



**KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
DİSİPLİNLERARASI AİLE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

EVLİLİK UYUMUNUN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE YALNIZLIKLA İLİŞKİSİ

Tuba ERDOĞAN

Yüksek Lisans Tezi

**KONYA
Temmuz 2022**

EVLİLİK UYUMUNUN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE YALNIZLIKLA İLİŞKİSİ

Tuba ERDOĞAN

KTO Karatay Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Disiplinlerarası Aile Danışmanlığı Anabilim Dalı
Tezli Yüksek Lisans Programı

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Hatice HARMANCI

Konya
Temmuz 2022

BİLDİRİM

Enstitü tarafından onaylanan Yüksek Lisans/Doktora tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını basılı veya dijital biçimde arşivleme ve aşağıda belirtilen koşullar dahilinde erişime açma iznini KTO Karatay Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle, Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak ve gelecekteki çalışmalar (makale, kitap, lisans, patent vb.) için tezimin tamamının veya bir bölümünün kullanım hakları yalnızca bana ait olacaktır.

Tezimin bütünüyle kendi çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izinle kullanılması zorunlu olan kaynakları, yazılı izin alarak kullandığımı ve istenildiğinde izinlerin suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayımlanan “Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge” kapsamında, tezim, aşağıda belirtilen koşullar haricince, YÖK Ulusal Tez Merkezi ve KTO Karatay Üniversitesi Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü / Fakülte Yönetim Kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir.¹
- Enstitü / Fakülte Yönetim Kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ... ay ertelenmiştir.²
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir.^{3,4}

... Temmuz 2022



Tuba ERDOĞAN

¹ MADDE 6(1) Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.

² MADDE 6(2) Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.

³ MADDE 7(1) Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.

⁴ MADDE 7(2) Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

ETİK BEYAN

KTO Karatay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez/Proje Hazırlama ve Yazım Kurallarına uygun olarak Dr. Öğr. Üyesi Hatice HARMANCI danışmanlığında tarafımdan üretilen bu tez/proje çalışmasında; sunduğum tüm veri, enformasyon, bilgi ve belgeleri bilimsel etik kuralları çerçevesinde elde ettiğimi, tüm değerlendirme, analiz, bulgu ve sonuçları bilimsel usullere uygun olarak sunduğumu, tez/proje çalışmasında yararlandığım kaynakların tümüne bilimsel normlara uygun biçimde atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, tezimin/projemin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

... Temmuz 2022

İmza

Tuba ERDOĞAN

Tüm Oblomovlara...

TEŞEKKÜR

“Sevgi, özgürlüğün çocuğudur” der Erich Fromm ve ekler “insan gücünü somutlayan bir eylemdir”... Kendim olabilmek yolunda aradığım tüm tecrübelerin, heyecanların, maceraların çıkış yolu olan sevgi dolu aileme tüm kaçışlarımda sığınak oldukları için; çocuk ruhumu her daim güvende tuttukları için; sağladıkları sonsuz imkanlar için; sayamayacağım her an için teşekkür ederim... Hayatı yaşanabilir kılan gücüyle, sevgisiyle koruyucum olan babama; merhameti, iyiliği, güzel olan her şeyi kalbiyle, davranışlarıyla öğreten meleğim anneme; hayattaki en büyük şansım ablama; en sevdiğim oyun arkadaşım, küçük kardeşim Zeynep’e; her zaman yanımda olacağını bildiğim, inandığım abim Cevdet’e; tüm neşesi ve enerjisiyle hayatımıza katılan biricik Üzüm’e, tüm ömürlerimde, sonsuz teşekkür ederim... İyi ki varlar.

İlk gençlik yıllarım, dostum, terapistim Hatice Tecer’e; eğlenmeyi hatırlattığı için; korkunun ve bekleyişin de hayatın bir parçası olduğunu; ama geçeceğini öğrettiği için; uzun uzun susuşlarımda yanı başımdaki omuz olduğu için teşekkür ederim... İyi ki var.

Yapabileceklerimin sınırının olmadığını; hissedebilmenin nefes kadar gerekli olduğunu; unuttuğum değerlerin, arayışında olduğum “ben”in bir parçası olduğunu; her köşe başında mucizelere şahit olabileceğimizi, görmeyi öğreten, hatırlatan, yaşatan Gölgebidi Ailesine hayatıma tanıklık ettikleri ve dahil oldukları için teşekkür ederim... İyi ki varlar.

Yüksek Lisans eğitimim ve tez sürecim boyunca sabırla yanımda olan tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Hatice HARMANCI’ya destekleri için teşekkür ederim.

... Temmuz 2022

Tuba ERDOĞAN

ÖZET

Tuba Erdoğan

Evlilik Uyumunun Psikolojik İyi Oluş ve Yalnızlıkla İlişkisi

Yüksek Lisans Tezi

Konya, 2022

Çiftlerin birlikteliklerini kutsamak ve içinde buldukları topluma birlikteliklerini duyurarak toplumun bir birimi olan aile kurumunu evlilik yoluyla oluşturdukları bilinmektedir. Yasal ilişki biçimi olarak evlilik geleneksel ve modern toplumlarda çift olan bireylerin birlikteliklerini meşrulaştırmak için tercih ettikleri bir sistemdir. Ortak duygu ve değerler ile birleşerek romantik bir ilişki içine giren bireylerin yaşam doyumunu oluşturabilmeleri için uyumlu birliktelikler yaşamaları ve bunu sürdürmeleri gerekmektedir. Evliliğin sürdürülebilirliğini sağlayan evlilik uyumunun, bireylerin öznel iyi oluşları ile bağlantılı olduğunu bildiren çalışmaların sayısı gün geçtikçe artmaktadır ancak Türkiye’de oluşturulan literatürde hala eksikliklerin olduğu gözlenmektedir. Evli bireylerin öznel iyi oluşlarının evlilik uyumuna etkisinin olduğunu savunan bu çalışmada, yalnızlık algısının evli birey tarafından nasıl karşılandığı; psikolojik iyi oluş faktörünün evlilik uyumunu etkileyen bir kavram olup olmadığı incelenmiştir.

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemine bağlı olarak ilişki tarama modelinin uygulanması planlanmaktadır. Bu araştırmanın evreni minimum 3 yıllık evli bireylerden oluşmaktadır. Örneklem grubu da bu şartları sağlayan, rastgele yöntemle ve gönüllülük esasına dayanarak seçilen 25-65 yaş aralığındaki 500 katılımcıdan meydana gelmektedir. Veri Toplama Aracı olarak; Demografik Form, Evlilik Uyum Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Evli Kadın ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda; demografik değişkenlerin, evlilik uyumuna, psikolojik iyi oluş düzeyine ve yalnızlık algısına anlamlı düzeyde etkisi bulunmuştur. Evlilik uyumu ve yalnızlık birbirleriyle ilişkisi bulunan iki değişken olarak saptanmıştır. Evlilik uyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyi birbiriyle ilişkisi bulunan iki değişken olarak bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler

Yalnızlık, Psikolojik İyi Oluş, Evlilik Uyumu

ABSTRACT

Tuba ERDOĞAN

Relationship of Marital Harmony With Psychological Well-Being and Loneliness

Master's / Ph. D. Thesis

Konya, 2022

Throughout the history of humanity, it is known that couples have formed the institution of the family, which is a unit of the society, through marriage, by blessing their togetherness and announcing their unity to the society they live in. Marriage as a form of legal relationship is a system preferred by couples in traditional and modern societies to legitimize their union. Individuals who enter into a romantic relationship by uniting with common feelings and values need to live and maintain harmonious relationships in order to create life satisfaction. The number of studies reporting that marital adjustment, which ensures the sustainability of marriage, is related to the subjective well-being of individuals is increasing day by day, but it is observed that there are still deficiencies in the literature created in Turkey. In this study, which argues that the subjective well-being of married individuals has an effect on marital adjustment; It was investigated whether the psychological well-being factor is a concept that affects marital adjustment.

In this study, it is planned to apply the relational screening model depending on the quantitative research method. The universe of this research consists of individuals who have been married for a minimum of 3 years. The sample group consists of 500 participants between the ages of 25-65, who meet these conditions and are selected randomly and on a voluntary basis. As a Data Collection Tool; Demographic Form, Marriage Adjustment Scale, UCLA Loneliness Scale, Psychological Well-Being Scale for Married Women and Men were used.

As a result of the research; Demographic variables were found to have a significant effect on marital adjustment, psychological well-being, and the perception of loneliness. Marital adjustment and loneliness were determined as two variables that had a significant relationship with each other. Marital adjustment and psychological well-being were found to be two variables with a significant relationship with each other.

Keywords

Loneliness, Psychological Well-being, Marital Harmony

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
BİLDİRİM	ii
ETİK BEYAN.....	iii
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar DİZİNİ	viii
KISALTMALAR DİZİNİ.....	xii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problemi	1
1.2. Araştırmanın Alt Problemleri.....	4
1.3. Araştırmanın Amacı	4
1.4. Araştırmanın Önemi	5
1.5. Araştırmanın Varsayımları	5
1.6. Araştırmanın Tanımları	5
2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL VE KAVRAMSAL TEMELLERİ.....	7
2.1. Yalnızlık (Loneliness) ve Tek Başına Olma Durumu (Solitude).....	7
2.2. Benlik ve Yalnızlık İlişkisi.....	14
2.3. Psikolojik İyi Oluş ve Yalnızlık İlişkisi	17
2.3.1. Pozitif Psikoloji ve Psikolojik İyi Oluş	18
2.4. Kavramsal Çerçeve ve Evlilik ve Evlilik Uyumu	21
3. YÖNTEM.....	28
3.1. Araştırmanın Modeli	28
3.2. Veri Toplama Araçları.....	28
3.3. Verilerin Analizi.....	30
4. BULGULAR VE YORUMLAR.....	311
4.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine Yönelik Bulgular	311
4.2. Tanımlayıcı Bulgular.....	33
4.3. Araştırma Verilerinin Dağılımına Yönelik Bulgular.....	33
4.4. Evlilik Uyumuna Yönelik Bulgular	34
4.5. Psikolojik İyi Oluş Düzeyine Yönelik Bulgular.....	41

4.6. Yalnızlık Düzeyine Yönelik Bulgular	50
4.7. Evlilik Uyumunun Psikolojik İyi Oluş ve Yalnızlık İle Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	54
5. TARTIŞMA	56
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	62
6.1. Evlilik Uyumuna Yönelik Bulgular	62
6.2. Psikolojik İyi Oluş Düzeyine Yönelik Bulgular.....	63
6.3. Yalnızlık Düzeyine Yönelik Bulgular	64
6.4. Evlilik Uyumunun Psikolojik İyi Oluş İle Yalnızlık ile Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	65
KAYNAKÇA	67
EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU	76
EK 2: EVLİLİK UYUM ÖLÇEĞİ.....	77
EK 3: UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ	79
EK4: EVLİ KADINLAR VE ERKEKLER İÇİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ TÜRKÇE FORMU	80
EK 5: ETİK KURUL İZİNİ	83
ÖZGEÇMİŞ	84

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	32
Tablo 2. Araştırma Verilerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler.....	33
Tablo 3. Araştırma Verilerine Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	34
Tablo 4. Evlilik Uyumunun Cinsiyete Göre İncelenmesi	34
Tablo 5. Evlilik Uyumunun Yaş Grubuna Göre İncelenmesi	35
Tablo 6. Evlilik Uyumunun Çalışma Durumuna Göre İncelenmesi	35
Tablo 7. Evlilik Uyumunun Ekonomik Düzeye Göre İncelenmesi	36
Tablo 8. Evlilik Uyumunun Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi	37
Tablo 9. Evlilik Uyumunun Anne Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi.....	37
Tablo 10. Evlilik Uyumunun Baba Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi.....	38
Tablo 11. Evlilik Uyumunun Yaşanılan Yere Göre İncelenmesi	39
Tablo 12. Evlilik Uyumunun Evlilik Süresine Göre İncelenmesi	39
Tablo 13. Evlilik Uyumunun Evlilik Şekline Göre İncelenmesi	40
Tablo 14. Evlilik Uyumunun Çocuk Sayısına Göre İncelenmesi	40
Tablo 15. Psikolojik İyi Oluşun Cinsiyete Göre İncelenmesi.....	41
Tablo 16. Psikolojik İyi Oluşun Yaş Grubuna Göre İncelenmesi.....	42
Tablo 17. Psikolojik İyi Oluşun Çalışma Durumuna Göre İncelenmesi.....	43
Tablo 18. Psikolojik İyi Oluşun Ekonomik Duruma Göre İncelenmesi	43
Tablo 19. Psikolojik İyi Oluşun Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi.....	44
Tablo 20. Psikolojik İyi Oluşun Anne Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi	45
Tablo 21. Psikolojik İyi Oluşun Baba Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi.....	46
Tablo 22. Psikolojik İyi Oluşun Yaşanılan Yere Göre İncelenmesi	47
Tablo 23. Psikolojik İyi Oluşun Evlilik Süresine Göre İncelenmesi	48
Tablo 24. Psikolojik İyi Oluşun Evlilik Şekline Göre İncelenmesi	49
Tablo 25. Psikolojik İyi Oluşun Çocuk Sayısına Göre İncelenmesi	49
Tablo 26. Yalnızlık Düzeyinin Cinsiyete Göre İncelenmesi	50
Tablo 27. Yalnızlık Düzeyinin Yaş Grubuna Göre İncelenmesi	50
Tablo 28. Yalnızlık Düzeyinin Çalışma Durumuna Göre İncelenmesi	51
Tablo 29. Yalnızlık Düzeyinin Ekonomik Duruma Göre İncelenmesi.....	51
Tablo 30. Yalnızlık Düzeyinin Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi.....	51
Tablo 31. Yalnızlık Düzeyinin Anne Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi	52
Tablo 32. Yalnızlık Düzeyinin Baba Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi	52

Tablo 33. Yalnızlık Düzeyinin Yaşanılan Yere Göre İncelenmesi.....	52
Tablo 34. Yalnızlık Düzeyinin Evlilik Süresine Göre İncelenmesi.....	53
Tablo 35. Yalnızlık Düzeyinin Evlilik Şekline Göre İncelenmesi.....	53
Tablo 36. Yalnızlık Düzeyinin Çocuk Sayısına Göre İncelenmesi.....	53
Tablo 37. Evlilik Uyumunun Psikolojik İyi Oluş ve Yalnızlık Düzeyi Arasındaki İlişkisi	54

KISALTMALAR DİZİNİ

Kısaltma

Açıklama

Ek., Aile ve Bir. Koş. Duyulan Memnuniyet
Duyulan Memnuniyet

Ekonomik, Aile ve Bireysel Koşullardan

1. GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Problemi

Gördüğü her şeyin anlamını bulmaya çalışan canlı aklının yaşadığı dönüşüm ve keşif süreci, yüzyıllardır kaydedilen disiplinlerarası kümülatif ilerleme, gözlem ve araştırmalara rağmen güncel ve aktif bilimin dahi hala merak konusudur. “hiçten hiçbir şeyin doğmadığı” gerçeğiyle ilk maddeyi, arkheyi arayan filozofların, pozitivistimin, metafiziğin, astronominin, antropolojinin, sosyolojinin, psikolojinin hala keşfetmeye çalıştığı “benlik” ve “yaşam” anlığı, estetik bir fenomen olarak tüm değişkenleriyle bilinmezliğini korumaktadır.

Varoluşçu Psikoterapi kitabında Yalom (2018) ontolojik çıkışsızlık karşısında benliğinin dinamik yapısını keşfetmeye başlayarak kişinin sonsuz olasılıklı ilişkisel sistemini restore edebileceğinden bahsetmektedir (s. 33). Yalom, varoluşunu kanıtlayabilmek için kişilerarası ilişkilere ve ilişki rollerine ihtiyaç duyan bireyin,yalıtım karşısında korkuya kapıldığını ve korku kanonu içinde benliğini ihmal edebileceğini ifade eder. Bu korkuya karşılık olarak Heidegger’in (2018), “hem anlam veren hem de bilinen, ısrarcı” “dasein”i ile (s. 78), insanın spekülâtif paradigmalardan daha kompleks bir edimi temsil ettiğini; demek ki insan doğasına ilişkin gücün kendi muhtevasını insanın kendisinde yarattığını, bireyin yalıtım karşısındaki korkusunun kişi ve ilişkileriyle ilgili olduğunu gösterebiliriz. Bu gücün oluşturması gereken benlik kavramını “hem orada olan hem orayı yaratan” bir değer sistemi olarak ifade edip, bu değer sistemi hakkında evrensel ussalcılığın bulunduğu paydayı da insanın sosyal bir varlık oluşuyla ilgili olduğunu anlatabiliriz. Erich Fromm’un da ifade ettiği gibi “insan, kendi kendini bilen bir yaşamdır” (Fromm, 2021).

Viyana konferanslarından derlenen İnsan Tabiatını Tanıma kitabında Alfred Adler, insan davranışlarının anlaşılabilir olması için, öncelikle, insanın “sosyal bir varlık” olduğunu kabul etmemiz gerektiğini söylemiştir. Adler (2012), yaşam dinamikleri içinde başka bireylerle tanışma durumuna engel olan otoritenin buyruğuna girmiş, yalnız ve ilişki düzleminde yeterince tecrübe kazanmamış kişilerin insan olma sanatını rassal değişkenlerden muaf biçimde kavrayamayacağından endişe duymuştur (s. 79).

Karl Marx’ın “*Ne kadar azsan, yaşamını ne kadar az görkemli kurmuşsan, o kadar çok şeyin var demektir ve görkemsiz yaşamın o denli büyüktür!*” (Fromm, 2016) ifadeleriyle

tanımladığı materyalistik yalnızlığa karşılık olarak Carl G. Jung, “*kendisi için anlaşılmas bir gizem olmaya devam eden*” (s. 34) insanın uzun vadede kolektif bilinçdışından ayrı düşünülemez sosyalizasyon tecrübelerine ihtiyacı olduğunu ifade etmiştir (Jung, 2012).

İki düşünürün ortaya attığı yalnızlık fikrini, alanyazında yıkıcı ve psikopatolojik sonuçlara neden olabilecek yalnızlık algısıyla; bireyin kendisini ve yaşamdaki yerini keşfedebileceği, kişilerarası ilişkilerini olumlu bağlamda inşa edebilecek aşkın bir deneyim sağlayabileceği tek başına olma durumu ile ilişkilendirebiliriz.

Kendi çağının anomalisi, Søren A. Kierkegaard, diyalektik bir varlık olarak kendisini tanımlayan insanın, “insan olma” ve özgürlük arayışından doğan yalnızlık algısının ve kamu bilincinden sıyrılma sürecinin; evrensel ve antropoteknik bir duygulanım bağlamında ele alınması gereken kaçınılmaz bir deneyim olduğunu belirtmiştir. “Öznel bakış açısıyla bireyin varoluşunu inceleyen Kierkegaardiyen felsefeye göre; kriz içindeki izole varlık olan birey için tek gerçeklik kendi etik gerçekliğidir” (Solomon, 2020, s. 128). Bu gerçekliğin sağlanması birey ve bireyin yaşam şekliyle ilgilidir. Ona göre, öz-bilinçle kavranması gereken yaşam “geleceğe dönük yaşanmalıdır” ve birey, kendisine bahsedilen en yüce şeyi, özgürlüğü seçerek, *solitude* halinde kendi etik gerçekliğine ulaşacaktır.

Bu anekdotun anlatmaya çalıştığı şey; sosyal bir varlık olan insanın kendi etik gerçekliğini ve öz-bilinçle benliğini kurgulamasının varoluş amacının metafiziksel kavram olmaktan çıkmasına, ilişkilerinde doyum yaşamasına ve aidiyetsizlik hissini ortadan kalkmasına, psikolojik iyi oluşun gerçekleşmesine yardımcı olacaktır. Bireyin yaşam doyumuna ulaşması, kazandığı etik gerçekliği, psikolojik iyi oluşu sahip olduğu romantik ilişkinin de güçlenmesini sağlayacaktır. May (2022) bireyin kendi yalnızlığına bakışının güçlenebilmesi ve onu kazanılabilir bir değer haline getirebilmesi için kişilerarası ilişkilere ihtiyaç duyduğunu; bireyin sahip olduğu yalnızlık algısının bir parçasının da sosyalleşmeyle ve iletişim yetenekleriyle ilgili olduğunu belirtmiştir (May, 2022, s. 27). *Modern İnsanın Köhneliği* makalesinde Cousins’in de ifade ettiği gibi “insanoğlunun tarihi yalnızlığını paramparça etme çabasından ibarettir” (May, 2021, s. 30).

“Ruhsal bakımdan toplumsallık ve ilişki sistemlerinin yarattığı duygulanım bağlamından ayrı ele alınamayacak olan insanın, bağımlılık konjonktüründen çıkan sonuçlarla

değerlendirilemeyeceğini” ifade eden Adler (2012) insanın ancak insanı bütün olarak görmekle anlaşılabilirliğini belirtmiştir (s. 30). “Salt bir kulvarda incelenmesi yadsınamaz ölçüde yaşam mantığına aykırı olan” insan, tüm yaşamsal dışavurumlarında ilişkili olduğu her şeyin yansımaları taşımaktadır. “Öznelliğin ve nesnelliğin altında yatan” (Kierkegaard, 2021, s. 35) bireyin ilişkili olduğu partneriyle alakalı olduğu, seçtiği yalnızlığı ve mutluluk kavramlarını birlikte incelememiz gerektiği anlaşılmaktadır.

Maslow ile başlayarak günümüzde kendisine modern psikolojide yer bulan pozitif psikoloji hareketi, bireyin varoluşsal mutluluğuna ve sahip olduğu yeteneklere odaklanarak olumsuz duyguların pozitif karşıtıyla değiştirilmesi gerekliliğini savunmaktadır. Bu hareketin amacı bireye yaşam doyumu sağlayabileceği psikolojik iyi oluşun güçlenmesini yine bireyin kendisini tanımladığı biricik benliğiyle başarabileceğini kanıtlamaktır (May, 2022, s. 69). Varoluşçu yaklaşım “bireyin öz-kabul sürecinde yaşadığı endişelere odaklanan bir terapi yaklaşımıdır” ve klasik otoritenin aksine pozitif psikoloji bu savunuculuğu düşünsel zeminde bireyin ilişkilenebilirliği ve yalnızlığını incelerken kullanmaktadır (Yalom, 2018).

Pozitif psikoloji, sosyal ve duygusal ilişkiler düzleminde bireyin eksikliklerine odaklanmak yerine sahip olduğu gücü ve yeteneğini güçlendirerek bireyin anlamlı bir hayat yaşamasını amaçlamış, yalnızlığın ve tek başına olma durumunun ayrımını yapmış, bireyin yaşam yolculuğunda benlik saygısı kazanımına, etkin iletişim gücüne ve ruhsal mutluluğuna odaklanarak bireye ereksel bir amaç vermeyi misyon edinmiştir (Seligman, 2021).

Pozitif psikolojinin nihai noktada varmak istediği insan portresi Adler’in “*sanguinik*” mizacına yakın bir portredir. İnsanın yaşam sevincinin ve mutluluk ifadesinin saf haliyle hissedildiği bu mizaç türü, sağlıklı insanın ilişkili olduğu bireylere yaklaşımının da en iyi halini yansıttığı türdür (Adler, 2012). Psikolojik iyi oluşun dengelendiği bu insan portresinde birey bir tutum, bir davranış şekli olarak benliğinin “daha büyük parçaları” bir araya getiren makro tasarısını ortaya koymaktadır; kişilerarası ilişkiler, hayat doyumu, ruhsal denge gibi insanın yaşamını imleyen pragmaların karşılığını ve olumlu giriftlerini bulmasını sağlamıştır.

Sosyal bir varlık olarak insanın ihtiyaç duyduğu kişilerarası ilişkiler içinden romantik ilişki türü, etkin iletişim ile sürdürülebilir olduğunu kanıtlayarak bireyi yaşamının bir

bölümünde deneyimleyeceği “evlilik” kurumuna yöneltmektedir. İnsan olma sanatını ilişkilerinde güçlü bir şekilde icra eden bireyin yalnızlık karşısında kendisine bir eş bulması, kendisini ve ilişkisini keşfetmesine olanak sağlayacaktır. John Gottman (2021), her evliliğin bir araya gelen iki yetişkin ve onların geçmiş değerleriyle oluştuğunu söyler. Kişinin yanında taşıdığı kültürü, benlik algısı, duygularını ifade ediş biçimi, kişilik özellikleri ve yansıtma biçimi evliliği oluşturan ve bireye evlilik uyumuyla ilgili ipucu veren değerlerdir.

Stan Tatkin (2020) yaşam doyumuna ulaşabilmek için ilişkilerindeki gücü keşfetmesi gereken “yetişkin insanlar için öz-saygının, solitude halindeki kendini keşif sürecinin, benlik kazanımının ve içsel yeteneklerin gelişiminin gerçekleşmesi için en az bir yetişkine daha bağlı olunduğunu” ifade etmiştir.

Bu bağlamda yalnızlık, tek başına olma durumu ve benlik saygısı birbirini tamamlayan, birbiriyle ilişkili ve iç içe kavramlardır. Evlilik uyumunu etkileyen faktörler olarak psikolojik iyi oluş, yalnızlık ve benlik kavramları incelenmiştir.

1.2. Araştırmanın Alt Problemleri

Bu araştırmanın cevaplamayı hedeflediği alt problemler;

Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri demografik değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, eğitim, gelir durumu) anlamlı düzeyde fark göstermekte midir?

Evli bireylerin evlilik uyumu demografik değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, eğitim, gelir durumu) anlamlı düzeyde fark göstermekte midir?

Evli bireylerin yalnızlık düzeyleri demografik değişkenlere göre (cinsiyet, yaş, eğitim, gelir durumu) anlamlı düzeyde fark göstermekte midir?

Evli bireylerin evlilik uyumu, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı evlilik uyumunun bireyin psikolojik iyi oluşuyla ilgisinin kavramsal bir bakış açısıyla araştırılarak; algılanan yalnızlık tutumunun bireylerin evlilik uyumuna etkisinin hangi ölçüde olduğunun incelenmesidir. Bu incelemede,

- a) Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri, evlilik uyumu düzeyleri ve yalnızlık düzeylerinin demografik değişkenlerle bağlantıları,
- b) Evli bireylerin evlilik uyumu, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı,
- c) Psikolojik iyi oluş düzeyinin ve yalnızlık algısının evlilik uyumu üzerinde yordayıcı etkisi olup olmadığı araştırılacaktır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Literatür araştırması yapılırken görülmektedir ki evlilik ve evlilik uyumu ile ilgili birçok çalışma bulunmaktadır ancak evlilik uyumunun psikolojik iyi oluş ile ilişkisi yeterince çalışılmamış; bireyin hissettiği yalnızlık düzeyi ile ilgili olarak evlilik uyumuna etkisi araştırılmamıştır. Bu bağlamda bu çalışmanın literatüre evlilik uyumu, psikolojik iyi oluş ve yalnızlık kavramlarının ilişkisinin araştırılması açısından katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

- Gönüllü katılımcıların ölçek sorularını hiçbir etkinin altında kalmadan, doğru anlayarak ifade etmek istediklerini ifade ettikleri
- Araştırma örnekleminin temsil gücünün yeterli oluşu
- Literatüre katkı sağlaması amacıyla ortaya konulmuş analizlerin amaca uygun ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

1.6. Araştırmanın Tanımları

Yalnızlık: “Dışarıda olma, soyutlanma” (May, 2021, s. 28). “Yalnızlık (loneliness), bireyin kendisini sosyal ilişkilerden soyutlaması sonucunda oluşan ve kişiye zarar veren, istenmeyen bir olgu” (Erpay, 2017).

Psikolojik İyi Oluş: “Bireyin kendisini ifade edebilme yeteneklerinin gelişmiş olması, potansiyelini gerçekleştirebileceği ruh haline sahip olması, günlük yaşamdaki stresli durumlarla baş edebildiği, ilişki düzleminde kendi mutluluk haline odaklandığı durum” (WHO, 2004). “Anlamlılık, bireysel potansiyelin işlevsel biçimde kullanılabilir olması” (Alabucak, 2019).

Benlik: “Benlik kendimize ilişkin inançlarımızın bütünüdür. Kim olduğumuz hakkında sahip olduğumuz inançların tümüne birden benlik kavramı adı verilir” (Peplau vd., 2020).

“Benlik bilinci, kendini dışarıdan görebilme yetisine sahip olmak demektir. İnsanlarla empati kurma becerisinin ve kişilerarası ilişkilerin gelişmesine yardımcıdır” (May, 2021).

Evlilik: “Evlilik ilişkisel bir sistemdir, dünyaya gelecek yeni bireyler için statü sağlayıcıdır ve devlet tarafından tanınmış karı-koca rolünün tüm sistemlerde onanmasını geçerli kılar” (Dünger Mutlu, 2021). “Evlilik çiftlerin kalıcı bir beraberlik ile yasal olarak onandıkları ve meşru yollarla çocuk yapılabilmesini sağlayan sistem” (Kulaber Demirci, 2019).

Evlilik Uyumu: Evlilik uyumu; çiftler arası birlikteliğin iyi yönde ilerlemesi ve çiftlerin birbirine karşı sağlıklı, olumlu duygular hissetmesi, etkin iletişim içinde olmaları, sorunlar karşısında uzlaşıcı tavır içinde olmaları ve ortak hayat görüşlerine sahip olması, beraber hareket edebilme özverisine sahip olmaları olarak tanımlanabilir (Rodoplu, 2019).

2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL VE KAVRAMSAL TEMELLERİ

Antik çağ ontolojisinden günümüze değin uzanan varoluşsal sancı sürecinde yaşayan bireyin, yalnızlık algısının kuramsal çerçevede araştırılacağı bu bölümde; *Yalnızlık (Loneliness)* ve *Tek Başına Olma Durumu (Solitude)*, *Benlik ve Yalnızlık İlişkisi*, *Evlilik ve Evlilik Uyumu* konularına yer verilecektir. Araştırma kapsamında yalnızlığın ve tek başına olma durumunun tanımları, benlik kavramıyla yalnızlık ilişkisi, psikolojik iyi oluşa etkisi; evlilik sistemi içerisindeki bireyin algılanan yalnızlık düzeyi ve evlilik ile evlilik uyumunun literatürdeki tanımları incelenmiştir.

2.1. Yalnızlık (Loneliness) ve Tek Başına Olma Durumu (Solitude)

Alan yazında psikolojik bir dilemma olarak karşımıza çıkan yalnızlığın birçok tanımı bulunmaktadır.

Yalnızlığın olumlu yönlerinin (solitude) keşif sürecinde olduğumuz bugüne kadar, birçok disiplinin merceğinde bir kavram olarak yalnızlık algısı; kişinin, sosyal ve duygusal ilişkilerinde hissettiği eksikliklerin sonucunda ortaya çıkan (Weiss, 1973, s. 200-230); psikopatolojik sonuçlara dayanabilen (Fromm-Reichman, 1959, s. 16-23); çoğunlukla kişisel bakış açılarındaki farklılıklara bağlı olarak geliştiğinden (Booth, 2000) tanımlanması güç bir kavramdır.

Bilimsel araştırmalarda dogmatik bir “öcü” olarak uzak kalınan yalnızlık kavramı psikoloji zemininde ilk kez Gregory Zilboorg tarafından ele alınmıştır. Zilboorg, yalnızlık (loneliness) ve tek başına olma durumunu (solitude) birbirlerinden farklı kavramlar olarak incelemiştir. Yalnızlık (loneliness) olumsuz bir anlam taşırken tek başına olma durumu kişinin tercih edebileceği bir gelişimsel restorasyon olarak görülmektedir. Zilboorg yalnızlığı kırıncı, yapıcı olmayan, birci ve benmerkezcilik çerçevesinde kendisini gösteren kişilik bozukluklarıyla ilişkilendirirken; tek başına olma durumunu geçici ve tercih edilen bir keşif süreci olarak işlemiştir (Zilboorg, 1938, s. 45-54).

Psikolojik bir epifenomen olan yalnızlık, Zilboorg (1938) ile beşeri bilimlerin kurguladığı antitezden bağımsız olarak incelenmiş, Peplau ve Perlman (1982) ile kapsamlı olarak araştırılmış; kişinin arzuladığı ve elde ettiği sosyal etkileşim seviyesindeki öznel tutarsızlık ile ilişkilendirilmiştir. Peplau ve Perlman’a göre (1982) yalnızlık, zemininde

çocukluk travmalarını barındıran, sosyal işlevselliğin gelişimine olumsuz yönde etkisi olan bir olgudur.

Sosyal Psikoloji alanında bilimsel çalışmalara yön veren L. Anne Peplau ve arkadaşları, kavramsal temeller üzerine inşa etmeye çalıştıkları yalnızlığı; “hoş olmayan bir deneyim” (Perlman ve Peplau, 1981) ve biricik öznenin “toplumsal ilişkilerinde gerekli bir özellikten yoksun olduğunda duyduğu rahatsızlık” (Peplau vd., 2020) şeklinde tanımlamışlardır.

Psikolojide yalnızlık ile ilgili olarak yapılabilecek tanımlardan biri de kuşkusuz Sigmund Freud’a ait olan çalışmalardan çıkarılacak sonuçların ortak analizine dayanmaktadır. Özellikle İnhibisyonlar, Semptomlar ve Anksiyete (1926) kitabı yalnızlığı bir fobi olarak gördüğünü anlamamızı sağlamıştır. Freud’un (1976) temel çalışmaları oral (0-18 ay) dönemi kapsayan süre zarfında çocuğun yalnızlık duygusuyla tanıştığını; ancak latent (6-12 yaş) döneme kadar bunu fark edemediği yönündedir. Freud ile özdeşleşen; ilkel egosu ilk kez kırılan bebeğin, “dünyada başka insanlar olduğunu öğrenmeden önce sahip olduğu duygunun basit bir açıklaması” olan okyanus duygusu (Budak, 2005); benlik kavramı elde etmiş yetişkin bireylerde yaşanan yalnızlık duygusunu tanımlayabilmemiz adına önemlidir.

Erich Fromm (1976), Endüstri Çağında hızla yayılmakta olan yalnızlık hastalığından bahsederken, “üstün insan” kavramının tahmin edilenden çok daha yıkıcı bir kavram olduğunu anlatmıştır. Sahip Olmak ya da Olmak adlı kitabında Fromm (2016);

- (...) “Narsisizmi aşarak insan varoluşunun sınırlarını ve kısıtlılığını kavrayamayan,
- Yaşama ve her belirişine karşı saygı ve sevgi duymayan,
- Varoluşuyla bağlı olduğu doğaya düşman olan,
- Mekanize olmuş ve insana uzak insan anlayışına sahip” (...)

bireylerin “yeni insan” statüsünde yalnızlığa düştüklerini söylemektedir. Fromm, bireyselliğin ön planda tutulduğunu ve bundan dolayı giderek daha da tehlikeli bir hal alan yalnızlık duygusundan bahseder.

Sosyolog Robert S. Weiss (1973) *Duygusal ve Sosyal İzolasyon Deneyimleri* adlı kitabında yalnızlığın ilk kez duygusal ve sosyal nitelikleriyle incelenmesine olanak sağlamıştır. Weiss'in tanımına göre yalnızlık bireysel soyutlanmadır ve kişinin ikili ilişkilerini ilgilendiren bir kavram olarak incelenmelidir. Yalnızlığın “insana acı veren bir deneyim” olarak kişisel izolasyon olduğunu söyler (Weiss, 1973). Weiss, yalnızlığın sebeplerini açıklarken çevresel faktörlerin gözardı edilemeyeceğini bununla birlikte bireyin bağlanma stillerinin incelenmesi gerektiğini belirtir (Weiss, 1973).

Bağlanma tarzları, John Bowlby ve Mary Ainsworth tarafından (Cindy Hazan ve Philip Shaver tarafından romantik ilişkiler baz alınarak geliştirilmiş tanımlarıyla) “*Korkulu/Kaçınan Bağlanma, Kaygılı Bağlanma, Kaçınan Bağlanma ve Güvenli Bağlanma*” (Bowlby, 2020) şeklinde 4 ana başlıkta toplanmıştır.

Bağlanma Kuramını kısaca açıklamaya geçmeden önce Bowlby'nin yalnızlık ile ilgili yaklaşımını ele almak gerekir. Bowlby (1973), yetişkin dönemde yaşanan duygu durum değişikliklerini, “işler model” (Seligman, 2021) dinamiği üzerine oturtmuştur. Yeni doğan bakımında fizyolojik olarak rol üstlenmiş bakıcının, çocuğun benlik gelişimine doğrudan etkisi olduğunu ifade eden bu zihinsel edim; “benliğe ilişkin ve başkalarına ilişkin çalışan modeller” olarak iki kategoriye ayrılır (Bintaş Zörer, 2015). Bu iki kategori yetişkin dönemi de kapsayan bağlanma stillerinin ana arterlerini oluşturmaktadır. Bakıcı rolünü üstlenen kişinin çocukta yarattığı zihinsel ve duygusal itkinin nasıl çalıştığını inceleyen Bowlby (1973) bu edimsel koşullanmanın bir tepkisi olarak bireyin Bağlanma Stillerini şu şekilde açıklamıştır (Bowlby, 2020):

- “Güvenli Bağlanma: Bireyin içinde bulunduğu ilişkiye karşı olumlu, korkusuz ve açık olması durumunu anlatan bağlanma stilidir. Bu kişinin ilişkilerinde herhangi bir kaygı ya da endişe bulunmamaktadır. Birey, ilişkide bulunduğu kişiye ve kendisine karşı güvenli bir tutum sergiler.
- Kaçınan Bağlanma: Kişi özerkliğine düşkündür. İlişki kurma ihtiyacını reddeder. Kuramcı, bu durumu, çocukluktan gelen bir alışkanlık olarak ifade eder. Çocuğun bakım ve sevgi ihtiyaçlarının yeterli karşılanmadığı durumlarda bu stilin gösterdiğine yönelik anlamlı bir ilişki keşfedilmiştir.
- Kaygılı Bağlanma: Bu tür Kaçınan Bağlanmanın aksine ilişkiye duyulan ihtiyacı nevrotik halde yaşayan kişilerin bulunduğu türdür. Kişinin bağlanma ve güvenme

ihtiyacı kendisinden başka herkese karşıdır. Herkesin kendisinden daha üstün olduğunu zanneden birey kendi benliğini hiçe saymaktadır.

- Korkulu/Kaçıngan Bağlanma: Yine çocukluk dönemiyle anlamlı ilişkilendirilen bir tür olan bu bağlanma türünde birey aşırı bağlı; ancak güvensizdir. Kendisine ve ilişkide bulunduğu kişilere karşı yaşadığı güvensizlikte her zaman kaybetme korkusu içinde olan kişi, yalnızlığı tüm ilişkilerinde hisseder” (https://tr.wikipedia.org/wiki/Bağlanma_teorisi, 12.05.2021).

“Bebeklik döneminde edinilen bağlanma stili bireyin yaşam boyu oluşturacağı ilişkiler karşısında takındığı tutumu etkileyerek yalnızlık algısı geliştirmesine ya da sosyal ilişkiler düzleminde sağlıklı duygular edinmesine olanak sağlar” (Tecer, 2021). Stan Tatkin ve Marion Solomon’a ait olan “Çift Balonu” (Tatkin, 2020) kavramıyla da anlaşılır hale gelen bebeklik dönemi bağlanma stiline romantik ilişkileri ve sosyal ilişkileri etkileyen bir basamak oluşunu şöyle anlatabiliriz; Tatkin ve Solomon’a göre güvenli bağlanmaya sahip bireylerin ilişkisel düzlemde güvenli, emniyetli bir alan oluşturdukları görülmüştür. Tatkin, bir ilişkinin sürdürülebilir ve sağlıklı olmasını bebeklik döneminde oluşan bağlanma tarzının karşılığı olarak görmektedir. Çift Balonu olarak adlandırdıkları “kendi kendini üreten enerji sistemi” (Tatkin, 2020) bireyin sahip olduğu ilişkiyi “dinlenme, rahatlama ve iyileştirme yeri” olarak görmesini sağlar.

Yalnızlığın Bağlanma Stilleri çerçevesinde incelenmesinde Bowlby’e ek olarak (Bowlby, 2014) Weiss sosyal ve duygusal yalnızlık ayrımını belirtirken, bireyin ilk yıllarında bakım veren kişi tarafından ihmal edilmesi, güvensiz büyüme ortamının içinde bulunması durumunda yaşanan eksikliklerin yetişkin döneminde tecrübe edilen kişilerarası ilişkilerini etkileyeceğini ifade etmiştir (Weiss, 1973).

Bir süreç olarak ele aldığı yalnızlık kavramını Bilişsel Davranışçı Yaklaşım ile inceleyen Young (1982), kişinin ilişkilerindeki ihtiyaçları karşısında tam doyuma ulaşamaması halini yalnızlık olarak etiketlemiştir. Young’a ait “Yalnızlık Grupları”nı, *geçici, durumsal, kronik* olarak belirtmek mümkündür (Young, 1982):

- Geçici Yalnızlık: Periyodik olarak tekrarlanan ve/veya yaşam döngüsünde yalnız bir kez gerçekleşen, kişiyi derin ve kalıcı yalnızlığa sürüklemeyen kategoridir.

- Durumsal Yalnızlık: Kişinin daha önce deneyimlediği ilişki tiplerinden herhangi birinde yaşadığı tatminsizliğin, yaşadığı yeni ilişkiye etkisinin olduğu kategoridir.
- Kronik Yalnızlık: İçinde bulunulan ilişkinin süresine bağlı olarak, kişinin uzun süreli yaşadığı doyumsuzluk halinin yalnızlığa dönüştüğü kategoridir.

Bu sınıflandırmayı yalnızlığı tercih etmiş ya da yalnızlığa yöneltilmiş bireyin psikolojik olarak yaşadığı yoksunluk durumlarının seviyelerini anlatabilmek adına kullanmıştır (Koçak, 2008). Young (1982), kişilerarası ilişkilerde “algılanan yoksunluğun” yalnızlık araştırmalarında öncelikli olarak incelenmesini öngörmüştür (s. 379-406).

Psikolog Shelley Hymel (https://en.wikipedia.org/wiki/Shelley_Hymel, 12.05.2021) ve arkadaşları, adolesan ilişkileri kapsamında yaptıkları çalışmalarda; sosyal ve duygusal boyutu ile ilgili tanımlara sahip olan yalnızlık kavramına bilişsel yalnızlık boyutunu (Hymel vd., 1999) eklemişlerdir. Weiss'in (1973) ortaya attığı sosyal yalnızlık reddedilmişlik; duygusal yalnızlık izolasyon ile kendisini tanımlarken Hymel ve arkadaşları bilişsel boyuttaki yalnızlığın “bireye acı veren bir deneyim” olarak mevcut teorik araştırmalar için kavramsallaştırılmasını sağlamışlardır (Hymel vd., 1999).

Yalnızlık algısına karşı bilişsel yeniden yapılandırma uygulanması gerektiğini ifade eden Young, bireylerin farklı şekillerde yaşadığı yalnızlığın temelde 12 gruba ayrıldığını belirtmiştir. Bunlar: “tek başına olmaktan mutsuzluk duyma, düşük benlik kavramı, sosyal kaygı, sosyal uyumsuzluk, güvensizlik, sınırlama, eş seçiminde problemler, yakınlığı reddetme, cinsel kaygı, duygusal bağlanma ile ilgili kaygı, pasiflik, gerçekçi olmayan beklentiler” (Koçak, 2008).

Gierveld, yalnızlığın bir ilişki içerisinde olan tüm insanlar için ortak bir deneyim olduğunu belirtirken biricik olan öznenin güncel yaşamdan soyutlanması halini, üç bileşen etrafında incelemiştir: “*yoksunluk bileşeni, yalnızlık perspektifi ve duygusal bileşen*” (Gierveld, 1998, s. 73-80). Gierveld'e göre (1998) yalnızlık, kişinin beklentilerini gerçekleştirmeyen ilişkiler içinde bulunması halidir. Buna göre, kişi, ilişkilerinde istediği kriterlerin gerçekleşmemesiyle kendisini yalnızlık duygusunun içinde bulur ve destrüktif bir soyutlanma gerçekleşir (s. 73-80).

Kişinin, romantik ya da sosyal ilişki ihtiyacı hissetmesini sevgi hegemonyasının belirttiği başat bir ihtiyaç değil, arkaik bir güdülenme olan anlaşılma arzusuyla ilişkilendirebiliriz.

Bu ihtiyacın tatmin edilemediği durumlarda duygusal olarak kendisini soyutlayan birey, yabancılaşma; önemsenmeme; soyutlanma, yanlış anlaşılma gibi kişiyi yalnızlığa iten duygu durumlarıyla karşılaşır (Rook, 1984). Bireyin istatistiksel fenomenlerden bağımsız incelenmesi gereken ilişki pratiği içinde olumsuz bir tavır olarak kendisini gösteren yalnızlık duygusu, kişinin dahil olduğu sosyal gruptan uzaklaşmasına, depresyon gibi kaygı verici bir psikolojik sonuca (Perlman ve Peplau, 1982), etkin iletişim becerilerini kaybetmesine, düşmanlık gibi güçlü bir dürtüyle savaşmasına (Ziboorg, 1938) neden olur.

Weiss (1973), kişiler arası ilişkilerde hissedilen yoksunluk duygusunun, bireyi sürüklediği psikopatolojik sonuçları yalnızlık tanımıyla birlikte kullanırken; Rook (1984), kişinin sosyal ve duygusal açıdan kendisini pratik hayattan izole ederken yaşadığı kaygı verici süreci kalıcı, otoriter ve duygusal bir kramp olarak nitelendirmiştir (s. 239-264). Negatif bir tasarı olarak kendisini gerçekleştiren yalnızlık duygusu kişiye yaşattığı endişe verici bunalım halini “yalıtılmışlık” olarak tamamlar.

Yalnızlığın olumsuz giriftlerini tanımlarken dikkat edilmesi gereken kavramlardan birisi de Emile Durkheim tarafından ortaya atılmış olan “anomi” kavramıdır. Bu kavram barındırdığı tüm anlamların yanında “yabancılaşmayı” ana temasına koyarken, kişinin yetersiz, reddedilmiş, benlik saygısından yoksun hissetmesini anlatmaya çalışır ki (Durkheim, 1992), bu, alan yazında yalnızlık algısı ile ilgili yapılan tüm ortak tanımları kapsayıcı olabilir.

Toplum ve birey ile ilgili alanyazın incelendiğinde normatif paradigmlar bütünü olarak karşımıza çıkan anomie, genel ifadesi ile toplumsal ve bireysel amaçların çelişmesinden doğan normsuzluk, kişilerarası ilişkilere karşı karmaşa ve yabancılaşma (Durkheim, 1992) olarak tanımlanabilir. İlk kez Durkheim tarafından ortaya atılan anomie kavramı kelime anlamı itibarıyla normsuzluk demektir; ancak Durkheim bu kavramı toplumsal yozlaşma sonucu kendisini bunalım halinde bulan bireyin kişilerarası ilişkilerinde yaşadığı zayıflık, belirsizlik ve yalnızlık ile ilişkilendirmiştir (Durkheim, 2021). Sosyal ilişkilerin kaotik bir minyatürü olan yabancılaşma, bireyin, içinde bulunduğu toplumdan uzaklaşıp ilişkilerinde arzuladığı yakınlaşma ile sahip olduğu düzensizlik arasında kalmasına neden olur (Durkheim, 2021).

Hoş olmayan, yıkıcı, kaygı ve anksiyeteye sebep olarak depresyon ve melankoliye sürükleyen; çoğunlukla toplumsal ilişkilerden, romantik ilişkilerden sosyal ve duygusal

iletişimden kopukluğa yol açan; soyutlaşmayı ve yabancılaşmayı yordayan yalnızlığın (loneliness) tek başına olma durumu (solitude) ile karıştırılmaması gerekmektedir. Tek başına olma durumu, bireye fiziksel olarak yalnızlık görünümü verse de bireyin kendisini keşif sürecinde olduğu, sosyal ilişkilerinde öz farkındalık ile sahip olduğu ve sahip olmak istediği düzeyi ayarlayabildiği bir durumdur (Young, 1982). Kişilerarası ilişkilerde algılanan yoksunluğun, bireyin istediği ilişki biçimini yaşayamamasına sebep olan yalnızlığın kırıncı tavrı, tek başına olma durumunda bağımsız bir bireyin benlik saygısını, psikolojik iyi oluşunu, sosyal iletişim becerisini güçlü bir şekilde kullanabildiği şekilde karşımıza çıkmaktadır (Peplau vd., 2020).

Literatür gösteriyor ki, çoğunlukta düşük benlik saygısına sahip bireylerin kendisini bulduğu yalnızlık halinin yüksek sosyal kaygı, depresyon, intihar, reddedilmişlik, aşağılanma, utanma, delüzyonel bozukluk gibi bazı psikopatolojik sonuçlarla kendisini göstermesi (Zimbardo, 1977) kişilerarası ilişkileri etkileyen ciddi bir otoritedir. Ancak yüksek benlik saygısına sahip bireylerin duygusal ve sosyal yalnızlığa (Weiss, 1973) kapılmadığı, bireyin varoluşsal değerlerinden ve mutluluğundan kopmadığı (Fromm, 2016), ait olduğu sosyal yapıya uyumluluk göstererek bağlarının sarsılmadığı (Adler, 2012), duygusal yalıtımdan uzak bir ilişki yapısına sahip olduğunu tek başına olma durumunun yapıcı etkisi olarak görmekteyiz.

Bilişsel davranışçı yaklaşım ile yalnızlık araştırmalarına bir boyut kazandıran Young (1982), bireyin yalnızlık algısının doğru olmayan inanış şeklinin değiştirilerek olumsuz düşünceden kurtulması gerektiğini böylelikle yalnızlığın önlenebileceğini söylemiştir. Young'un önerdiği yaklaşım biçimini varoluşçu yaklaşım ve pozitif psikoloji hareketinde de görmekteyiz (Yalom, 2018; Seligman, 2020).

Olumsuz inanç sisteminin değiştirilerek bireyin algılanan yalnızlık düşüncesini olumlu bir deneyim türüne dönüştürmeyi amaçlayan bu yaklaşımların ortak özelliği; bireyin yaşam düzleminde sahip olduğu bağımsızlık, yaratıcılık gibi varoluşsal hediyelerin ortaya çıkarılması, iyileştirilmesi ve güçlendirilmesidir.

Fromm, Özgürlükten Kaçış (1941) adlı kitabında “insanın birey haline geldiğinde tek başına ayakta durması gerekliliğinden, dünyanın bir parçası olduğundan ve yalnızlığın bütün korku ve güçsüzlük durumundan yalıtılmış saf haliyle karşılaşacağından” bahseder. Benlik kavramını gözeteceğimiz bu anekdot “kendini yaratma eyleminin” yalıtım

anksiyetesinden bireyi kurtaracağını, yaşam doyumuna ulaşabileceğini, tek başına olma durumunun varoluşsal bir gerçeklik olarak kendisini tasarlamasını ifade etmektedir (Yalom, 2018).

Yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ile ilgili yapılan literatür taramasından elde edilen bilgilere göre; bireyin sosyal ve duygusal izolasyondan kurtulması ve yalnızlığın yıkıcı, olumsuz yanlarından uzaklaşarak kendisinin ve yaşamın güçlü yönlerine odaklanabilmesi ve yaşam doyumunun gerçekleşebilmesi psikolojik iyi oluş ile ilgili bir süreçtir. Bireyin yaşamından, kendisinden ve ilişkilerinden duyduğu memnuniyet düzeyi sosyal ve duygusal ilişkilerin tamamını etkileyen bir faktör olarak bireyin daha iyi bir ruh haline sahip olma arzusunu ortaya çıkarır. Bireyin içinde bulunduğu ilişkileri ve kendi gelişimini değerlendirerek ulaştığı psikolojik iyi oluş, yaşam doyumuna, evlilik uyumuna ve bireyin benlik kazanımına etki eden bir faktördür.

2.2. Benlik ve Yalnızlık İlişkisi

“Varoluş serüveni Ben’in kendi olma serüvenidir ve Ben, kendine bağlı bir ilişkidir” (Kierkegaard, 2021).

Kişilik Kuramcısı Carl Rogers’ın benlik kavramı günümüz yazınına ışık tutar nitelikte önem taşımaktadır. Rogers’a göre benlik, kişinin kendisi ile ilgili sahip olduğu endemik düşünce ve inançlarını kapsamaktadır. Rogers, refleksif ihtiyaçlar spektrumunda bireyin benlik gelişimine olumlu ya da olumsuz sonuçlarla etkileşimde bulunan her düşüncenin ve inancın benlik ile ilgisi olduğunu saptamıştır (Rogers, 2011).

Peplau ve arkadaşlarına göre (2020) benlik, bireyin kendisini oluşturan dinamikler içinde düşündüğü, yaşadığı ve inandığı tüm pratikleri kapsayan kompleks bir inanç sistemidir (Peplau vd., 2020).

Benlik kavramı, “bireyin kişiliğine ilişkin duygularının, düşüncelerinin bütünü ile kendini tanıma, anlama ve kendisi hakkındaki yargılarını değerlendirme biçimlerinin toplamını kapsamaktadır” (Öztürk, 2020). Benlik, biricik bireyin eylemsel hafızasında biriktirdiği her şeyin bir sonucu (Kohut, 1998), transaksiyonel frekansta harmanlanan ve toplumsal öğretilerin bir minyatürü (Perlman vd., 2020), hem konformist hem de bireysel (Mead, 2017) bir kendilik sürecinin ürünüdür.

Bireyin, kendisini algılama idrakiyle oluşturmaya çalıştığı, biricikliğini değerlendirme tasarısını ifade eden benlik kavramı için; kişinin gelişim sürecinde, kendisini ifade eden retoriği arayışı şeklinde bir tanım yapmamız mümkündür. Sosyal ve psikolojik açıdan, birçok farklı faktörün birleşimiyle, sürekli olarak kendisini yordayan benlik, barındırdığı tüm anlamlı parçalardan daha büyük ontolojik bir fenomendir. Bireyin kendisini yaratmasını, kültürel uyumluluğunu, davranışsal ve ilişkisel yapılanmanın güçlenmesini, kişilerarası ilişkilerinin sürdürülebilirliğini sağlayan bir otorite olarak disiplinlerarası çalışmaların inceleme alanı içerisine girmiştir.

Benlik algısını, ideal benliği ve benlik saygısını, egoyu ve deneyimleri, bağlanma stillerini ve biyopsikosozal etkileşimleri temeline alan kavram Sigmund Freud (Yapısal Kişilik Kuramı), Carl Gustav Jung, Erik Erikson (Psiko-Sosyal Gelişim Evreleri), Alfred Adler (Yaratıcı Benlik), George Herbert Mead, Carl Rogers (Fenomenolojik Benlik Kuramı), William James (birden fazla benlik yapısı) gibi psikanalist ve psikologlar tarafından kapsamlı bir şekilde incelenmiştir.

Freud, *ben* kavramını “bir kişide ruhsal süreçlerin birbirine bağlı bir şekilde örgütlenmesini düşündük ve buna *ben* dedik” (Freud, 2013) şeklinde ifade ederek bireyin bilinçli benliğinin oluşumunu tinsel uyarıları da içeren ve dahi buna bağlı bir süreç olduğunu anlatmaktadır. *Ben*’in dış dünyadan faktörlerle değişim göstereceğini de ifade eden “Freud’un koruyucu içgüdü hipotezini dayandırdığı psikanalitik yaklaşımında” (Erdoğan, 2018); alt-benlik (id: içgüdüsel küme), benlik (ego: denge), üst-benlik (süperego: vicdan) tanımlanmış ve toplamında *ben*’i yaratan benlik çatışmalarını çürütülemeyecek bir tezle ortaya atılmıştır. Bu kuramdan hareketle, bireyi tanımlayan benlik yapılanması, komplike ve zor bir süreçtir.

Erik Erikson’a göre ise benliğin oluşumunu sağlayacak olan 8 nihai evre vardır. Bunları Psiko-Sosyal Gelişim Dönemleri şeklinde ifade eden Erikson, bireyin kişilerarası ilişkilerinde anlamlı ve olumlu iletişimin mümkün olmasını sağlayan; toplumsal normlara ve kültürel etkinliklere uyumluluğun seviyesini belirleyen; bilişsel ve ahlaki gelişimin mümkün kılınması için gerekli evrelerdir (Gürses ve Kılavuz, 2011). Gelişim evrelerinin gerçekleşebilmesi için, her evreden bir öncekinin başarılı bir şekilde tamamlanması gerekmektedir.

Kişinin anlamlı bir hayat yaşamasını sağlayan bir sistem olarak tarif edilen benlik saygısı (Adler, 2012) bireye saygınlık, etkin iletişim kabiliyeti, mental gelişim açısından güçlü bir dayanak oluşturmaktadır. Benlik kazanımı, sosyal bir canlı olarak bireyin, ilişkilerinde ve toplumsal yapılardaki organik kusurların yarattığı ekstatik düşünceden kurtulmasını; kişilerarası ilişkilerinde kendisine üstünlük yaratacak unsurların oluşmasını sağlamaktadır.

Carl Rogers'a göre benlik iki boyutta ele alınması gereken ve bireyin değerlendirme ve kabul edilme gereksinimlerini kapsayan bir süreçten geçmelidir. Gerçek benlik ve ideal benlik ayrımında Rogers, "bireyin olmak istediği ve olmasının gerekliliğine inandığı değerleri temsil eden ideal benlik, bireyin kendisini muhakeme ettiği gerçek benliği" (Rogers, 2011) tanımlarını yapmaktadır. Adler'in, bireyin tek yaşam gayesinin başkalarının ve kendi rızasını kazanmaya yönelik bir kabul edilme ihtiyacının olduğu şeklindeki benlik tanımı da göz önüne alınırsa Rogers'ın ideal ve gerçek benlik tanımını "bireyin kendisine değer verme duygusunu geliştiren ve çevresiyle ilişkilerini algılayış biçimlerini etkileyen" (Rogers, 2011) bir sistem şeklinde yorumlayabiliriz.

Rosenberg, benliği tanımlarken, benlik ve egonun birleşerek gelişmesini ve olgunlaşmasını ön planda tutmuştur. Jung'a göre bizzat bilincin merkezinde ve sorumlusu olarak ortaya çıkan *ben*, benliği yaratmaktadır ve bilinç ile benlik, *ben'in* dinamikleri içinde kavramsal tanım açısından bir tutulmalıdır (Jung, 2012).

Kuramcılar tarafından bilişsel kognitivist bağlamda ele alınan benlik kavramı, bireysel yapılanmanın ve psikolojik iyi oluşun merkezindeki spesifik bir öncü kavram olarak tanımlanmıştır. Bireyin aşağılık, yetersizlik ve güvensizlik hissetmesi durumunda gerçekleşen yalnızlığın hoş olmayan tavrından kurtularak kendisini gerçekleştirmesini (Adler, 2012) mümkün kılan yaratıcı benlik ve benlik saygısı bireyi güçlendirmekte ve ilişkilerindeki tutumun yöneticisi rolünü bireye vermektedir.

Benlik kavramı incelenirken görülmektedir ki, benlik, bireyin kendisiyle ve kendisini nasıl gördüğü ile ilgili olduğu kadar bireyin çevresinde gelişen faktörlerle etkileşimiyle de gelişen karmaşık ve devinim halinde olan bir sistemdir. Bireyin doğumundan itibaren deneyimlediği ve algıladığı durumların kümülatif ilerlemesiyle yaşam boyu sürekli olarak gelişen ve olgunlaşan benlik kavramı bireye anlamlı ilişkiler kurması bağlamında önemli bir rol üstlenmektedir. Benlik tanımlarından "bireyin olmak istediği ve gerçekte sahip

olduğu benlik” ayrımını incelediğimizde, kişilerarası ilişkilerdeki yalnızlık algısını da görmekteyiz. Bireyin kendisini tanımladığı benlik ile ilişkilerinde algıladığı yalnızlık durumunu birbirinden ayrı işlememiz mümkün değildir.

Kazanılmış benlik bulunduğu çok boyutlu düzlemde bireye kazandırdığı özsaygı ile bütünleşerek bireyin psikososyal gelişimini, kendisine ve çevresine karşı tutumlarını, sağlıklı bağlanma stillerini pozitif bir kuvvetle yaratarak kişinin yalnızlığın dehşet verici bunalımına düşmesini engellerken; henüz benlik kurgusunun tamamlanmaması ve bireyin kendisine karşı memnuniyet seviyesinin, kabul edilme tavrının güçlenmemesi durumunda ilkel bir yalnızlık oluşması görülmektedir.

Benlik saygısı, bireyin kurgulamış olduğu değerler sisteminde kendisini hissetme biçimiyle ilgili olan bir kavramdır. Öznel bir değerlendirme sistematığı geliştiren bireyin kendisine yüklediği yetkinlik ve başarı misyonunda kazandığı seviyeye göre, birey, yüksek benlik saygısına sahip olabilir ya da düşük benlik saygısını oluşturur. Birey için benlik saygısı edindik bir yapıda ve biricik öznenin tutumlarıyla ilgilidir.

Benlik saygısının oluşumu, kişinin, psikososyal gelişim aşamalarından geçmesini, içinde bulunduğu toplumsal koşullara ve kişilerarası ilişkilere uyumunu; düşünce ve inanç sisteminde benlik fikrine sahip olmasını gerektirir. Bireyin kendisine yönelttiği bilişsel sürecin sonucu olarak oluşan benlik saygısı, yarattığı benliğin izdüşümüdür yani bireyin kendisi için onayladığı benlik etiketi, sahip olduğu benlik saygısını oluşturan bireysel bir değerlendirmedir.

2.3. Psikolojik İyi Oluş ve Yalnızlık İlişkisi

“İnsan sonsuzluk ile sonlunun, ..., özgürlük ile zorunluluğun bir sentezidir” (Kierkegaard, 2021).

Özgürlük, idealizm, bunalım, başkaldırı, umutsuzluk... İnsan yaşamı bugüne değin birçok tanıma uymuş; ancak hiçbir tanım, yaşamın tamamını açıklayamamıştır. Karmaşık ve sürekli devinim halinde olan yaşamın içindeki bireyin de kendisini tek bir ruh hali ile tanımlaması ve bu tanıma göre durağan bir oluş halini yaşaması mümkün değildir. Pozitif, negatif ve kararsız duygulanımları arasında inişli-çıkışlı bir hayata adapte olmaya çalışan birey için Irvin Yalom (2018) dört nihai kaygıdan bahsetmektedir (s. 20); *“ölüm, özgürlük, varoluşsal yalıtım, anlamsızlık”*.

İnsanın temsil ettiği kompleks idenin kabul edemediği anlamsız, meşum duygusuzluğa iten kaygılar toplamını, bireyin içinde barındırdığı varoluşsal mutluluk alt edebilecektir ve bugün pozitif psikolojinin bireyin yaşam doyumuna, kişilerarası ilişkilerinde kendi gücünü bulmasına, yalnızlığın olumlu yanlarına ve yaşamın yaratıcı karakterine odaklanması üzerinde temellendiği araştırmalar bizi buraya getirmiştir.

2.3.1. Pozitif Psikoloji ve Psikolojik İyi Oluş

Psikoloji paradigmasının ruh hastalıkları konusunda uygulamış olduğu kemikleşmiş tedavi yöntemlerinden farklı olarak ortaya atılan pozitif psikoloji kavramı, terminolojide ilk kez Abraham Maslow'un 1954 yılında "Motivasyon ve Kişilik" (Motivation and Personality) adlı kitabında işlenmiştir (Wright, 2003, s. 437-442). Maslow, bireyin bütüncül bakış açısıyla ele alınması gerektiğini ifade ederek; "insan doğasının ancak objektif ile sübjektifin bir arada ele alındığında anlaşılabilir" (Maslow, 2000, s. 370-396) olan bir gerçeklik olduğunu söyler.

Pozitif psikoloji hareketi, ruh hastalıklarının ruh sağlığı ile çözülebileceğini (Maslow, 2000); bireyin yaşam doyumuna odaklanılarak psikolojik iyi oluşun sağlanabileceğini (Bradburn, 1969, 6-7); bireylerde algılanan olumsuz direncin kaynağı olabilecek faktörlerin belirlenerek bireyin varoluşsal mutluluğunun ortaya çıkarılması gerekliliğini (Seligman, 2020) ortaya atar. Bu bağlamda pozitif psikoloji, içsel dengenin sağlanmasını amaçlayan; patolojik hastalığa odaklanmadan, bireyin ve yaşamın güçlü yönlerini ortaya çıkaran bir yaklaşımdır.

Hümanistik psikoloji olarak da anılan bu yaklaşımın temelinde, bireyin sağlıklı ve doğru yönleriyle ilgilenecek stratejilerin bulunması ve geliştirilmesi yatmaktadır. Birey, içinde bulunduğu ruhsal rahatsızlıktan daha değerlidir, bunun ortaya çıkması ve bu değere odaklanması gerekmektedir. İnsan bilimcilerinin şimdi ve gelecekteki görevi, öznel iyi oluşa ve bireyin güçlü yanlarına odaklanmak olmalıdır (Seligman, 2020). Araştırmalarda bireyin öznel iyi oluşunun, fiziksel sağlığına; kişilerarası ilişkilerine olumlu etkisi gözlenmiştir (Diener, 1984, s. 543).

Bireyin psikodinamikleri içinde kendisini gösteren olumsuz tavır ve tutumun, fiziksel ve psikolojik etkilerinin her zaman kişilerarası ilişkilerinde bir yordayıcı olduğunu söyleyen Yalom; "bireyin etkileşim halinde bulunan özel güçler, güdüler ve korkulardan,

psikosomatik sonuçlardan tamamen farklı bir bakış açısına dayandırılarak” (Yalom, 2018) çözümlenmesi gerektiğini ifade eder. Pozitif psikoloji, bireyin, temeldeki yalıttımdan ayrıştırılmış; varoluşsal gücü kendisinde bulan bir iç-görü ve analizle olumlu yönlerine odaklanarak psikolojik iyi oluşa ulaşacağını; ilişkiler, sağlık ve çözülmesi güç gözükten kaygılardan kurtulacağını anlatmak ister (Ryff ve Keyes, 1995, s. 719).

Martin E. P. Seligman, pozitif psikoloji hareketinin modern kurucusu olarak, bireyin yaşam doyumuna olumlu yönde etkisi olan tüm faktörlerin araştırılması gerektiğini; bunun “endişe çağı” insanının yaşadığı bunalıma karşı iyi oluşu sağlayabileceğini savunmuştur. Psikolojik iyi oluş ile yaşam doyumunu arasında anlamlı ilişkilerin bulunduğu bilimsel araştırmalar gösteriyor ki bireyde pozitif duygulanımın artması, bireyin varoluşsal mutluluğuna odaklanması, psikolojik ve mental sağlık açısından ve kişilerarası ilişkiler düzleminde bireyin benlik saygısına etkisi bakımından idealize edilene yaklaşımlarını sağlamaktadır. Bireyin ilişkilerinde arzu ettiği ve ulaştığı doyumun tatmini, psikolojik iyi oluşun artmasıyla doğru orantılıdır (Diener, 1984, s. 543).

Pozitif psikoloji, algılanan eksikliklerin değiştirilmesine değil bireyin iyi oluşuna ve mutluluğuna odaklanması gerektiğini söyler. Varoluşçu yaklaşımla veya hümanistik psikolojiyle ilişkili bulunabilecek bu tedavi yöntemi, bireyin yaşam doyumuna ve sahip olduğu güce yönelik müdahale planlarını içerir.

Birey, yaşadığı sorunlardan kurtulmak ve bilişsel, ahlaki, davranışsal sorumluluklarını yerine getirmek için kendisinde bulunan gücü keşfe çıkar ve psikolojik iyi oluşun artışıyla ideal insan işleyişine kavuşur. Pozitif psikoloji ile bireyin negatif duygularından arınması, psikolojik iyi oluşun sağlanması; kişilerarası ilişkileri besleyen sürdürülebilir mutluluğun kapılarını açar (Seligman, 2021).

“Gerçek mutluluk; olumlu duygu, anlam ve bağlılık olarak üç etmeden oluşmaktadır. İyilik hali ise mutluluktan farklı olarak ölçülebilen beş etmeden; olumlu duygular, bağlılık, ilişkiler, anlam ve amaç-başarıdan oluşan bir yapı olarak tanımlanabilir” (Ayçiçek, 2020). Öznel iyi oluşun sürdürülebilir hale gelmesini amaçlayan pozitif psikoloji, bireyin sağlıklı ilişkiler kurabilmesini; destrüktif duygulanıma karşı bir kalkan görevi görmeyi hedeflemektedir (Seligman, 2021). Pozitif psikoloji, bireyin, sahip olduğu pozitif niteliklerine odaklanarak ve bu niteliklere başvurarak yaşam ve ilişki dinamikleri içinde gerçek anlamı elde edebilmesini mümkün kılmaktadır (Seligman, 2020).

Psikolojik iyi oluş; yaşamın içindeki değerlerin ve anlamlılığın anlaşılır hale gelmesini sağlayan bir mutluluk ve doyum halidir. Psikolojik iyi oluşun birey üzerinde etki etmesi beklenen durumlar içinde yaşamdan alınan haz, bireyin kendini gerçekleştirebilmesi, potansiyel yeteneklerin niteliğinin anlaşılması gibi olumlu sonuçlar bulunmaktadır.

Klinik psikolojinin, “insanın parçalarından daha büyük” olduğu gerçeğini pratiğe geçirememesi üzerine bir ihtiyaç olarak ortaya çıkan pozitif psikoloji, bireyin pozitif odaklılık düzenine geçerek geçmişi, şu anı ve geleceği tüm mutlu ve pozitif duygularla kabul etmesini sağlamayı amaçlar. Seligman’a (2020) göre mutluluk ve psikolojik iyi oluş pozitif psikolojinin elde etmeyi arzuladığı sonuçlardır ve bu sonuçların zevkler ve hazlar olmak üzere iki getirisi olmalıdır. Zevkler, “amaç” arayışıyla kronik ruminasyon kargaşasına giren bireye pratik hayatta rekreatif faaliyetlerin doğurduğu hazı yaşatacaktır. Birbirine bağlı bu iki getirinin kişisel gelişime yönelik güç kazancı sağlayacağını söyleyen Seligman, “anamlı bir yaşamın bireyin güçlü yönlerini daha büyük bir amaca ulaşmak için kullanması” (Seligman, 2020) ile mümkün olduğunu ifade eder.

Ereksel bir yaşamın bireye iyi oluş ve benlik saygısı kazandıracığı, bireyin yaşam doyumuna ulaşabileceği, bireyin potansiyelini gerçekleştirebileceği bir aracı olduğu düşüncesi ilk olarak eudaimonia kavramı ile Aristo tarafından ortaya atılmıştır. “Eudemonik yaklaşım; kendini gerçekleştirme üzerine odaklanmıştır ve kavramsal karşılığı pozitif psikolojinin bir çıktısı olan psikolojik iyi oluş kavramıyla özdeşleştirilebilir” (Kaplan, 2016).

Pozitif psikoloji, romantik ilişkiler evreninde sağlıklı gelişime, benlik saygısı ve öz kimlik kazanımında transaksiyonel ve maternal bağlanma dışında güvenli bağlanma stillerinin oluşmasında yardımcı bir harekettir. Seligman, psikolojik iyi oluşun sağladığı doyurucu bir yaşamın, “yaşanmış ve yaşanacak olan durumlara ve olaylara karşı olumlu duygulara sahip olma, zevklerden anlamlı duygular çıkarma, kişisel gücün sağladığı coşkuyu yaşama ve bir düşünsel gayeye sahip olmak için bireyin güçlü yönlerini daha büyük bir hedef karşısında olumlamasına” (Seligman, 2020) olanak sağlayacağını belirtmiştir.

“Bir bireyin psikolojik iyi oluş durumunu etkileyen pek çok faktörden biri de medeni durumdur. Yapılan çalışmalarda evlilik ilişkisinin sağlıksız hale geldiği durumlarda,

psikolojik iyi oluş düzeyinin de olumsuz etkilendiği görülmüştür” (Dünger Mutlu, 2021). Diener ve Seligman’ın “aşırı mutlu insanlar” araştırmasında (Seligman, 2021) ilişkisel sistem içerisinde evliliği tercih eden bireylerin; depresyona girme olasılıklarının çok düşük olduğunu ve karı-koca ilişkisinin, evlilik uyumunun güçlü olduğu evliliklerdeki bireylerin evli olmayanlara veya evlilik uyumlarının güçlü olmadığı evliliklere göre daha mutlu oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Seligman, 2021).

2.4. Kavramsal Çerçeve ve Evlilik ve Evlilik Uyumu

Sosyolojik açıdan evlilik, toplumun mikrokültür birimini temsil eden ailenin kurulabilmesi için gerekli olan yasal ilişki türünü ifade eder. Dünyanın var oluşu kadar eski olan bir gerçek vardır ki, birlikteliklerini kutsamak ve duyurmak isteyen çiftlerin, kültürel yapının meşru kabul edebileceği törenlerle evlilik akdini gerçekleştirdikleridir. Soyların, toplumun, yeni jenerasyonun, kültürlerin, kuralların ve yasaların devamlılığının sağlanması, evlilik yoluyla birleşen aileye verilen toplumsal roldür.

“Evlilik ilişkisel bir sistemdir, dünyaya gelecek yeni bireyler için statü sağlayıcıdır ve devlet tarafından tanınmış karı-koca rolünün tüm sistemlerde onanmasını geçerli kılar” (Dünger Mutlu, 2021). “Evlilik çiftlerin kalıcı bir beraberlik ile yasal olarak onandıkları ve meşru yollarla çocuk yapılabilmelerini sağlayan sistem” olarak tanımlanmaktadır (Kulaber Demirci, 2019).

Toplumun beklentileri ve normlarına uygun olan evlilik birlikteliği ile birey, sosyalizasyon sürecini başarıyla tamamlamış, statü atlamış ve saygınlık kazanmıştır. Birey sevmeye, sevilme ve ait olma ihtiyaçlarını evlilik yoluyla karşılamakla kalmamış sosyal kazanç da elde etmiştir. Evlilik, sosyal, fiziksel ve psikolojik olmak üzere birçok yönlü incelenmesi gereken kritik bir ilişki sistemidir. İnsanlık tarihinin ilk örneklerinden günümüze değin birey kendisini anlatabilmek, yaşamında ereksel bir amaca ulaşabilmek ve varoluşunu kanıtlayabilmek için sosyal ilişkilere ihtiyaç duymaktadır. Evlilik ilişkisinin de içinde bulunduğu sosyal ilişkiler, bireyin yalnızlıktan kurtulma, yakınlık duyma, ait olma, değer verme ve sevilme ihtiyacı hissettiği ilişki türleridir.

Literatürde çeşitli evlilik tanımları bulunmaktadır ve bu tanımlara yer verilecektir ancak evliliğin tüm kültürlerde ortak bir tanımının yapılması oldukça zordur. Bireylerin

buldukları komün yapı, değer sistemleri, ahlak sistemleri, din ve coğrafya dahi her tanımda olduğu gibi evlilik tanımında da etkili değişkenlerdir.

Evlilik kavramının, bireylerin hayatlarının devamında birlikte yaşayacağı cinsel ve romantik eşini seçme ve toplumun temel taşı olan aile kurumunu oluşturmak üzere birleşme, bir başka deyişle de insanın temel ihtiyacı olan üremeyi, yasalar ve kanunlar önünde meşrulaştırması olarak tanımlandığı görülmektedir (Kubat, 2012). “Evlilik iki yetişkin birey arasındaki toplumsal olarak kabul edilen ve onaylanan bir cinsel birleşim olarak tanımlanabilir” (Giddens, 2013). Kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleriyle farklılık gösteren yakınlık düzeylerinin belirleyicisi olarak görülebilecek olan cinsellik, evlilik ilişkisinin sağlıklı yaşanabilmesi açısından önemli görülmüştür. “Yakın ilişkilerde kurulan cinsellik, ilişki süreçlerinde güdülenmeyi sağlayan organizmanın temel mekanizmalarındandır” (Ekinci Murat, 2021).

Kompleks bir sistem olarak evlilik, barındırdığı alt amaçların içinde sosyal, psikolojik ve fiziksel ihtiyaçların tatmininin karşılanmasını da güder. Mutluluk da psikolojik ihtiyaçların öncelikli duygusudur ve evlilik bu bağlamda duygusal bir bağ içerir. Çiftlerin ait olma, sevme-sevilme, bağlılık ve güvenlik gibi ihtiyaçlarının karşılıklı olarak karşılanması sağlıklı bir evlilikten beklenen çıktılardır (Dünger Mutlu, 2021).

Bir süreç olarak ele alınması gereken evlilik, iki bireyin birlikte yaşamalarına meşruiyet kazandıran toplumsal geçerliliği olan bir akit, ebeveyn olmanın yasal bir iznidir. Evlilik, bireylerin farklı tutum ve değerlerini birleştiren, uyum içinde oluşturulduğu takdirde kişisel gelişimlerinin olumlu yönde değişmesine olanak sağlayan bir birliktelik türünün karakterize edilmesidir.

“Evlilik, Fowers (1993)’a göre iki bireyin kendi benliklerini ve birikimlerini bir araya getirmesi, duygusal ve sosyoekonomik gelişimin ortaklaşa bir hayat düzeni ile bir araya gelmiş bireyler tarafından güçlendirilmesi; mutlu bir hayat için toplumsal düzenin etkili bir sistemidir (Dünger Mutlu, 2021). Bireyin sorumlu tutulduğu yeni hayat biçiminin formalite kalıplar dışında psikolojik iyi oluş ve ruh sağlığı için faydalı yanlarından bahseden Fowers (1993) evliliği, bireyin benlik gelişiminin ve algılanan gelişim düzeyinin anlamlı ölçüde iyileşmesini sağlayan birçok yönlü yapı olarak nitelendirmektedir.

Aktarılabılır kültürün bir prototipi olan aile kavramının ortaya çıkmasını sağlayan tek meşru birliktelik tanımı olarak evlilik, iki kişiyi birbirine hak ve sorumluluklarla bağlaması; emek ve maddi kazançların paylaşımını mümkün kılması; sahiplik ve ait olma güdüsünü temellendiren yapısı itibariyle (Wikipedia, 04.03.2022) üç motivasyona dayanır: Biyolojik ihtiyaçlar ekseninde sürdürülebilir haz ve üreyebilme; psikolojik ihtiyaçlar ekseninde iyi oluş, sevme-sevilme, ait olma-sahip olma; toplumsal ihtiyaçlar ekseninde bireyin sosyal etiketini tamamlamış olması, dayanışma ile güvenlik ve barınma, rollerini yerine getirmenin sunduğu tatmin ve hiyerarşik olarak toplumda kazandığı statü (Özgüven, 2014). Canel, 2012, s. 20-99), bilinçli ve arzu edilen evlilik şeklinin ereksel tanımını yaparken bu motivasyonlara ek olarak “kişilerin birbirlerinden kıvanç duyabilmesi” gibi manevi bir iyi oluştan da bahsetmiştir (Eren, 2021).

“Her evlilik, iki bireyin kendi görüşlerini, kişilik özelliklerini ve değerlerini yanında taşıdığı bir birleşmedir” (Gottman ve Silver, 2021). Evlilik hayatına geçmeden önce çiftler öncelikli olarak toplum içerisinde birbirlerinden bağımsız bireyler olarak yer edinirler. Evlilik olgusuyla ortak yaşama adım atan bireyler ancak bu düzlem içerisinde çift olarak değerlendirilirler. “Partner olarak birbirlerinin hayatlarında var olma eylemini gerçekleştirme sürecini başlatan çiftlerde “biz” yaşantısının temelleri atılmış olur” (Tatkin, 2020). Çiftlerin bu tutumunu kişilerin kendilerini önce bireysel olarak, daha sonra çift olarak ele almalarını otonomi kavramı ile açıklayabiliriz (Tatkin, 2020). Bu modelin sağlıklı işleyişi bireylerin, evliliklerine yönelik bilişsel çözümlmelerini ve duygularını da içine alan öznel iyi oluş düzeyini, evlilik uyumunu ve olumlu duygulanım gibi bileşenlerin yüksek düzeyde seyretmesine ortam hazırlayacaktır (Yılmaz, 2001). Evlilik insanların hayatları boyunca karşılaşılabilecekleri ve dahil oldukları en önemli kişilerarası ilişkileri olarak görülebilir. Özel bir beraberliğin yaşamın her anında beliren izdüşümünü görmek her çiftin beklentisi olsa da evliliğin sahip olunan en sıkı, sorumlu ve bağlı olunan ilişki sistemi olması bazen olumsuz sonuçların doğabileceği bir deneyim haline gelebilir (Hünler ve Gençöz, 2003, s. 99-108). Bu durumda birey, kendisini yalnızca evlilik içindeki rolü doğrultusunda tanımlarsa, evlilik kişi için sağlıksız bir kavrama dönüşür.

Evlilik toplumsal, duygusal ve geleneksel yapıların birleşmesi sonucunda oluşan bir kurum olması dolayısıyla ve içerdiği diğer öznel değişkenler itibariyle tek bir sonuca dayandırılmayacak dinamikler bütünü temsil eder. Her evli çiftin farklı dinamiklere

sahip olduğu gerçeği her evliliğin de özel olduğunu gösterir. Evliliklerin niteliği toplumsal normlara, bireysel düşüncele ve duygulara, yaşanan cinsellik deneyimlerine, dine, finansal güce ve bağlanma stillerine bağlı olarak değişiklik gösterir. Evlilik kurumunun sürdürülebilirliği bu değişkenlerin çiftler tarafından nasıl karşılandığıyla ilgilidir. Toplumun temel taşı olan evlilik kurumunun bu denli bütünleşik bir yapıda olması sosyal bilimcileri harekete geçirmiş ve evliliğin işlevselliğine yönelik sistemik araştırmalar yapmalarına olanak sağlamıştır. Evlilik kavramına yönelik tanımların ortaya çıkışı iki temel boyut ile değerlendirilebilir: İlk boyut evlilik devamlılığının sonlanması, terk etmek/edilmek, boşanma, ayrılık ve ölüm gibi sürekliliği içeren kavramlar içerirken diğer boyut evliliğin devamlılığı ve kalitesine yönelik kavramlar içerir (Erbek vd., 2005, s. 39-47).

Evlilik uyumu ve evlilik doyumu sıklıkla birbiri yerine kullanılan kavramlardır. Bu kavram karışıklığı, uyum ve doyum kavramlarının birbirleriyle anlamlı ilişki taşımalarından kaynaklanmaktadır. “Uyumlu tavır ve ilişki içerisinde bulunan çiftlerin evliliklerinden doyum kazandıkları düşünülebilir” (Rodoplu, 2019). “Evlilik uyumu, genelde, evlilik içerisinde sahip olunan mutluluğu ve doyumu içermektedir” (Kubat, 2012). Olson ve Wilson’ın 1982’de evlilik doyumu üzerine yaptıkları çalışmada “aile üyelerinin yaşadığı doyumun ne kadar mutlu ve tamamlanmış hissettikleri ile doğru olduğu” tespit edilmiştir (Öztat, 2019). “Evlilik uyumu; eşlerin birbirlerine ve evliliğin bütünlüğüne uyum sağlayacak şekilde değişiklikleri kabul ettikleri, birbirleri ile iletişim sağlayabildikleri, anlaşmazlıklara her ikisinin de mutabık kaldıkları çözümler üretebildikleri ya da çatışmalardan uzak durdukları; böylece ikili ilişkilerinden ve evlilikten memnuniyet duydukları bir birleşme olarak tanımlanmaktadır” (Kulaber Demirci, 2019). “Alanyazın evlilik uyumunu, genelde, mutluluk, doyum, öz-kabul, bireysel iyi oluş, öznel bağlılıklar gibi kavramlarla birlikte incelemiştir” (Kulaber Demirci, 2019).

Evlilik uyumu; yapısı itibariyle basit ancak sürdürülebilirliği açısından uzun vadede emek isteyen bir kavramdır. Çiftlerin saygılı olma, iyi davranma, dinleme ve iletişime açık olmaları; birbirlerinin değer yargılarına ve inanış stillerine karışmaksızın sorunlara uzlaşıcı tutumları; beraber düşünme ve birlikte yaşama fikrini benimseme özverisine sahip olmaları gerekmektedir (Rodoplu, 2019). Yapılan araştırmalara göre mutlu evliliklerde kişilerin sağlık sorunlarının azaldığı (Gottman, Silver, 2021) bireysel iyi

oluşlarının sağlandığı (Seligman, 2021), yaşam kalitelerinin arttığı ve kişilerarası ve günlük ilişkilerinde “biz” kavramıyla hareket ettikleri takdirde stresli durumlarla kolayca baş edebildikleri (Tatkin, 2020) saptanmıştır. “Evlilik uyumuna sahip bir çiftin kendileriyle, ilişkilendikleri kişilerle ve aileleriyle ilgili sorun ve tavırlarda ortak bir düşünce yapısını gözetmeleri olumlu anlamda bir gelişime ve sorun çözümüne gidilmesini sağlayacaktır. Evlilik uyumu kişisel düşünceler ile ilgili değil de daha makro anlamda ilişkinin özelliği ile ilgili bir kavramdır” (Dünger Mutlu, 2021).

Evlilik uyumuna yönelik yapılan tartışmalar 1900’lü yılların sonuna kadar devam etmiştir. Evlilik uyumunun alt boyutlarını incelemek ve çözümlenmek adına yapılan araştırmaların ana motivasyonu uyumun ölçülebilirliği üzerine olmuştur (Erbek vd., 2005, s. 39-47). Evlilik kalitesini ölçmeye yönelik yapılan bu kapsamlı araştırmalar evlilik uyumunun yalnızca evliliğin bireysel değerlendirilmesine değil “çatışma” ve “doyum” gibi zıt kavramların uyum üzerine etkilerini ve mutsuz evliliklerinin karakterolojisini çözmek istemişlerdir. Araştırmalar sonucu mutsuz evliliklerin her zaman çatışma ile bağdaştırılamayacağını ve çoğu evlilikte doyumun yüksek olması durumunda da çatışma görüldüğü belirtilmiştir (Erus, 2019). Canel’in (2007), “toplumun en küçük yapı taşı olan aile kavramının öncelikle eşler arası karı-koca ilişkisinin sağlıklı iletişim ile sürdürülebilmesi ve çatışmayı anlama ve çözümlenme becerilerinin gelişmiş olması” ile mümkün olduğunu belirttiği görüşleri bu araştırmaları destekler niteliktedir. Evlilik içerisinde yaşanan etkin iletişimde karşı bireye olumlu görüşler ilişkinin sağlıklı ve uyumlu olmasını sağlamaktadır. Etkin ve anlaşılabilir iletişim, çiftler arası uyumu yordamaktadır (Kantarıcı, 2009).

Sosyal destek varlığı evlilik yaşantısında uyumu yordayıcı etkenler olarak görülmektedir. Özellikle karşı partnerden alınan olumlu desteğin, evlilik ve genel pozitif iyi oluşu yordadığı tespit edilmiştir (Eren, 2021). Sosyal destek sosyal ilişkilerde önemli bir noktada bulunmaktadır. Bireylerin ilişkiler içerisinde sahip oldukları roller bireylere güvenlik ve aidiyet duygusu sağlar. Yakın romantik ilişkilerinde desteklenen kişiler partnerleri tarafından olumlu değerlendirmeleri kendilerini anlayış biçimleri, iyi oluş düzeyinin yükselmesi ve benlik saygısının üzerinde olumlu etkiler oluşturur (Alabucak, 2019). Uyumlu ilişkilerde ne istediklerini nerede olduklarını kavramış olan çiftler partneri ile uyum sağlama sezgisine sahip olmalarını sağlar. Kafa karışıklığının olmaması rahat

çözümlemeyi gerçekleştirir hem kendini hem de karşı bireyini tanımakta güçlük çekmez (Tatkin, 2020).

Çiftlerin uyumunun temelinde “duygu kavramı hakkında ne hissettikleri” sorusunu yanıtını arayan Gottman, çiftleri “ilişki ustaları” (uyumlu çiftler) ve “ilişki felaketleri” (uyumsuz çiftler) olmak üzere iki başlık altında incelemiştir. Araştırma çıktıları ilişki ustalarının, çoğunlukla iyi oluş düzeyleri yüksek, sağlıklı duygu tanımlama ve karşı partnerin duygulanımına yönelik empati kanalı oluşturabilen mutlu kişiler olarak tespit ederken, ilişki felaketlerinin uyumsuz fizyolojik reaksiyon gösteren, mutsuz ve ilişkide yalnız olduğunu düşünen kişiler olarak tespit etmiştir (Gottman ve Silver, 2021). “Kendimizi sevmemizin temelinde başkaları tarafından sevilmiş olmanın öğrenilmiş hazzının yattığını” savunan Stan Tatkin (2020), evlilik uyumunu, çiftlerin, “ilişkilerini dış etkenlerden korumak adına birlikte oluşturdukları kozayı anımsatan bir tür koruyucu “Çift Balonu” tabiriyle metaforlaştırmıştır”. Tatkin, Çift Balonunun sağlıklı olmasının temelini eşlerin çocukluk dönemlerinde yaşadıkları bağlanma deneyiminin sağlıklı olması ile sağlandığını ve partnerlerin öznel iyi oluşlarının, ilişkinin umutlarını gerçekleştirdiğini belirtmiştir (Tatkin, 2020). Satir (2001) ise kaliteli evliliklerin uyumunu, “Kişisel Buzdağı” metaforu ile açıklamıştır. Yüksek benlik saygısına sahip bireylerin evlilik yaşantılarını güvende ve mutlu olarak tanımlarken, düşük benlik saygısına sahip bireylerde bu tanımlar yerini daha negatif tanımlara bırakmaktadır. Satir’e göre düşük benlik saygısına sahip bireyler, yakın ilişkilerde karşılaştıkları sorunlara başa çıkma noktasında problemlili ve uyumsuz tavır sergileyip evlilikleri konusunda güvence isteme eğilimindedirler (Gülyüksel-Akdağ ve Çankaya, 2015, s. 646-662).

Seattle Evlilik ve Aile Enstitüsünün yaşam boyu araştırmalarıyla “Evlilik niçin zaman zaman çetin görünür?” (Gottman ve Silver, 2021) ve “İyi bir evliliğin sırları nedir? Evliliğin amacı nedir?” (Gottman ve Silver, 2021) sorularına cevap arayan Gottman’ın evlilik ve evlilik uyumu tanımları şu şekildedir:

- Gottman ve Silver (2021) enstitüsünün araştırmaları çerçevesinde evlilik tanımının kültürlere göre değişim gösterebileceğini; mutlu ve mutsuz evliliklerin ayrımlarını; mutlu bir evliliğin “bedenin kendini hastalıklara karşı savunmasında öncülük eden bağışıklık sistemine doğrudan katkıda bulunarak sağlığı koruyacağını” (Gottman ve Silver, 2021) belirtmişlerdir. Gottmanlara göre kişi,

sahip olduğu yetenek ve değerlerle içinde bulunduğu ilişki düzlemini güçlendirecek; ilişkinin sağlıklı karakteriŐtięi ile benlik kazanımında nihai noktaya vararak hem bireyin hem ilişkili olduğu partnerinin dŐşünsel ve psikolojik iyi oluşunu sağlayacaktır.

“Evlilik uyumu; pozitif yaklaŐımlara dayanan ve bu sayede bireyin baŐlangıçta, süreçte ve sonuçta kendini iyi hissettiği, fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarının karşılandığı, psikolojik iyi oluşuna ve kişilik tarzlarına önem verilen bireyin hayatını doyuran kavramsal bir yapıdır” (Kulaber Demirci, 2019).

Bireyin arzuladığı ve elde ettiği sosyal etkileşim seviyesinde tutarlılık gösteren; önemsenmek, güvenli alana sahip olmak, ait olmak, sevmek ve sevilmek gibi psikolojik ihtiyaçlarının tatmin edildiği ilişkiler bireyin sosyal iŐlevsellięinin gelişimine olumlu katkılar sağlamakta ve bireye yeterlik, mutluluk, zgven, motivasyon gibi temel psikolojik unsurları temin etmektedir.

“Acı veren bir deneyim” olarak yalnızlıktan kurtulan bireyin hayatını birlikte geçirerek mutlu olmak istediği eşini bulma arzusu; sosyal ve yasal bir statü kazanımı, ocuk sahibi olma ve birey olmaktan eş olmaya giden bir süreci baŐlatarak toplumun en küçük birimini oluşturur. Evlilik yoluyla oluşan bu birimin sürdürülebilirliğini sağlayan evlilik uyumunu etkileyen yüksek psikolojik iyi oluş seviyesi evlilikte mutluluğun oluŐmasına yardımcı olmaktadır.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Evlilik uyumunun psikolojik iyi oluş ve yalnızlıkla ilişkisinin araştırıldığı bu çalışmada; psikolojik iyi oluş ve yalnızlık bağımsız değişkenlerinin evlilik uyumu bağımlı değişkeni yordayıcılığı incelendiğinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Bu araştırmanın evreni minimum 3 yıllık evli bireylerden oluşmaktadır. Örneklem grubu da bu şartları sağlayan, rastgele yöntemle ve gönüllülük esasına dayanarak seçilen 25-65 yaş aralığındaki 500 katılımcıdan meydana gelmektedir. Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan Onam Formu ile katılımcılara verdikleri cevapların yapılan araştırma için kullanılacağını garanti edilmiş ve katılımcıların onayları alınmıştır.

Bu çalışma: 02.03.2022-E.283447 tarihli ve sayılı KTO Karatay Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurul izniyle yapılmıştır.

3.2. Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak Demografik Form, Evlilik Uyum Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Evli Kadın ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılacaktır.

Demografik Form: Araştırmada kullanılacak olan demografik form araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Demografik bilgi formunda evli bireylere, cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi, evlilik doyumu vb. ile ilgili sorular sorulmuştur.

Evlilik Uyum Ölçeği: “Araştırmada katılımcıların evlilik uyumlarını ölçmek amacı ile Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilmiş ve Türkiye geçerlik-güvenirlik çalışması Tutarel-Kışlak (1999) tarafından yapılmış olan Evlilik Uyum Ölçeği (EUÖ) kullanılacaktır. Tutarel-Kışlak (1999) tarafından ölçeğin Türkiye’deki araştırmalarda kullanılabilmesini sağlamak amacı ile yapılan geçerlik-güvenirlik çalışmalarında elde edilen güvenilirliğe dair bulgular ile ölçeğin psikometrik niteliklerinin yeterli olduğu belirlenmiştir. Yapılan analizlerde iç tutarlık katsayısı orijinaline yakın sonuç vermiş ve iki yarım ile test-tekrar test güvenilirliği ile ölçeğin ülkemiz çalışmalarında 76 kullanımının uygunluğu onaylanmıştır. Ölçeğin geçerlik çalışmalarında iki faktör yapısı elde edilmiştir. Birinci faktöre dahil olan ilk 9 madde genel uyum, duygu, cinsellik ve toplumsal kurallara dair eşlerin anlaşmasını irdeleyen ifadeler taşımaktadır. İkinci

faktörde yer alan son 6 madde boş zaman etkinlikleri, çatışma çözme, güven gibi ilişkinin dinamikleri ile ilgili ifadeler içermektedir” (Güren, 2017).

UCLA Yalnızlık Ölçeği: “Araştırmaya katılan evli çiftlerin yalnızlık düzeylerini belirleme amacı ile UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanılacaktır. Ölçek, bireylerde yalnızlığı ölçümlemek amacı ile Russell, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından geliştirilmiştir. Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından tekrar analiz edilerek ölçek maddelerinin yarısı 79 olumlu, yarısı olumsuz olacak şekilde tekrar düzenlenmiştir (Demir, 1989, s.14). Ölçeğin geçerlik-güvenirlik çalışmaları Demir (1989) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bireylerin yalnızlık düzeylerini saptamak amacı ile geliştirilmiş olan UCLA Yalnızlık Ölçeği 10’u düz, 10’u ters ifade içeren 20 adet maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddelerinde kişilere sosyal ilişkilerle ilgili duygu-düşünce belirten durum içeren ifadeleri ne sıklıkta yaşadıkları 4’lü likert tipi ölçek üzerinde işaretlemeleri beklenmektedir. Ölçekte olumlu ifade içeren maddeler hiç yaşamam:4, nadiren yaşarım:3, bazen yaşarım:2, sık sık yaşarım:1 şeklinde puanlanır. Olumsuz ifade içeren maddeler ise bu puanlamanın tersi olarak hiç yaşamam:1, nadiren yaşarım:2, bazen yaşarım:3, sık sık yaşarım:4 şeklinde puanlanır. Bu doğrultuda bireyin puanları toplanarak ölçek puanı elde edilir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan 80’dir. Puanların yüksek olması bireyin yaşadığı yalnızlığın fazla olması şeklinde yorumlanır” (Güren, 2017).

Evli Kadın ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: “Araştırmada Özmete (2016)’nin Türkçeye uyarladığı “Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” kullanılacaktır. Özmete ölçeği Egglesston ve arkadaşlarının 2001’de Endonezya’daki kadınların psikolojik iyi oluşunu ölçmek için geliştirdiği ölçekten Türkçe’ye uyarlamıştır (Özmete, 2016). Kullanılacak ölçek 5’li likert tarzındadır. Yanıtlar “kesinlikle katılıyorum”, “katılıyorum”, “kararsızım”, “katılmıyorum” ve “kesinlikle katılmıyorum” şeklindedir. Ölçek toplamda 36 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 3 alt boyut vardır. Bu boyutlar; “genel duygular”, ”ekonomik aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet” ve “ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme” alt boyutlarıdır. İlk 18 madde “genel duygular”, 19-32. maddeler “ ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet” ve 33-36. maddeler “ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme” olarak puanlanan maddelerdir. Ölçekte ters puanlanan maddeler mevcuttur” (Dünger Mutlu, 2021).

3.3. Verilerin Analizi

Bu araştırmanın verileri SPSS 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Yapılan analizlerde katılımcıların demografik bilgileri frekans ve yüzde analizi ile incelenmiştir. Araştırma ölçekleri analiz edilmeden önce verilerin normal dağılım varsayımlarını karşılama durumu ele alınmıştır. Normal dağılım gösterilen verilerde parametrik; normal dağılmayan verilerde non-parametrik analiz yöntemleri tercih edilmiştir. Parametrik yöntemler kullanıldığında bağımsız gruplar T Testi, Anova Analizi ve Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Non-parametrik analizler içinse Mann Whitney U Testi, Kruskal Wallis Testi ve Spearman Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

4. BULGULAR VE YORUMLAR

Bu araştırma, evlilik uyumunun psikolojik iyi oluş ve yalnızlıkla ilişkisini tespit edebilmek amacıyla yapılmıştır. Bu amaç kapsamında en az 3 yıl süreyle evli olan 500 bireye ulaşılmıştır. Evli bireylerden elde edilen verilerin analizinde, SPSS-22 istatistik programı kullanılmıştır. Yapılan analizler, tablolar formatında organize edilerek rapor edilmiştir.

Araştırma analizlerinde öncelikli olarak katılımcıların demografik bilgilerine ait frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır. Ayrıca, araştırma ölçeklerine yönelik tanımlayıcı istatistikler (minimum değer, maksimum değer, aritmetik ortalama ve standart sapma) hesap edilmiştir. Ek olarak, araştırma verilerinin normal dağılım varsayımını karşılama durumunu inceleyebilmek için verilere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır.

Araştırma amacı kapsamında yapılan analizlerde parametrik yöntemler tercih edilmiştir. Bu bağlamda, evlilik uyumu, psikolojik iyi oluş ve yalnızlık verilerinin demografik değişkenlere göre incelenmesinde bağımsız gruplar t testi ve tek yönlü anova analizleri kullanılmıştır. Ayrıca, evlilik uyumunun psikolojik iyi oluş ve yalnızlıkla ilişkisi de pearson korelasyon analizi ile değerlendirilmiştir.

4.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine Yönelik Bulgular

Bu araştırmaya, en az 3 yıl süreyle evli olan 500 birey katılmıştır. Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzde değerleri hesaplanmış olup ulaşılan bulgular aşağıda rapor edilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken	Grup	f	%
Cinsiyet	Kadın	271	54.2
	Erkek	229	45.8
Yaş Grubu	25-35 yaş	171	34.2
	36-45 yaş	171	34.2
	46-55 yaş	83	16.6
	56-65 yaş	75	15.0
Çalışma Durumu	Evet	330	66.0
	Hayır	170	34.0
Ekonomik Düzey	Düşük	77	15.4
	Orta	230	46.0
	Yüksek	193	38.6
Eğitim Durumu	İlkokul	34	6.8
	Ortaokul	109	21.8
	Lise	207	41.4
	Üniversite	150	30.0
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	149	29.8
	Ortaokul	73	14.6
	Lise	111	22.2
	Üniversite	167	33.4
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	108	21.6
	Ortaokul	152	30.4
	Lise	107	21.4
	Üniversite	133	26.6
Yaşanılan Yer	Köy	40	8.0
	İlçe	67	13.4
	Şehir	107	21.4
	Büyükşehir	286	57.2
Evlilik Süresi	3-10 yıl	165	33.0
	11-15 yıl	159	31.8
	16-20 yıl	128	25.6
	21 yıl ve üzeri	48	9.6
Evlilik Şekli	Flört	234	46.8
	Görücü Usulü	108	21.6
	Arkadaş Aracılığı	112	22.4
	Diğer	46	9.2
Çocuk Sayısı	Hiç Yok	161	32.2
	1 çocuk	130	26.0
	2-3 çocuk	148	29.6
	4 çocuk ve üzeri	61	12.2
Toplam		500	100.0

Tablo 1'e göre, araştırmaya katılan bireyler çoğunlukla; kadın (%54.2), 25-35 (%34.2) ve 36-45 (%34.2) yaş grubunda, aktif olarak bir işte çalışan (%66.0), orta düzeyde gelire

sahip (%46.0), lise mezunu (%41.4), annesi üniversite mezunu (%33.4), babası ortaokul mezunu (%30.4) büyükşehirde yaşayan (%57.2), 3-10 yıl süreyle evli olan (%33.0), flört ederek evlenmiş (%46.8) ve çocuğu olmayan (%32.2) kişilerden oluşmaktadır.

4.2. Tanımlayıcı Bulgular

Araştırmaya katılan bireylerden toplanan veriler doğrultusunda evlilik uyumu, psikolojik iyi oluş ve yalnızlık düzeyine ait minimum değer, maksimum değer, aritmetik ortalama ve standart sapma gibi değerler hesaplanmış ve elde edilen bulgular aşağıda rapor edilmiştir.

Tablo 2. Araştırma Verilerine Ait Tanımlayıcı İstatistikler

Boyut	min	max	\bar{x}	ss
Evlilik Uyumu (Toplam)	3.00	61.00	44.80	9.28
Anlaşma	1.00	46.00	34.11	7.07
İlişki Tarzı	2.00	15.00	10.71	2.80
Psikolojik İyi Oluş (Toplam)	80.00	179.00	138.45	22.54
Genel Duygular	41.00	90.00	70.84	12.53
Ek., Aile ve Bir. Koş. Duy. Memnuniyet	14.00	70.00	53.63	12.71
Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	6.00	20.00	13.98	3.98
Yalnızlık (Toplam)	20.00	80.00	36.01	13.25

Tablo 2'ye göre, araştırmaya katılan bireylerin evlilik uyumu 44.80 ± 9.28 , psikolojik iyi oluş düzeyleri 138.45 ± 22.54 ve yalnızlık düzeyleri ise 36.01 ± 13.25 olarak belirlenmiştir.

4.3. Araştırma Verilerinin Dağılımına Yönelik Bulgular

Evlilik uyumu, psikolojik iyi oluş ve yalnızlık düzeyine yönelik toplanan veriler analiz edilmeden önce, bu verilerin normal dağılım varsayımını karşılama durumu incelenmiştir. Normallik kontrolleri Shapiro-Wilk ve Kolmogorov-Smirnov testleri ile yapılmaktadır (Büyüköztürk, 2010). Fakat sosyal bilimlerde yoğun olarak kullanılan teknik ise çarpıklık ve basıklık katsayılarına ilişkin yapılan incelemelerdir (Yalçıntaş, 2019). Bu bağlamda, bir araştırmaya ait verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile +2 değerleri arasında yer alıyorsa araştırma verilerinin normal dağılım varsayımını karşıladığı kabul edilmektedir (George ve Mallery, 2010).

Tablo 3. Araştırma Verilerine Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Boyut	Çarpıklık	Basıklık
Evlilik Uyumu (Toplam)	-1.35	1.09
Anlaşma	-1.36	1.63
İlişki Tarzı	-.89	.24
Psikolojik İyi Oluş (Toplam)	-.22	-.81
Genel Duygular	-.64	-.40
Ek., Aile ve Bir. Koş. Duy. Memnuniyet	-1.33	1.80
Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	-.24	-.97
Yalnızlık (Toplam)	1.46	1.52

Tablo 3'e göre araştırmaya katılan bireylerin evlilik uyumu, psikolojik iyi oluş ve yalnızlık düzeylerine ait çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile +2 arasında yer almaktadır. Bu sebeple araştırma verilerinin normal dağıldığı kabul edilmiştir. Normal dağılıma sahip verilerin analizinde parametrik analiz yöntemleri kullanılmaktadır (Kul, 2014). Bu bağlamda, araştırma problemlerine yanıt arama sürecinde bağımsız gruplar t testi ve tek yönlü anova analizi ve pearson korelasyon analizi gibi parametrik analiz yöntemleri tercih edilmiştir.

4.4. Evlilik Uyumuna Yönelik Bulgular

Araştırma amacı kapsamında, katılımcıların evlilik uyumları demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Bu incelemelerde cinsiyet ve çalışma durumu bağımsız gruplar t testi ile; yaş grubu, ekonomik düzey, eğitim durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, yaşanan yer, evlilik süresi, evlilik şekli ve çocuk sayısı ise tek yönlü anova analizi ile yapılmıştır.

Tablo 4. Evlilik Uyumunun Cinsiyete Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	\bar{x}	ss	sd	t	p
Evlilik Uyumu (Toplam)	Kadın	44.62	9.39	498	-.49	.63
	Erkek	45.02	9.16			
Anlaşma	Kadın	33.93	7.22	498	-.61	.54
	Erkek	34.32	6.89			
İlişki Tarzı	Kadın	10.72	2.76	498	.08	.93
	Erkek	10.70	2.84			

Tablo 4'ten hareketle, araştırmaya katılan bireylerin evlilik uyumları cinsiyete göre incelendiğinde; toplam puan ile anlaşma ve ilişki tarzı boyutlarında anlamlı fark bulunamamıştır ($p>.05$).

Tablo 5. Evlilik Uyumunun Yaş Grubuna Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	\bar{x}	ss	F	p	Fark
Evlilik Uyumunu (Toplam)	25-35 yaş	46.25	7.83	9.77	.000	1,2>3,4
	36-45 yaş	46.18	7.17			
	46-55 yaş	40.59	11.06			
	56-65 yaş	43.01	12.39			
Anlaşma	25-35 yaş	35.16	6.07	7.98	.000	1,2>3,4
	36-45 yaş	35.06	5.47			
	46-55 yaş	31.31	8.62			
	56-65 yaş	32.67	9.25			
İlişki Tarzı	25-35 yaş	11.09	2.57	9.78	.000	1,2,4>3
	36-45 yaş	11.06	2.52			
	46-55 yaş	9.28	3.04			
	56-65 yaş	10.61	3.11			

Tablo 5'ten hareketle, araştırmaya katılan bireylerin evlilik uyumları yaş grubuna göre incelendiğinde; toplam puan ile anlaşma ve ilişki tarzı boyutlarında anlamlı fark belirlenmiştir ($p<.05$).

Evlilik uyumunda yaş grubuna göre meydana gelen farkın yönünü belirleyebilmek için post-hoc testlerinden Tukey analizi yapılmıştır. Buna göre, toplam puan ile anlaşma boyutunda 25-35 ve 36-45 yaş grubundaki katılımcıların puanı 46-55 ve 56-65 yaş grubundaki katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca, ilişki tarzı boyutunda 25-35, 36-45 ve 56-65 yaş grubundaki katılımcıların puanı 46-55 yaş grubundaki katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 6. Evlilik Uyumunun alışma Durumuna Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	\bar{x}	ss	sd	t	p
Evlilik Uyumunu (Toplam)	Evet	45.54	7.94	498	2.50	.01
	Hayır	43.36	11.32			
Anlaşma	Evet	34.64	6.11	498	2.32	.02
	Hayır	33.09	8.56			
İlişki Tarzı	Evet	10.88	2.50	498	1.85	.07
	Hayır	10.39	3.27			

Tablo 6'dan hareketle, araştırmaya katılan bireylerin evlilik uyumları çalışma durumuna göre incelendiğinde; toplam puan ile anlaşma boyutunda aktif olarak bir işte çalışan katılımcıların puanı halihazırda bir işte çalışmayan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<.05$). Fakat ilişki tarzı boyutunda çalışma durumuna göre anlamlı fark bulunamamıştır ($p>.05$).

Tablo 7. Evlilik Uyumunun Ekonomik Düzeye Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	\bar{x}	ss	F	p	Fark
Evlilik Uyumu (Toplam)	Düşük	41.97	11.11	4.54	.01	1>2,3
	Orta	45.03	8.09			
	Yüksek	45.66	9.63			
Anlaşma	Düşük	31.56	8.61	6.28	.002	1>2,3
	Orta	34.37	5.94			
	Yüksek	34.82	7.43			
İlişki Tarzı	Düşük	10.42	3.15	.91	.40	
	Orta	10.65	2.83			
	Yüksek	10.90	2.60			

Tablo 7'den hareketle, araştırmaya katılan bireylerin evlilik uyumları ekonomik düzeye göre incelendiğinde; toplam puan ile anlaşma boyutunda anlamlı fark belirlenmiştir ($p<.05$). Fakat ilişki tarzı boyutunda ekonomik düzeye göre anlamlı fark bulunamamıştır ($p>.05$).

Evlilik uyumunda ekonomik düzeye göre meydana gelen farkın yönünü belirleyebilmek için post-hoc testlerinden Tukey analizi yapılmıştır. Buna göre, toplam puan ile anlaşma boyutunda düşük gelire sahip katılımcıların puanı orta ve yüksek gelire sahip katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 8. Evlilik Uyumunun Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	\bar{x}	ss	F	p	Fark
Evlilik Uyumu (Toplam)	İlkokul	42.97	12.88	3.02	.03	4>3
	Ortaokul	45.34	8.08			
	Lise	43.69	7.81			
	Üniversite	46.37	10.71			
Anlaşma	İlkokul	32.62	9.97	4.00	.01	4>3
	Ortaokul	34.49	6.12			
	Lise	33.14	6.05			
	Üniversite	35.53	7.98			
İlişki Tarzı	İlkokul	10.35	3.27	1.17	.32	
	Ortaokul	11.04	2.29			
	Lise	10.50	2.60			
	Üniversite	10.84	3.24			

Tablo 8’den hareketle, araştırmaya katılan bireylerin evlilik uyumları eğitim durumuna göre incelendiğinde; toplam puan ile anlaşma boyutunda anlamlı fark belirlenmiştir ($p<.05$). Fakat ilişki tarzı boyutunda eğitim durumuna göre anlamlı fark bulunamamıştır ($p>.05$).

Evlilik uyumunda eğitim durumuna göre meydana gelen farkın yönünü belirleyebilmek için post-hoc testlerinden Tukey analizi yapılmıştır. Buna göre, toplam puan ile anlaşma boyutunda üniversite mezunu katılımcıların puanı lise mezunu katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 9. Evlilik Uyumunun Anne Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	\bar{x}	ss	F	p	Fark
Evlilik Uyumu (Toplam)	İlkokul	43.13	9.84	3.71	.01	4>1
	Ortaokul	45.19	7.03			
	Lise	44.24	10.15			
	Üniversite	46.50	8.78			
Anlaşma	İlkokul	33.02	7.53	2.15	.09	
	Ortaokul	34.77	5.49			
	Lise	33.94	7.66			
	Üniversite	34.92	6.76			
İlişki Tarzı	İlkokul	10.24	2.62	8.58	.000	4>1,2,3
	Ortaokul	10.42	2.44			
	Lise	10.22	3.08			
	Üniversite	11.58	2.71			

Tablo 9'dan hareketle, araştırmaya katılan bireylerin evlilik uyumları anne eğitim durumuna göre incelendiğinde; toplam puan ile ilişki tarzı boyutunda anlamlı fark belirlenmiştir ($p < .05$). Fakat anlaşma boyutunda anne eğitim durumuna göre anlamlı fark bulunamamıştır ($p > .05$).

Evlilik uyumunda anne eğitim durumuna göre meydana gelen farkın yönünü belirleyebilmek için post-hoc testlerinden Tukey analizi yapılmıştır. Buna göre, toplam puanda annesi niversite mezunu katılımcıların puanı annesi ilkokul mezunu katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca ilişki tarzları boyutunda annesi niversite mezunu katılımcıların puanı annesi ilkokul, ortaokul ve lise mezunu katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 10. Evlilik Uyumunun Baba Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	\bar{x}	ss	F	p	Fark
Evlilik Uyumu (Toplam)	İlkokul	44.02	10.60	1.54	.20	
	Ortaokul	46.11	8.66			
	Lise	44.61	9.85			
	niversite	44.10	8.21			
Anlaşma	İlkokul	33.39	8.57	2.07	.10	
	Ortaokul	35.28	6.36			
	Lise	33.87	7.33			
	niversite	33.56	6.12			
İlişki Tarzı	İlkokul	10.63	2.84	.37	.77	
	Ortaokul	10.84	2.82			
	Lise	10.83	2.97			
	niversite	10.53	2.59			

Tablo 10'dan hareketle, araştırmaya katılan bireylerin evlilik uyumları baba eğitim durumuna göre incelendiğinde; toplam puan ile anlaşma ve ilişki tarzı boyutlarında anlamlı fark bulunamamıştır ($p > .05$).

Tablo 11. Evlilik Uyumunun Yaşanılan Yere Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	\bar{x}	ss	F	p	Fark
Evlilik Uyumu (Toplam)	Köy	46.48	7.52	1.20	.31	
	İlçe	46.19	9.72			
	Şehir	44.51	7.72			
	Büyükşehir	44.35	9.89			
Anlaşma	Köy	35.25	6.07	1.61	.19	
	İlçe	35.46	7.54			
	Şehir	34.12	6.17			
	Büyükşehir	33.63	7.37			
İlişki Tarzı	Köy	11.23	2.60	.94	.42	
	İlçe	10.73	2.80			
	Şehir	10.39	2.51			
	Büyükşehir	10.75	2.92			

Tablo 11’den hareketle, araştırmaya katılan bireylerin evlilik uyumları yaşanılan yere göre incelendiğinde; toplam puan ile anlaşma ve ilişki tarzı boyutlarında anlamlı fark bulunamamıştır ($p>.05$).

Tablo 12. Evlilik Uyumunun Evlilik Süresine Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	\bar{x}	ss	F	p	Fark
Evlilik Uyumu (Toplam)	3-10 yıl	45.81	9.30	4.58	.004	1,2,3>4
	11-15 yıl	45.09	7.38			
	16-20 yıl	44.84	8.44			
	21 yıl ve üzeri	40.29	14.55			
Anlaşma	3-10 yıl	34.88	7.18	3.57	.01	1,2>4
	11-15 yıl	34.28	5.59			
	16-20 yıl	34.02	6.36			
	21 yıl ve üzeri	31.15	11.19			
İlişki Tarzı	3-10 yıl	10.92	2.77	4.30	.01	1,2,3>4
	11-15 yıl	10.81	2.44			
	16-20 yıl	10.82	2.87			
	21 yıl ve üzeri	9.35	3.43			

Tablo 12’den hareketle, araştırmaya katılan bireylerin evlilik uyumları evlilik süresine göre incelendiğinde; toplam puan ile anlaşma ve ilişki tarzı boyutlarında anlamlı fark belirlenmiştir ($p<.05$).

Evlilik uyumunda evlilik süresine göre meydana gelen farkın yönünü belirleyebilmek için post-hoc testlerinden Tukey analizi yapılmıştır. Buna göre, toplam puan ile anlaşma ve ilişki tarzı boyutlarında 3-10 yıl, 11-15 yıl ve 16-20 yıl süreyle evli olan katılımcıların

puanı 21 yıl ve üzerinde süreyle evli olan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 13. Evlilik Uyumunun Evlilik Şekline Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	\bar{x}	ss	F	p	Fark
Evlilik Uyumu (Toplam)	Flört	46.00	8.32	3.78	.01	1>2
	Görücü Usulü	42.41	11.23			
	Arkadaş Aracılığı	44.56	8.64			
	Diğer	44.93	9.52			
Anlaşma	Flört	35.02	6.24	3.58	.01	1>2
	Görücü Usulü	32.36	8.77			
	Arkadaş Aracılığı	34.05	6.48			
	Diğer	33.76	7.36			
İlişki Tarzı	Flört	11.06	2.50	4.19	.01	1>2
	Görücü Usulü	10.05	3.02			
	Arkadaş Aracılığı	10.42	2.87			
	Diğer	11.17	3.19			

Tablo 13'ten hareketle, araştırmaya katılan bireylerin evlilik uyumları evlilik şekline göre incelendiğinde; toplam puan ile anlaşma ve ilişki tarzı boyutlarında anlamlı fark belirlenmiştir ($p<.05$).

Evlilik uyumunda evlilik şekline göre meydana gelen farkın yönünü belirleyebilmek için post-hoc testlerinden Tukey analizi yapılmıştır. Buna göre, toplam puan ile anlaşma ve ilişki tarzı boyutlarında flört ile evlenen katılımcıların puanı görücü usulü ile evlenen katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 14. Evlilik Uyumunun Çocuk Sayısına Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	\bar{x}	ss	F	p	Fark
Evlilik Uyumu (Toplam)	Hiç Yok	45.56	7.72	3.82	.01	1,4>3
	1 çocuk	45.25	10.45			
	2-3 çocuk	42.77	10.06			
	4 çocuk ve üzeri	46.79	7.60			
Anlaşma	Hiç Yok	34.78	5.88	3.69	.01	1,4>3
	1 çocuk	34.36	7.52			
	2-3 çocuk	32.59	7.94			
	4 çocuk ve üzeri	35.52	6.17			
İlişki Tarzı	Hiç Yok	10.78	2.57	2.97	.05	
	1 çocuk	10.96	3.23			
	2-3 çocuk	10.18	2.79			
	4 çocuk ve üzeri	11.26	2.17			

Tablo 14'ten hareketle, araştırmaya katılan bireylerin evlilik uyumları çocuk sayısına göre incelendiğinde; toplam puan ile anlaşma boyutunda anlamlı fark belirlenmiştir ($p<.05$). Fakat ilişki tarzı boyutunda çocuk sayısına göre anlamlı fark bulunamamıştır ($p>.05$).

Evlilik uyumunda çocuk sayısına göre meydana gelen farkın yönünü belirleyebilmek için post-hoc testlerinden Tukey analizi yapılmıştır. Buna göre, toplam puan ile anlaşma boyutunda hiç çocuğu olmayan ve 4'n üzerinde çocuğu olan katılımcıların puanı 2-3 çocuk sahibi katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

4.5. Psikolojik İyi Oluş Düzeyine Yönelik Bulgular

Araştırma amacı kapsamında, katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Bu incelemelerde cinsiyet ve çalışma durumu bağımsız gruplar t testi ile; yaş grubu, ekonomik düzey, eğitim durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, yaşanılan yer, evlilik süresi, evlilik şekli ve çocuk sayısı ise tek yönlü anova analizi ile yapılmıştır.

Tablo 15. Psikolojik İyi Oluşun Cinsiyete Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	\bar{x}	ss	sd	t	p
Psikolojik İyi Oluş (Toplam)	Kadın	136.54	21.35	498	-2.07	.04
	Erkek	140.71	23.72			
Genel Duygular	Kadın	70.51	10.78	498	-.64	.52
	Erkek	71.23	14.34			
Ek., Aile ve Bir. Koş. Duyulan Memnuniyet	Kadın	52.33	13.48	498	-2.49	.01
	Erkek	55.16	11.57			
Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	Kadın	13.69	3.87	498	-1.75	.08
	Erkek	14.32	4.09			

Tablo 15'ten hareketle, araştırmaya katılan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre incelendiğinde; toplam puan ile ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet boyutunda erkeklerin puanı kadınların puanından anlamlı düzeyde yüksek belirlenmiştir ($p<.05$). Fakat genel duygular ve ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme boyutlarında cinsiyete göre anlamlı fark bulunamamıştır ($p>.05$).

Tablo 16. Psikolojik İyi Oluşun Yaş Grubuna Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	\bar{x}	ss	F	p	Fark
Psikolojik İyi Oluş (Toplam)	25-35 yaş	138.09	21.11	4.58	.004	2,4>3
	36-45 yaş	139.69	22.77			
	46-55 yaş	131.45	24.13			
	56-65 yaş	144.19	21.75			
Genel Duygular	25-35 yaş	69.87	11.76	14.89	.000	1,2,4>3
	36-45 yaş	73.74	11.35			
	46-55 yaş	63.87	12.92			
	56-65 yaş	74.17	13.14			
Ek., Aile ve Bir. Koş. Duyulan Memnuniyet	25-35 yaş	54.32	12.01	1.60	.19	
	36-45 yaş	51.92	15.18			
	46-55 yaş	54.72	10.05			
	56-65 yaş	54.73	10.29			
Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	25-35 yaş	13.91	3.81	5.02	.002	1,2,4>3
	36-45 yaş	14.03	4.06			
	46-55 yaş	12.86	4.58			
	56-65 yaş	15.28	3.06			

Tablo 16'dan hareketle, araştırmaya katılan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri yaş grubuna göre incelendiğinde; toplam puan ile genel duygular ve ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme boyutlarında anlamlı fark belirlenmiştir ($p < .05$). Fakat ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet boyutunda yaş grubuna göre anlamlı fark bulunamamıştır ($p > .05$).

Psikolojik iyi oluş düzeyinde yaş grubuna göre meydana gelen farkın yönünü belirleyebilmek için post-hoc testlerinden Tukey analizi yapılmıştır. Buna göre, toplam puanda 36-45 ve 56-65 yaş grubundaki katılımcıların puanı 46-55 yaş grubundaki katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca genel duygular ve ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme boyutlarında 25-35, 36-45 ve 56-65 yaş grubundaki katılımcıların puanı 46-55 yaş grubundaki katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 17. Psikolojik İyi Oluşun Çalışma Durumuna Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	\bar{x}	ss	sd	t	p
Psikolojik İyi Oluş (Toplam)	Evet	137.97	21.62	498	-.67	.51
	Hayır	139.38	24.25			
Genel Duygular	Evet	70.97	12.67	498	.32	.75
	Hayır	70.59	12.29			
Ek., Aile ve Bir. Koş. Duyulan Memnuniyet	Evet	52.75	12.22	498	-2.15	.03
	Hayır	55.32	13.48			
Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	Evet	14.24	4.00	498	2.06	.04
	Hayır	13.47	3.91			

Tablo 17’den hareketle, araştırmaya katılan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri çalışma durumuna göre incelendiğinde; ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme ve ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet boyutlarında aktif olarak bir işte çalışmayan katılımcıların puanı çalışan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek belirlenmiştir ($p < .05$). Fakat toplam puan ile genel duygular boyutunda çalışma durumuna göre anlamlı fark bulunamamıştır ($p > .05$).

Tablo 18. Psikolojik İyi Oluşun Ekonomik Duruma Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	\bar{x}	ss	F	p	Fark
Psikolojik İyi Oluş (Toplam)	Düşük	138.86	25.23	1.44	.24	
	Orta	136.68	21.04			
	Yüksek	140.39	23.08			
Genel Duygular	Düşük	71.17	12.71	.30	.74	
	Orta	70.37	12.16			
	Yüksek	71.27	12.93			
Ek., Aile ve Bir. Koş. Duyulan Memnuniyet	Düşük	54.06	14.05	.41	.66	
	Orta	53.07	13.08			
	Yüksek	54.12	11.70			
Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	Düşük	13.62	3.87	11.13	.000	3>1,2
	Orta	13.24	3.87			
	Yüksek	15.01	3.95			

Tablo 18’den hareketle, araştırmaya katılan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ekonomik duruma göre incelendiğinde; toplam puan ile genel duygular ve ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet boyutunda anlamlı fark bulunamamıştır

($p > .05$). Fakat ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme boyutunda ekonomik duruma göre anlamlı fark belirlenmiştir ($p < .05$).

Psikolojik iyi oluş düzeyinde ekonomik duruma göre meydana gelen farkın yönünü belirleyebilmek için post-hoc testlerinden Tukey analizi yapılmıştır. Buna göre, ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme boyutunda yüksek gelire sahip katılımcıların puanı düşük ve orta düzeyde gelire sahip katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 19. Psikolojik İyi Oluşun Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	\bar{x}	ss	F	p	Fark
Psikolojik İyi Oluş (Toplam)	İlkokul	115.47	22.37	24.14	.000	2,3,4>1 3,4>2
	Ortaokul	131.17	21.12			
	Lise	141.05	19.62			
	Üniversite	145.36	22.76			
Genel Duygular	İlkokul	56.53	14.47	27.17	.000	2,3,4>1 3,4>2
	Ortaokul	67.39	11.72			
	Lise	72.05	11.58			
	Üniversite	74.92	10.97			
Ek., Aile ve Bir. Koş. Duyulan Memnuniyet	İlkokul	45.47	7.74	8.21	.000	3,4>1,2
	Ortaokul	51.10	12.89			
	Lise	55.15	11.07			
	Üniversite	55.21	14.57			
Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	İlkokul	13.47	5.28	9.63	.000	4>2,3
	Ortaokul	12.67	3.84			
	Lise	13.85	3.64			
	Üniversite	15.23	3.87			

Tablo 19'dan hareketle, araştırmaya katılan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri eğitim durumuna göre incelendiğinde; toplam puan ile genel duygular, ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet ve ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme boyutlarında anlamlı fark belirlenmiştir ($p < .05$).

Psikolojik iyi oluş düzeyinde eğitim durumuna göre meydana gelen farkın yönünü belirleyebilmek için post-hoc testlerinden Tukey analizi yapılmıştır. Buna göre, toplam puan ile genel duygular boyutunda ortaokul, lise ve üniversite mezunu katılımcıların puanı ilkokul mezunu katılımcıların puanından ve lise ve üniversite mezunu katılımcıların puanı ortaokul mezunu katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet boyutunda lise ve üniversite

mezunu katılımcıların puanı ilkökul ve ortaokul mezunu katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ev dışındaki aktiviteleri sürdürülebilirlik boyutunda üniversite mezunu katılımcıların puanı ortaokul ve lise mezunu katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 20. Psikolojik İyi Oluşun Anne Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	\bar{x}	ss	F	p	Fark
Psikolojik İyi Oluş (Toplam)	İlkokul	135.01	22.41	2.99	.03	3>1
	Ortaokul	135.42	24.41			
	Lise	141.95	22.05			
	Üniversite	140.51	21.71			
Genel Duygular	İlkokul	69.81	12.37	2.82	.04	3>2
	Ortaokul	68.15	14.59			
	Lise	73.11	11.77			
	Üniversite	71.43	11.98			
Ek., Aile ve Bir. Koş. Duyulan Memnuniyet	İlkokul	50.97	12.40	3.42	.02	4>1
	Ortaokul	53.67	11.62			
	Lise	54.62	13.44			
	Üniversite	55.31	12.67			
Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	İlkokul	14.22	4.00	.70	.55	
	Ortaokul	13.60	4.05			
	Lise	14.23	3.82			
	Üniversite	13.77	4.05			

Tablo 20'den hareketle, araştırmaya katılan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri anne eğitim durumuna göre incelendiğinde; toplam puan ile genel duygular, ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet boyutlarında anlamlı fark belirlenmiştir ($p<.05$). Fakat ev dışındaki aktiviteleri sürdürülebilirlik boyutunda anne eğitim durumuna göre anlamlı fark bulunamamıştır ($p>.05$).

Psikolojik iyi oluş düzeyinde anne eğitim durumuna göre meydana gelen farkın yönünü belirleyebilmek için post-hoc testlerinden Tukey analizi yapılmıştır. Buna göre, toplam puanda annesi lise mezunu katılımcıların puanı annesi ilkökul mezunu katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Genel duygular boyutunda annesi lise mezunu katılımcıların puanı annesi ortaokul mezunu katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet boyutunda annesi üniversite mezunu katılımcıların puanı annesi ilkökul mezunu katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 21. Psikolojik İyi Oluşun Baba Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	\bar{x}	ss	F	p	Fark
Psikolojik İyi Oluş (Toplam)	İlkokul	143.30	23.67	2.17	.09	
	Ortaokul	137.50	21.62			
	Lise	137.07	25.66			
	Üniversite	136.70	19.44			
Genel Duygular	İlkokul	75.28	12.62	7.02	.000	1>2,3,4
	Ortaokul	70.14	10.99			
	Lise	70.76	13.43			
	Üniversite	68.11	12.53			
Ek., Aile ve Bir. Koş. Duyulan Memnuniyet	İlkokul	54.21	15.07	.57	.63	
	Ortaokul	53.89	12.12			
	Lise	52.21	14.16			
	Üniversite	53.98	9.78			
Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	İlkokul	13.81	4.38	2.01	.11	
	Ortaokul	13.47	4.00			
	Lise	14.10	3.90			
	Üniversite	14.60	3.62			

Tablo 21’den hareketle, araştırmaya katılan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri baba eğitim durumuna göre incelendiğinde; genel duygular boyutunda anlamlı fark belirlenmiştir ($p<.05$). Fakat toplam puan ile ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet ve ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme boyutlarında baba eğitim durumuna göre anlamlı fark bulunamamıştır ($p>.05$).

Psikolojik iyi oluş düzeyinde baba eğitim durumuna göre meydana gelen farkın yönünü belirleyebilmek için post-hoc testlerinden Tukey analizi yapılmıştır. Buna göre, genel duygular boyutunda babası ilkokul mezunu katılımcıların puanı babası ortaokul, lise ve üniversite mezunu katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 22. Psikolojik İyi Oluşun Yaşanılan Yere Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	\bar{x}	ss	F	p	Fark
Psikolojik İyi Oluş (Toplam)	Köy	143.40	22.57	5.53	.001	1,4>3
	İlçe	137.19	21.53			
	Şehir	131.21	24.48			
	Büyükşehir	140.76	21.46			
Genel Duygular	Köy	74.85	11.60	5.79	.001	1,4>3
	İlçe	70.16	13.28			
	Şehir	66.92	14.74			
	Büyükşehir	71.91	11.20			
Ek., Aile ve Bir. Koş. Duyulan Memnuniyet	Köy	53.58	14.46	1.79	.15	
	İlçe	52.63	12.02			
	Şehir	51.50	11.23			
	Büyükşehir	54.66	13.07			
Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	Köy	14.98	4.02	4.54	.004	1,2,4>3
	İlçe	14.40	3.85			
	Şehir	12.80	4.07			
	Büyükşehir	14.18	3.90			

Tablo 21'den hareketle, araştırmaya katılan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri yaşanılan yere göre incelendiğinde; toplam puan ile genel duygular ve ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme boyutlarında anlamlı fark belirlenmiştir ($p<.05$). Fakat ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet boyutunda yaşanılan yere göre anlamlı fark bulunamamıştır ($p>.05$).

Psikolojik iyi oluş düzeyinde yaşanılan yere göre meydana gelen farkın yönünü belirleyebilmek için post-hoc testlerinden Tukey analizi yapılmıştır. Buna göre, toplam puan ile genel duygular boyutunda köy ve büyükşehirde yaşayan katılımcıların puanı şehirde yaşayan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme boyutunda köy, ilçe ve büyükşehirde yaşayan katılımcıların puanı şehirde yaşayan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 23. Psikolojik İyi Oluşun Evlilik Süresine Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	\bar{x}	ss	F	p	Fark
Psikolojik İyi Oluş (Toplam)	3-10 yıl	136.77	24.00	2.90	.04	3>2
	11-15 yıl	135.86	21.02			
	16-20 yıl	142.89	21.76			
	21 yıl ve üzeri	140.96	22.95			
Genel Duygular	3-10 yıl	69.36	13.38	11.31	.000	3>1,2
	11-15 yıl	68.03	12.51			
	16-20 yıl	75.97	9.73			
	21 yıl ve üzeri	71.60	12.40			
Ek., Aile ve Bir. Koş. Duyulan Memnuniyet	3-10 yıl	53.55	12.16	.33	.81	
	11-15 yıl	53.80	11.60			
	16-20 yıl	52.98	14.97			
	21 yıl ve üzeri	55.06	11.74			
Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	3-10 yıl	13.87	4.13	.15	.93	
	11-15 yıl	14.03	3.76			
	16-20 yıl	13.95	4.07			
	21 yıl ve üzeri	14.29	4.03			

Tablo 23'ten hareketle, araştırmaya katılan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri evlilik süresine göre incelendiğinde; toplam puan ile genel duygular boyutunda anlamlı fark belirlenmiştir ($p<.05$). Fakat ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet ve ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme boyutlarında evlilik süresine göre anlamlı fark bulunamamıştır ($p>.05$).

Psikolojik iyi oluş düzeyinde evlilik süresine göre meydana gelen farkın yönünü belirleyebilmek için post-hoc testlerinden Tukey analizi yapılmıştır. Buna göre, toplam puanda 16-20 yıl süreyle evli olan katılımcıların puanı 11-15 yıl süreyle evli olan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca genel duygular boyutunda 16-20 yıl süreyle evli olan katılımcıların puanı 3-10 yıl ve 11-15 yıl süreyle evli olan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 24. Psikolojik İyi Oluşun Evlilik Şekline Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	\bar{x}	ss	F	p	Fark
Psikolojik İyi Oluş (Toplam)	Flört	138.37	21.90	.74	.53	
	Görücü Usulü	136.66	23.47			
	Arkadaş Aracılığı	140.92	22.06			
	Diğer	137.02	24.82			
Genel Duygular	Flört	71.13	11.90	.75	.52	
	Görücü Usulü	69.40	13.29			
	Arkadaş Aracılığı	71.79	12.56			
	Diğer	70.46	13.80			
Ek., Aile ve Bir. Koş. Duyulan Memnuniyet	Flört	52.99	12.27	.57	.63	
	Görücü Usulü	53.75	12.68			
	Arkadaş Aracılığı	54.89	12.94			
	Diğer	53.50	14.47			
Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	Flört	14.26	3.97	1.85	.14	
	Görücü Usulü	13.51	4.00			
	Arkadaş Aracılığı	14.23	3.76			
	Diğer	13.07	4.37			

Tablo 24'ten hareketle, araştırmaya katılan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri evlilik şekline göre incelendiğinde; toplam puan ile genel duygular, ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet ve ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme boyutlarında anlamlı fark bulunamamıştır ($p>.05$).

Tablo 25. Psikolojik İyi Oluşun Çocuk Sayısına Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	\bar{x}	ss	F	p	Fark
Psikolojik İyi Oluş (Toplam)	Hiç Yok	142.70	20.82	3.09	.03	1>2
	1 çocuk	135.62	24.21			
	2-3 çocuk	137.57	23.36			
	4 çocuk ve üzeri	135.36	19.87			
Genel Duygular	Hiç Yok	72.91	11.82	2.50	.06	
	1 çocuk	70.12	12.51			
	2-3 çocuk	69.18	13.59			
	4 çocuk ve üzeri	70.93	11.15			
Ek., Aile ve Bir. Koş. Duyulan Memnuniyet	Hiç Yok	54.59	11.59	2.15	.09	
	1 çocuk	53.30	13.88			
	2-3 çocuk	54.35	12.43			
	4 çocuk ve üzeri	50.02	13.24			
Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	Hiç Yok	15.20	3.50	15.13	.000	1,3,4>2
	1 çocuk	12.20	4.13			
	2-3 çocuk	14.04	3.91			
	4 çocuk ve üzeri	14.41	3.73			

Tablo 25'ten hareketle, araştırmaya katılan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri çocuk sayısına gore incelendiğinde; toplam puan ile ev dışındaki aktiviteleri surdurebilme boyutunda anlamlı fark belirlenmiştir ($p < .05$). Fakat genel duygular ile ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet boyutlarında çocuk sayısına gore anlamlı fark bulunamamıştır ($p > .05$).

Psikolojik iyi oluş düzeyinde çocuk sayısına gore meydana gelen farkın yonunu belirleyebilmek için post-hoc testlerinden Tukey analizi yapılmıştır. Buna gore, toplam puanda hiç çocuğu olmayan katılımcıların puanı 1 çocuğu olan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yukseک bulunmuştur. Ayrıca ev dışındaki aktiviteleri surdurebilme boyutunda hiç çocuğu olmayan ve 2-3 ile 4 ocuk ve üzerinde çocuğu olan katılımcıların puanı 1 çocuğu olan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yukseک bulunmuştur.

4.6. Yalnızlık Düzeyine Yonelik Bulgular

Araştırma amacı kapsamında, katılımcıların yalnızlık düzeyleri demografik değişkenlere gore incelenmiştir. Bu incelemelerde cinsiyet ve çalışma durumu bağımsız gruplar t testi ile; yaş grubu, ekonomik düzey, eğitim durumu, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, yaşanılan yer, evlilik suresi, evlilik şekli ve ocuk sayısı ise tek yonlu anova analizi ile yapılmıştır.

Tablo 26. Yalnızlık Düzeyinin Cinsiyete Gore İncelenmesi

Boyut	Grup	\bar{x}	ss	sd	t	p
Yalnızlık (Toplam)	Kadın	35.70	12.51	498	-.55	.58
	Erkek	36.36	14.11			

Tablo 26'dan hareketle, araştırmaya katılan bireylerin yalnızlık düzeyleri cinsiyete gore incelendiğinde; anlamlı fark belirlenememiştir ($p > .05$).

Tablo 27. Yalnızlık Düzeyinin Yaş Grubuna Gore İncelenmesi

Boyut	Grup	\bar{x}	ss	F	p	Fark
Yalnızlık (Toplam)	25-35 yaş	34.96	11.94	2.93	.03	4 > 1,2
	36-45 yaş	34.71	11.48			
	46-55 yaş	38.10	14.73			
	56-65 yaş	39.04	17.13			

Tablo 27'den hareketle, araştırmaya katılan bireylerin yalnızlık düzeyleri yaş grubuna göre incelendiğinde; anlamlı fark belirlenmiştir ($p<.05$).

Yalnızlık düzeyinde yaş grubuna göre meydana gelen farkın yönünü belirleyebilmek için post-hoc testlerinden Tukey analizi yapılmıştır. Buna göre, 56-65 yaş grubundaki katılımcıların puanı 25-35 ve 36-45 yaş grubundaki katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 28. Yalnızlık Düzeyinin alışma Durumuna Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	\bar{x}	ss	sd	t	p
Yalnızlık (Toplam)	Evet	34.79	12.32	498	-2.87	.004
	Hayır	38.36	14.66			

Tablo 28'den hareketle, araştırmaya katılan bireylerin yalnızlık düzeyleri çalışma durumuna göre incelendiğinde; aktif olarak bir işte çalışmayan katılımcıların puanı çalışan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<.05$).

Tablo 29. Yalnızlık Düzeyinin Ekonomik Duruma Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	\bar{x}	ss	F	p	Fark
Yalnızlık (Toplam)	Düşük	35.03	13.03	5.19	.01	3>2
	Orta	34.34	11.25			
	Yüksek	38.38	15.14			

Tablo 29'dan hareketle, araştırmaya katılan bireylerin yalnızlık düzeyleri ekonomik duruma göre incelendiğinde anlamlı fark belirlenmiştir ($p<.05$).

Yalnızlık düzeyinde ekonomik duruma göre meydana gelen farkın yönünü belirleyebilmek için post-hoc testlerinden Tukey analizi yapılmıştır. Buna göre, yüksek gelire sahip katılımcıların puanı orta düzeyde gelire sahip katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 30. Yalnızlık Düzeyinin Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	\bar{x}	ss	F	p	Fark
Yalnızlık (Toplam)	İlkokul	41.71	18.76	3.53	.02	1>3
	Ortaokul	37.29	14.13			
	Lise	34.38	11.39			
	Üniversite	36.03	13.19			

Tablo 30'dan hareketle, araştırmaya katılan bireylerin yalnızlık düzeyleri eğitim durumuna göre incelendiğinde anlamlı fark belirlenmiştir ($p<.05$).

Yalnızlık düzeyinde eğitim durumuna göre meydana gelen farkın yönünü belirleyebilmek için post-hoc testlerinden Tukey analizi yapılmıştır. Buna göre, ilkokul mezunu katılımcıların puanı lise mezunu katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 31. Yalnızlık Düzeyinin Anne Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	\bar{x}	ss	F	p	Fark
Yalnızlık (Toplam)	İlkokul	39.14	15.01	4.29	.01	1>2,3,4
	Ortaokul	33.52	12.41			
	Lise	34.75	13.58			
	Üniversite	35.13	11.17			

Tablo 31'den hareketle, araştırmaya katılan bireylerin yalnızlık düzeyleri anne eğitim durumuna göre incelendiğinde anlamlı fark belirlenmiştir ($p<.05$).

Yalnızlık düzeyinde anne eğitim durumuna göre meydana gelen farkın yönünü belirleyebilmek için post-hoc testlerinden Tukey analizi yapılmıştır. Buna göre, annesi ilkokul mezunu katılımcıların puanı annesi ortaokul, lise ve üniversite mezunu katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 32. Yalnızlık Düzeyinin Baba Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	\bar{x}	ss	F	p	Fark
Yalnızlık (Toplam)	İlkokul	35.95	13.64	.53	.66	
	Ortaokul	36.97	11.15			
	Lise	34.88	13.39			
	Üniversite	35.85	15.00			

Tablo 32'den hareketle, araştırmaya katılan bireylerin yalnızlık düzeyleri baba eğitim durumuna göre incelendiğinde anlamlı fark belirlenmemiştir ($p>.05$).

Tablo 33. Yalnızlık Düzeyinin Yaşanılan Yere Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	\bar{x}	ss	F	p	Fark
Yalnızlık (Toplam)	Köy	34.80	13.57	4.07	.01	2>4
	İlçe	40.97	15.13			
	Şehir	36.42	15.09			
	Büyükşehir	34.86	11.72			

Tablo 33'ten hareketle, araştırmaya katılan bireylerin yalnızlık düzeyleri yaşanılan yere göre incelendiğinde anlamlı fark belirlenmiştir ($p<.05$).

Yalnızlık düzeyinde yaşanılan yere göre meydana gelen farkın yönünü belirleyebilmek için post-hoc testlerinden Tukey analizi yapılmıştır. Buna göre, ilçede yaşayan katılımcıların puanı büyükşehirde yaşayan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 34. Yalnızlık Düzeyinin Evlilik Süresine Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	\bar{x}	ss	F	p	Fark
Yalnızlık (Toplam)	3-10 yıl	35.85	12.89	2.75	.04	4>3
	11-15 yıl	37.21	14.54			
	16-20 yıl	33.57	11.12			
	21 yıl ve üzeri	39.04	14.49			

Tablo 34'ten hareketle, araştırmaya katılan bireylerin yalnızlık düzeyleri evlilik süresine göre incelendiğinde anlamlı fark belirlenmiştir ($p<.05$).

Yalnızlık düzeyinde evlilik süresine göre meydana gelen farkın yönünü belirleyebilmek için post-hoc testlerinden Tukey analizi yapılmıştır. Buna göre, 21 yıl ve üzeri süreyle evli olan katılımcıların puanı 16-20 yıl süreyle evli olan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 35. Yalnızlık Düzeyinin Evlilik Şekline Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	\bar{x}	ss	F	p	Fark
Yalnızlık (Toplam)	Flört	36.25	13.22	.24	.87	
	Görücü Usulü	35.68	13.62			
	Arkadaş Aracılığı	35.37	13.88			
	Diğer	37.09	11.15			

Tablo 35'ten hareketle, araştırmaya katılan bireylerin yalnızlık düzeyleri evlilik şekline göre incelendiğinde anlamlı fark belirlenememiştir ($p>.05$).

Tablo 36. Yalnızlık Düzeyinin Çocuk Sayısına Göre İncelenmesi

Boyut	Grup	\bar{x}	ss	F	p	Fark
Yalnızlık (Toplam)	Hiç Yok	35.13	11.16	.67	.57	
	1 çocuk	36.33	12.94			
	2-3 çocuk	37.05	14.76			
	4 çocuk ve üzeri	35.08	15.14			

Tablo 36'dan hareketle, araştırmaya katılan bireylerin yalnızlık düzeyleri çocuk sayısına göre incelendiğinde anlamlı fark belirlenememiştir ($p>.05$).

4.7. Evlilik Uyumunun Psikolojik İyi Oluş ve Yalnızlık İle Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Araştırma amacı kapsamında, katılımcıların evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluş ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmede pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

Tablo 37. Evlilik Uyumunun Psikolojik İyi Oluş ve Yalnızlık Düzeyi Arasındaki İlişkisi

Boyut		1	2	3	4	5	6	7	8
Evlilik Uyumunu (Toplam)	r	1							
	p								
	n	500							
Anlaşma	r	.969**	1						
	p	.000							
	n	500	500						
İlişki Tarzı	r	.817**	.672**	1					
	p	.000	.000						
	n	500	500	500					
Psikolojik İyi Oluş (Toplam)	r	.107*	.092*	.086	1				
	p	.016	.039	.054					
	n	500	500	500	500				
Genel Duygular	r	.113*	.099*	.123**	.761**	1			
	p	.011	.027	.006	.000				
	n	500	500	500	500	500			
Ek., Aile ve Bir. Koş. Duyulan Memnuniyet	r	.026	.017	-.011	.802**	.246**	1		
	p	.567	.701	.801	.000	.000			
	n	500	500	500	500	500	500		
Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme	r	.169**	.156**	.137**	.707**	.375**	.571**	1	
	p	.000	.000	.002	.000	.000	.000		
	n	500	500	500	500	500	500	500	
Yalnızlık (Toplam)	r	-.164**	-.155**	-.132**	-.173**	-.273**	-.032	-.017	1
	p	.000	.000	.003	.000	.000	.477	.702	
	n	500	500	500	500	500	500	500	500

Tablo 37'den hareketle, evlilik uyumuna ait toplam puan ile psikolojik iyi oluş düzeyine ait toplam puan, genel duygular ve ev dışındaki aktivitelerini sürdürüebilme boyutları

arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<.05$). Fakat evlilik uyumuna ait toplam puan ile ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet boyutu arasında anlamlı ilişki belirlenememiştir ($p>.05$)

Tablo 37'den hareketle, evlilik uyumuna ait toplam puan, anlaşma, ilişki tarzları, psikolojik iyi oluş düzeyine ait toplam puan ve genel duygular arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<.05$). Fakat ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet ve ev dışındaki aktivitelerini sürdürebilme boyutlarının yalnızlık düzeyi ile anlamlı ilişkisi belirlenememiştir ($p>.05$)

5. TARTIŞMA

Araştırmamızda evlilik uyumu ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif, evlilik uyumu ile yalnızlık arasında negatif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Evlilik uyumu, psikolojik iyi oluş ve yalnızlık ilişkisi araştırıldığında, birbirini yordayan kavramlar olduğu fark edilmiştir. Literatür incelendiğinde; evlilik uyumunu mümkün kılan psikolojik iyi oluşun algılanan yalnızlığın artması durumunda sarsıldığı; böylece evlilik uyumunun dengelerinin yer değiştirdiği görülmüştür. Bizim çalışmamızdan elde edilen bulgulara göre yalnızlığın psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı ve negatif yönlü bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. İkili ilişkiler ve psikolojik iyi olma hali kompleks ve iç içe geçen etkileşimli kavramlardır. Psikolojik iyi oluş ile en yüksek etkileşime sahip değişken yalnızlık değişkenidir. Yalnızlık, kişinin arzu ettiği ve sahip olduğu ilişkilerin birbirlerini uyumlamadıkları sürece kişiye acı veren bir deneyim olmaktadır böylece psikolojik iyi oluş düzeyi olumsuz etkilenmektedir. Evlilik uyumu ve yalnızlık birbirlerini doğru oranda etkileyen, iç içe kavramlar olarak değerlendirilmelidir. Yalnızlık, psikolojik iyi oluş ve evlilik uyumu kavramlarının araştırılması ve birbirlerini yordayıcı faktörler olup olmadıklarının sorgulanması sosyal bir varlık olan insanın anlaşılması için gerekli bir önerme olacaktır.

Araştırmamızda evlilik uyumunun yaş değişkenine göre incelenmesi sonucunda toplam puan ile anlaşma alt boyutunda 25-35 ve 36-45 yaş grubundaki katılımcıların puanı 46-55 ve 56-65 yaş grubundaki katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca ilişki tarzı alt boyutunda 25-35, 36-45 ve 56-65 yaş grubundaki katılımcıların puanı 46-55 yaş grubundaki katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde bu bulguyla çelişecek sonuçlarla karşılaşılmaktadır (Fışiloğlu, 1992, s. 16-23; Tutarel-Kışlak ve Çabukça, 2002) ancak uyumlu sonuçların olduğu da görülmektedir. Örneğin evli bireylerde evlilik uyumunun öznel iyi oluşa etkisinin araştırıldığı bir çalışmada (Civil, 2021) 18-24 ve 30-49 yaş aralığında olan evli bireylerin 50-70 yaş aralığında olan evli bireylerin ortalamalarından daha yüksek sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre yaş ilerledikçe evlilik uyumunun azaldığı yorumu yapılabilir.

Araştırmamıza katılan bireylerin evlilik uyumları çalışma durumu değişkenine göre incelendiğinde evlilik uyumu toplam puan ile anlaşma alt boyutunda aktif olarak bir işte

çalışan katılımcıların puanının bir işte çalışmayan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu literatürde farklı araştırmalarla uyumlu bulursa da (Burke ve Weir, 1976, s. 279-287) uyumsuz sonuçların olduğu çalışmalar da mevcuttur. Örneğin evlilik uyumu ve bağlanma stillerinin araştırıldığı bir çalışmada (Ekinci Murat, 2021) uyumsuz sonuçlar saptanmıştır. Ek olarak Bowen 'in yaşam boyu (1978) çalışmaları gösterilebilir. Evlilik uyumu ve çalışma durumu değişkeni incelemesinde fark saptanamayan sonuçlara ülkemiz alanyazınında sıklıkla karşılaşılmamasının sebeplerinden biri olarak kadınların çalışma oranının erkeklerin çalışma oranına göre hala daha düşük olması gösterilebilir.

Araştırmamızda evlilik uyumunun eğitim durumuna göre incelenmesi sonucunda evlilik uyumu toplam puanı ile anlaşma alt boyutunda anlamlı fark belirlenmiştir. Buna göre üniversite mezunu katılımcıların puanı lise mezunu katılımcılara göre toplam puan ile anlaşma boyutunda anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Literatürde eğitim seviyesindeki artışın evlilik uyumunu desteklediği araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin Fışıloğlu'nun (1992) lisans ütü öğrencilerin evlilik uyumu hakkında yaptığı araştırmada "eğitim ve onun beraberinde getirdiği her şey" (ss.17) evlilik uyumunu etkileyen etkenler olarak saptanmıştır.

Araştırmamızla birlikte evlilik uyumunun evlilik süresi değişkenine göre incelenmesi yapılmış olup; toplam puan ile anlaşma ve ilişki tarzı alt boyutlarında anlamlı fark belirlenmiştir. Buna göre toplam puan ile anlaşma alt boyutunda 3-10 ve 11-15 yıl süreyle evli olan katılımcıların puanı 21 yıl ve üzeri süreyle evli olan katılımcıların puanından; ilişki tarzı alt boyutunda 3-10, 11-15 ve 16-20 yıl süreyle evli olan katılımcıların puanı 21 yıl ve üzeri süreyle evli olan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Literatürde bu bulguyu elde eden benzer çalışmaların olduğu görülmektedir. Tuzcu (2017), Islam, Shahrier ve Shimu (2015, s. 31-38), Dünger Mutlu (2021), Ekinci Murat (2021) ve Daş (2019) yaptıkları araştırma ve analizlerle evlilik süresini evlilik uyumunu etkileyen bir değişken olarak saptamışlardır.

Araştırmamızın elde ettiği bir diğer bulgu ise evlilik uyumunun çocuk sayısı değişkenine göre incelenmesi sonucunda toplam puan ile anlaşma boyutunda anlamlı fark belirlenmesidir. Buna göre toplam puan ile anlaşma boyutunda hiç çocuğu olmayan ve 4 çocuk ve üzeri çocuğa sahip katılımcıların puanı 2-3 çocuk sahibi katılımcıların

puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde bu sonuca uyumlu (Bradbury vd., 2000, s. 964-980; Çelik, 2006; Güçlü Ergin, 2008) ve uyumsuz (Fışıloğlu, 1992, s. 16-23; Tutarel-Kışlak, 2002; Şendil ve Korkut, 2008, s. 15-34) sonuçların olduğu görülmektedir.

Çalışmamızda psikolojik iyi oluş değişkeni cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde erkeklerin psikolojik iyi oluş puanlarının ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet alt boyutunda kadınlara oranla daha yüksek düzeylerde olduğunu saptanmıştır. Alanyazının incelenmesi sonucunda psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaştığını gösteren çalışmaların yanı sıra psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren araştırmalar da mevcuttur. Ryff, Magee, Kling ve Wing (1999, s. 247-278), Benjet ve Hernandez-Guzman (2001), Ekşi, Güneş ve Yaman (2018, s. 203-233) tarafından yapılan araştırmalarda cinsiyete göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin değişmediği sonucuna ulaşılsa da; Cenkseven ve Akbaş (2007, s. 43-65), Ryff ve Singer (1998), Alabucak (2019), Dünger Mutlu (2021), Daş (2019), Doğru (2018) tarafından yapılan çalışmalarda cinsiyete göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır. Yapılan araştırmalar gösteriyor ki psikolojik iyi oluş Ryff'in (1989) ilk çalışmasından günümüz literatürüne kadar çeşitli alt boyutlar değişken baz alınarak araştırılmış ve cinsiyete göre değişim gösterdiği sonuçların yanı sıra farklılaşmadığı sonuçlar da elde edilmiştir (s. 1069-1081).

Araştırmamıza katılan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri yaş grubuna göre incelendiğinde genel duygular ve ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme alt boyutlarında anlamlı fark belirlenmiştir. 36-45 ve 56-65 yaş grubu bireylerin puanı 46-55 yaş grubu bireylerin puanına göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Alanyazın incelenmesi sonucunda psikolojik iyi oluş düzeyinin yaş değişkenine göre farklılaştığı sonuçlarının yanı sıra yaş değişkeninin psikolojik iyi oluş düzeyi üzerinde etkisinin olmadığını saptayan sonuçlara ulaşılmıştır. Örneğin üniversite öğrencilerinin beliren yetişkinlikte psikolojik iyi oluş düzeylerinin yalnızlık düzeyi alt boyutuyla ölçülmesini hedefleyen bir çalışma sonucunda (Alabucak, 2019) istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunamamışken; Carver ve Scheier (1992) tarafından yapılan bir araştırmada psikolojik iyi oluş düzeyinin yaş değişkenine göre farklılaştığı saptanmıştır. Dolayısıyla yaş değişkeninin psikolojik iyi oluş düzeyini etkileme açısının netlik kazanmadığı görülmüştür.

Çalışmamızın bir diğer bulgusu olan psikolojik iyi oluş düzeyinin çalışma durumuna göre incelenmesi sonucunda ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme ve ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet boyutlarında aktif olarak bir işte çalışmayan katılımcıların puanı çalışan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek belirlenmiştir.

Araştırmamızda psikolojik iyi oluş düzeyinin yaşanılan yere göre incelenmesi yapılmış olup toplam puan ile genel duygular ve ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme alt boyutlarında anlamlı fark belirlenmiştir. Psikolojik iyi oluş toplam puanına bakıldığında köy ve büyükşehirde yaşayan bireylerin puanı şehirde yaşayan bireylerin puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Genel duygular alt boyutu incelendiğinde köy ve büyükşehirde yaşayan bireylerin puanı şehirde yaşayan bireylerin puanına göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Adeniyi ve Onadiji (2016) tarafından yürütülen bir araştırmada üniversite öğrencilerini psikolojik iyi oluş düzeyleri yaşanılan yer alt boyutuyla incelendiğinde araştırmanın sonucunu destekleyen sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir (s. 82-92). Alabucak (2019) yaptığı araştırmada benzer sonuçlara ulaşmıştır.

Araştırmamızda psikolojik iyi oluşun evlilik süresi değişkenine göre incelendiğinde toplam puan ile genel duygular alt boyutunda anlamlı fark saptanmıştır. Buna göre toplam puanda 16-20 yıl süreyle evli kalan katılımcıların puanı 11-15 yıl süreyle evli olan katılımcıların puanından; genel duygular alt boyutunda 16-20 yıl süreyle evli kalan katılımcıların puanı 3-10 ve 11-15 yıl süreyle evli kalan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Literatürde bu bulguyu destekleyen birçok çalışma bulunmaktadır. Örneğin evli bireylerde evlilik uyumunun psikolojik iyi oluş düzeyine etkisini araştıran bir çalışmada (Dünger Mutlu, 2021) 21 ve üstü evli olan katılımcıları 0-10 yıl arası evli olan katılımcılara göre psikolojik iyi oluş seviyelerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Daş (2019), Van Laningham, Johnson ve Amato'nun (2001, s. 1313- 1341) yaptığı araştırmalar da bu bulguları destekler niteliktedir.

Araştırmamıza katılan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri çocuk sayısı değişkenine göre incelendiğinde toplam puanda hiç çocuğu olmayan katılımcıların puanı 1 çocuğu olan katılımcıların puanından; ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme alt boyutunda hiç çocuğu olmayan, 2-3 çocuğa sahip ve 4 çocuk ve üzeri çocuğa sahip

katılımcıların puanı 1 çocuğa sahip katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Alanyazında bu bulguyu destekler nitelikte birçok çalışma bulunmaktadır. Bunlardan bazıları Daş (2019), Dünger Mutlu (2021), Crawford, Fisher ve Graham (2000), Çirkin ve Göksel (2016).

Araştırmaya araştırmaya katılan bireylerin yalnızlık düzeyleri yaş grubu değişkenine göre incelendiğinde 56-65 yaş grubundaki katılımcıların puanı 25-35 ve 36-45 yaş grubundaki katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Alanyazında çeşitli araştırma başlıklarıyla yalnızlık ve yaş grubu değişkenleri incelenmiş olup; Gülen (2019) ve Kurtoğlu (2009) araştırmalarında yaş değişkeni artış gösterdiğinde izolasyon ve olumsuz düşüncelerin arttığı sonuçlarına ulaşırken bu bulgulara uyumsuz araştırmalar da bulunmaktadır. Araştırmacının yorumuna göre örneklem grupları ve değişkenlerin farklılık göstermesi sonuçları etkileyebilecek unsurlardır.

Araştırmamızla birlikte incelenen yalnızlık düzeyini etkileyebilecek alt boyutlardan biri de çalışma durumudur. Aktif olarak bir işte çalışmayan katılımcıların puanı çalışan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Aktüel yaşamda bireyin kendisine bir topluluk içinde yer bulması ve sosyalleşmesi yalnızlık algısının azalmasına yardımcı olmaktadır. Örgütsel politika algısı ve iş yaşamında yalnızlık araştırmasıyla Tülü (2021) çalışma durumu ve yalnızlık değişkenlerinin incelenmesine bu araştırmadan farklı bir perspektif geliştirmiş olup bu araştırmanın bulgusunu destekler nitelikte sonuçlar elde etmiştir.

Araştırmamıza katılan bireylerin yalnızlık düzeyleri eğitim durumuna göre incelendiğinde ilkokul mezunu katılımcıların puanı lise mezunu katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde sıklıkla benzemeyen sonuçlara rastlanmıştır. Bu durumda yalnızlık düzeyleri ve eğitim durumu değişkeni çeşitli alt boyutlarla tekrar incelenmesi gereken bir varsayımdır.

Araştırmamızda yalnızlık düzeyinin yaşanılan yer değişkenine göre incelenmesi sonucunda yaşanılan yer değişkeninin yalnızlık düzeyini etkilediği görülmüştür. Buna göre ilçede yaşayan katılımcıların puanı büyükşehirde yaşayan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Araştırmamızda yalnızlık düzeyinin evlilik süresi değişkenine göre incelenmesi sonucunda 21 yıl ve üzeri süreyle evli olan katılımcıların puanı 16-20 yıl süreyle evli olan

katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde bu bulguya uyumlu araştırma sonuçları görmekteyiz. Örneğin evlilik süresine göre UCLA Yalnızlık Ölçeğinden elde edilen bilgilere göre (Güren, 2017) yalnızlık algısının 16-25 yıl süreyle evli olan çiftlerde azaldığı saptanmıştır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Evlilik Uyumuna Yönelik Bulgular

- Tablo 4.4'ten hareketle, araştırmaya katılan bireylerin evlilik uyumları cinsiyete göre incelendiğinde; toplam puan ile anlaşma ve ilişki tarzı boyutlarında anlamlı fark bulunamamıştır ($p>.05$).
- Tablo 4.5'ten hareketle, araştırmaya katılan bireylerin evlilik uyumları yaş grubuna göre incelendiğinde; toplam puan ile anlaşma ve ilişki tarzı boyutlarında anlamlı fark belirlenmiştir ($p<.05$). Buna göre, toplam puan ile anlaşma boyutunda 25-35 ve 36-45 yaş grubundaki katılımcıların puanı 46-55 ve 56-65 yaş grubundaki katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca, ilişki tarzı boyutunda 25-35, 36-45 ve 56-65 yaş grubundaki katılımcıların puanı 46-55 yaş grubundaki katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.
- Tablo 4.6'dan hareketle, araştırmaya katılan bireylerin evlilik uyumları çalışma durumuna göre incelendiğinde; toplam puan ile anlaşma boyutunda aktif olarak bir işte çalışan katılımcıların puanı halihazırda bir işte çalışmayan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde belirlenmiştir ($p<.05$).
- Tablo 4.7'den hareketle, araştırmaya katılan bireylerin evlilik uyumları ekonomik düzeye göre incelendiğinde; toplam puan ile anlaşma boyutunda anlamlı fark belirlenmiştir ($p<.05$). Buna göre, toplam puan ile anlaşma boyutunda düşük gelire sahip katılımcıların puanı orta ve yüksek gelire sahip katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.
- Tablo 4.8'den hareketle, araştırmaya katılan bireylerin evlilik uyumları eğitim durumuna göre incelendiğinde; toplam puan ile anlaşma boyutunda anlamlı fark belirlenmiştir ($p<.05$).
- Tablo 4.12'den hareketle, araştırmaya katılan bireylerin evlilik uyumları evlilik süresine göre incelendiğinde; toplam puan ile anlaşma ve ilişki tarzı boyutlarında anlamlı fark belirlenmiştir ($p<.05$).
- Tablo 4.13'ten hareketle, araştırmaya katılan bireylerin evlilik uyumları evlilik şekline göre incelendiğinde; toplam puan ile anlaşma ve ilişki tarzı boyutlarında anlamlı fark belirlenmiştir ($p<.05$). Buna göre, toplam puan ile anlaşma ve ilişki

tarzı boyutlarında flört ile evlenen katılımcıların puanı görücü usulü ile evlenen katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

- Tablo 4.14'ten hareketle, araştırmaya katılan bireylerin evlilik uyumları çocuk sayısına göre incelendiğinde; toplam puan ile anlaşma boyutunda anlamlı fark belirlenmiştir ($p<.05$). Buna göre, toplam puan ile anlaşma boyutunda hiç çocuğu olmayan ve 4'ün üzerinde çocuğu olan katılımcıların puanı 2-3 çocuk sahibi katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

6.2. Psikolojik İyi Oluş Düzeyine Yönelik Bulgular

- Tablo 4.15'ten hareketle, araştırmaya katılan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre incelendiğinde; toplam puan ile ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet boyutunda erkeklerin puanı kadınların puanından anlamlı düzeyde yüksek belirlenmiştir ($p<.05$).
- Tablo 4.16'dan hareketle, araştırmaya katılan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri yaş grubuna göre incelendiğinde; toplam puan ile genel duygular ve ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme boyutlarında anlamlı fark belirlenmiştir ($p<.05$). Buna göre, toplam puanda 36-45 ve 56-65 yaş grubundaki katılımcıların puanı 46-55 yaş grubundaki katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.
- Tablo 4.17'den hareketle, araştırmaya katılan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri çalışma durumuna göre incelendiğinde; ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme ve ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet boyutlarında aktif olarak bir işte çalışmayan katılımcıların puanı çalışan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek belirlenmiştir ($p<.05$).
- Tablo 4.19'dan hareketle, araştırmaya katılan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri eğitim durumuna göre incelendiğinde; toplam puan ile genel duygular, ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet ve ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme boyutlarında anlamlı fark belirlenmiştir ($p<.05$). Buna göre, toplam puan ile genel duygular boyutunda ortaokul, lise ve üniversite mezunu katılımcıların puanı ilkokul mezunu katılımcıların puanından ve lise ve üniversite mezunu katılımcıların puanı ortaokul mezunu katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

- Tablo 4.21'den hareketle, araştırmaya katılan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri yaşanılan yere göre incelendiğinde; toplam puan ile genel duygular ve ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme boyutlarında anlamlı fark belirlenmiştir ($p<.05$). Buna göre, toplam puan ile genel duygular boyutunda köy ve büyükşehirde yaşayan katılımcıların puanı şehirde yaşayan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.
- Tablo 4.23'ten hareketle, araştırmaya katılan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri evlilik süresine göre incelendiğinde; toplam puan ile genel duygular boyutunda anlamlı fark belirlenmiştir ($p<.05$). Buna göre, toplam puanda 16-20 yıl süreyle evli olan katılımcıların puanı 11-15 yıl süreyle evli olan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

6.3. Yalnızlık Düzeyine Yönelik Bulgular

- Tablo 4.27'den hareketle, araştırmaya katılan bireylerin yalnızlık düzeyleri yaş grubuna göre incelendiğinde; anlamlı fark belirlenmiştir ($p<.05$). Buna göre, 56-65 yaş grubundaki katılımcıların puanı 25-35 ve 36-45 yaş grubundaki katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.
- Tablo 4.28'den hareketle, araştırmaya katılan bireylerin yalnızlık düzeyleri çalışma durumuna göre incelendiğinde; aktif olarak bir işte çalışmayan katılımcıların puanı çalışan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<.05$).
- Tablo 4.30'dan hareketle, araştırmaya katılan bireylerin yalnızlık düzeyleri eğitim durumuna göre incelendiğinde anlamlı fark belirlenmiştir ($p<.05$). Buna göre, ilkokul mezunu katılımcıların puanı lise mezunu katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.
- Tablo 4.34'ten hareketle, araştırmaya katılan bireylerin yalnızlık düzeyleri evlilik süresine göre incelendiğinde anlamlı fark belirlenmiştir ($p<.05$). Buna göre, 21 yıl ve üzeri süreyle evli olan katılımcıların puanı 16-20 yıl süreyle evli olan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

6.4. Evlilik Uyumunun Psikolojik İyi Oluş İle Yalnızlık ile Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

- Tablo 4.37'den hareketle, evlilik uyumuna ait toplam puan ile psikolojik iyi oluş düzeyine ait toplam puan, genel duygular ve ev dışındaki aktivitelerini sürdürebilme boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<.05$). Fakat evlilik uyumuna ait toplam puan ile ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet boyutu arasında anlamlı ilişki belirlenememiştir ($p>.05$)
- Tablo 4.37'den hareketle, evlilik uyumuna ait toplam puan, anlaşma, ilişki tarzları, psikolojik iyi oluş düzeyine ait toplam puan ve genel duygular arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<.05$). Fakat ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet ve ev dışındaki aktivitelerini sürdürebilme boyutlarının yalnızlık düzeyi ile anlamlı ilişkisi belirlenememiştir ($p>.05$)

Öneriler;

1. Psikolojik iyi oluş ve yalnızlık kavramlarının evlilik sisteminin anlaşılabilmesi için aile danışmanlığı araştırmalarına dahil edilmesi gerekliliği literatür ve bulgularla desteklenmiştir.
2. Psikolojik iyi oluşun yalnızlık ve evlilik uyumuyla incelendiği bu araştırmaya ek olarak benlik ölçeklerinin de eklenmesi önerilir.
3. Bu araştırmanın örneklem grubunu oluşturan evli bireylere ek olarak romantik ilişki sisteminin diğer türleri de (sevgililik, flört, nişanlılık, boşanma durumundaki çiftler) araştırılabilir.
4. Bu araştırma anket yöntemiyle elde edilen nicel tipte veriler elde etmiştir. Benzer nitelikteki araştırmalarda ek olarak gözlem, mülakat gibi nitel veriler de takip edilebilir.
5. 21 yıl ve üzeri evli bulunan çiftlerdeki evlilik uyumunu artırmaya yönelik araştırmalar ve çalışmalar yapılabilir.
6. Eğitim düzeyi lisans derecesinin altında olan bireylerin evlilik uyum puanlarının ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük çıkması, eğitimin zorunluluğu ve

niteliği konusundaki çalışmaların güçlenmesi ve güncellenmesi gerektiğini göstermektedir.

7. Flört ile yapılan evliliklerin evlilik uyum puanının görücü usulü evliliklerin evlilik uyum puanından yüksek çıkması, görücü usul ile gerçekleşen evlilik türünün teşvik edilmemesi önerisini ortaya çıkarmaktadır.
8. Kadınlarda psikolojik iyi oluş düzeyinin erkeklere oranla daha düşük olduğunu saptadığımız çalışmamız gösteriyor ki kadınlara karşı ihmal sadece toplumsal ve ekonomik değil psikolojik anlamda da sürmektedir. Bu durumda araştırmacıların ve gerekli görülürse resmi makamların çalışma grupları oluşturup kadınların psikolojik iyi oluş düzeyini artırmaya yönelik harekete geçmeleri önerilmektedir.
9. Aktif olarak bir işte çalışmayan bireylerin bir işte çalışan bireylere göre kendilerini daha yalnız hissetmeleri bugünden çok yarını etkileyebilecek bir problemdir. Ekonomik zgrlğn herkese eşit olarak sağlanabilmesi bireysel ve toplumsal kayıplara çözüm bulacak başlıca adımdır. İstihdam alanlarının artırılarak, sorumlu kişilerin psikolojik ve danışmanlık hizmetlerinden faydalanmaları önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Adams, J. F. (1995). *Ergenliği Anlamak Ergen Psikolojisinde Güncel Gelişmeler*. Ankara, İmge Kitabevi Yayınları.
- Adeniyi, W. O. & Onadiji, O. (2016). *Influence of psycho-demographic variables on psychological well-being of undergraduates of Obafemi Awolowo University*. European Scientific Journal, 12(13), 82-92.
- Adler, A. (2008). *Yaşamsal Sorunlar*. Say Yayınları, İstanbul.
- Adler, A. (2012). *Çocukta Yaşamsal Sorunlar*. Sayfa Yayınları, İstanbul.
- Adler, A. (2012). *İnsan Tabiatını Tanıma*. Sayfa Yayınları, İstanbul.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum
- Ak, T. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Görünüş Kaygısı, Problemlili İnternet Kullanımı, Yalnızlık Ve Çocukluk Çağı Travmaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Akgül, H. (2020). *Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği'nin (SELSA-S) Türk Kültürüne Uyarlaması: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması*, Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 10(21), 54-69.
- Akyüz, A. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medyaya İlişkin Tutumları İle Aile İçi İletişim Ve Yalnızlık Algısı Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alabucak, E. (2019). *Beliren Yetişkinlerin Psikolojik İyi Oluşlarını Açıklamada Yalnızlık, Sosyal Destek, Kardeş İlişkileri Ve Bazı Demografik Değişkenlerin Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.
- Aldine. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1037/t07666-000>
- Asher, S., Parkhurst, R., Hymel, J.T., & Williams, G.A. (1990). *Peer rejection and loneliness in childhood* In S.R. Asher & J.D. Coie (Eds.). *Peer rejection in childhood* (253–274). New York: Cambridge University Press
- Aslan, O. (2020). *Beliren Yetişkinlikte Yalnızlık Kaygısının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Atan, A. (2020). *5-6 Yaş Çocuklarda Psikolojik İyi Oluş: Bir Model Önerisi Ve Ebeveynler İle Öğretmenlerin Kişilik Tipleri, Ego Durumları Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yordayıcı Rolü*. Doktora tezi, Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Ayçiçek, V. (2020). *Kadınlarda Toplumsal Cinsiyet Algısı, Psikolojik İyi Oluş Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Baldwin, M.W. & Keelan, J.R. (1999). *Interpersonal expectations as a function of self-esteem and sex*. Journal of Social and Personal Relationships, 16(6), 822 – 833.

- Bintaş Zörer, P. (2015). *Bağlanma Kuramı Perspektifinden Sosyal Kaygı: Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Ve Reddedilme Duyarlılığının Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Booth, R. (2000). *Psikiyatri Bozukluklarının Bir Bileşeni Olarak Yalnızlık*. Medscape Genel Tıp, 2(2). Erişim adresi: https://www.medscape.com/viewarticle/430545_10
- Bowen M. (1978). *On the differentiation of self: Family therapy in clinical practice*. New York: Jason Aronson.
- Bowlby, J. (1973), *Attachment and Loss: Separation, anxiety and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980), *Attachment and Loss: Sadness and depression*, New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (2014). *Sevgi Bağlarının Kurulması ve Bozulması*. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları 85.
- Bowlby, J. (2020). *Bağlanma*. İstanbul, Pinhan Yayın.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Oxford, England:
- Bradbury, N.B. & Fincham, F.D. (1990). *Attributions in marriage: Review and critique*. Psychological Bulletin, 107, 3-33.
- Bradbury, N.B., Fincham, F.D. & Beach, S.R. (2002). *Evlilik doyumunun doğası ve belirleyicileri üzerine araştırmalar: Son on yılın derlemesi* (Çev. Ş. Tutarel Kışlak). Türk Psikoloji Bülteni, 8 (24-25),120-127.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2000). *Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review*. Journal of Marriage and the Family, 62(4), 964-980.
- Budak, S. (2005). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara, Bilim Sanat Yayınları.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik/ Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri*. İstanbul, Kaknüs Yayınları.
- Burke, R.J. & Weir, T. (1976). *Eşlerin çalışma statüsünün karı koca ve çiftlerin memnuniyeti ve performansı ile ilişkisi*. Evlilik ve Aile Dergisi, 38 (2), 279-287. Erişim adresi: <https://doi.org/10.2307/350387>
- Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum*. (12. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Canel, A. N. (2012). *Evlilik ve Aile Hayatı*. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Aile ve Eğitim Programı, 20-99.
- Canel, A., (2007). *Ailede Problem Çözme, Evlilik Doyumu ve Örnek Bir Grup Çalışmasının Sınanması* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Cenkseven, F. & Akbaş, T., (2007). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(27), 43-65.
- Cevizci, A. (2014). *Felsefe Tarihi*. Ankara, Say Yayınları.

- Civil, S. N. (2021). *Evli Bireylerde Cinsiyet Roller ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin Öznel İyi Oluşa Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecents Of Self-Esteem*. San Fransisco: W. H. Freeman.
- Coopersmith, S. (1991). *Self-Esteem Inventories*. New York: Consulting Psychologist Press.
- Çabukça, F. (2000). *Empati ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu İle İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi.
- Çağlayaner, A. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Reddedilme Duyarlılığının; Yaşam Doyumu, Narsisizm, Benlik Saygısı ve Yalnızlık ile İlişkisi*. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çelik, M. (2006). *Evlilik Doyumu Ölçeği Geliştirme Çalışması* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çelikbaş, B. (2002). *Yalnızlığa Çok Boyutlu Yaklaşım: Yalnızlık Ölçeğinin Geliştirilmesi Ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Çirkin, Z. & Göksel, T. (2016). *Mutluluk ve Gelir*. Ankara Üniversitesi, Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi, 71(2), 375-400.
- Daş, M. (2019). *Evli Bireylerin Evlilikte Uyum ve Eş Destek Düzeyleri İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden, MA: Blackwell.
- Diener, E. (1984). *Subjective Well-Being*. Psychological Bulletin, 95(3), 543.
- Doğru, N. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Sosyal Destek Değişkenleri Bakımından İncelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Durkheim, E. (1992). *İntihar*. Ankara, İmge Kitabevi.
- Durkheim, E. (2021). *İntihar*. Doğu Batı Yayınları.
- Dünger Mutlu, D. (2021). *Evli Bireylerde Evlilik Uyumu ve Aşk Tutumunun Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.
- Ekinci Murat, M. (2021). *Evlilik Uyumu ile Bağlanma Stilleri ve Duygusal Zeka Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Ekşi, H., Güneş, F. & Yaman, N. (2018). *Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Oluşları ve Toplumsal Cinsiyet Roller Açısından İncelenmesi*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 8 (50), 203-233.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N., & Alpkan, R. L. (2005). *Evlilik Uyumu*. Düşünen Adam, 18(1), 39-47.

- Erdoğan, V. (2018). *Sosyal Medyada Marka İmajının Tüketici Satın Alma Davranışlarına Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, KTO Karatay Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Eren, S. (2021). *Evli Çiftlerin Benlik Kurguları ve Benlik Kurguları Benzerliğinin Evlilik Uyumu ve Doyumu ile İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Fışıloğlu, H. (1992). *Lisans Üstü Öğrencilerinin Evlilik Uyumu*. Psikoloji Dergisi, 7(28), 16-23.
- Freud, S. (1923). *The Ego And The Id*. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1080/1046171X.1989.12034344>
- Freud, S. (2011). *Haz İlkesinin Ötesinde Ben ve İd*. İstanbul, Metis Yayıncılık.
- Freud, S. (2013). *Ben ve O*. İstanbul, Telos Yayınları.
- Fromm, E. (2016). *Sahip Olmak ya da Olmak / İki Varoluş Biçimi Üzerine Bir İnceleme*. Ankara, Say Yayınları.
- Fromm, E. (2016). *Sahip Olmak ya da Olmak*. Ankara, Say Yayınları.
- Fromm-Reichmann, F. (1959). *Loneliness*. Pschiatry, 22, 1-15.
- Galanaki, E. (2010). *Are children able to distinguish among the concepts of aloneness, Loneliness, Solitude*. *International Journal of Behavioral Development*, 28 (5), 435-443.
- Galanaki, E. (2012). *Solitude in the School: A Neglected Facet of Children's Development and Education*. Childhood Education, 81 (3).
- Galanaki, E. (2013). *Solitude in children and adolescents: A review of the research literature*. *Psychology and Education. An Interdisciplinary Journal*, 50(3-4), 79-88.
- George, D. & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*. Boston: Pearson.
- Gerrig, R. J. & Zimbardo, P. G., (2019). *Psikoloji ve Yaşam Psikolojisi Giriş*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Giddens, A. (2013). *Sosyoloji*. İstanbul, Kırmızı Yayınları.
- Gierveld, J. J. (1998). *A Review of Loneliness: Concept and Definitions, Determinants and Consequences*. Reviews in Clinical Gerontology, 8, 73-80.
- Gottman, J. & Silver, N. (2021). *Evliliği Sürdürmenin Yedi İlkesi*. Varlık Yayınları, İstanbul.
- Graham, C.W., Fischer, J.L., Crawford, D., Fitzpatrick, J. & Bina, K., (2000). *Parental Status, Social Support and Marital Adjustment*. Journal of Family Issues.
- Güçlü Ergin, N. (2008). *Evli Ve Boşanmış Kişilerin Evlilik Uyumu Ve Cinsiyetçilik Açısından Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gülyüksel-Akdağ, F. & Çankaya, Z. C. (2015). *Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Yordanması*. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(3), 646-662.

- Güren, A. S. (2017). *Evli ve Çocuk Sahibi Çiftlerin Evlilik Uyumu, Evlilik Çatışması, Yakın İlişki Düzeyi ve Yalnızlık Düzeylerinin Çocuk Yetiştirme Tutumları ile İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gürses, İ. & Kılavuz, M. A. (2011). Erikson'un Psiko-Sosyal Gelişim Dönemleri Teorisi Açısından Kuşaklararası Din Eğitimi ve İletişimin Önemi. T.C. Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 20(2),153-166. 2011.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). *Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process*. Journal of Personality and Social Psychology, 52(3), 511- 524.
- Horney, K. (2013). *Çağımızın Nevrotik Kişiliği*. Sel Yayıncılık.
- https://en.wikipedia.org/wiki/Shelley_Hymel
- <https://scholar.google.com/citations?user=dXAH1DoAAAAJ&hl=en>
- https://tr.wikipedia.org/wiki/Bağlanma_teorisi
- Hünler, O.S. & Gençöz, T. (2003). *Boyun Eğici Davranışlar Ve Evlilik Doyumu İlişkisi: Algılanan Evlilik Problemleri Çözümünün Rolü*. Türk Psikoloji Dergisi, 18(51), 99-108.
- Hymel, S., Tarulli, D., Hayden Thomson, L. & Terrel Deutsch, B., (1999). *Loneliness Through The Eyes of Children*. K. J. Rotenberg & S. Hymel (Eds.), Loneliness in Childhood and Adolescence. Cambridge: Cambridge University.
- Islam, N., Shahrier, A. & Shimu, N. S., (2015). *Effects of Socio-demographic Factor on the Marital Adjustment of Working Women in Bangladesh*. Journal of Life Earth Science, 31-38.
- Jung, C. G. (2012). *Keşfedilmemiş Benlik*. İstanbul, Sayfa Yayınları.
- Jung, C. G. (2013). *Keşfedilmemiş Benlik*. İstanbul, Barış İlhan Yayınevi.
- Jung, C. G. (2019). *Dört Arketip*. İstanbul, Metis Yayınları.
- Kantarıcı, D. (2009). *Evli Bireylerin Bağlanma Stilllerine Göre Adatma Eğilimleri ve Çatışma Yönetim Biçimlerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kaplan, E. (2018). *Eşlerin Duygusal Zekalarının Psikolojik İyi Oluşları Üzerine Etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Kaplan, K. (2016). *Evli Bireylerde Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumların, Evlilik Doyumuna Ve Psikolojik İyi Oluş Durumuna Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karaca, İ. (2010). *Aile İçi İletişimin Ortaöğretim Öğrencilerinin Madde Bağımlılığına Etkisi: Elazığ İli Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- Keyes, C. L. M., & Ryff, C. D. (1998). *Psychological well-being in midlife*. In S. L. Willis and J. D. Reid (Ed.). Life in the middle: psychological and social development in middle age (161-181). USA: Academic Press.

- Keyes, C. L. M., Smhmotkin, D. & Ryff, C. D., (2002). *Optimizing Well-Being: The Emprical Encounter Of Two Traditions*. Journal of Personality and Social Psychology, 82(6), 1007-1022.
- Kierkegaard, S. (2020). *Hayat Çözülebiyecek Bir Problem Değil Yaşanacak Bir Hakikattir*. İstanbul, Destek Yayınları.
- Kierkegaard, S. (2021). *Ölümcül Hastalık Umutsuzluk*. Ankara, Doğu Batı Yayınları.
- Knafo, D. (2012). *Alone Together: Solitude and the Creative Encounter in Art and Psychoanalysis*. Psychoanal Dial. 22(1):54-71.
- Koçak, E. (2008). *Ergenlerde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı Ve Sürekli Öfke Ve Öfke İfade Tarzlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kubat, D. E. (2012). *Evli Bireylerde Aldatma Eğilimi ve Evlilik Doyumu İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kul, S. (2014). *Uygun İstatistiksel Test Seçim Kılavuzu/Guideline For Suitable Statistical Test Selection*. Plevra Bülteni, 8(2), 26-29.
- Kulaber Demirci, M. (2019). *Evli Bireylerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Mizah Tarzları, Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi*. Doktora Tezi, Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Trabzon.
- Maslow, A. (2000). *İnsan Olmanın Psikolojisi*. Kuraldışı Yayınları.
- Maslow, A.H. (1943). *A Theory Of Human Motivation*. Psychological Review, 50 (4), 370- 396. Erişim adresi: <http://www.psycnet.apa.org>
- May, R. (2021). *Kendini Arayan İnsan*. Okuyan Us Yayınları, İstanbul.
- May, R. (2022). *Varoluşun Keşfi*. Okuyan Us Yayınları, İstanbul.
- Mead, G. H., (2017). *Zihin, Benlik ve Toplum*. Heretik Yayıncılık.
- Murphy, P. M. & Kupshik, G. A. (1992). *Loneliness, stress and wellbeing: A helper's guide*. New York: Routledge.
- Neto, F. (1992). *Loneliness Among Portuguese Adolescents*. Social Behavior, Personality. An international Journal. 20, 15-22.
- Nietzsche, F. (2012). *İnsanca Pek İnsanca*. İstanbul, Sayfa Yayınları.
- Özcan, S. G. (2014). *Evli Bireylerin Cinsiyete Göre Aldatma Eğilimleri, Evlilik Doyum Düzeyleri Ve Cinsel Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özgüven, İ.E. (2014). *Evlilik ve Aile Terapisi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Özmete, E. (2004). *Ailelerin öznel refah (subjective well-being) düzeylerine ilişkin bir değerlendirme*. Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi, 2(7), 23-32.
- Öztat, F. (2019). *Aile İçi İletişim Doyumu Ve Sosyal Medya Kullanım İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Öztürk, A. (2020). *Obsesif Kompulsif Belirtilerin Yordanmasında Düşünce-Eylem Kaynaşması, Benlik Saygısı Ve Mükemmeliyetçiliğin Rolü: Üstbilişsel Model Çerçevesinde Bir İnceleme*. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Paula, K. (2011). *Yalnızlık Hissi: Teorik Yaklaşımlar*. Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi, 11 (3), 217-229.
- Rodoplu, A. (2019). *Evli Çiftlerde Evlilik Uyumu İle Cinsel Doyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Rogers, C. (2011). *Kişi Olmaya Dair*. İstanbul, Okuyan Us Yayınları.
- Rook, K. S. (1984). *Research on Social Support, Loneliness, Social Isolation: Toward an Integatio*. Review of Personality and Social Psychology, 5, 239-264.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton University Press,
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. New York: Basic Books.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. American Psychologist, 55(1), 68-78. Erişim adresi: doi:10.1037//0003-066x.55.1.68
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. *On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being*. Annual Review of Psychology, 52 (2001): 143.
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*. Journal of Personality and Social Psychology 69(4), 719.
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being*. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6),1069-1081.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (1998). *The contours of positive human health*. Psychological Inquiry, 9(1), 1-28. Erişim adresi: doi:10.1207/s15327965pli0901_1
- Ryff, C. D., Magee, J.W., Kling, C.K., & Wing, H. E. (1999). *Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being*. In C.D. Ryff and J.W. Magee (Ed.). *The Self and Society in Aging Processes*, (247-278). New York: Springer Publishing Company.
- Sağdıç, N. (2018). *Evli Erkeklerin Bağlanma Şekillerine Ve Dini Yönelimlerine Göre Aldatma Eğilimleri*. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- Scheier, M.F. & Carver, C.S. (1992). *Effects of Optimism on Psychological and Phsyical Well- Being: Theoretical Overview and Empirical Update*. Cognitive Therapy and Research, 16(2), 201-228.
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology*. An Introduction. American Psychologist, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P. (2020). *Gerçek Mutluluk Kalıcı Doyuma Ulaşma Potansiyelini Gerçekleştirmek İçin Yeni Olumlu Psikolojinin Kullanılması*. Eksis Kitaplar Yayın.

- Serdar, S. (2021). *Evli Kişilerde Evlilik Uyumu, Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Somatizasyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Şahin, Ş. (2008). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyum Düzeyleri* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Şendil, G. & Korkut, Y. (2008). *Evli Çiftlerdeki Çift Uyumu Ve Evlilik Çatışmasının Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi*. Psikoloji Çalışmaları Dergisi, 28 (0),15-34.
- Şengör, Y. (2020). *İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Yalnızlık Ve Nomofobi*. Yüksek Lisans Tezi, Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Şentürk, S. (2013). *Evli Bireylerde Evlilik Uyumu ile İlişkili Değişkenlerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şentürk, Ü. (2012). *Sosyolojik Olarak Parçalanmış Aile ve Çocuk İlişkisi*. İstanbul, Kum Saati Yayınları.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A. & Sears, D. O. (2020). *Sosyal Psikoloji*. Ankara, İmge Kitabevi.
- Tecer, H. (2021). *Sosyal Medya Bağlamında Aldatma*. Yüksek Lisans Tezi, KTO Karatay Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Konya.
- Tuğral, R. (2020). *Ergenlerde Yalnızlık, Psikolojik Sağlamlık, Algılanan Sosyal Destek Ve Sosyal Görünüş Kaygısı*. Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tutarel Kışlak, Ş. & Çabukça, F. (2002). *Empati ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu ile İlişkisi*. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 5(5). Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/spcd/issue/21105/227292>
- Tutarel Kışlak, Ş. (1997). *Evlilik Uyumu ile Nedensellik ve Sorumluluk Yüklemeleri Arasındaki İlişkiler*. Türk Psikoloji Dergisi. 12(40), 55-64.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). *Evlilikte Uyum Ölçeğinin (EUÖ) güvenilirlik ve geçerlik çalışması*. 3P Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi, 7(1), 50-57.
- Tutarel-Kışlak, Ş. ve Çavuşoğlu, Ş. (2006). *Evlilik Uyumu, Bağlanma Biçimleri, Yüklemeler ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler*. Aile Ve Toplum, 8(3), 61-68.
- Tuzcu, A. (2017). *Evli Bireylerde Kişilik Özelliklerinin Evlilik Uyumu ve Evlilik Doyumu Üzerine Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tülü, M. (2021). *Örgütsel Politika Algısı, İş Yaşamında Yalnızlık ve Örgütsel Yabancılaşma İlişkisine Yönelik Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- VanLaningham, J., Johnson, D. R. & Amato, P., (2001). *Marital Happiness, Marital Duration and the U-shaped Curve: Evidence From a Five-Wave Panel Study*. Social Forces, 79(4), 1313-1341.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The Experience of Emotion and Social Isolation*. Cambridge: MIT Press, 200-230.

- Wright, T. A. (2003). *Positive Organizational Behavior: An Idea Whose Time Has Truly Come*. Journal of Organizational Behavior, 24(4), 437-442.
- Yalçıntaş, M. (2019). *Fen Bilimleri Öğretiminde Kuantum Öğrenme Modeli Kullanmanın İlkokul Dördüncü Sınıf Öğrencilerinin Akademik Merak, Kaygı, Özyeterlik ve Başarı Düzeylerine Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yalom, I. D. (2018). *Varoluşçu Psikoterapi*. İstanbul, Pegasus Yayınları.
- Yeşiltepe, S. S. (2011). *Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Oluş ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana
- Yıldırım, İ. (1993). *Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Evli Bireylerin Uyum Düzeyleri*. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 1(4), 23-28.
- Yıldız, H. (2015). *Pozitif Psikolojik Sermaye, Örgütsel Güven Ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Bir Alan Araştırması*. Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Young, J. (2017). *Hayatı Yeniden Keşfedin*. Psikonet Yayınları.
- Young, J. E. (1982). *Loneliness, Depression and Cognitive Therapy: Theory and Application, Loneliness: A Sourcebook of Current Theory*. Research and Therapy. L. A. Peplau and D. Perlman (Ed). NY: Wiley, 379-406
- Zilboorg, G. (1938). *Loneliness*. Atlantic Monthly. 161, 45-54.

EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyet:

- Kadın
- Erkek

Yaş:

-

Çalışma Durumu:

- Evet
- Hayır

Ekonomik Düzey:

- Düşük (Gelir giderden az)
- Orta (Gelir gidere eşit)
- Yüksek (Gelir giderden fazla)

Eğitim Durumu:

- İlkokul
- Ortaokul
- Lise
- Üniversite

Anne Eğitim Durumu:

- İlkokul
- Ortaokul
- Lise
- Üniversite

Baba Eğitim Durumu:

- İlkokul
- Ortaokul
- Lise
- Üniversite

Yaşanılan Yer:

- Köy-Kasaba
- İlçe
- Şehir
- Büyükşehir

Evlilik Süresi:

- 1 yıldan az
- 1-5 yıl arası
- 5-10 yıl arası
- 10 yıldan fazla

Evlilik Tipi:

- Flört ederek
- Görücü usulü
- Arkadaş aracılığı
- Diğer

Çocuk Sayısı:

-

EK 2: EVLİLİK UYUM ÖLÇEĞİ

Aşağıda eşlerin evlilik ilişkileri ile ilgili olarak 15 madde bulunmaktadır her maddeyi dikkatlice okuduktan sonra size uygun olan seçeneği işaretleyiniz lütfen hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız. İçten ve doğru verdiğiniz yanıtlar için teşekkür ederiz.

1. Ölçeğin bu maddesinde, evliliğinizdeki mutluluk düzeyini tüm yönleri ile en iyi tanımladığını inandığınız noktayı daire içerisine alınız. Ortadaki 'mutlu' sözcüğü üzerindeki nokta, çoğu kişinin evlilikten duyduğu mutluluk derecesini temsil etmekte ve ölçek kademeli olarak sol ucunda evliliğinde çok mutsuz olan küçük bir azınlığı, sağ ucunda ise evliliğinde çok büyük bir doyum ve mutluluk duyan küçük bir azınlığı temsil ederek derecelenmiş bulunmaktadır.

* * * * *

Çok Mutsuz

Mutlu

Çok Mutsuz

Aşağıdaki maddelerde verilen konulara ilişkin olarak, siz ve eşiniz arasındaki anlaşma ya da anlaşmazlık derecesini yaklaşık olarak belirtiniz. Lütfen her maddeyi değerlendiriniz.

	Her zaman anlaşırız	Hemen Her zaman anlaşırız	Ara sıra anlaşamadığımız olur	Sıklıkla anlaşamayız	Hemen her zaman anlaşamayız	Hiç anlaşamayız
2. Aile bütçesini idare etme						
3. Boş zaman etkinlikleri						
4. Duyguların ifadesi						
5. Arkadaşlar						
6. Cinsel ilişkiler						
7. Toplumsal kurallara uyma						
8. Yaşam felsefesi						
9. Eşin akrabalarıyla anlaşma						

Lütfen evliliğinizi en iyi ifade ettiğine inandığımız bir cevabı işaretleyiniz.

10. Ortaya çıkan uyumsuzluklar genellikle: () erkeğin susması ile

() kadının susması ile () karşılıklı anlaşmaya varılarak sonuçlanır

11. Ev dışı faaliyetlerinizin ne kadarını eşinizle birlikte yaparsınız?

() hepsini () bazılarını () çok azını () hiçbirini

12. Boş zamanlarınızda genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih edersiniz?

() dışarıda bir şeyler yapmayı () evde oturmayı

Eşiniz genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih eder?

() dışarıda bir şeyler yapmayı () evde oturmayı

13. Hiç evlenmemiş olmayı istediğiniz olur mu?

() sık sık () arada sırada () çok seyrek () hiçbir zaman

14. Hayatınızı yeniden yaşayabilseydiniz, () aynı kişiyle evlenirdiniz

() farklı bir kişiyle evlenirdiniz () hiç evlenmezsiniz

15. Eşinize güvenir, sırlarınızı ona açar mısınız?

() hemen hemen hiçbir zaman () nadiren () çoğu konularda () her konuda

EK 3: UCLA YALNIZLIK ÖLÇEĞİ

	Ben bu durumu HİÇ yaşamam	Ben bu durumu NADİREN Yaşarım	Ben bu durumu BAZEN Yaşarım	Ben bu durumu SIK SIK Yaşarım
1. Kendimi çevremdeki insanlarla uyum içinde hissediyorum. *	4	3	2	1
2. Arkadaşım yok.	1	2	3	4
3. Başvurabileceğim hiç kimsem yok.	1	2	3	4
4. Kendimi tek başımaymişim gibi hissetmiyorum. *	4	3	2	1
5. Kendimi bir arkadaş grubunun bir parçası olarak hissediyorum. *	4	3	2	1
6. Çevremdeki insanlarla bir çok ortak yönüm var. *	4	3	2	1
7. Artık hiç kimseyle samimi değilim.	1	2	3	4
8. İlgilerim ve fikirlerim çevremdekilerce paylaşılmıyor.	1	2	3	4
9. Dışa dönük bir insanım. *	4	3	2	1
10. Kendimi yakın hissettiğim insanlar var. *	4	3	2	1
11. Kendimi grubun dışına itilmiş hissediyorum.	1	2	3	4
12. Sosyal ilişkilerim yüzeyseldir.	1	2	3	4
13. Hiç kimse gerçekten beni iyi tanımıyor.	1	2	3	4
14. Kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum.	1	2	3	4
15. İstedğim zaman arkadaş bulabilirim. *	4	3	2	1
16. Beni gerçekten anlayan insanlar var. *	4	3	2	1
17. Bu derece içime kapanmış olmaktan dolayı mutsuzum.	1	2	3	4
18. Çevremde insanlar var ama benimle değil.	1	2	3	4
19. Konuşabileceğim insanlar var. *	4	3	2	1
20. Derdimi anlatabileceğim insanlar var. *	4	3	2	1

**EK4: EVLİ KADINLAR VE ERKEKLER İÇİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
ÖLÇEĞİ TÜRKÇE FORMU**

Genel Duygular	Kesinlikle Katılıyorum (1)	Katılıyorum (2)	Kararsızım (3)	Katılmıyorum (4)	Kesinlikle Katılmıyorum (5)
1.Kişisel problemlerimi çözemiyorum (-)					
2.Şüpheli ve çatışmacıyım(-)					
3.Kendime kızıyorum(-)					
4.Eş olarak sorumluluklarımdan bunalıyorum(-)					
5.Aile ile ilgili konuları sürdürmede yarımsız hissediyorum (-)					
6.Suçluluk hissediyorum(-)					
7.Anne/baba olarak sorumluluklarımdan bunalıyorum(-)					
8.Ailemin geleceği ile ilgili belirsizlikler olduğunu düşünüyorum(-)					
9.Eşime ve çocuklarıma kızıyorum(-)					
10.Diğer aile üyelerinden ve komşulardan yardım/destek almaya ihtiyaç duyuyorum (-)					
11.Aile yaşamı ile ilgili hayal kırıklıkları yaşıyorum(-)					
12.Ailemin yaşam koşullarından utanıyorum(-)					
13.Çocukların bakımı için yeterli zaman ayırıyorum(+)					
14.Eşim anlayışlı ve ilgili değildir(-)					
15.Evle ilgili günlük işler nedeniyle evliliğimde sorunlar yaşıyorum (-)					
16.Kişisel görünüşümden utanıyorum(-)					

17.Çocuk bakımı sorumlulukları nedeniyle akrabalarımı ziyaret edemiyorum(-)					
18.Evle ilgili işlerden bunalmıyorum(-)					
Ekonomik, Aile ve Bireysel Koşullardan Duyulan Memnuniyet					
19.Eşim (karı/koca) ile ilişkilerimden memnuniyet duyuyorum(+)					
20.Yeniden dünyaya gelseydim yine aynı kişi ile evlenirdim (Orijinal ölçekte yoktu, eklendi) (+)					
21.Diğer aile bireyleri ve akrabalar (geniş aile) ile ilişkilerimden memnuniyet duyuyorum(+)					
22. Çocuklarım ile ilişkilerimden memnuniyet duyuyorum					
23.Akrabalar ve komşular ile ilişkilerimden memnuniyet duyuyorum(+)					
24.Cinsel yaşamımdan memnuniyet duyuyorum(+)					
25.Çocuklarımla sayısını ve aralığını yönetebilmekten memnuniyet duyuyorum(+)					
26.Ailenin ekonomik ihtiyaçlarını karşılayabiliyorum (+)					
27.Aile gelirimden memnuniyet duyuyorum(+)					
28.Nadiren hasta, genellikle sağlıklı hissediyorum(+)					
29. Bir bütün olarak yaşamımdan memnuniyet duyuyorum(+)					
30. Sağlığımdan memnuniyet duyuyorum(+)					

31. Aile yönetiminden memnuniyet duyuyorum(+)					
32. Dini yaşamımdan memnuniyet duyuyorum (+)					
Ev Dışındaki Aktiviteleri Sürdürebilme					
33.Çocuklarımı iyi yetiştirmede zorlanıyorum(-)					
34.Ek gelir kazanmak için fırsatlara sahibim(+)					
35.Toplumsal katılım için yeterli zamana sahibim (+)					
36.Bireysel ilgilerimi sürdürebilmek için fırsatlara sahibim(+)					

EK 5: ETİK KURUL İZİNİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 02.03.2022-E.28347



T.C.
KTO KARATAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

Sayı : E-██████████6-300-28347
Konu : Dr. Öğr. Üyesi Hatice Harmancı Hk.

02.03.2022

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Hatice HARMANCI
Öğretim Üyesi

Evlilik Uyumunun Psikolojik İyi Oluş ve Yalnızlıkla İlişkisi isimli ekte başvuru evrakları verilen araştırma projesi çalışmasının Dr. Öğr. Üyesi Hatice HARMANCI'nın sorumluluğunda, Yardımcı Araştırmacı olarak Tuba ERDOĞAN'ın katılımları ile yürütülmesi ile ilgili İnsan Araştırmaları Etik Kurulumuza yapmış olduğunuz başvurunuz 01.03.2022 tarihli 2022/02/06 sayılı kararımızda değerlendirilmiştir. İlgili çalışmanızda Üniversitemizin adının geçmemesi, Covid-19 virüsü nedeniyle Ülkemizde yaşanan salgın sürecinde salgın için alınan kararlara uyarak ve araştırmanın yapılacağı kurum ve kuruluşlardan idari izin alınarak çalışmanız şartı ile kurulumuzca uygun bulunmuştur.

Çalışmalarınızda başarılar diler gereğini saygılarımla rica ederim.

Prof. Dr. Çağatay ÜNÜSAN
İnsan Araştırmaları Etik Kurul Başkanı

Ek:Dr. Öğr. Üyesi Hatice HARMANCI (24 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSLY740T6

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/kto-karatay-universitesi-ebys>

Adres: Akabe Mahallesi Alaaddin Kap Caddesi No:130 Karatay/Konya

Telefon:444 1251 Faks: ██████████2 00 44

e-Posta: ██████████@karatay.edu.tr Web: www.karatay.edu.tr

Keş Adresi: ██████████@karatayuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Celaleddin ÇİBİK

Unvanı: Sekreter

Tel No: 444 1251-7258



Bu belge, Güvenli Elektronik İmza ile imzalanmıştır.

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Tuba ERDOĞAN

EĞİTİM

Lise : Özel Ekol Koleji/Konya

Üniversite / Lisans : Konya Selçuk Üniversitesi/Sosyoloji

İŞ DENEYİMİ

Tarih/Meslek : 10.2013 – 07.2014/ SunTv - Muhabir

02.2018 – 11.2018/ Kamsa Otomotiv A.Ş. - Yönetici

Asistanı

07.2022 – ... / Kamsa Otomotiv A.Ş. – Sosyolog

YABANCI DİL

Dil/Seviye : İngilizce/İyi