERLEŞİM YERLERİNİN ADRESE DAYALI NÜFUS KAYIT SİSTEMİ (ADNKS) VERİLERİNE GÖRE DAĞILIMLARI VE ORANLARI İLE DEMOGRAFİK DEĞERLENDİRİLMESİ. ENGELLİ VE YAŞLI HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ.
- Kurt, İ. E. (2018). Evlilik kalitesi ölçeği'nin türkçe'ye uyarlanması. Journal of the Cukurova University Institute of Social Sciences, 27(2).
- Lama, D. (2000) Mutluluk Sanatı (Çev. Güneş Tokcan) Klan Yayınları. İstanbul.
- Larson, J. H. and Holman, T. B. (1994). Premarital predictors of marital quality and stability. Family Relations, 43(2), 228-237.
- Laurenceau, J. P., Barrett, L. F., & Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure, and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. Journal of Personality and Social Psychology, 74(5), 1238–1251. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1238>
- Lazarides, A., Belanger, C., Sabourin, S. (2010) Personality as moderator of the relationship between communication and couple stability. Europe's Journal of Psychology; 2: 11-31.
- Liddell, H. G. And Scott, R. (1996). A Greek-English Lexicon, Clarendon Press, Oxford, 9. edition, s:708-709; Peters, a.g.e., s:33-4, 'daimôn' maddesi; Sinanoğlu, a.g.e., s:65, 'daimôn' maddesi; Thomas Mautner (ed.), The Penguin Dictionary of Philosophy, London, Penguin Books, 1997, s:120, 'daimon' maddesi.
- Litzinger, S. and Gordon, K. (2005) Exploring relationship among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. J Sex Marital Ther; 31: 409-424.

- Myers, G. D. and Diener, E. (1995). Who Is Happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Nurhayati, S. R., Faturochman, F., & Helmi, A. F. (2019). Marital quality: A conceptual review. *Buletin Psikologi*, 27(2), 109-124.
- Omay, M. N, ve Bıçak, A. (2004). Aristoteles Ahlakında ‘Mutluluk’ Kavramı. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Özgüven, H. D. ve Sayıl, I. (1999). Ankara Üniversitesi kriz merkezine bir yıl süresince başvuran yeni vakaların sorun alanları ve tanılarına göre değerlendirilmesi. *Kriz Dergisi*, 7, 7-3.
- Özgüven, İ. E. (2000). Evlilik ve aile Terapisi. Ankara: PDREM Yayınları.
- Özgüven, İ. E. (2015, 2020). Evlilik ve Aile Terapisi. Ankara: Nobel Yayınları.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- Robles TF, Trombello JM, Slatcher RB, McGinn MM (2014) Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychol Bull*, 140:140-187.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist’s view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Satterfield, J. H., Hoppe, C.M. ve Schell, A. M., (1982). “A prospective study of delinquency in 110 adolescent boys with attention deficit disorder and 88 normal adolescent boys. *The American Journal of Psychiatry*, 139 (6), 795-798.
- Seferoğlu, E. (2017). Evlilik süresine göre çiftlerde ilişki sorunlarının değerlendirilmesi, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sevim, S. A. (1999). Evlilik ilişkisini geliştirme programları. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, Sayı: 2(11), 19-25.
- Sinanoğlu, S. (1953). Yunanca-Türkçe Sözlük, Ankara, Türk Tarih Kurumu Basımevi, s:84.
- Soylu, Y. & Kağncı, Y. (2015). Predicting Marital Adjustment According To Empathic Tendency, Communication and Conflict Resolution Styles. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* 2015, 5 (43) 44-54.
- Soysal, F. S. (2017). Bir Üçgen Şeklinde Evlilik Terapisi. *Pegem Atıf İndeksi*, 135-164.

- Sönmez, G. (2014). Ergenlerde İletişim Becerileri ve Anne-Baba Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi. İstanbul.
- Sönmez, M., & Kırık, A. M. (2017). İletişim ve Mutluluk İlişkisinin İncelenmesi. İnif e-dergi. Mayıs 2017, 2 (1).
- Spanier G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: new scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, Sayı: 38 (1), S: 15-28.
- Suhail, K., & Chaudhry, R. H. (2004). Predictors of Subjective Well-Being in an Eastern Muslim Culture. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(3), 359-376.
- Şahin, F. (2017). İletişim Becerilerine Genel Bir Bakış. ResearchGate DOI: 10.14527/9786053640646.02.
<https://www.researchgate.net/publication/321659863>
- Şahin, F. (2010). “Kişiler Arası İlişkiler ve İletişim Becerileri”, Evlilik Okulu: Evlilikte Kişilerarası İlişkiler ve İletişim Becerileri, İstanbul: Remzi Kitabevi, s. 234.
- Şahinkaya, R. (1975). Psiko-sosyal yönleriyle aile. Ankara: Kardeş Basımevi.
- Şendil, G. & Kızıldağ Ö. (2003). Çocuk ve ergenlerde ebeveyn evlilik çatışması algısı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 10 (2), 58-66.
- Şener, A. (2002). Ailede Eşler Arası Uyuma Etki Eden Faktörlerin Araştırılması, (Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi, İstanbul.
- Şener, A., Terzioğlu, G. (2008). “Bazı Sosyo-Ekonomik ve Demografik Değişkenler ile İletişimin Eşler Arası Uyuma Etkisinin Araştırılması”, *Aile ve Toplum–Eğitim, Kültür ve Araştırma-Dergisi*, 4(13), 7-20.
- Tabakcı, Z. (2019). Farklı etnik kökenden gelen bireylerin evlilik uyumlarının çeşitli demografik özelliklere göre incelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tannen, D. (1990). *You Just Don't Understand: Women and Men in Conversation*. William Morrow and Company.
- Tarhan, T. (2006). *Evlilik Psikolojisi*: İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taşer, S.(1995). *Konuşma Eğitimi*. (3.baskı). İstanbul: Papirüs Yayınevi.

- Tatar, A. (2019). ÇİFTLERDE DEPRESYON, MUTLULUK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ İLE EVLİLİK DOYUMU ARASI İLİŞKİLERDE EVLİLİK SÜRESİNİN ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ. İstanbul.
- Telman, N ve Ünsal, P. (2005). İnsan ilişkilerinde iletişim. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Türk Dil Kurumu (2025). Güncel Türkçe Sözlük. <https://sozluk.gov.tr/>.
- TDK (2023). “İletişim Ne Demek TDK Sözlük Anlamı”, <https://sozluk.gov.tr/?kelime=iletisim>
- TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu), (Şubat 2025). Evlenme ve Boşanma İstatistikleri 2024. Sayı: 54194. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Boşanma-Istatistikleri-2024-54194>
- TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu). (Şubat 2025). Yaşam Memnuniyeti Araştırması, 2024. Sayı: 53785. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Yasam-Memnuniyeti-Arastirmasi-2024-53785>
- Tülek, N. (2011). Evli Bireylerin Öznel İyi Olma Düzeylerinin Yordanması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi.
- Türk Dil Kurumu Sözlükleri. <https://sozluk.gov.tr/>.
- Uçar, S., Önal, Y.Y., Batemur, Ş. (2021). Unlovability, Helplessness and Marriage Duration as a Predictor of Communication Skills in Married Individuals. The Journal of Buca Faculty of Education, 2021, issue 52, p. 1-16.
- Ünal, Ö. Ve Akgün, S. (2022). Evlilikte Çatışma Çözme Stilllerinin Evlilik Uyumu ve Doymu ile İlişkisi. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry 2022; 14(3):322-330. DOI: 10.18863/pgy.1016806.
- Veenhoven, R., (1991). “Is happiness relative?.” Social indicators research 24.1 (1991): 1-34.
- Wang, P., & Vanderweele, J. T. (2011). Empirical Research on Factors Related to the Subjective Well-Being of Chinese Urban Residents. Social Indicators Research, 101(3), 447-459.
- Wasserman, G. A., Miller, L.S., Pinner, E. ve Jaramillo, B. (1996). Parenting predictors of early conduct problems in urban, high-risk boys. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 35 (9), 1227-1236.

- Webb, D. (2009). Subjective Well-Being on the Tibetan Plateau: An Exploratory Investigation. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 753-768.
- Willoughby, B. (2010). Marital attitude trajectories across adolescence. *Journal of Youth & Adolescence*, 39(11), 1305-1317. <https://doi.org/10.1007/s10964-009-9477-x>
- Wilmot, W. W., & Hocker, J. L. (2011). *Interpersonal conflict* (8th ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294–306. <https://doi.org/10.1037/h0024431>
- Winemiller, D. R. ve Mitchell, M. E. (1994). Development of a Coding System for Marital Problem Solving Efficacy. *Behaviour Research and Therapy*, 32(1), 159-164.
- Yazıcı, H. (2022). Mutluluğa iki farklı yaklaşım: Hedonist ve eudaimonik yaklaşımlar. *Felsefe ve Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 15(2), 123–135.
- Yenisey, F. (2009). *Ceza Mevzuatı*. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi Yayınları.
- Yıldırım, İ. (1993). Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki evli bireylerin uyum düzeyleri. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Sayı: 1(4), 23-28.
- Yılmaz, H. & Demir, O. (2020). İletişim kalıpları ve evlilik ilişkileri üzerine bir inceleme. İstanbul: PQR Yayınları.
- Yuvauç, B. (2021). EVLİ BİREYLERDE ÇATIŞMA YÖNETİMİ, BENLİK SAYGISI VE İLETİŞİM BİÇİMLERİNİN EVLİLİK DOYUMLARI ÜZERİNE ETKİSİ. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Yıl: 9, Sayı: 118, Temmuz 2021, s. 299-317 ISSN: 2148-2489 Doi Number: <http://dx.doi.org/10.29228/ASOS.51571>.
- Zıllıoğlu, M. (2010). *İletişim nedir?* (4.Basım). İstanbul: Cem Yayınevi.
- Zorbaz, S. & Owen, F. (2013). Çocuklar İçin Aile İlişkileri Ölçeği'nin Geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2013, 4 (39), 58-67.