



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**  
**KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**EŞLERDE DUYGUSAL SÜREÇLERİN EVLİLİK**  
**UYUMUNA ETKİLERİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ELİF DAŞCI KILIÇ**

**İSTANBUL 2020**



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ**

**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**EŞLERDE DUYGUSAL SÜREÇLERİN EVLİLİK  
UYUMUNA ETKİLERİNİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ELİF DAŞCI KILIÇ**

**170131017**

**TEZ DANIŞMANI**

**DOÇ. DR. ARKUN TATAR**

**İSTANBUL 2020**

## TEZ ONAY SAYFASI



FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
TEZİN SON HALİ

### LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı'nda **170131017** numaralı **Elif DAŞCI KILIÇ**'ın hazırladığı "**Eşlerde Duygusal Süreçlerin Evlilik Uymuna Etkilerinin İncelenmesi**" konulu **Yüksek Lisans Tezi** ile ilgili **TEZ SAVUNMA SINAVI**, 13/07/2020 Pazartesi günü saat 16:00'da Çevrimiçi Video Görüşmesi ile yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **KABULÜNE/REDDİNE/DÜZELTİLMESİNE\*** **ÖYBİRLİĞİ/ÖYÇOKLUĞUYLA** ile karar verilmiştir.

#### **Düzeltilme verilmesi halinde:**

Adı geçen öğrencinin Tez Savunma Sınavı .../.../20... tarihinde, saat da yapılacaktır.

#### **Tez adı değişikliği yapılması halinde:**

Tez adının

.....  
..... şeklinde değiştirilmesi uygundur.

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI ( * )	İMZA
Doç. Dr. Arkun Tatar	KABUL	
Doç. Dr. Gaye Saltukoğlu	KABUL	
Dr. Öğr. Üyesi Dalga Derya Teoman	RED	

## **BEYAN**

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağılı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

**Elif DAŞCI KILIÇ**

**İmza**

## TEŞEKKÜR

Dünyaya geldiğim günden beri bir arada bulunmaktan emsalsiz keyif aldığım çok kıymetli aileme teşekkür ederim. Tez sürecimde de olduğu gibi her anımda yanımda olan, en büyük destekçilerim, varlıklarını bana her zaman hissettiren kıymetli babam Ali Daşcı' ya ve kıymetli annem Züleyha Daşcı' ya sonsuz teşekkür ederim. Varlıklarıyla bana ve dünyama anlam katan sevgili kardeşlerim Emre, Ayşe Naz, Ahsen Duru'ya bu zor zamanlarda yüzümü güldürdükleri ve de sıcak, samimi sevgileri için yürekten teşekkür ederim.

Hayat yolculuğumda yol arkadaşım olan kıymetli eşim Abdulsamet Kılıç'a bu süreçte de beni yalnız bırakmadığı için, bana göstermiş olduğu ilgi ve anlayış için, takıldığım noktalardaki yardımları ve de varlığı için çok teşekkür ederim.

Olmasalardı başaramazdım dediğim, düştüğümde devam etmek için beni yüreklendiren, her daim yanımda olan kıymetli ve kadim dostlarım Uzm. Psk. Burcu Karagöz ve Uzm. Psk. Tuğba Öz'e bu süreçte benden desteklerini esirgemedikleri için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Eğitim hayatım boyunca benim ilerlememe ve gelişimime sayısız katkılar sunan başta bölüm hocalarım olmak üzere bütün öğretmenlerime çok teşekkür ederim.

Anket formumu doldurarak çalışmama büyük katkılar sağlayan tüm tanıdıklarına çok teşekkür ederim.

Sayın Doç. Dr. Arkun Tatar'a tüm yoğunluğuna rağmen danışman hocam olmayı kabul ettiği için ve de tez yazım sürecinde şahsıma göstermiş olduğu ilgi, anlayış ve yardımlarından dolayı teşekkür ederim.

# EŞLERDE DUYGUSAL SÜREÇLERİN EVLİLİK UYUMUNA ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

Elif DAŞCI KILIÇ

## ÖZET

Bu tez çalışmasının amacı eşlerin duygusal süreçlerinin evlilik uyumlarına etkisinin incelenmesidir. Çalışma kapsamında duygusal süreçlerle ilişkili olan depresyon, kaygı, mutluluk, empati, iyi oluş, aleksitimi, duygusal farkındalık, duygusal zeka ve duygusal tutarsızlık değişkenlerinin evlilik uyumunu yordayıcı etkisi incelenmiştir. Çalışmada, araştırmacının hazırladığı sosyo-demografik bilgi formu, Evlilikte Uyumu Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği, Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği, Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği-33-Tr, Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Empati Ölçeği, A Aleksitimi Ölçeği-28, A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi kullanılmıştır. Çalışmanın örneklemi 225'i (%50) kadın, 225'i (%50) erkek olmak üzere toplamda 450 evli bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması  $42,09 \pm 10,20$ 'dir. Mutluluk, depresyon, iyi oluş, empati, kaygı, aleksitimi, duygusal farkındalık, duygusal zeka ve duygusal tutarsızlık toplam puanları ile evlilik uyumu toplam puanı arasında korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda evlilik uyumu ile depresyon ve kaygı arasında korelasyon bulunmazken, aleksitimi ve iyi oluş ile evlilik uyumu arasında negatif, mutluluk, empati, duygusal farkındalık, duygusal zeka ve duygusal denge arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Değişkenlerin evlilik uyumunu yordama düzeyinin belirlenmesi için çalışmada kullanılan ölçeklerin

toplam puanları ile evlilik uyumu ölçeği toplam puanı arasında çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda iyi oluş toplam puanı ve mutluluk toplam puanının evlilik uyumunu yordadığı belirlenmiştir. Buna ek olarak sosyo-demografik değişkenlerin farklı gruplarında evlilik uyumunu yordama düzeyini belirlemek için regresyon analizi tekrarlanmıştır. Tüm analizlere ilişkin sonuçlar tartışma bölümünde literatür bilgileri ile karşılaştırmalı olarak sunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** evlilik uyumu, duygusal süreçler, iyi oluş, mutluluk

# **THE EVALUATION OF THE EFFECTS OF EMOTIONAL PROCESSES ON MARITAL ADJUSTMENT IN COUPLES**

Elif DAŞCI KILIÇ

## **ABSTRACT**

The aim of this study is to examine the effects of couples' emotional processes towards on their marital adjustment. In this study, predictive effect of emotional processes on marital adjustment is investigated with the variables which are depression, anxiety, happiness, empathy, well-being, alexithymia, emotional awareness, emotional intelligence and neuroticism. In the study, the socio - demographic information form which is prepared by the researcher, Marital Adjustment Test, Short Form of the Oxford Happiness Questionnaire, Hospital Anxiety and Depression Scale, Schutte Emotional Intelligence Test, Psychological Well-Being Scale for Married Women and Men, Empathy Quotient, A Alexithymia Scale-28, A Emotional Self Awareness Scale-10 and Big-Five Personality Questionnaire were used. The sample of the study consists of 450 married person, who is 250 women (50%) and 250 (50%) men. The mean age of the sample was  $42.09 \pm 10.20$ . Correlation analysis was performed between the total scores of happiness, depression, welfare, empathy, anxiety, alexithymia, emotional awareness, emotional intelligence and neuroticism and the total score of marital adjustment. As a results of the analysis, a correlation was not found between marital adjustment and depression, anxiety; a negative correlation was found between marital adjustment and alexithymia, well-being; a positive correlation was found between marital adjustment and happiness, empathy, emotional awareness, emotional intelligence, emotional balance. In order to determine the predictive effect of the variables on marital adjustment, multiple regression analysis was performed between the total



score of the scales, which is used in the study, and the total score of marital adjustment scale. As a result of this analysis, it was determined that the total well-being score and the total happiness score predicted the marital adjustment. In addition to that, regression analysis was repeated to determine the predicting marital adjustment in different groups of socio-demographic variables. The results of all analyses are presented in the discussion section in comparison with the literature.

**Key words:** marital adjustment, emotional processes, well-being, happiness

## ÖNSÖZ

Bu tez çalışmasının amacı duygusal süreçlerin evlilik uyumu üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesidir. Çalışma kapsamına dahil edilen duygusal süreçler mutluluk, depresyon, kaygı, iyiloş, empati, aleksitimi, duygusal farkındalık, duygusal zeka ve duygusal tutarlılıktır. Çalışmaya katılan katılımcıların yaş ortalaması  $42,09 \pm 10,20$ 'dir, evlilik süreleri ortalaması ise  $17,63 \pm 10,77$ 'dir. Evlilik kurumunun bünyesinde barındırdığı farklılıklar, çatışmalar, ortaklıklar ve ilişkiler göz önüne alındığında bireylerin yaşamlarına yaptığı etki anlaşılmaktadır. Bu etkinin olumlu olarak yaşama yansıması için evliliğe ilişkin dinamiklerin, evliliğin kalitesini arttıran / azaltan davranış veya niteliklerin, bir evliliğin sürdürülmesinde ya da sonlandırılmasında rol oynayan değişkenlerin, evlilik yaşantısı içinde çiftlerin uyumunu etkileyen faktörlerin belirlenmesi önemlidir. Eşlerin yaşadıkları duygusal süreçlerin evlilik uyumlarını yordayıcı bir etkiye sahip olduğu düşüncesiyle yapılan bu çalışmanın, evlilik uyumunu araştırmaya yönelik literatür bilgisine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	v
ABSTRACT .....	vii
ÖNSÖZ.....	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
GİRİŞ .....	1
BİRİNCİ BÖLÜM .....	3
1. EVLİLİK NEDİR ? .....	3
1.1. EVLİLİK ŞEKİLLERİ VE EVLENME BİÇİMLERİ .....	3
1.2. EVLİLİĞİN EVRELERİ .....	4
2. EVLİLİK UYUMU .....	5
2.1. EVLİLİK UYUMU NEDİR? .....	5
2.2. EVLİLİK UYUMUNU ETKİLEYEN DEĞİŞKENLER .....	7
3. DEPRESYON .....	10
4. MUTLULUK.....	11
5. İYİ OLUŞ .....	13
6. KAYGI (ANKSİYETE) .....	17
7. EMPATİ.....	18
8. ALEKSİTİMİ .....	21
9. DUYGUSAL DENGELER.....	23
10. DUYGUSAL ZEKA.....	24
11. DUYGUSAL FARKİNDALIK.....	26
12. EVLİLİK UYUMUYLA DUYGUSAL SÜREÇLER ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ.....	28

12.1. EVLİLİK UYUMUYLA DEPRESYON, MUTLULUK VE İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ .....	28
12.2. EVLİLİK UYUMUYLA KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ .....	29
12.3. EVLİLİK UYUMUYLA EMPATİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ .....	29
12.4. EVLİLİK UYUMUYLA ALEKSİTİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ .....	29
12.5. EVLİLİK UYUMUYLA, DUYGUSAL ZEKA, DUYGUSAL FARKINDALIK VE DUYGUSAL TUTARSIZLIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ .....	30
<b>13. AMAÇ .....</b>	<b>31</b>
<b>İKİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>32</b>
<b>2. YÖNTEM .....</b>	<b>32</b>
2.1. KATILIMCILAR .....	32
2.2. ARAÇ-GEREÇ .....	32
<b>2.2.1. Anket Formu .....</b>	<b>32</b>
<b>2.2.2. Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ) .....</b>	<b>33</b>
<b>2.2.3. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-KF) .....</b>	<b>33</b>
<b>2.2.4. Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği (HADÖ) .....</b>	<b>33</b>
<b>2.2.5. Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (EKEPİOÖ) .....</b>	<b>34</b>
<b>2.2.6. Empati Ölçeği Kısa Formu (EÖ-KF).....</b>	<b>34</b>
<b>2.2.7. A Aleksitimi Ölçeği-28 (AAÖ-28) .....</b>	<b>35</b>
<b>2.2.8. A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 (ADÖFÖ-10).....</b>	<b>35</b>
<b>2.2.9. Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği-33-Tr (AFSDZÖ-33-Tr) ...</b>	<b>35</b>
<b>2.2.10. Büyük Beş-50 Kişilik Testi (BB-50KT).....</b>	<b>36</b>
2.3. UYGULAMA.....	36

2.4. VERİLERİN ANALİZİ .....	36
2.5. SONUÇLAR .....	37
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....</b>	<b>64</b>
<b>3. TARTIŞMA.....</b>	<b>64</b>
<b>SONUÇ ve ÖNERİLER.....</b>	<b>71</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>73</b>

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Sosyo-Demografik Değişkenlerin Dağılım Tablosu.....	38
Tablo 2. Evlilik Süresi ve Yaş Değişkenlerinin Betimleyici İstatistikleri .....	38
Tablo 3. Ölçeklerin Toplam Puanlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler .....	39
Tablo 4. Evlilik Uyumu Ölçeği Toplam Puanı ile Diğer Ölçeklerin Toplam Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları.....	40
Tablo 5. Ölçeklerin İç Tutarlılık Güvenirlik Analizi Sonuçları .....	41
Tablo 6. Tüm Grup için Evlilik Uyumu Toplam Puanının Diğer Ölçeklerin Toplam Puanları ile Yordanması.....	42
Tablo 7. Kadınlarda Evlilik Uyumu Toplam Puanının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları .....	43
Tablo 8. Erkeklerde Evlilik Uyumu Toplam Puanının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları .....	44
Tablo 9. 39 Yaş ve Altı Grupta Evlilik Uyumu Toplam Puanının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları .....	45
Tablo 10. 40-49 Yaş Arası Grupta Evlilik Uyumu Toplam Puanının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları .....	46
Tablo 11. 50 Yaş ve Üzeri Grupta Evlilik Uyumu Toplam Puanının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları .....	47
Tablo 12. 9 Yıl ve Daha Kısa Süreli Evli Olan Grupta Evlilik Uyumu Toplam Puanının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları ...	48
Tablo 13. 10-19 Yıl Arası Süre Boyunca Evli Olan Grupta Evlilik Uyumu Toplam Puanının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları ...	49

Tablo 14. 20 Yıl ve Üzeri Süre Boyunca Evli Grupta Evlilik Uyumu Toplam Puanının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları ...	50
Tablo 15. İlkokul Mezunu Grupta Evlilik Uyumu Toplam Puanının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları .....	51
Tablo 16. Lise Mezunu Grupta Evlilik Uyumu Toplam Puanının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları .....	52
Tablo 17. Üniversite Mezunu Grupta Evlilik Uyumu Toplam Puanının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	53
Tablo 18. Bir Çocuk Sahibi Olan Grupta Evlilik Uyumu Toplam Puanının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	54
Tablo 19. İki Çocuk Sahibi Olan Grupta Evlilik Uyumu Toplam Puanının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	55
Tablo 20. Üç ve Üzeri Sayıda Çocuk Sahibi Olan Grupta Evlilik Uyumu Toplam Puanının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları ...	56
Tablo 21. Eşi ile Tanışarak Evlenen Grupta Evlilik Uyumu Toplam Puanının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	57
Tablo 22. Eşi ile Görücü Usulü Evlenen Grupta Evlilik Uyumu Toplam Puanının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	58
Tablo 23. Çalışan Grupta Evlilik Uyumu Toplam Puanının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları .....	59
Tablo 24. Çalışmayan Grupta Evlilik Uyumu Toplam Puanının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları .....	60
Tablo 25. Ekonomik Durumunu İyi Olarak Değerlendiren Grupta Evlilik Uyumu Toplam Puanının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları .....	61

Tablo 26. Ekonomik Durumunu Orta Olarak Değerlendiren Grupta Evlilik Uyumu Toplam Puanının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları .....	62
Tablo 27. Sosyo-Demografik Gruplarda Evlilik Uyumu Düzeylerinin Yordanması İçin Regresyon Analizi Sonuçlarının Özet Sunumu .....	63



## GİRİŞ

İnsan doğduğu günden itibaren diğer insanlarla etkileşim içindedir, bu etkileşim kişiler arası boyutta olabileceği gibi sosyal, kültürel gruplar arasında da olabilir. Bu etkileşimler çeşitli ve birbirlerinden bağımsızdır. Etkileşimler sonucunda kişiler küçük ya da büyük pek çok farklı grubun üyesi olabilir. Örneğin bir birey bazı kişilerin iş arkadaşı, diğerlerinin oyun arkadaşı ya da başka bir grubun takım arkadaşı olabilir. Katılmış olduğu bu gruplar bireylerin çeşitli ihtiyaçlarına da hitap ederler (Yılmaz ve Kalkan, 2010).

Aile doğum yoluyla içine dahil olunan doğal bir biçimde kendiliğinden oluşan bir gruptur. Bununla birlikte bireylerin maddi ve manevi ihtiyaçlarının karşılanmasına hizmet eder (Yıldız, 2017). Biyolojik ailenin yanı sıra sonradan da bir aileye sahip olunabilir. Yeni aileyi evlilik yoluyla kurmak, biyolojik aileden bağımsız bir diğer aile kurmaya yardımcı olan bir yoldur (Öztürk ve Arkar, 2014).

Hayat boyunca bir kadın ve bir erkek arasında gelişen ilişkilerin en önemlisi evlilik ilişkisidir. Bünyesinde hem duygusal hem de yasal sorumluluklar içerir (Dandona, 2013). Evlilik ilişkisinde her çift mutluluğu hedefler ve hepsinin evlilikten bir beklentisi vardır. Her çift hedeflenen mutluluğa ulaşmak için bazen aynı bazen de farklı yöntemler izler. Bununla birlikte çiftlerin evlilik beklentileri bazen gerçekçi bazen de gerçek dışıdır (Dandona, 2013). Her birey bir gezegen gibidir ve evlilik ilişkisi iki farklı gezegenin birbirine yaklaşmasından doğar (Veenhoven, 1983).

Evlilik kurumu değişen dünya koşullarının yarattığı kültürel ve sosyal değişimlerden etkilenmiştir. Bu etkinin sonucunda evlilik kurumundaki ilişkiler değişerek, karmaşıklaşmıştır (Durmuş ve Baba, 2014). Bu durumun sonucunda da evlilik kurumu ve evlilik ilişkileri farklı boyutlarda incelenmiş, evlilik uyumu kavramı önem kazanmıştır (Soylu ve Kağnıcı, 2015). Evlilik ilişkisi içinde uyum eşlerden birinin diğerinin göstermiş olduğu büyüme ve değişimleri kabullenmesi ile oluşur. Eğer yeterli büyüme gözlenmez ve bu değişimler kabul görmezse evlilik

ilişkinin sonlandırılması kaçınılmaz hale gelir (Dandona, 2013). Evlilik ilişkisindeki sonlanmalar bireyler, çocuklar ve toplum üzerinde maddi ve manevi kayıplar yaratır. Bu kayıpların olumsuz etkileri göz önüne alındığında evliliğe özgü dinamiklerin tanımlanması, anlaşılması, evlilik birliğinin korunması ve sürdürülmesine ilişkin alınabilecek önlemlerin belirlenmesi kısacası evlilik kurumunun araştırılması önem kazanmaktadır.

## BİRİNCİ BÖLÜM

### 1. EVLİLİK NEDİR ?

Evlilik kurumunun geçmişi insanlık tarihi kadar eskidir ve evlilik bireylerin yaşamında köklü değişimlere neden olan dönüm noktalarından birisidir (Kalkan ve Ersanlı, 2008). Evlilik kurumu bireyleri farklı yönlerden etkilemektedir bu yüzden ki evlilik kavramını farklı yönlerden ele alan pek çok tanımlama yapılmıştır. Evlilik kurumu bireylerin yaşamına pozitif katkılar sağlar. Ruhsal ve fizyolojik varlığının korunmasına yardımcı olur, yaşamdan elde ettikleri sevinci, mutluluğu artırır ve bununla birlikte de eşlerin kişilik gelişiminde büyük rol oynar (Glenn, 1990; 1991). Yaşama etki eden olumlu yanlarının yanı sıra evlilik farklı bireylerin benliklerinin birleşimine, kişiliklerinin gelişimine ve mutlu olmalarına imkan veren bir kurum olarak tanımlanmaktadır (Fowers, 1993). Bir diğer tanımlamada ise evlilik, bir sürekliliği olan, kurallar ve yükümlülüklerle resmi çerçevesinin oluşturulduğu, bir kadın ve bir erkeğin cinsel birlikteliği şeklinde tanımlanmıştır (Öztürk ve Arkar, 2014).

#### 1.1. EVLİLİK ŞEKİLLERİ VE EVLENME BİÇİMLERİ

Evlilik şekilleri eşin seçildiği çevreye göre ve eş sayısına göre iki farklı açıdan incelenir. Eşin seçildiği çevreye göre evlilik şekilleri, endogami yani bir bireyin kendi ailesi içinden biri ile evlenmesi ve egzogami yani yani kişinin kendi ailesi dışında bir bireyle evlenmesi yoluyla yapılan evlilik olmak üzere ikiye ayrılır. Eş sayısına göre evlilik şekilleri ise monogami yani tek eş ile yapılan evlilik ve poligami yani birden çok eş ile yapılan evlilik olmak üzere ikiye ayrılır (Eyce, 2014).

Ülkemizde yapılmış olan bir araştırmada Türkiye’de eş seçiminde geçerli olan otuz üç farklı evlenme biçimi tanımlanmıştır. Farklı evlenme biçimlerinin ortaya çıkmasında rol oynayan çeşitli faktörler vardır. Bu faktörlere örnek olarak yöresel

faktörler, kültürel farklılıklar, sosyo-ekonomik düzey çeşitliliği gösterilebilir. Söz konusu araştırmaya göre, ülkemizde yaygın olarak görülen iki evlilik türü görücü usulü yapılan evlilik ve tanışıp anlaşarak yapılan evliliktir. Görücü usulü evlilik daha çok geleneksel aile yapısında görülürken, tanışıp anlaşarak yapılan evlilik sosyo-ekonomik düzeyin ve eğitim düzeyinin daha yüksek olduğu aile yapılarında görülür (Sezen, 2005).

## 1.2. EVLİLİĞİN EVRELERİ

Gökçe (1976) tarafından kadın ve erkeklerin evlilik sürecinde geçirdikleri dört evre tanımlanmıştır.

a) Evliliğe hazırlık evresi, evlenmeye karar vermiş olan kişilerin, yeni döneme kendilerini hazırladıkları birbirlerini tanımaya çalıştıkları ve ekonomik, sosyal, kültürel değişimlere hazırlandıkları dönemdir. Bireyler arasındaki sevgi bağı bu dönemde kurulmaktadır.

b) Evliliğin başlangıç evresi, evliliğin ardından gelen süreçtir. Yeni rollerin oluşturulması, sınırların belirlenmesi ve rol denemelerinin yapılması bu dönemin ödevlerindedir.

c) Çocuk yetiştirme evresi, çocuğun doğumunun ardından bireylerin, eş rolleriyle birlikte anne-baba rollerini de üstlendikleri dönemdir. Bu dönemin görevleri ebeveyn sorumluluğunu almak ve yaşantıyı doğan bebeğin ihtiyaçlarına göre düzenlemektir. Bunlarla birlikte bu evre ailenin tam olarak gelişim gösterdiği evredir.

d) Olgunluk evresi, dördüncü ve son evre olan bu evrede eş rollerine geri dönüşler vardır. Artık ebeveynlik rolleri sonlandırılmıştır. Eğer bu geri dönüş başarılı bir şekilde sağlanmazsa evliliğin devamı için bir tehdit unsuru oluşabilir. Bu tehditlerden korunmak için eşler evliliğin devamlılığını sağlayacak yeni ortak alanlar, farklı uğraşlar bulmalı birbirini beslemelidir (Gökçe, 1976).

## 2. EVLİLİK UYUMU

### 2.1. EVLİLİK UYUMU NEDİR?

Evlilik kurumu yüzyıllardır varlığını korur, toplumların temelini oluşturur ve devamlılığını sağlar. Evlilik bir diğer insanla ekonomik, sosyal ve cinsel paylaşımlarda bulunmayı gerektirir. Evlilik kurumu yeni bir düzenin getirdiği pek çok sorunu bünyesinde barındırır. Bir ya da birden fazla kişiyle aynı evi paylaşma, ortak bir hayat düzeni kurma ve değişen rollere uyum sağlamaya çalışma bu sorunlardan bazılarıdır (Durmuş ve Baba, 2014; Şen ve Oğuz, 2017). İçinde barındırdığı tüm zorluklara rağmen sağlıklı, mutlu bir evlilik yaşantısının sürdürülmesi eşler arasındaki uyumun yüksekliği ve eşlerin evlilikten sağladıkları doyumun artması ile ilişkilidir. Bir evlilik yaşantısında uyum ne kadar yüksekse evlilik kurumunun başarısı da o denli yüksek olur (Durmuş ve Baba, 2014). Evlilikten elde edilen doyum ve evlilikteki mutluluğu da içine alan evlilik uyumu kavramı çok yönlü, kapsamlı ve daha genel bir kavramdır (Spainer, 1976).

Sağlıklı evlilik ortamı için eşler arasında uyumun gelişmesi gerekmektedir. Eşler arasındaki uyum, alan yazınında evlilik uyumu olarak kavramsallaştırılmaktadır. Evlilik uyumu kavramı hem kişinin evliliğinden duyduğu memnuniyeti hem de çiftlerin yarattığı ahenkten duyulan memnuniyeti ifade eden bir kavramdır (Şen ve Oğuz, 2017; Tutarel ve Çavuşoğlu, 2006). Bir evliliğin mutlu olarak değerlendirilmesini sağlayan belirli unsurlar vardır. Evlilik ilişkisinden mutlu olma, evlilik ilişkisinden cinsel doyum sağlama ve eşi ile olumlu iletişim kurabilme bu unsurlardandır (Eskin, 2012).

Evlilik uyumu, evliliğin sürekli olarak değişen niteliklerini kapsayan bir süreç olarak değerlendirmekte ve bir çiftin evlilik uyumunun birkaç farklı bileşenin dereceleri ile belirlendiği ifade edilmektedir. Bu bileşenler, kişilerarası farklılıklar, kişilerarası gerilimler ve kişisel kaygılar, karşılıklı memnuniyet ve birliktelik için önem taşıyan konulardaki fikir birliğidir (Spainer ve Cole, 1976).

Eşler arasında duygusal paylaşımların olması, karşılıklı empatik anlayış gösterilmesi, bireysel farklılıkların kabullenilmesi, ilgi ve sevgi duygularının

iletilmesi uyumlu bir evlilik yaşantısının gereklilikleridir (Kışlak ve Göztepe, 2012). Başka bir tanımlamada da uyumlu evlilik, karşılıklı rahat iletişimin kurulabildiği, anlaşmazlık durumlarının her iki tarafın hoşnut olacağı biçimde çözüme kavuştuğu ve önemli zamanlarda yoğun anlaşmazlık durumlarının yaşanmadığı evlilik tarzı olarak ifade edilmiştir (Sabatelli, 1988). Özer ve Güngör evlilik uyumunun bilişsel süreçleri de bünyesinde barındığından söz etmiştir. Bu bilişsel süreçler uzlaşma, problem çözme ve hedef belirlemedir. Yükleme kuramı bu bilişsel süreçlerin evlilik uyumuna etkisini açıklayan yaklaşımdır (Özer ve Güngör, 2012). Yüklemler bir olayın ortaya çıkış nedeniyle ilgili yapılan çıkarımlar ya da olayın nedenine ilişkin varılan yargılardır (Dönmez, 2009). Yükleme kuramına göre eşler, evliliklerine yönelik olarak yaşadıkları sorunları nedensellik yüklemesi ve sorumluluk yüklemesi olmak üzere iki farklı yaklaşımla değerlendirmektedirler (Özer ve Güngör, 2012).

Nedensellik yüklemesi, bir durum hakkında çıkarıma yaparken bu durumu ortaya çıkarana yükleme yapma eğilimidir. Genellikle kişiler kendi davranışları ile ilgili bir yargıda bulunurken nedensellik yüklemesi yapma eğilimindedirler (Dönmez, 2009; Özer ve Güngör, 2012). Sorumluluk yüklemesi ise olay, davranış ya da durumun ortaya çıkış nedeninden ziyade ortaya çıkışından sorumlu görülen kişiye ilişkin yapılan yüklemelerdir. Odak nokta kimin sorumlu olduğudur. Kendileriyle ilgili olan olaylarda benimsedikleri tutumun aksine, insanlar, başkalarının davranışlarını yargılamakta olayın ortaya çıkış nedenini sorumlu gördükleri kişiyle ilgili bir özelliğe yükleme eğilimi gösterirler (Bradbury ve Fincham, 1990; Dönmez, 2009). Evliliğe yönelik yükleme örüntüleri çoğunlukla evliliğin başlarında edinilir (Karney ve Bradbury, 1997) ve zamanla nedensellik yüklemeleri sorumluluk yüklemelerinin ortaya çıkmasına neden olur. Sorumluluk yüklemeleri ise evlilik uyumsuzluğuna yol açmaktadır (Davey, Fincham, Beach ve Brody, 2001). Bazı araştırmalarda her iki yükleme türüyle evlilik doyumu arasında bir ilişki bulunamazken (Fincham ve Bradbury, 1992), bazı araştırmalarda sorumluluk yüklemesinin evlilikte uyumsuzluğa nedensellik yüklemesinden daha fazla yol açtığı belirtilmektedir (Kışlak, 1997).

Eşler arasındaki uyumun niteliğini ve durağanlığını anlamak için yapılan boylamsal bir çalışmada ölçüm yönteminden bağımsız olarak eşler arasındaki uyumun değişmediği ve bunun kişilik özellikleri gibi durağan bir yapıda olduğu belirlenmiştir (Johnson, Amozola ve Booth, 1992). Johnson, Edwards ve Booth (1986) tarafından yapılan bir araştırmada evlilik uyumunu oluşturan beş ayrı bölüm tanımlanmış ve bu bölümler daha sonra iki boyut altında toplanmıştır. Bu bölümler; a) mutluluk, b) etkileşim, c) yaşanan anlaşmazlıklar, d) problemler ve e) boşanma eğilimidir. Bu bölümlerin birleştirilmesinden iki boyut oluşturulmuştur. Bunlardan birincisi olan mutluluk ve etkileşim boyutu, eşler arası mutluluğu ve evliliğe ilişkin doyumunu ifade eder. Doyum, evliliğe ilişkin duyguları ve de ilişkinin çeşitli yönlerine dair duyguları ifade eder. Etkileşim kavramı ise eşlerin ortak işler için birlikte harcadıkları zamanı ifade eder (Johnson, Edwards ve Booth, 1986). İkinci boyut ise anlaşmazlıklar, problemler ve boşanma eğilimi boyutudur. Bu boyutta anlaşmazlık kavramı yaşanan çatışmaları ifade eder. Bu çatışmalar fiziksel ya da sözel olabilir. Ayrıca anlaşmazlıkların yoğunluğu da evlilik uyumunu etkilemesinde etkindir. Bir diğer bölüm olan problemler bölümü ise eşlerin kişisel özellikleri ya da davranışlarının probleme neden olup olmaması ile ilgilidir. Bu özellikler psikolojik ve davranışsal boyutta olabilir. Bir diğer boyut olan boşanma eğilimi, bilişsel ve davranışsal olmak üzere iki farklı aşama içermektedir. Birinci aşama olan bilişsel yönde kişi problemlerli bir evliliğe sahip olduğunu düşünme ve boşanma ihtimalini değerlendirme süreci geçirmektedir. Davranışsal yönde ise kişi diğerleriyle boşanma ihtimalini konuşmaya başlamaktadır ve eşten ayrılma süreci gerçekleşmektedir (Johnson, Edwards ve Booth, 1986).

## 2.2. EVLİLİK UYUMUNU ETKİLEYEN DEĞİŞKENLER

Evlilik uyumu araştırmaları incelendiğinde sosyo-demografik değişkenler üzerinden yapılan çalışmaların çoğunlukta olduğu göze çarpmaktadır. Evlilik uyumu araştırmalarında araştırmaya dahil edilen başlıca sosyo-demografik değişkenler cinsiyet, yaş, ekonomik durum ve çocuk sayısıdır. Bunların yanı sıra evlilik uyumuna etki eden başka sosyo-demografik özelliklerde görülmektedir.

Cinsiyet, psikoloji araştırmalarının pek çoğunda kullanılan bir değişkendir. Bunun nedeni cinsiyetin bireyler arasında farklılık yaratan temel unsurlardan olmasıdır. Cinsiyet ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalara bakıldığında bu çalışmalarda farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Yapılan bazı çalışmalar, cinsiyetin eşlerin evlilik uyumlarına etki eden bir faktör olduğunu bildirirken (Merves, Amidon ve Bernt 1991; Schumm, Webb ve Bollman, 1998) bazı çalışmalar bu sonucun aksi yönde sonuç bildirmektedir (Bonds, Beardan, Carriere, Anderson ve Nicks, 2001; Hamamcı, 2005).

Evlilik uyumu ile arasındaki ilişkinin aratırıldığı bir diğer değişken ise eşlerin yaşlarıdır. Yapılan çalışmalarda yaş ve evlilik uyumu değişkenleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkilerin varlığından szedilmiştir. Erbil ve Hazer'in yaptığı bir çalışmada kişilerin yaşları arttıka evlilik uyumlarının azaldığı gözlenmiştir. Yine aynı çalışmada 26-34 yaş aralığındaki çalışan kişilerin %65,80'i, 45 yaşının üzerindeki bireylerin de %90,90'nın evlilik uyumunun düşük olduğu bulunmuştur (Erbil ve Hazer, 2018).

Evlilik uyumu araştırmalarında incelenen bir diğer sosyo-demografik değişken de eğitim düzeyidir. Farklı eğitim düzeylerine sahip olmak, kişilerin sosyal statülerinin, kültürel değerlerinin ve yaşama ilişkin beklentilerinin farklılaşması anlamına gelmektedir. Bu farklılıkların yaratacağı sonuçların evlilik uyumu açısından önemli olabileceği düşünülmektedir. Yapılan araştırmalar bu düşünceyi destekler niteliktedir. Bireylerin eğitim düzeyi arttıka evlilik uyumları da artmaktadır (şendil ve Korkut, 2008). Çalışma sonuçlarında ilköğretim düzeyinde eğitim seviyesine sahip bireylerin evlilik uyumu, lise, lisans ve lisansüstü eğitime sahip bireylerin evlilik uyumundan daha düşük bulunmuştur (Erbil ve Hazer, 2018). Bununla birlikte literatür incelendiğinde bu çalışma verilerinin aksini ifade eden araştırma sonuçları da görülmektedir (Çelebi ve Bal, 2015).

Yine literatürde yer alan bir diğer araştırma konusunda ekonomik durum ile evlilik uyumu arasındaki ilişkidir. Evlilikler sevgi bağları üzerine kurulmuş kurumlar olsa da evlilik karşılıklı olarak eşlerin maddi ve manevi ihtiyaçlarının karşılanmasına hizmet etmektedir. Bir ailenin sahip olduğu ekonomik düzey maddi



ihtiyaçlarla ilişkilidir. Dolayısıyla ekonomik düzey evlilik uyumu açısından önemli bir değişkendir. Evlilik uyumu ve ekonomik durum arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda, ekonomik durum arttıkça bireylerin evlilik uyumu toplam puanlarında da artış gözlenmektedir (Erbil ve Hazer, 2018; Şendil ve Korkut, 2008).

Evlilik uyumunun bireylerin evlenme biçimlerine göre farklılaşp farklılaşmadığı bir diğer araştırma konusudur. Bu konu üzerinde yapılan araştırmaların sonuçları da çelişkiler içermektedir. Literatür incelendiğinde evlilik uyumunun evlenme biçimlerine göre farklılaşmadığını bildiren çalışmalar vardır (Kublan ve Oktan, 2015). Buna karşın yapılan bazı çalışmalarda flört ederek evlenmiş kişilerin evliliklerinde daha uyumlu olduğu çift tatminini daha fazla yaşadığı ve etkileşimlerinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Ayrıca flört ederek evlenen çiftler birbirlerine karşı sevgilerini gösterme biçimlerinde uzlaşma sağlamaktadırlar (Erbil ve Hazer, 2018; Şendil ve Korkut, 2008).

Çocuk sayısı da evlilik uyumu ile ilişkilendirilen sosyo-demografik değişkenlerden biridir. Çocuk sahibi olmak, eşler arasında yeni rollerin ve sorumluluk dağılımlarının oluşmasını gerektirmektedir. Ayrıca çocuk büyütme enerji, yatırım ve emek de istemektedir. Bu yeni düzene ayak uyduramamanın ya da gittikçe daha kalabalık bir ailede yaşıyor olmanın çiftlerin evlilik uyumunu etkileyebileceği düşünülmektedir. Yapılan bazı araştırmalarda, çocuk sayısındaki artışın düşük evlilik uyumunu yordayıcı etkiye sahip olduğu gözlenirken (Şendil ve Korkut, 2008), bazı araştırmalarda da evlilik uyumunun çocuk sayısı ile ilişkili olmadığı bulunmuştur (Kışlak ve Çabukça, 2002). Farklı bir araştırma bulgusunda da çocuk sahibi olmayan bireylerin %32,10'unun, 3'den fazla çocuğu olanlarınsa %11,10'unun evlilikte uyumlu olduğu bilgisine yer verilmiştir (Erbil ve Hazer, 2018).

Evli geçilen süre de evlilik uyumu üzerinde etkili olan değişkenlerdendir. Evlilik uyumunun, evliliğin ilk beş yılında daha yüksek bir seyir izlediği ve evli kalınan süre arttıkça evlilik uyumunda azalmaların olduğu belirtilmektedir. Öte yandan 11-15 yıllık evli olan bireylerde uyum puanlarının tekrar arttığı belirlenmiştir

(Erbil ve Hazer, 2018). Fakat bu bulguların aksini gösteren çalışma sonuçları da görülmektedir (Kışlak ve Çabukça, 2002).

Bu sosyo-demografik değişkenlerin yanı sıra literatürde evlilik uyumuyla birlikte çalışılan farklı konular vardır. Çelik ve Tümkaya'nın (2012) yaptığı bir çalışmada bireylerin yaşam doyumlarıyla evlilik uyumları arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Yani bireylerin yaşam doyumları arttıkça evlilik uyumları da artış göstermektedir. Yaşam doyumunun yanı sıra doğum sırasının da bireylerin sahip olduğu kişisel özelliklere etki ettiği düşüncesinden hareketle gerçekleştirilmiş çalışmalar mevcuttur. Çelebi ve Bal (2015) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada eşyle aynı sıralamada doğmuş olan bireylerin evlilik uyumları farklı sırada doğan bireylerin evlilik uyumlarından daha yüksek bulunmuştur. Aynı sırada doğmuş olmak evlilik uyumuna etki eden bir değişkendir. Evlilik uyumuna etkisi araştırılan değişkenlerden bir diğeri de bağlanma stileridir. Kışlak ve Çavuşoğlu (2006) tarafından yapılan bir çalışmada güvenli bağlanan kişilerin yüksek, korkulu bağlanan bireylerin düşük evlilik uyumuna sahip oldukları bildirilmiştir. Bireylerin psikiyatrik tanı alıp almamış olması da evlilik uyumunu etkilemektedir. Tanı alan bir grup hasta ve eşleri ile yapılan bir çalışmada hastaların göstermiş oldukları genel semptomlara ilişkin aldıkları puan ortalamalarının kişinin evlilik uyumunu etkilediği ama eşinin evlilik uyumu üzerinde bir etkiye sahip olmadığı belirtilmiştir (Şen ve Oğuz, 2017).

### **3. DEPRESYON**

İnsanların sahip olduğu duygular ve yaşadıklarını anlamlandırma biçimleri yaşamlarına etki eder. Bu etki de pek çok farklı biçimde ortaya çıkar. Yükleme ve değerlendirmelerimizin bir biçimi olarak ortaya çıkan depresyon, belirli olaylar sonucunda yaşanan karamsar bakış açısı, değersiz hissetme, yaşama karşı ümidi yitirme, yaşanan olaylarda sürekli olarak kendini haksız görme, öz güveni yitirme, uyku düzeninde bozulmalar yaşama, aşırı artma veya azalma şeklinde iştah ile ilgili problemler yaşama, eskiden ilgi duyulan nesne ve olaylara karşı ilgi yitirme, fizyolojik tepkiler geliştirerek ağrılar hissetme ile karakterize çökkün bir ruh halidir (Budak, 2017). Depresyon, 2000 yılı aşkın bir süredir klinik bir sendrom olarak

kabul edilmektedir. Depresyon kavramı eski dönemlerde farklı isimlerle belirtilmiştir. Örneğin dördüncü yüzyılda Hipokrat, on dokuzuncu yüzyılda ise Pinel depresyon benzeri bir tabloyu melankoni kavramı ile tanımlamışlardır (Beck, 1967).

Beck (1976) depresyonu birbiriyle ilişkili özellikler bütünü olarak tanımlamıştır. Bu özellikler, duygu durumunda üzüntü, yalnızlık ve ilgisizlikle kendini gösteren belirgin değişiklik, kendini suçlama ile karakterize olumsuz benlik algısına sahip olma, kendini cezalandırmaya yönelik saklanma, kaçış veya ölmek gibi düşünceleri barındıran arzulara sahip olma, iştah, uyku düzeninde ve libido seviyesinde yaşanan istem dışı değişimler, gecikme veya yetersizlikle kendini gösteren aktivite düzeyindeki değişikliklerdir.

Dünya Sağlık Örgütü ise depresyonu, çökkün ruh hali, ilgi, istek ve yaşamdan alınan zevkin azalması, enerji düzeyinde düşüş, uyku düzeni ve / veya iştahın bozulması, suçluluk hissi gibi belirtilerle karakterize zihinsel bir hastalık olarak tanımlanmaktadır. Cinsiyet faktörü açısından ele alındığında depresyonun kadınlarda erkeklere oranla daha yaygın olduğu bildirilmektedir (The World Health Report, 2001). Türkiye’de ise depresif bozukluk yaygınlığı %4,2 olarak belirtilmektedir (Demir, Karaçetin, Demir ve Uysal, 2011). Ören ve Gençdoğan (2007) tarafından 249 lise öğrencisiyle yapılan bir çalışmada, lise öğrencilerinin %47,11’inde yüksek depresyon düzeyi gözlenmişken cinsiyet açısından farklılık gözlenmemiştir. Türkiye’de yapılan ve yaşlı grupta depresyon düzeyini araştıran bir başka çalışmada ise kadın yaşlıların depresyon düzeyi erkek yaşlıların depresyon düzeyinden, 70-75 yaş arası grubun depresyon düzeyi diğer yaşlı grupların depresyon düzeyinden, dul veya boşanmış olan yaşlıların depresyon düzeyi evli yaşlıların depresyon düzeyinden daha yüksek bulunmuştur (Çınar ve Kartal, 2008). Bilinçli farkındalığın depresyonla ilişkisinin incelendiği bir diğer çalışmada, bilinçli farkındalık arttıkça depresyon düzeyinde düşüş olduğu gözlenmiştir (Arslan, 2018).

#### **4. MUTLULUK**

Psikoloji literatürünün çoğunlukla ruhsal bozuklukların araştırılması ve tanımlanması üzerine yoğunlaştığı görülmektedir. Buna neden olarak ruhsal

bozuklukların ilgi çekici olması, psikoloji kuramcılarının çoğunun ruhsal bozukluklarla ilgilenmiş olması ve psikiyatri biliminin psikoloji bilimine etkisi gösterilmektedir. Bu nedenle pozitif psikoloji alanı ihmal edilmiş, sağlıklı bireyler üzerinde yürütülen araştırmaların yetersiz kaldığı belirtilmiştir (Doğan ve Çötök, 2011).

Mutluluk kavramı, pozitif psikolojinin çalışma alanlarından birisidir. Mutluluk yaşamın bir gerekliliğidir ve mutlu olmak insanların temel ihtiyaçlarındandır. Mutluluk kavramı, araştırmalarda mutluluk derecesi olarak ele alınmıştır. Mutluluk bir his duygu ya da bu durumun bizde yarattığı etkidir. Mutluluk kavramı ile birlikte literatürde yaşam memnuniyeti ve öznel iyi olma hali mutluluğu ifade etmek için kullanılan kavramlardır (Bülbül ve Giray, 2011). Mutluluğun tanımına ilişkin iki yaklaşım vardır. Bu yaklaşımların ilki hedonik yaklaşımdır. Mutluluğu kısa, anlık ve geçici bir durum olarak nitelendirir ve mutluluğu farklı pozitif duygularla ilişkilendirir. Ödömonik yaklaşım ise mutluluğu, uzun bir süre hatta yaşam boyu devam eden memnuniyet ve ferahlık hissi şeklinde tanımlar (Demirok, Alphan ve Süsen, 2014).

Mutluluk, bireylerin kendi yaşam kalitesine ilişkin yapmış olduğu değerlendirmeleri içermektedir. Mutlu olmak yaşamdaki temel amaçlarımızdan biridir ve bireyler mutluluğu yakalamak için hayatlarını sürdürürler (Selim, 2008). Öte yandan pozitif psikoloji, mutluluğu beyindeki nörolojik aktivitenin bir sonucu olarak tanımlamaktadır (Athota, 2013).

Türkiye’de bireylerin yaşam memnuniyetlerini ölçmek amacıyla yapılan kapsamlı çalışmalardan biri TÜİK Yaşam Memnuniyeti Araştırması’dır. Bu çalışma bireylerin mutluluğa ilişkin sahip oldukları genel fikirleri belirlemek, yaşamlarına ilişkin genel mutluluk düzeylerini ölçmek ve mutluluk düzeylerinin zaman içindeki değişimi gibi konuların takibini sağlamak amacıyla gerçekleştirilmektedir. TÜİK Yaşam Memnuniyeti Araştırması’nın 2017 yılına ilişkin sonuçları incelendiğinde bireylerin %58’inin mutlu olduğunu bildirdiği görülmektedir. Cinsiyet farklılığı açısından mutlu olduğunu beyan eden kadınların oranı (%62,4) erkeklerin oranından (%53,6) daha yüksek bulunmuştur. Yaş grupları açısından da Türkiye’nin en mutlu

yaş grubu %66,1'lik oran ile 65 yaş ve üzeri gruptur. Yine aynı araştırmada bireylerin mutluluk kaynakları da araştırılmıştır. Bireyler için birinci sıradaki mutluluk kaynağı %68 ile sağlıklı bir yaşama sahip olmaktır. Sağlıklı yaşamı sırasıyla, sevgi (%16,6), başarılı olmak (%9) ve parasal kazançlar (%3,9) takip etmektedir. Bireyler için beşinci ve en son sıradaki (%1,9) mutluluk kaynağı ise gelir sağlanan işleridir (TUİK, 2018).

Öznel mutluluk düzeyi farklı değişkenlerden etkilenmektedir. Gelir düzeyi, yaşanılan ülkenin ekonomik durumu, bireylerin sağlık durumu, aile ve sosyal ilişkiler, iş memnuniyeti, güvenlik ve özgürlük gibi temel ihtiyaçlarının karşılanabiliyor olması bu değişkenlerden bazılarıdır (Ahn, Garcia ve Jimeno, 2004). Sosyo-demografik özellikler ve mutluluk arasındaki ilişkiler incelendiğinde ekonomik durum, medeni durum ve eğitim düzeyi mutluluk ile ilişkili değişkenler olarak görülmektedir. Yüksek gelir grubundaki bireylerin diğer gelir gruplarındaki bireylerden, öğrenim düzeyi yüksek okul ve üzeri olan bireylerin diğer eğitim gruplarındaki bireylerden ve evli bireylerin bekar bireylerden daha mutlu olduğu belirtilmektedir (Bülbül ve Giray, 2011).

## 5. İYİ OLUŞ

Psikoloji ile ilgili alan yazınında pozitif psikoloji çalışmalarının az sayıda olduğu gözlenirse de bu çalışmaların sayısı son yıllarda artış göstermektedir. Pozitif psikoloji kişilerin deneyimlerini pozitif bakış açısı ile değerlendiren bir yaklaşım sergilemektedir. İyi oluş ile ilgili çalışmalar bu pozitif bakış açısı temelinde gerçekleştirilmektedir (İşgör, 2017).

Kavramsal olarak iyi oluş kişinin yaşam deneyimlerini ve psikolojik olarak uygun bir biçimde işleyişini ifade etmektedir. Ayrıca günlük hayatta basit olarak sorulan “Nasılsın?” sorusunun aksine araştırmacılar tarafından karmaşık ve göreceli bir yapı olarak değerlendirilmiştir. İyi oluş ile ilgili çalışmalar iki bakış açısı çerçevesinde gelişmiştir. Bu bakış açılarından ilki hedonik yaklaşımdır bu yaklaşımda iyi oluş mutlu olma, haz sağlama ve acıdan kaçınma durumu olarak ifade edilir. Bir diğer yaklaşım olan eudaimonik yaklaşımda ise iyi oluş kişinin kendini

gerçekleştirme derecesidir, kişi kendini anlamlandırdığında ve tam olarak işlev sergilediğinde iyi olma düzeyine ulaşmıştır (Ryan ve Deci, 2001).

Ryff, yapılmış olan iyi oluş tanımlamalarının psikolojik sağlığın önemli yönlerini ihmal ettiğini savunmuş ve teorik temelini sınırlı olduğunu belirtmiştir. Rfyy kuramını oluştururken bu sınırlılığı gidermek için daha önceki araştırmacıların tanımlarında yer alan iyi oluş özelliklerinin ortak noktalarını birleştirmiş, çok yönlü iyi oluş formülasyonu yapmıştır. Bu kuramın iyi oluşun tanımlanmasında kabul ettiği bileşenler, kendini kabul, diğeriyle olumlu ilişkiler geliştirme, özerklik, çevreyi yönetme ve kontrol, hayattaki amacın belirlenmesi ve kişisel gelişimin sağlanmasıdır (Ryff, 1989).

Kendini kabul, bir bireyin mutlu olabilmek için sahip olması gereken özelliklerin başında gelmektedir. Kendini kabul, zihinsel sağlığın, en üst düzeyde işlevselliğin ve olgunluğun bir özelliğidir ve kendini, geçmiş yaşamını kabul etmeyi içermektedir. Olumlu bir psikolojik işleyişin temel özelliklerinden biri kişinin kendisi hakkındaki fikirlerinin olumlu olmasıdır. İyi oluş değerlendirmesinde bu boyutta yüksek puan alan kişiler geçmişleriyle barışıktır, kendilerini oldukları gibi kabul ederler ve kendileri hakkındaki düşünceleri olumludur. Düşük puan elde eden kişiler ise kendinden ve özelliklerinden memnun olmayan, geçmiş yaşantıları ile ilgili pişmanlık, üzüntü duyan kişilerdir (Ryff, 1989).

Diğer bireylerle olumlu ilişkiler geliştirme, kişilerarası ilişkilerde sıcaklığın ve güven duymanın önemini vurgulamaktadır. Sevebilme yeteneği akıl sağlığı yerinde olan bir bireyin temel özelliklerindedir. Rffy'e göre kendini gerçekleştiren kişilerin empati duygusu güçlüdür ve şevkat, sevgi gibi duyguları yoğundur. Bu kişiler yakın dostluklar kurabilirler ve özdeşim yetenekleri yüksektir. Gelişim teorilerine göre de başkalarıyla yakınlık kurabilme ve diğerlerinin rehberliğinden yararlanabilme kişinin üretkenliğini ve başarısını artırır. İyi oluşun değerlendirilmesinde başkalarıyla olumlu ilişkilerin büyük bir önemi vardır. İyi oluş değerlendirmesinde yüksek puan elde eden kişiler, diğerleriyle ilişkilerinde sıcak, tatmin edici, güven vericidirler. Diğer kişilere güvenirlere, başkalarının iyiliği için endişe duyarlar, güçlü empati, sevgi ve yakınlık becerilerine sahiptirler. Düşük puan

alan bireyler ise çok az sayıda yakınlık ve güvene dayalı ilişki içindedirler. Başkalarını düşünmeyi zorlayıcı bulurlar, kişilerarası ilişkilerde izoledirler ve çabuk sinirlenirler. Diğerleriyle önemli yakın ilişkiler kurmaya istekli değildirler (Ryff, 1989).

Özerklik, öz-kararlılık, bağımsızlık ve davranışların içten düzenlenmesine vurgu yapmaktadır. Özerk bir birey kendini gerçekleştirmiştir, içsel değerlendirme sistemine sahiptir, başkalarından onay beklemez, olayları kendi bakış açısıyla değerlendirir. İyi oluşun bu boyutunda bireyselleşme ve özgürleşme üst düzeydedir. İyi oluş değerlendirmesinde bu boyutta yüksek puan elde eden kişiler, kendi standartlarını kendileri belirlerler, düşünce ve hareketlerinde toplumsal baskılara direnebilirler, davranış değişimi veya davranış düzenlenmesinde içsel motivasyonları vardır, öz değerlendirme yaparken referans noktaları kendi kriterleridir. Düşük puan alan bireyler ise başkalarının düşüncelerini ve isteklerini kendilerinininkinden daha çok önemserler, onaylanma ihtiyaçları yüksektir, bir şeye karar verebilmek için başkalarının fikrine ihtiyaç duyarlar, sosyal baskılar karşısında dirençsizdirler (Ryff, 1989).

Çevreyi yönetme ve kontrol, kişinin kendi yararına olanı, kendi psikolojik koşullarına en uygun ortamı seçebilmesidir. Sadece seçim yapmanın da ötesinde çevreyi kendi ihtiyaçlarına uygun hale getirme yeni ortamlar yaratabilme yeteneğidir. Çevreyi yönetebilme yeteneği, kişinin zihinsel açıdan sağlıklı olduğunun göstergesidir. Bilişsel olgunluğun yanı sıra kişinin davranışsal olgunluğa da eriştiğine işaret etmektedir. Yaşam boyu gelişim teorilerine göre kişiler karmaşık ortamları yönetme ve kontrol etme yeteneğine sahip olmalıdır. Bu teoriler, kişinin ilerlemesini, fiziksel veya zihinsel aktivitelerle çevresini yaratıcı biçimde değiştirme yeteneğini vurgular. Başarılı yaşlanma aynı zamanda bireyin çevresel fırsatlardan faydalanmasıyla da ilişkilidir. Bu birleşik bakış açıları, çevreye aktif katılımın ve çevre yönetiminin, psikolojik olarak olumlu bir işleve sahip bir bireyin önemli bileşenleri olduğunu göstermektedir. İyi oluş değerlendirmesinde bu boyutta yüksek puan elde eden kişiler, çevreyi yönetmekte başarılıdır. Dış dünyanın karmaşık yapısını kontrol edebilir, kendi ihtiyaçları doğrultusunda yönetebilirler. Ayrıca

çevrelerindeki fırsatları kolayca fark edip kendilerine üst düzey fayda sağlayabilirler. Düşük puan alan bireyler ise kendilerini dış dünya karşısında güçsüz hissederler, basit rutin işleri dahi karmaşık olarak algılar bu işlerle başa çıkmakta zorlanırlar. Çevre üzerinde kontrolleri yoktur ve çevredeki fırsatların farkında değillerdir (Ryff, 1989).

Yaşamın amacının olduğunu fark etmek, yönlülük duygusunu hissetmek ve yaşamsal amaçları açık bir şekilde anlayabilmek akıl sağlığının yanı sıra olgunluğun da özelliklerindedir. Yaşam boyu gelişim teorileri, üretkenliğe, yaratıcı olmaya ve de duygusal uyuma ulaşmak gibi yaşamdaki çeşitli değişen amaçlara veya hedeflere atıfta bulunmaktadır. Pozitif olarak çalışan birinin, hayatın anlamlı olduğu hissine katkıda bulunan hedefleri, niyetleri ve yön duygusu vardır. İyi oluş değerlendirmesinde bu boyutta yüksek puan elde eden kişilerin, hayat ilişkin hedefleri vardır. Belirli bir amaca ve yönlülük duygusuna sahiptirler. Yaşamı sürdürmenin anlamlı olduğuna inanırlar. Düşük puan alan bireylerin ise belirgin amaçları yoktur. Yaşama ilişkin hedefleri sınırlıdır. Yaşamları yönlülük ve anlamlılık duygusundan uzaktır (Ryff, 1989).

Kişisel gelişimin sağlanması, uygun bir psikolojik işleyişe sahip olmak sadece belirli özelliklerle yetinmeden kişinin kendi yetenek ve özelliklerini sürekli olarak büyütüp geliştirmesini gerektirmektedir. Kendini gerçekleştiren bir birey olmak ve potansiyelini geliştirmek, kişisel gelişim konusundaki klinik bakış açılarının merkezindedir. Örneğin, deneyime açıklık tamamen işlevsellik gösteren bir kişinin en önemli özelliğidir. Deneyime açık kişiler yaşamda sabit bir noktaya kendilerini konumlandırmaz ve devamlı olarak geliştirirler. Yaşam boyu gelişim teorilerinin temelinde, bireylerdeki gelişimin devamlılığı ve ortaya çıkan yeni problemlerle başedebilme yeteneğinin geliştirilmesi vardır. Ayrıca, kişisel gelişim ve kendini gerçekleştirmeye devam etmek, iyi oluş teorilerinde de öne çıkan bir boyuttur. İyi oluş değerlendirmesinde bu boyutta yüksek puan elde eden kişiler, sürekli olarak kendini tanıma ve potansiyelini geliştirme çabası içindedir. Bu kişiler zaman içerisinde kendilerinde meydana gelen değişimleri ve iyileşen yönlerini fark edebilirler. Düşük puan alan bireylerin ise kişisel durgunluk hisleri vardır. Zamanla



gelişme veya genişleme hisleri yoktur, hayattan sıkılmış ve ilgisiz hissederler, yeni tutum veya davranış geliştirmezler (Ryff, 1989).

Üniversite öğrencileri ile yapılmış bir çalışmada öğrencilerin ekonomik durumları ile iyi oluşları karşılaştırılmış, ekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilerin iyi oluş puanlarının ekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerin iyi oluş puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur (İşgör, 2007). Yine üniversite öğrencilerinde iyi oluşun yaşam doyumu boyutu puanlarının sigara ve alkol kullanımına bağlı olarak farklılaştığı (Öztürk ve Çetinkaya, 2015), mevsim değişikliklerinin ise öznel iyi oluşu etkilediği gözlemlenmiştir (Kiremitçi ve Coşkun, 2017).

## **6. KAYGI (ANKSİYETE)**

Kaygı, Türk Dil Kurumu sözlüğünde endişe yaratan düşünce, hissedilen sebepsiz gerginlik olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2019). Kaygı kelimesinin kökü Yunancadan gelmektedir ve endişe verici, korku yaratan, merak uyandıran durumlarda yaşanan hissi ifade eden bir kavram olarak kullanılmıştır. Kaygı, bir kişinin içsel ya da dışsal bir uyaran karşısında verdiği tepkiler bütünüdür (Kula ve Saraç, 2016). Endişe veya korku yaşantılar eşliğinde gerçekleşmesine rağmen, kaygı bireylerin hayat boyu yaşamaları gereken, hayati öneme sahip durumlarda bireyi koruyan ve uyarıcı işlev gösteren bir histir (Karakaya ve Öztop, 2013). Freud'a göre kaygı, tehlikeli olaylar karşısında davranış geliştirme, direnme ihtimalinin bulunmadığı (ya da yapılamadığı) durumlarda ortaya çıkan, içinde bulunulan durumdan bireyin haberdar olmasını sağlayan bir alarm sistemidir. Freud, kaygının üç özelliği olduğundan söz etmektedir. Öncelikle kaygı kişide hoşla gitmeyen duygular uyandırır ve bedensel olarak da değişimler yaratır. Bununla birlikte kişi bu durumların tamamını farkında yani bilinçli bir şekilde yaşar (Karagüvan, 1999). Kaygı yaşantısı bireyin bedensel tepkilerinde değişimlere neden olur. Kaygı düzeyi arttıkça kalp atışı hızlanır, kan basıncı artar, solunum hızlanır ve bu durum sempatik sinir sistemini harekete geçirir (Korhan, Khorshid ve Uyar, 2011). Önemli olan kaygının hiç yaşanmaması değil, yaşanan kaygının dozu ve duruma uygunluğudur. Bu uygunluğun sağlanamadığı durumlarda kaygı bozuklukları ortaya çıkmaktadır.

Kaygı bozuklukları ise kişide gerginlik hissi yaratır ve kişinin işlevselliğini düşürür. Kaygının türü kaygıya ilişkin değerlendirmelerde önemlidir. Bu nedenle normal düzey kaygı ile normal olmayan patolojik kaygının ayrışması gerekir. Bu ayrımı yaparken değerlendirilmesi gereken noktalardan biri kişinin kaygıdan kurtulabilme yeteneğinin var olup olmadığıdır (Karakaya ve Öztop, 2013). Kaygının oluşmasına neden olan birçok etken vardır. Bilinçaltı anılarımız ve bilinçdışı bir biçimde yapmış olduğumuz uyaran genellemeleri bu etkenlere örnektir. Bununla birlikte, bireysel ihtiyaçlarımızın yarattığı çatışmalar, üyesi olduğumuz toplumun yapısı, toplum içinde engellendiğimiz, sınırlandırılmış olduğumuz durumlar ve bu duruma düşmeye ilişkin sahip olduğumuz korkular da günlük yaşamda kaygılanmamıza neden olmaktadır (Karagüvan, 1999).

Spielberger, kaygıyı durumluluk kaygı ve süreklilik kaygı olarak birbirinden ayırmıştır. Süreklilik kaygıyı bireyin yanıt verme eğilimi olarak değerlendirirken durumluluk kaygıyı ise bilinçli bir biçimde algılanan fizyolojik uyarılma hali, korku ve gerginlikle karakterize bir duygu olarak tanımlamıştır. İki arasındaki ayrımı ise kinetik enerjiyle potansiyel enerji arasındaki ayrıma benzetmiştir (Endler ve Kocovski, 2001).

Üniversite öğrencilerinde kaygıya etki eden sosyo-demografik değişkenler incelendiğinde, öğrencilerin başarı durumu, ebeveynlerinin boşanmış olup olmamaları ve ebeveynlerinin eğitim durumu, öğrencilerin kaygı düzeylerine etki etmeyen değişkenler olarak bulunmuştur. Cinsiyete göre durumluluk kaygıda farklılık görülmezken süreklilik kaygıda farklılık görülmüş, kız öğrencilerin süreklilik kaygı düzeyi erkek öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Ekonomik düzey açısından da geliri yüksek olan öğrencilerin durumluluk kaygı düzeyleri daha yüksek bulunmuştur (Yılmaz, Dursun, Güzeler ve Pektaş, 2014).

## **7. EMPATİ**

Empati kelimesi Yunanca “em= içinde” ve “pathia= hissetme” eklerinin birleşiminden oluşmuştur (Arkonaç, 1999). Empati kavramı Almanca “Einführung” sözcüğüne karşılık olarak ilk kez Theodor Lipps tarafından kullanılmıştır. Lipps

Einführung (empati) kavramını, kişinin kendisini karşısındaki nesnede hissetmesi, kendini ona yansıtması, özümleme süreci ile o nesnenin duygularını kendi içinde bağdaştırması, bu yolla karşısındaki nesneyi anlaması olarak açıklamıştır (Ersoy ve Köşger, 2016).

Empati kavramına getirilmiş olan pek çok tanım mevcuttur. Fakat temelde empati, çeşitli şekillerde diğer insanların duygusal veya psikolojik durumunun deneyimlenmesini ve anlaşılmasını ifade eder. Yapısal olarak hem duygusal hem de bilişsel bileşenlere sahiptir (Zahn-Waxler ve Radke-Yarrow, 1990). Bilişsel bileşen, diğer kişinin deneyimlerini kavramayı ve anlamayı ifade eder, diğerinin ne hissettiğini anlamak için kendini onun yerinde, onun duygusu içinde anlamayı gerektirir. Duygusal bileşen ise empatinin oluşması için duyguların eşleşmesini, yani bir kişinin öfkesi karşısında öfke, üzüntüsü karşısında üzüntü hissetmeyi içerir (Zahn-Waxler ve Radke-Yarrow, 1990).

Diğer duygusal boyutlar açısından düşünüldüğünde ise tehlike anındaki bir diğer kişi için hissedilen sempatik veya empatik kaygı duyguları vurgulanmaktadır. Empati ve sempati kavramları birbirleriyle karıştırılır. Aralarında kavramsal olarak ayırım yapılırsa da gözlemsel yani ampirik olarak ayırım yapmak zordur (Eisenberg, Fabes, Miller, Fultz, Shell, Mathy ve Reno, 1989). Bu görüşe göre empati, duygusal bir cevaptır ve başka birinin duygusal durumunun kavranmasını içerir. Empatiden kaynaklanabilecek sempati ise diğerleri için üzüntü veya endişe duygularından oluşan ve benzer dış koşullara karşı oluşabilecek açık duygusal bir tepkidir (Zahn-Waxler ve Radke-Yarrow, 1990). Hem empati hem de sempati endişe ya da sıkıntı olarak kavramsallaştırılan, kendine odaklanmış, başkasının durumuna karşı isteksiz bir tepki durumunda olan kişisel sıkıntıdan farklıdır. Genellikle empati kurma süreci, sempati ve kişisel sıkıntı uyandıran bir süreçtir (Zahn-Waxler ve Radke-Yarrow, 1990).

Kohut (1959) insanlar ve hayvanların dış dünyadaki bilgileri anlamak için organlarla donatıldığını ifade eder. Örneğin sesleri duymak için kulağımız, koklamak içinse burnumuz vardır. Fakat içsel yaşantımızda böyle bir durum söz konusu değildir. Kohut iç dünyamızda olup biteni anlayabilmek için iki içsel aygıtımız

olduğundan bahseder, bunlardan biri içgözlem diğeri ise empatidir. Kohut (1959) empati kavramını başkası için kendimize yaptığımız iç gözlem şeklinde ifade etmiştir ve ona göre insanlar empati kurma sürecinde karşısındaki kişinin hareketleri, sözel davranışları, arzuları ve hassasiyetleri kendininkine benzer olduğunda, farklı bir geçmişe sahip olsalar da önemli algıladıkları durumlar temelinde empati kurarlar. Kohut çocuklardaki empati eksikliğine vurgu yapmış ve çocuklardaki bu eksikliğe neden olarak empatiden yoksun anne babalık tutumlarını göstermiştir. Ayrıca, ona göre kişinin en temele kendisini ve kendi duygularını yerleştirmesi ile karakterize olan narsistik kişilik bozukluğunun temelinde de empati yoksunluğu vardır (Ersoy ve Köşger, 2016).

Analitik terapilerde yer alan iç görü kavramı, analizi yapılan kişinin kendi içsel bakış açısının yansımasıdır. Bu iç görüşler analistin ve kendini anlama anlayışının önündedir. Analitik terapilerde analistin yaptığı empati, danışanı gözlem için kullandığı eğitilmiş bir gözlem yeteneğinin sonucudur (Kohut, 1959). Danışan merkezli terapilerde kuramın temelinde yer alan empati kavramı, Carl Rogers tarafından terapilerde amaç değil araç olarak nitelendirilmiştir (Ersoy ve Köşger, 2016; Gülseren, 2001). Bilişsel-davranışçı terapilerde ise empati, danışan terapist arasındaki töropatik iletişimin kurulmasını sağlayarak, terapistin yapacağı müdahale girişimlerini kolaylaştıran bir araç niteliğindedir (Gülseren, 2001). Postmodern yaklaşım tek bir nesnel gerçekliğin varlığını reddederek, empatiyi kendi gerçekliğimizden farklı olarak diğerlerinin gerçekliğini anlamamıza yardımcı bir araç olarak kabul eder. Bununla birlikte postmodern yaklaşım danışanın gerçekliğinin algılanmasında terapistin empatik yaklaşımının önemine dikkat çeker (Gülseren, 2001).

Kişilerin empati düzeylerinin birbirlerinden farklı olması, davranışlarda farklılaşmalara ve değişimlere yol açar. İnsan davranışlarında yaratmış olduğu bu çeşitlilikten dolayı empati kavramı psikoloji araştırmalarında sıklıkla çalışılan konulardan birisidir (Topçu, Baker ve Aydın, 2010). Üniversite öğrencilerinde empatik eğilim ile ekonomik durum, okunulan sınıf düzeyi ve ders dışı kitap okuma düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin ekonomik durumları,

okuma oranları ve sınıf düzeyleri artıkça empati düzeylerinde artış gözlenmektedir (Pala, 2008). Empati ile saldırganlık arasındaki ilişki incelendiğinde ise empatik eğilim ile yıkıcı saldırganlık ve edilgen saldırganlık arasında negatif yönde ilişki görülmüştür (Hasta ve Güler, 2013).

## 8. ALEKSİTİMİ

İlk kez Sifneos tarafından tanımlanmış olan aleksitimi kavramı klinik gözlemler sonucunda klasik dinamik terapilere cevap vermeyen psikosomatik hasta grubunun karakteristik özelliklerini nitelendirmek için kullanılmıştır. Aleksitimi ismi Yunanca kökenlidir a = eksiklik, lexis = iş, tiyos = ruh hali veya duygu olarak kullanılmaktadır (Sifneos, 1973). Aleksitimi kavramı duyguları tanımlamada zorluk, başka insanların duygu ifadelerini anlayamama, dışa dönük düşünce yoksunluğu ve yaratıcılık kapasitesinde sınırlılık gibi bir dizi bilişsel özellikleri bünyesinde barındırmaktadır. İlk tanımlandığı dönemlerde aleksitimi kavramının yalnızca psikosomatik hastalarda görülen bir semptom olduğu düşünülmüştür (Koçak, 2002; Sifneos, 1973). Bir başka tanımlamada ise aleksitimi, duyguları belirleme ve tanımlamada zorluklarla karakterize bir kişilik özelliği olarak ele alınmıştır (Kano ve Fukuda, 2013).

Sifneos bir yılı aşkın süren klinik gözlemler sonucunda aleksitimik kişilik özelliklerini tanımlamıştır. İlk başlarda fark ettiği durum zengin bir fantezi hayatı olan ve duygularını uygun bir şekilde ifade eden nevrotik hastaların sözlü kabiliyetinin aksine, psikosomatik bozuklukları olan hastaların hepsinin olmasa da pek çoğunun bu sözlü kabiliyetten yoksun olduğudur. Bununla birlikte bu psikosomatik hastalar, klinik görüşmeler sırasında görüşmeci ile iletişim kurmada belirgin bir zorluk sergilemiş, genel olarak donuk olma izlenimini vermekle birlikte çatışan veya sinir bozucu, zorlayıcı durumlardan belirgin biçimde kaçınmışlardır. Duygusal işlevlerindeki daralmaya ek olarak, en dikkat çekici özellikleri ise duygularını tanımlamak için uygun kelimeler bulamamalarıdır (Sifneos, 1973).

Taylor, Bagby ve Parker, (1991) aleksitimik bireylerin kişilik özelliklerini dört boyutta toplamıştır, a) duyguları tanımlamada ve tanımda çekilen güçlük b)

bedensel duyumlarla duygusal duyumları ayırt etmede yetersizlik c) yaratıcı süreçlerle düşsel fantazilerde daralma ve sınırlılık d) dışa dönük bilişsel tarz. Aleksitimi ile ilgili bir diğer sınıflandırma da birincil aleksitimi - ikincil aleksitimi ayrımıdır. Birincil aleksitimi, psikosomatik bir hastalığa yol açabilecek, ömür boyu süren yatkınlık faktörüdür. Sonradan ortaya çıkan ikincil aleksitimi ise birincil tıbbi bir hastalıktan veya başka bir durumdan kaynaklanan aleksitimik özelliklerdir (Leser, 1981).

Son dönem çalışmalarında somatik yakınmalar ve psikosomatik hastalıklarla aleksitimi arasında bir ilişki bulunamazken, aleksitimik özelliklere sadece klinik gözlem gruplarındaki bireylerde değil psikolojik rahatsızlığı olmayan sağlıklı gruptaki bireylerde de rastlanabildiği belirtilmiştir (Koçak, 2002). Psikolojik rahatsızlığı olmayan bireylerde bağlanma stilleri ve psikolojik belirtilerin aleksitimi ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada tanı alabilecek düzeyde psikolojik belirtiler göstermek ve kaygılı bağlanmış olmak aleksitimi yordayan özellikler olarak bulunmuştur. Yine aynı çalışmada aleksitimik özellikler göstermekle eğitim düzeyi arasında ilişki bulunmuştur. Düşük eğitim düzeyine sahip bireylerde daha fazla aleksitimi özellikleri gözlenmiştir (Batıgün ve Büyükşahin, 2008). Yıldız ve Güllü'nün (2018) yaptığı bir araştırmada üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammül edebilme düzeyleri ve aleksitimi özellikleri arasındaki ilişki incelenmiş, belirsizliğe tahammül düzeyi ile aleksitimi özellikleri arasında pozitif yönlü ilişki gözlenmiştir. Yine bu çalışmada cinsiyet değişkeni açısından da sonuçlar elde edilmiş erkeklerin aleksitimik özellikleri kadınlardan daha çok sergilediği gözlenmiştir. Cinsiyet ve aleksitimi özellikleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir diğer araştırmada, boşanmış veya hiç evlenmemiş erkeklerin evli erkeklerden daha aleksitimik olduğu görülmüştür. Kadınlarda ise duygusal ilişkiler veya evlilik durumuyla aleksitimik özellikler arasında ilişki bulunamamıştır. Öte yandan, her iki cinsiyet grubunda da işsizlik, düşük eğitim düzeyi ve düşük gelir düzeyiyle aleksitimi arasında güçlü bir ilişki tespit edilmiştir (Kokkonen, Karvonen, Veijola, Laksy, Jokelainen, Jarvelin ve Joukamaa, 2001).

## 9. DUYGUSAL DENGE

Kişilik araştırmaları içerisinde farklı kişilik yapıları uzun yıllardır araştırılan konulardandır. Kişilik boyutlarının ne olduğu konusunda tam bir fikir birliği sağlanmasa da araştırmacıların bulguları birbirleri ile benzerlik göstermektedir. Bu benzerlikler sonucunda farklı araştırmacılar çalışmalarında kişiliğin beş faktörde toplandığına yönelik bulgular ve kanıtlar sunmuştur. Bu faktörler, duygusal denge, dışadnkllk, gelişime açıklık, uyumluluk ve zdisiplindir (Burger, 2006).

Duygusal denge, Eysenck'in kişilik kuramında yer alan kişilik boyutlarından ikincisidir (İnanç ve Yerlikaya, 2015). Nevrotiklik olarak da belirtilen bu boyut, bireylerin duygusal kararlılık ile kişisel uyumun sürekliliği aralığında değerlendirmektedir. Duyguları aşırı değişen ve duygusal olarak sıkıntılar yaşayan bireyler nevtiklik boyutundan yüksek puan alırlar (Burger, 2006). Bu insanlar yani nevtik kişiler çoğunlukla kararsız, huzursuz, kaygılı, alıngandırlar, duygusal davranma eğilimleri yüksektir, çabuk öfkelenirler, sakinleşmekte zorluk yaşarlar, fiziksel yakınmaları vardır, sıklıkla bel ve baş ağrılarından şikayet ederler. Nevrotiklik düzeyi düşük olan insanların, duygusal tutarsızlık yaşayan insanların aksine duygusal iniş-ıkışları yoktur, olaylar karşısında şaşırtıcı olağan dışı tepkiler vermezler (İnanç ve Yerlikaya, 2015).

Bu faktör güdülenmeyi ve duygusal davranışı etkileyen limbik sistem yapılarıyla ilişkilidir. Ayrıca bu faktörde yaşanan bireysel farklılıklar otonom sinir sisteminin uyaranlara verdiği tepkinin derecesinden kaynaklanmaktadır (İnanç ve Yerlikaya, 2015). Bir çalışmada duygusal tutarsızlık ile genel erteleme davranışı arasındaki ilişki incelenmiş ve düşük düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Doğan, Kürüm ve Kazak, 2014). Diğer bir çalışmada da geri ekilmeci yönetim tarzı ile dışadönüklük, duygusal denge ve deneyime açıklık boyutları arasında negatif, uyumluluk alt boyutu ile pozitif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir (Erkuş ve Tabak, 2009).

## 10.DUYGUSAL ZEKA

TDK zeka kavramını bir bireyin sahip olduğu düşünme, yargılama, çıkarsamada bulunma, mantıksal akıl yürütme ve algılama gibi kabiliyetlerin tümü şeklinde tanımlamaktadır (TDK, 2019). Alan yazınında zeka kavramı, yetenek ölçütlerinin altında yatan genel faktör zekayı özetleyici bir kavram olarak kullanılmaktadır (Aslan, 2004; Block ve Kremen, 1996). Bununla birlikte zeka kavramı, kavramsal ve analitik amaçlarımız için kullandığımız zekanın tanıdık ve kısıtlı görüşünü ifade eden bir kavram olarak ele alınmaktadır (Block ve Kremen, 1996). Zeka kavramı temel olarak bireyin akademik işlevlerini, öğrenme ve hafıza ile ilgili yeteneklerini değerlendirir. IQ ile ifade edilen akademik zekanın yanı sıra farklı bir zeka türü olarak EQ kavramı tanımlanmıştır. EQ zekanın duygusal tarafıdır. EQ kavramı sadece psikoloji bilimi çerçevesinde sınırlı kalmamış, iş dünyasını ilgilendiren pek çok farklı alandaki araştırmacılar tarafından incelenmiştir (Arslan, 2004). Salovey ve Mayer'a göre duygusal zeka bir kişinin kendisine ya da başka birine ait olan duyguları izleyebilme, farklı duygular arasında ayırım yapabilme ve edindiği bilgileri kendisinin ya da bir başkasının düşünce ve eylemlerini yönlendirmek için kullanabilme becerisidir. Ayrıca duygusal zeka sosyal zekanın bir türüdür ve mutlak bir yapısı yoktur, geliştirilebilir niteliktedir (Salovey ve Mayer, 1990).

Duygusal zekanın tanımlanmasının ardından bu zekayı açıklamaya yönelik pek çok farklı model geliştirilmiştir. Duygusal zekanın yapısını anlamaya yönelik olarak geliştirilen modellerden bazıları Bar-On tarafından, Goleman tarafından, Cooper ve Sawaf tarafından geliştirilen modellerdir (Çakar ve Arbak, 2004; Karahan ve Özçelik, 2006). Mayer ve Salovey'in (1997) geliştirdiği duygusal zeka modeli de bunlardan biridir (Karahan ve Özçelik, 2006). Bu modelde duygusal zekayı oluşturan öğeler basamaklar halinde olup, hiyerarşik bir düzendedir ve duygusal işlemler basitten karmaşığa doğru sıralanan dört basamaktan oluşur (Karahan ve Özçelik, 2006). Bu basamaklar şu şekildedir:

1. Duyguların algılanması, değerlendirilmesi ve ifade edilmesi basamağı: Bu basamak modelin birinci boyutunu oluşturmaktadır. Bireylerin duygularını ve



duygusal içerikleri belirlemedeki başarı düzeyi yani doğru belirleyebilmesiyle ilişkilidir. Bu boyutta yer alan duygusal zeka ile ilişkili yetenekler kişilerin fiziksel işaretlerinden ve düşüncelerinden duygu belirleme becerisi, kullanılan dil, ses tonu ve davranış yoluyla duyguyu tanımlayabilme, duyguları ve duygularla ilgili ihtiyaçları doğru ifade edebilme, doğru olan ve doğru olmayan duygu ifadeleri arasında ayırım yapabilme yeteneğidir (Mayer ve Solovey, 1997).

2. Duyguların düşünce oluşumunu kolaylaştırması basamağı: Modeldeki bu ikinci basamak, zeka üzerine etki eden duygularla ilgilidir ve entelektüel bilgi işlemeye yardımcı olan duygusal olayları açıklar. Bu boyutta duygulardan elde edilen bilgilere dikkat çekilerek düşünmeye öncelik verilir. Ayrıca duygular, yargılama ve hafıza süreçlerine yardımcı olmak için yeniden üretilebilecek kadar canlıdır (Mayer ve Solovey, 1997).

3. Duyguları anlamak ve analiz etmek için duygusal bilgiden yararlanma basamağı: Modelin üçüncü basamağında yer alan bu boyut, duyguları anlama ve duygusal bilgileri kullanabilme becerisini içerir. Kullanılan duygusal bilgiler çocukluk döneminde oluşmaya başlar ve duyguların anlamlarının anlaşılmasıyla yaşam boyunca gelişim gösterir. Duygular arasındaki geçişlerin farkına varabilme, karmaşık iç içe geçmiş duyguları anlamlandırabilme, duyguların ilişkiler üzerindeki etkisini anlama, duyguları tanımlayıp isimlendirebilme bu basamağa özgü yeteneklerdir (Mayer ve Solovey, 1997).

4. Duyguların yansıtıcı düzenlenmesi: Bu boyut, modelin en üstte yer alan son basamağıdır. Duygusal ve entelektüel büyümeyi arttırmak için bilinçli duyguların düzenlenmesi ile ilgilidir. Bir bireyin kendisine ya da başkalarına ait duyguları yansıtıcı bir şekilde izleyebilme yeteneğidir. Bununla birlikte duyguların etkinliğini fark edebilme ve nedenlerini anlayabilme, olumsuz duyguları kontrol ederek olumluları geliştirme yoluyla kendisine ya da başkalarına ait duyguları yönetme yeteneklerini bünyesinde barındırır (Mayer ve Solovey, 1997).

Duygusal zeka düzeyi yüksek olan bireylerin stres yaratan günlük yaşam olaylarına karşı daha fazla kontrol sağladıkları ve daha uyum sağlayıcı davranabildikleri görülmüştür. Bunun nedeni olarak bu bireylerin duygularını doğru anlayıp değerlendirmede, duyguları açıklama zamanını kestirmede başarılı olmaları,

duygularını ve duygusal ihtiyaçlarını doğru bir dille ifade etmeyi bilmeleri, duygu kontrolü ve duygu düzenlemesini etki bir biçimde kullanabilmeleri gösterilmektedir (Armstrong, Galligan ve Critchley, 2011; Salovey, Bedell, Detweiler ve Mayer, 1999). Ayrıca duygusal zeka ile affetme arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu belirtilmiştir (Asıcı, 2018).

## **11.DUYGUSAL FARKINDALIK**

Duygu olarak adlandırdığımız ve deneyimlemiş olduğumuz süreç, yaşanan duygusal uyarılmanın bilişsel olarak işlenmesinin bir sonucudur ve duygular bu bilişsel sürecin içinde daha sonra yaşanabilecek duygulara temel oluşturan yapısal dönüşümler geçirir (Lane ve Schwartz, 1987). Bu duygusal deneyim kişinin kendi bilişsel işleme sürecinin yapısal organizasyonunun bir sonucu olduğu için gözlemciye yani duyguyu yaşayan kişinin anlamlandırmasına bağlıdır. Kavramsal olarak duygusal deneyim ve duygusal farkındalık kavramları birbirlerinin yerine kullanılsalar da bilincin yaşanan bu bilişsel sürece yaptığı etkiye vurgu yapması nedeniyle çoğunlukla alan yazınında duygusal farkındalık kavramı kullanılmaktadır. Yaşanılan bilinçli duygusal uyarılma süreci hem bilişsel süreçlerin dış dünya algılarımıza yaptığı etkilerle benzerlik gösterir hem de kişinin bilgi sahibi olduğu bir iç dünya oluşturur. Bu uyarılma süreci kişinin bilincindeki yapısal organizasyonların bir sonucudur (Lane ve Schwartz, 1987). Duygusal farkındalık sürecinin dış ve iç dünyaya yaptığı bu atıf, bilinçli olarak kişinin kendisinin ve de diğer bireylerin duygularını anlayabilir olmasını ifade eder (Kurt, Kızıldağ, Zorbaz ve Özer, 2015). Kişinin kendi duygularına ilişkin bir iç dünya bilgisine sahip olması kendisini tanımasını, başkaları ile kurduğu iletişimde duygularını düzenlemesini sağlar. Diğer kişilerin duygularına ilişkin oluşturduğu bilişsel organizasyonlar ise dış dünyadaki kişilerle etkili ve etkin bir iletişim kurmayı, onların duyguları doğrultusunda iletişim düzenlemeleri yapmayı sağlar, kişinin göstermiş olduğu uyumu artırır (Kurt, Kızıldağ, Zorbaz ve Özer, 2015).

Hem içsel hem de dışsal bilişsel organizasyonlarda duygusal farkındalık iki bağımsız boyuttan oluşur. Birinci boyut birinin duygularına ilişkin dikkat, ikinci boyut ise birinin duygularına ilişkin açıklıktır (Coffey, Brenbaum ve Kerns, 2003).

Duygulara dikkat boyutu, bir kişinin kendisinin ya da bir başkasının ruh halini, duygularını fark etmesini, bu duygular üzerine düşünmesini ve bunlarla ilgili gözlemlerde bulunmasını içerir. Duyguların netliği boyutu ise bir kişinin kendisinin ya da başka birinin duygularını ne kadar net bir biçimde anladığını, duygular arasında ayırım yapmasını ve kendisinin ya da karşısındakinin ne hissettiğini bilmesini ifade eder (Berenbaum, Boden ve Baker, 2009).

Lacewing duygusal farkındalık kavramına ek olarak duygusal öz farkındalık sürecinden bahseder ve bu yapıyı ikinci derece duygular olarak tanımlar. Duygusal öz farkındalık sürecinde yer alan bu ikinci derece duygular kırılğan ince bir yapıda olup çoğunlukla sakinlik ve kaygı ekseninde değişim göstermektedir. Bu durum kişinin duygularındaki ikinci bir bilinç halidir. Yaşanılan duygular farkındalık oluşturan duygu nesnesinin olumlu ya da olumsuz duygularından farklıdır. Yaşanılan her durumda bu ikincil duygular vardır ama çoğunlukla bu duyguları tanımlamada zorluk çekilir. Duygusal öz farkındalık basit bir kendini ifade etme sürecinden farklı olarak düşünsel süreçler için gerekli bir yapıdır, yaşanılan duygunun bizde yarattığı değeri ve bize hissettirdiklerini anlamamız konusundaki değerlendirmelerimize yardımcı olur (Lacewing, 2005).

Duygusal farkındalık düzeyi, kişilerde yarattığı etkilerin yanı sıra kişilerin yaşamlarındaki bireysel ve çevresel faktörlerden etkilenir (Kurt, Kızıldağ, Zorbaz ve Özer, 2015). Yapılan araştırmalar göstermiştir ki bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeyi, hayatları boyunca geçirdikleri yaşantılar, ait oldukları sosyal statü düzeyi ve en temel bireysel özelliklerden biri olan cinsiyetleri, bireylerin duygusal farkındalık düzeyleri üzerinde etkilidir (Kurt, Kızıldağ, Zorbaz ve Özer, 2015; Lacewing, 2005).

Duygulanım mekanizmasına yönelik bilişsel açıklamalar duyguların açığa çıkmasının ve farklılaşmasının kişinin yaşadığı durumları kendi amaç ve ihtiyaçlarına göre yorumlaması sonucunda oluştuğunu ifade etmektedir. Böylece kişilerin duygusal farkındalıkları ve psikolojik ihtiyaçları arasında bir ilişki kurulmaktadır (Dizen, Berenbaum ve Kerns, 2005). Yapılan araştırmalar duygusal farkındalığın psikolojik ihtiyaçlarımızı nasıl yönlendirdiğini açıklamaktadır. Yüksek

düzyede ihtiyaç aktivasyon tutarlılığı, farklılaşma ihtiyaçı, kapsamlı ve eksiksiz bir ihtiyaç işleme tarzıyla duygusal farkındalığın boyutlarından biri olan duygusal açıklık düzeyi arasında bir ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte daha yüksek ihtiyaç aktivasyon yoğunluğu ve daha düşük ihtiyaç aktivasyon tutarlılığı seviyeleri bir diğer boyut olan duygulara dikkat boyutuyla ilişkilendirilmiştir (Dizen, Berenbaum ve Kerns, 2005). Ayrıca, duygusal farkındalığı yüksek olan bireyler, duygusal farkındalık düzeyi düşük olan bireylere göre problem çözme ve karar verme durumlarında daha başarılıdır (Stanton, Kırk, Cameron ve DanoffBurg, 2000). Öte yandan, duygusal farkındalık düzeyi düşük olan bireylerin benlik saygıları düşüktür, daha sık olumsuz duygular tanımlarlar ve sosyal ilişkilerinde kaygılı bireylerdir (Swinkels ve Giuliano, 1995).

## **12. EVLİLİK UYUMUYLA DUYGUSAL SÜREÇLER ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

### **12.1. EVLİLİK UYUMUYLA DEPRESYON, MUTLULUK VE İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Crowther, depresyon tanısı alan ve almayan hasta grupları ile yaptığı bir çalışmada depresyon tanısı almış hasta grubunun evlilik uyum puanlarının tanı almamış hasta grubundan daha düşük olduğunu bulmuştur. Ayrıca yine bu araştırmada depresyon tanısı almış kadın ve erkeklerin evlilik uyumları karşılaştırılmış depresyon tanısı almış kadınların evlilik uyumları depresyon tanılı erkeklerden daha düşük bulunmuştur (Crowther, 1985). Bir diğer çalışmada da evlilik uyumu düzeyine göre oluşturulan grupların depresyon düzeyi puanlarında farklılık bulunmuş, evlilik uyumu azaldıkça depresyon puanlarının arttığı bildirilmiştir (Kışlak ve Göztepe, 2012). Diğer yandan evlilik uyumu ve mutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda mutluluk ve evlilik uyumu arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Bireylerin mutluluk düzeyleri arttıkça evlilik uyumları da artmaktadır (Kublay ve Oktay, 2015).

İyi oluş kavramı da literatürde evlilik uyumu ile birlikte çalışılan konulardandır. Yeşiltepe ve Çelik (2014) tarafından öğretmenlerle yapılan bir çalışmada öğretmenlerin psikolojik iyi oluş puanlarının evlilik uyumlarını yordadığı

gözlenmiştir. Buna karşın psikolojik iyi oluşun evlilik uyumu üzerinde yordayıcı etkisinin olmadığını gösteren çalışmalar da vardır. Birliktelikleri devam eden evli bireylerin ve boşanma aşamasındaki evli bireylerin katıldığı bir çalışmada, iyi oluşun evlilik uyumunu yordamadığı belirlenmiştir (Timur, 2008).

#### 12.2. EVLİLİK UYUMUYLA KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Kaygı, bireylerin yaşamını her alanda etkilemektedir ve evlilik yaşantısı da bireylerin kaygılarından etkilemektedir. Belediyeye ait danışmanlık merkezine başvuruda bulunan 202 evli bireyin katılımıyla gerçekleştirilen bir çalışmada katılımcıların kaygı düzeyleri ve evlilik uyumları arasındaki ilişki incelenmiş değişkenler arasında düşük düzey, negatif yönde ilişki bulunmuştur (Oğuz, 2018). Bir başka çalışmada da bireylerin evlilik uyumları ile sürekli kaygı ve durumluk kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Buna göre bireylerin durumluk kaygı ve süreklilik kaygı düzeyleri arttıkça bireylerin evlilik uyumu azalmaktadır (Aktaş, 2009). Fidanoğlu (2006) tarafından yapılmış bir çalışmada ise erkeklerin evlilik uyumuna yaşın ve kaygı durumunun anlamlı etkisinin olduğu saptanmıştır.

#### 12.3. EVLİLİK UYUMUYLA EMPATİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Evlilik yaşantısı içerisinde empatik eğilime sahip olmak, yaşanan olayları eşin bakış açısıyla da değerlendirebilmek bir çiftin evlilik uyumunu etkileyen faktörlerdendir (Davis ve Oathout, 1987; Long ve Andrews, 1990). Bir çalışmada empati düzeyinin, evlilik uyumunu yordadığı belirlenmiş, ayrıca eşlerin empatik anlayışları ne kadar yüksekse, evlilik uyumu düzeylerinin de o kadar yüksek olduğu bulunmuştur (Kışlak ve Çabukça, 2002).

#### 12.4. EVLİLİK UYUMUYLA ALEKSİTİMİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Aleksitimi kişilerarası ilişkilere ve iletişim etki eden faktörlerden birisidir. Karşındaki kişi ile yakın ilişkide olmak karşılıklı kendini açmayı ve duygu paylaşımını gerektirmektedir. Aleksitimik özelliklere sahip bireylerin yaşayabileceği

iletişim zorlukları düşünülduğünde, aleksitiminin evlilik uyumuna etkisi önemli olmaktadır. Epözdemir'in yaptığı bir çalışmada aleksitimi ve evlilik uyumu arasındaki ilişki incelenmiş ve güçlü düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Sonuca göre aleksitimik özellikler arttıkça evlilik uyumu azalmaktadır. Yine bu çalışmada, evli kadınların aleksitimik özelliklere sahip olmasının, hem kadınların hem de eşlerinin evlilik uyumu üzerinde aleksitimik özelliklere sahip erkeklere oranla daha fazla etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Yani evlilik uyumunda kadının aleksitimik olup olmaması daha belirleyici olmaktadır (Epözdemir, 2012). Bu çalışma bulgularıyla uyumlu olarak bir başka çalışmada da erkeklerin aleksitimik özellikleri eşlerinin evlilik uyumu ile ilişki göstermezken kadınların aleksitimik özellikleriyle eşlerinin evlilik uyum düzeyleri arasında ilişki belirlenmiştir (Cordova, Gee ve Warren, 2005).

#### 12.5. EVLİLİK UYUMUYLA, DUYGUSAL ZEKA, DUYGUSAL FARKINDALIK VE DUYGUSAL TUTARSIZLIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Duygusal zeka, evlilik uyumunu olumlu yönde etkileyen bir faktör olarak ele alınmaktadır (Gottman, 1993; Durmuş ve Baba, 2014). Durmuş ve Baba tarafından yapılan bir çalışmada evlilik uyumu ve duygusal zeka düzeyi arasındaki ilişki incelenmiş, evli kadınlarda duygusal zeka düzeyi ile evlilik uyumu arasında ilişki bulunmazken evli erkeklerde duygusal zekanın genel durum alt boyutunun evlilik uyumuyla ilişkili olduğu belirtilmiştir. Ayrıca evlilik yıllarının da değerlendirmeye katılarak yapıldığı analizlerde 11-21 yıl arası süreyle evli olan çiftlerde duygusal zekanın evlilik uyumunu yordayıcı etkisinin olduğu bulunmuştur (Durmuş ve Baba, 2014). Yapılan bir başka çalışmada da bireylerin duygusal zeka düzeyleriyle evlilik uyumları arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Çiftlerin duygusal zeka düzeyleri arttıkça evlilik uyumları da artmaktadır (Dildar, Bashir, Shoaib, Sultan ve Saeed, 2012).

Yapılan araştırmalar duygusal öz farkındalığın kendini açma ve evlilikte başarı ile doğrudan ilişkili olduğunu göstermiştir (Batool ve Khalid, 2009). Tek eşli ve heteroseksüel evliliklerde ilişki memnuniyet ve duygusal öz farkındalık

arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur (Fronzoi, Davis ve Young, 1985). Yüksek düzeyde öfke ve kızgınlık duygularına ilişkin duygusal farkındalık, kadınlarda düşük ilişki memnuniyeti ile ilişkilendirilirken erkekler için böyle bir ilişki söz konusu olmamıştır. Bununla birlikte eşlerin duygusal farkındalık düzeylerinin birbirinden farklı olması hem kadınlarda hem de erkeklerde ilişkiden duyulan memnuniyeti azaltıcı bir etken olarak değerlendirilmiştir (Croyle ve Waltz, 2002).

Duygusal tutarsızlık ya da yapının diğer ucunu oluşturan yüksek duygusal denge, evlilik uyumu ile ilişkilendirilen bir diğer olgudur. Yapılan araştırmalarda yüksek duygusal tutarsızlığın düşük evlilik uyumunu yordayıcı özelliğe sahip olduğunu göstermiştir. Araştırma sonuçlarında bireylerin evlilik uyumları ve duygusal tutarsızlık düzeyleri arasında negatif yönlü ilişki bulunduğu bildirilmiştir. Diğer bir ifadeyle bireylerin duygusal tutarsızlık düzeyleri arttıkça evlilik uyumları azalmaktadır (Fisher ve McNulty, 2008; Tuzcu, 2017).

### **13. AMAÇ**

Toplumu oluşturan en küçük yapı ailedir ve aileler evlilikler yoluyla kurulur. Evlilik kararı kişinin kendisini, yakın çevresini ve yaşadığı toplumu etkileyen, bir bireyin hayatı boyunca alacağı önemli kararlardan biridir. Evlilik uyumu, , mutlu ve sağlıklı bir devamlılık gösteren işlevsel evlilikleri tanımlamak için kullanılan bir kavramdır. Evlilik uyumunu etkileyen ve yordayan değişkenlerin belirlenip araştırılması evliliklerin devamlılığı için önem arz etmektedir. Konu ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde evlilik uyumunu yordayıcı değişkenlere ilişkin çalışmaların sınırlı sayıda olduğu gözlenmektedir ve konu ile ilgili daha fazla çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır (Kublay ve Oktan, 2015). Belirtilenler doğrultusunda bu çalışmanın amacı da eşlerin duygusal süreçlerinin evlilik uyumuna olan yordayıcı etkisinin incelenmesidir. Duygusal süreçler kapsamında ise depresyon, kaygı, mutluluk, empati, iyi oluş, aleksitimi, duygusal farkındalık, duygusal zeka ve duygusal tutarsızlık değişkenleri, ele alınmıştır.

## İKİNCİ BÖLÜM

### 2. YÖNTEM

#### 2.1. KATILIMCILAR

Çalışmanın katılımcıları üç yıl ve üzeri süreyle evli 225'i (%50) kadın, 225'i (%50) erkek olmak üzere İstanbul ilinde yaşayan toplamda 450 bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 21-69 arasında değişmektedir, katılımcıların yaş ortalaması  $42,09 \pm 10,20$  yıldır. Ayrıca örneklem grubunun %46,9'u 39 yaş ve altı, %29,1'i 40-49 yaş arası ve %23,6'sı 50 yaş ve üzeri katılımcılardan oluşmaktadır. Bununla birlikte katılımcı grubunu %21,3'ü (n= 96) ilkokul ve orta okul, %32,9'u (n= 148) lise ve %45,8'i (n= 206) üniversite ve yüksek lisans mezunu bireylerdir. Katılımcıların %62,7'si (n= 282) çalışan, %12,7'si (n= 57) çalışmayan, %8,4'ü (n= 38) emekli, %15,8'i, (n= 71) ev hanımı bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların %29,6'sı (n= 133) gelir durumlarını iyi, %66,2'si (n= 298) orta, %4'ü (n= 18) kötü olarak değerlendirmiştir. Katılımcıların %91,1'inin (n= 410) çocuğu vardır, %8,7'sinin ise (n= 39) çocuğu yoktur.

#### 2.2. ARAÇ-GEREÇ

##### 2.2.1. Anket Formu

Sosyo-demografik sorulardan oluşan anket formunda 10 sorudan oluşan kişisel bilgilere yer verilmiştir. Katılımcılardan isim alınmamıştır. Kaç yıllık evli oldukları, yaşları, cinsiyetleri, eğitim durumları, meslekleri, gelir düzeyleri, çocuk sayıları, eşleriyle evlenme şekilleri ve evde kendileri hariç kaç kişinin yaşadığı sorulmuştur.



### **2.2.2. Evlilikte Uyum Ölçeği (EUÖ)**

Ölçek, 15 maddeden oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçek evli bireylerin evliliklerinin niteliğini ölçmek için 1959 yılında Locke ve Wallece tarafından geliştirilmiştir. Testin Türkçe uyarlaması Kışlak (1999) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin değerlendirilmesinde yüksek puan yüksek evlilik uyumunu ifade etmektedir (Kışlak, 1999; Locke ve Wallece, 1959). Ölçeğin 1. sorusu 0-6 arası, 2-9 arası sorular 0-6 arası puanlanır, 10. soru ortak anlaşma sonucunda 2, öbür hallerde 1 puan ile puanlanır. 11. soru ters yönlü madde olarak 0-3 puan arasında, 12. soruda uyum durumu 1, uyumsuzluk durumu 0 olarak puanlanır. 13. soru 0-3, 14. soru ters yönlü olarak 0-2 arasında, 15. soru ise 0-3 arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasında elde edilen kesme noktası puanı 43,5 olarak belirlemiş, güvenilirlik analizi sonucuna göre elde edilen iç tutarlık katsayısı 0,84 olarak bildirilmiştir (Kışlak, 1999).

### **2.2.3. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-KF)**

Oxford Mutluluk Ölçeği 29 maddelik uzun ve 8 maddelik kısa olmak üzere iki farklı formu bulunmaktadır (Hills ve Argyle, 2002). Ölçeğin Türkçe uyarlaması yapılmış, uyarlama çalışmasında yapılan madde analizi sonuçlarında dördüncü maddenin toplam korelasyonu 0,17 olarak bulunmuş, 0,30'un altında kalmasından dolayı ölçeğin Türkçe kısa formundan çıkartılmıştır. Bu işlem sonucunda kısa form yedi madde olarak Türkçeleştirilmiştir (Doğan ve Çötök, 2011). Ölçek tek faktörlü yapıda, 1-5 arasında (1 = Hiç Katılmıyorum ile 5 = Tamamen Katılıyorum) beşli Likert tipi cevaplanan bir öz bildirim ölçeğidir. Ölçekte yer alan birinci ve yedinci maddeler ters yönlü olarak puanlanmaktadır (Doğan ve Çötök, 2011).

### **2.2.4. Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği (HADÖ)**

Ölçek depresyonu ve anksiyeteyi değerlendirmek için kullanılan bir öz bildirim ölçeğidir. 1983 yılında Zigmond ve Snaith tarafından geliştirilmiş, daha sonra da Türkçe'ye uyarlaması yapılmıştır (Aydemir, Güvenir, Küey ve Kültür, 1997). Ölçek 0-3 arasında dördümlü Likert tipi puanlanan bir ölçektir. Ölçeğin iki alt boyutu vardır, ölçek toplam da 14 sorudan oluşmaktadır. Tek numaralı 7 madde kaygı, çift numaralı 7 madde depresyon belirtilerini değerlendiren maddelerdir.

Ölçeğin Türkçe formunda içtutarlılık katsayısı anksiyete alt boyutu için 0,85, depresyon alt boyutu için 0,78'dir (Aydemir, Güvenir, Küey ve Kültür, 1997).

### **2.2.5. Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (EKEPIÖÖ)**

Ölçek 2011 yılında Endonezyalı kadınların psikolojik iyi oluşunu ölçmek için 41 maddelik 5 boyutlu bir test olarak geliştirilmiştir (Eggleston, Wong, Hardee, Irwanto, Poerwandari, Severy, 2001). Ölçeğin Türkçe uyarlaması Özmete (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe form oluşturulurken maddeler hem kadınlar hem de erkekler için düzenlenmiştir. Ölçek 36 madde ve üç faktörlü yapıyla uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe formunda faktörlerinin iç tutarlılık güvenirlik katsayıları 0,86 ile 0,88 arasındadır. Ölçek 1 = Kesinlikle Katılıyorum ile 5 = Kesinlikle Katılmıyorum arasında beşli Likert tipi puanlanana bir ölçektir. Ölçekteki 18 madde (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 29, 30, 31, 32, 33, 34) ters yönlü puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan düşük iyi oluşu ifade etmektedir.

### **2.2.6. Empati Ölçeği Kısa Formu (EÖ-KF)**

Empati Ölçeği'nin orijinal formu 60 madde ve üç faktörlü bir yapıyla Baron-Cohen ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir (Lawrence, Shaw, Baker, Baron-Cohen, David, 2004). Ölçekte 40 madde empatiyi ölçmek için 20 madde çeldirici olarak düzenlenmiştir. Maddeler, 1 = Kesinlikle Katılıyorum ile 4 = Kesinlikle Katılmıyorum arasında dördümlü Likert tipi cevaplanmaktadır. Puanlama empatiyi ölçen 40 soru üzerinden yapılmaktadır ve en az empatik iki yanıt 0 puan, diğer empatik yanıtlar 2 ve 1 puan almaktadır. Ölçeğin toplam puanı 0 ile 80 arasın elde edilmektedir. Ölçeğin 1, 6, 8, 14, 15, 19, 21, 22, 25, 26, 29, 35, 36, 41, 43, 44, 48, 52, 54, 55, 58, 59 numaralı 22 maddesi faktör analiziyle ölçeğin kısa formu için seçilmiştir (Bora ve Baysan, 2009; Wakabayashi, Baron-Cohen, Goldenfeld, Delaney, Fine, Smith ve Weil, 2006). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasında kısa formun içtutarlılık katsayısı 0,81 olarak belirtilmiştir (Bora ve Baysan, 2009). Bu çalışmada ölçeğin kısa formu kullanılmıştır.

### **2.2.7. A Aleksitimi Ölçeği-28 (AAÖ-28)**

A Aleksitimi Ölçeği-28 aleksitimiyi ölçmek amacıyla geliştirilen 28 madde ve 2 boyutta oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. A Aleksitimi Ölçeği-28 2 üst yapı ve 5 ikinci düzey alt boyut olmak üzere iki yapıdan oluşmaktadır. Duygusal bileşen ve bilişsel bileşen alt boyutları, ölçeğin üst boyutunu oluşturur. Ölçeğin ikinci düzey alt boyutları ise a) Duygusal Deneyimleri Çözme ve İfade Etme, b) Dışsal Odaklı Bilişsel Tarz, c) Duyguları Bedenselleştirme Eğilimi, d) Düşsel Yaşam ve İmgeleme, e) Dürtüsel Davranma şeklinde isimlendirilmiş beş alt boyuttan oluşmaktadır. 28 maddelik ölçek içtutarlılık katsayıları ikinci düzey alt boyutlar için 0,62 ile 0,84 arasında, duygusal bileşen ve bilişsel bileşen (üst yapılar) için sırasıyla 0,83 ve 0,70, ölçek bütünü için de 0,82 hesaplanmıştır. A Aleksitimi Ölçeği-28 5'li Likert tipi cevaplama ile (1 = Her Zaman, 2 = Ara Sıra, 3 = Fikrim Yok, 4 = Nadiren, 5 = Hiçbir Zaman) uygulanmaktadır. Ölçeğin 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 18, 19, 23, 24, 27, 28 numaralı maddeleri ters yönlü olarak puanlanmaktadır (Tatar, Saltukoğlu, Alioğlu, Çimen, Güven ve Ay, 2017).

### **2.2.8. A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 (ADÖFÖ-10)**

A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10, duygusal öz farkındalığın değerlendirilmesi için geliştirilen, maddeleri 1 = Hiç Uygun Değil ile 5 = Tamamen Uygun arasında 5'li Likert tipinde cevaplanan öz bildirim türü bir ölçektir. Ölçeğin geliştirilme süreci üç aşamada üç farklı grup üzerinde uygulanarak gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı geliştirildiği çalışmada 0,81 olarak bildirilmiştir. Ölçek maddeleri şeklinde olmak üzere 1-5 arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 10-50 puan arasında değişmektedir (Tatar, Özdemir, Çelikbaş ve Özmen, 2018).

### **2.2.9. Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği-33-Tr (AFSDZÖ-33-Tr)**

Ölçek maddeleri 1-5 arasında (1 = Kesinlikle Katılmıyorum ile 5 = Kesinlikle Katılıyorum) arasında 5'li Likert tipi cevaplanan bir öz bildirim türü ölçektir. Ölçekte yer alan maddelerden üçü (5, 28, 33) ters yönlü olarak puanlanmaktadır. Türkçe formun iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0,86 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin çeviri çalışmasında 15 gün ve 30 gün arayla yürütülen test - tekrar test uygulamaları

için güvenilirlik katsayıları sırasıyla 0,81 ve 0,78 olarak bulunmuştur (Tatar, Tok, Bender ve Saltukoğlu, 2017).

### **2.2.10. Büyük Beş-50 Kişilik Testi (BB-50KT)**

Ölçek beşli Likert tipinde, maddeleri 1 = Hiç Uygun Değil ve 5 = Çok Uygun olacak şekilde 1-5 arasında puanlanan öz bildirim türü bir ölçektir. Ölçekte yer alan 24 madde (2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 29, 30, 32, 34, 36, 38, 39, 44, 46, 49) ters yönlü olarak puanlanmaktadır. Ölçek a) Dışadönüklük, b) Uyumluluk, c) Sorumluluk, d) Duygusal Denge ve e) Zeka / Hayal Gücü olmak üzere beş faktörden oluşmaktadır. Bu çalışma kapsamına testin sadece 10 maddelik Duygusal Denge faktörü uygulanmıştır. Faktör maddeleri 4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39, 44 ve 49. maddelerdir. Bu faktörün maddelerinden 8 tanesi (4, 14, 24, 29, 34, 39, 44, 49) ters yönlü olarak puanlanmaktadır (Tatar, 2017).

### **2.3. UYGULAMA**

Çalışmanın örneklemini en az 3 yıl ve daha uzun süre boyunca evli kişilerden oluşturmaktadır. Ölçümlerin bağımsızlığı ilkesi gereğince eşlerden sadece biri çalışma örneğine dahil edilmiştir. Çalışma verileri 2019 Şubat-Mart ayları arasında hem basılı form ile yüz yüze hem de internet üzerinden toplanmıştır. Çalışmaya katılmadan önce katılımcılardan aydınlatılmış onam formunu okumaları ve çalışmaya katılmaya onay vermeleri istenmiştir. Uygulama formunda katılımcılardan kimlik belirlemeye yönelik bilgi alınmamıştır. Her bir katılımcı için uygulama süresi 25-40 dakika arasında değişmiştir.

### **2.4. VERİLERİN ANALİZİ**

Uygulama sonucunda elde edilen veriler, SPSS programının 21.00 sürümü kullanılarak istatistiksel analizler yapılmıştır. Öncelikle sosyo-demografik değişkenlerin sayı ve yüzde dağılımları hesaplanmıştır. Sonra çalışmada kullanılan ölçeklerin toplam puanlarının betimleyici istatistik değerleri, iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları ve ölçeklerin toplam puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek için korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Son olarak çalışmanın amacı doğrultusunda duygusal süreçlerin evlilik uyumuna etkisini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal

regresyon analizi yapılmıştır. Tüm grup için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sosyo-demografik değişkenlerin farklı grupları için tekrarlanmıştır.

## 2.5. SONUÇLAR

Çalışmanın katılımcılarının sosyo-demografik özelliklerine ilişkin sayı ve yüzde değerleri belirlenerek Tablo 1 de gösterilmiştir. Çalışmaya katılan katılımcı grubunun %27,3'ü (n= 123) 9 yıl ve altı, %32,9'u (n= 148) 10-19 yıl arası ve %38,9'u (n= 175) 20 yıl ve üzeri süre ile evli kişilerdir. Örneklemin %20'si (n = 81) 1 çocuğa, %52,2'si (n = 212) 2 çocuğa, %27,8'i (n = 113) 3 ve daha fazla sayıda çocuğa sahiptir. Çalışma katılımcılarının %54,7'si (n = 246) eşleriyle kendileri tanışarak / flört ederek, %41,1'i (n = 185) görücü usulü, %3,8'i (n = 17) farklı bir yolla tanışarak (akraba evliliği, başkalarının tanıştırması vb.) evlenmiştir (Bkz. Tablo 1).

**Tablo 1. Sosyo-Demografik Değişkenlerin Dağılım Tablosu**

Değişkenler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	225	50,0
	Erkek	225	50,0
	Toplam	450	100
Yaş	39 yaş ve altı	211	46,9
	40-49 yaş arası	131	29,1
	50 yaş ve üzeri	106	23,6
	Toplam	450	100
Evlilik Süresi	9 yıl ve altı	123	27,3
	10-19 yıl arası	148	32,9
	20 yıl ve üzeri	175	38,9
	Toplam	450	100
Eğitim Durumu	İlkokul	96	21,3
	Lise	148	32,9
	Üniversite	206	45,8
	Toplam	450	100
Çocuk Sayısı	1 çocuk	81	20,0
	2 çocuk	212	52,2
	3 çocuk ve üzeri	113	27,8
	Toplam	450	100
Çalışma Durumu	Çalışıyorum	282	62,7
	Çalışmıyorum	57	12,7
	Emekli	38	8,4
	Ev Hanımı	71	15,8
	Toplam	450	100
Eşinizle Nasıl Evlendiniz	Tanışarak / flört ederek	246	54,7
	Görücü usulü	185	41,1
	Diğer	17	3,8
	Toplam	450	100

Çalışmaya katılan katılımcıların yaşları 21-69 arasında (ort. = 42,09 ± 10,203), evlilik süreleri ise 3-48 yıl arasında değişmektedir, (ort. = 17,63 ± 10,770) (Bkz. Tablo 2).

**Tablo 2. Evlilik Süresi ve Yaş Değişkenlerinin Betimleyici İstatistikleri**

Değişken	n	En Küçük Değer	En Büyük Değer	Ort.	s
Yaş	448	21	69	42,09	10,203
Evlilik Süresi	444	3	48	17,63	10,770

Çalışmada uygulanan ölçeklerin genel toplam ve alt boyut toplam puanları hesaplanarak bu puanlara ait en düşük ve en yüksek değerler, ortalaması ve standart sapması değerleri Tablo 3’de gösterilmiştir.

**Tablo 3. Ölçeklerin Toplam Puanlarına İlişkin Betimleyici İstatistikler**

Ölçekler (n = 450)	En Küçük Değer	En Büyük Değer	Ort.	s
Evlilikte Uyumu Ölçeği	4	56	40,72	8,836
Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	11	33	24,37	4,166
Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	68	127	97,17	11,214
Empati Ölçeği - Kısa Formu	2	44	23,14	9,143
A Aleksitimi Ölçeği-28	31	101	63,84	15,133
A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10	22	50	37,10	6,813
Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği-33-Tr	45	163	126,97	18,160
Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Duygusal Denge Faktörü	10	50	32,17	7,989
HADÖ - Kaygı Alt Boyutu	0	20	7,46	3,655
HADÖ - Depresyon Alt Boyutu	0	20	6,16	3,694

Çalışmada kullanılan ölçeklerin toplam puanları ile Evlilikte Uyumu Ölçeği toplam puanı arasındaki ilişkilerin incelenmesi için korelasyon analizi yapılmış Ve analize ilişkin sonuçlar Tablo 4’te gösterilmiştir.

**Tablo 4. Evlilik Uyumu Ölçeği Toplam Puanı ile Diğer Ölçeklerin Toplam Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları**

	Evlilikte Uyumu Ölçeği (EUÖ)
Oxford Mutluluk Ölçeği - Kısa Formu	0,493**
HADÖ - Kaygı Alt Boyutu	0,079
HADÖ - Depresyon Alt Boyutu	0,033
Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	-0,574**
Empati Ölçeği - Kısa Formu	0,214**
A Aleksitimi Ölçeği-28	-0,317**
A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10	0,259**
Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği-33-Tr	0,238**
Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Duygusal Denge Faktörü	0,314**

\*\* p < 0,01

Evlilik Uyumu Ölçeği toplam puanının, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu toplam puanı ile pozitif yönde orta düzeyde ( $r = 0,493$ ;  $p < 0,01$ ), Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı ile negatif yönde orta düzeyde ( $r = -0,574$ ;  $p < 0,01$ ), Empati Ölçeği toplam puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde ( $r = 0,214$ ;  $p < 0,01$ ), A Aleksitimi Ölçeği-28 toplam puanı arasında negatif yönde düşük düzeyde ( $r = -0,317$ ;  $p < 0,01$ ), A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 toplam puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde ( $r = 0,259$ ;  $p < 0,01$ ), Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği-33-Tr toplam puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde ( $r = 0,238$ ;  $p < 0,01$ ), Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Duygusal Denge Faktörü toplam puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde ( $r = 0,314$ ;  $p < 0,01$ ) bir ilişki bulunmuştur. Evlilik Uyumu Ölçeği toplam puanının Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği - Kaygı Alt Boyutu toplam puanı arasında ( $r = 0,079$ ;  $p > 0,05$ ) ve Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği - Depresyon Alt Boyutu boyutu toplam puanı arasında ( $r = 0,033$ ;  $p > 0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki yoktur (Bkz. Tablo 4).



**Tablo 5. Ölçeklerin İç Tutarlılık Güvenirlik Analizi Sonuçları**

	n	k	Cronbach Alfa
Evlilik Uyumu Ölçeği	423	15	0,844
Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	441	7	0,703
HADÖ - Kaygı Alt Boyutu	449	7	0,766
HADÖ - Depresyon Alt Boyutu	448	7	0,732
Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	423	36	0,658
Empati Ölçeği - Kısa Formu	432	22	0,883
A Aleksitimi Ölçeği-28	431	28	0,857
A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10	443	10	0,804
Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği-33-Tr	434	33	0,937
Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Duygusal Denge Faktörü	444	10	0,864

Çalışmada kullanılan Evlilik Uyumu Ölçeği için hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı, 0,844'dür. Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı Oxford Mutluluk Ölçeği kısa formu için 0,703, Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği kaygı alt boyutu için 0,766, Hastane Anksiyete ve Depresyon Ölçeği depresyon alt boyutu için 0,732, Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği için 0,658; Empati Ölçeği kısa formu için 0,883, A Aleksitimi Ölçeği-28 için 0,857, A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 için 0,804; Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği-33-Tr için 0,937; Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Duygusal Denge faktörü için 0,864 olarak hesaplanmıştır (Bkz. Tablo 5).

Çalışmanın amaçlarına uygun olarak bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkeni yordama düzeyleri incelenmiştir. Bunun için mutluluk, aleksitimi, depresyon, kaygı, empati, iyi oluş, duygusal farkındalık, duygusal zeka, duygusal tutarsızlık değişkenlerinin evlilik uyumunu yordama düzeylerini belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Tüm grupta yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 6'da gösterilmiştir.

**Tablo 6. Tüm Grup için Evlilik Uyumu Toplam Puanının Diğer Ölçeklerin Toplam Puanları ile Yordanması**

Ölçek Toplam Puanları	B	t	R <sup>2</sup>	F
Sabit - a		7,602***	0,375	30,867***
Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	-0,421	-8,896***		
Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	0,250	5,463***		
A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10	-0,052	-0,899		
A Aleksitimi Ölçeği-28	0,005	0,086		
HADÖ - Depresyon Alt Boyutu	0,011	0,227		
HADÖ - Kaygı Alt Boyutu	0,021	0,455		
Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği	0,029	0,590		
Empati Ölçeği - Kısa Formu	0,032	0,737		
Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Duygusal DengelilikDenge Faktörü	0,067	1,396		

\*\*\* p < 0,001

Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının yordanması için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur;  $R^2 = 0,375$ ;  $F(9,439) = 30,867$ ;  $p < 0,001$ . Regresyon modeline alınan değişkenler Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının %37,5'lik kısmını açıklamaktadır. Sonuçlara göre tüm grupta Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu toplam puanı ( $t = 5,463$ ;  $p < 0,001$ ) ve Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı ( $t = -8,896$ ;  $p < 0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almaktadır. Bununla birlikte analize dahil edilen diğer değişkenler Evlilik Uyumu genel toplam puanının yordanması işleminde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almamaktadır (Bkz. Tablo 6).

Tüm grupta Evlilik Uyumu Ölçeği toplam puanını yordama işleminin ardından sosyo-demografik değişkenlerin farklı kategorileri için bu işlem tekrarlanmıştır.

**Tablo 7. Kadınlarda Evlilik Uyumu Toplam Puanının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Ölçek Toplam Puanları	B	t	R <sup>2</sup>	F
Sabit - a		5,503***	0,414	18,475***
Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	0,241	3,570***		
HADÖ - Kaygı Alt Boyutu	0,087	1,343		
HADÖ - Depresyon Alt Boyutu	-0,008	-0,126		
Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	-0,498	-7,267***		
Empati Ölçeği - Kısa Formu	0,005	0,088		
A Aleksitimi Ölçeği-28	0,054	0,625		
A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10	-0,056	-0,720		
Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği	0,093	1,361		
Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Duygusal Denge Faktörü	0,009	0,127		

\*\*\* p < 0,001

Kadın grubunda, Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının yordanması için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlıdır;  $R^2 = 0,423$ ;  $F(9,214) = 18,475$ ;  $p < 0,001$ . Modele alınan değişkenler kadın grupta Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının %41,4'lük kısmını açıklamaktadır. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu toplam puanı ( $t = 3,570$ ;  $p < 0,001$ ), ve Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı ( $t = -7,267$ ;  $p < 0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almaktadır. Evlilik Uyumu genel toplam puanının yordanmasında analize dahil edilen diğer değişkenler istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almamaktadır (Bkz. Tablo 7).

**Tablo 8. Erkeklerde Evlilik Uyumu Toplam Puanının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Ölçek Toplam Puanları	B	t	R <sup>2</sup>	F
Sabit - a		4,687***	0,312	12,276***
Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	0,244	3,712***		
HADÖ - Kaygı Alt Boyutu	-0,052	-0,716		
HADÖ - Depresyon Alt Boyutu	0,039	0,560		
Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	-0,331	-4,813***		
Empati Ölçeği - Kısa Formu	0,090	1,397		
A Aleksitimi Ölçeği-28	-0,028	-0,309		
A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10	-0,030	-0,341		
Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği	0,025	0,342		
Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Duygusal Denge Faktörü	0,087	1,187		

\*\*\* p < 0,001

Erkek grubunda, Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının yordanması için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlıdır;  $R^2 = 0,312$ ;  $F(9,215) = 12,26$ ;  $p < 0,001$ . Modele alınan değişkenler erkek grubunda Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının %31,2'lik kısmını açıklamaktadır. Ayrıca erkek grubu için Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu toplam puanı ( $t = 3,712$ ;  $p < 0,001$ ), ve Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı ( $t = -4,813$ ;  $p < 0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almaktadır. Evlilik Uyumu genel toplam puanının yordanmasında analize dahil edilen diğer değişkenler istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almamıştır (Bkz. Tablo 8).

Yaş değişkeninin farklı gruplarında Evlilik Uyumu Ölçeği toplam puanını yordama düzeyini belirlemek için yaş değişkeni, 39 yaş ve altı, 40-49 yaş arası ve 50 yaş ve üzeri olmak üzere üç farklı gruba ayrılmış ve çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

**Tablo 9. 39 Yaş ve Altı Grupta Evlilik Uyumu Toplam Puanının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Ölçek Toplam Puanları	B	t	R <sup>2</sup>	F
Sabit - a		4,327***	0,375	14,979***
Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	0,172	2,537**		
HADÖ - Kaygı Alt Boyutu	0,098	1,371		
HADÖ - Depresyon Alt Boyutu	-0,041	-0,573		
Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	-0,491	-6,680***		
Empati Ölçeği - Kısa Formu	-0,044	-0,666		
A Aleksitimi Ölçeği-28	0,110	1,128		
A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10	0,011	0,116*		
Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği	0,169	2,211		
Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Duygusal Denge Faktörü	0,005	0,060		

\*p < 0,05, \*\* p < 0,01, \*\*\* p < 0,001

39 yaş ve altı grupta Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının yordanması için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlıdır;  $R^2 = 0,244$ ;  $F(9,201) = 14,979$ ;  $p < 0,001$ . Modele alınan değişkenler 39 yaş ve altı grupta Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının %37,5'lik kısmını açıklamaktadır. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu toplam puanı ( $t = 2,537$ ;  $p < 0,01$ ), Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı ( $t = -6,680$ ;  $p < 0,001$ ), A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 toplam puanı ( $t = 0,116$ ;  $p < 0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almaktadır. Analize dahil edilen diğer ölçek toplam puanlarından oluşan değişkenler istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almamıştır (Bkz. Tablo 9).

**Tablo 10. 40-49 Yaş Arası Grupta Evlilik Uyumu Toplam Puanının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Ölçek Toplam Puanları	B	t	R <sup>2</sup>	F
Sabit - a		3,144**	0,437	12,222***
Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	0,400	4,398***		
HADÖ - Kaygı Alt Boyutu	0,043	0,530		
HADÖ - Depresyon Alt Boyutu	0,021	0,256		
Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	-0,364	-4,131***		
Empati Ölçeği - Kısa Formu	-0,077	-0,920		
A Aleksitimi Ölçeği-28	0,014	0,126		
A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10	-0,041	-0,388		
Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği	0,070	0,755		
Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Duygusal Denge Faktörü	0,084	1,053		

\*\* p < 0,01, \*\*\* p < 0,001

40-49 yaş aralığındaki grupta Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının yordanması için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlıdır;  $R^2 = 0,437$ ;  $F(9,121) = 12,222$ ;  $p < 0,001$ . Modele alınan değişkenler 40-49 yaş aralığındaki grupta Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının %43,7'lik kısmını açıklamaktadır. Modele dahil edilen Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu toplam puanı ( $t = 4,398$ ;  $p < 0,001$ ), Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı ( $t = -0,364$ ;  $p < 0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almaktadır. Analize dahil edilen diğer ölçek toplam puanlarından oluşan değişkenler istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almamıştır (Bkz. Tablo 10).

**Tablo 11. 50 Yaş ve Üzeri Grupta Evlilik Uyumu Toplam Puanının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Ölçek Toplam Puanları	B	t	R <sup>2</sup>	F
Sabit - a		5,904***	0,276	5,406***
Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	0,141	1,513		
HADÖ - Kaygı Alt Boyutu	-0,069	-0,649		
HADÖ - Depresyon Alt Boyutu	-0,016	-0,145		
Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	-0,438	-4,500***		
Empati Ölçeği - Kısa Formu	0,163	1,740		
A Aleksitimi Ölçeği-28	-0,080	-0,675		
A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10	-0,143	-1,282		
Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği	-0,189	-1,836		
Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Duygusal Denge Faktörü	0,206	2,037*		

\*p < 0,05, \*\*\* p < 0,001

50 yaş ve üzeri grupta Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının yordanması için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlıdır;  $R^2 = 0,276$ ;  $F(9,95) = 5,406$ ;  $p < 0,001$ . Modele alınan değişkenler 50 yaş ve üzeri grupta Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının %27,6'lık kısmını açıklamaktadır. Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı ( $t = -4,500$ ;  $p < 0,001$ ), Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Duygusal Denge Faktörü toplam puanı ( $t = 2,037$ ;  $p < 0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almaktadır. Analize dahil edilen diğer ölçek toplam puanlarından oluşan değişkenler istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almamıştır (Bkz. Tablo 11).

Evlilik süresi değişkeninin farklı gruplarında Evlilik Uyumu Ölçeği toplam puanını yordama düzeyini belirlemek için evlilik süresi değişkeni, 9 yıl ve daha kısa süreli, 10-19 yıl arası, 20 yıl ve üzeri süre boyunca evli olan çiftler olmak üzere üç farklı gruba ayrılmış ve çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

**Tablo 12. 9 Yıl ve Daha Kısa Süreli Evli Olan Grupta Evlilik Uyumu Toplam Puanının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Ölçek Toplam Puanları	B	t	R <sup>2</sup>	F
Sabit - a		3,157**	0,286	6,428***
Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	0,175	1,901		
HADÖ - Kaygı Alt Boyutu	-0,037	-0388		
HADÖ - Depresyon Alt Boyutu	0,011	0,121		
Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	-0,477	-4,798***		
Empati Ölçeği - Kısa Formu	0,009	0,100		
A Aleksitimi Ölçeği-28	0,183	1,310		
A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10	0,053	0,385		
Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği	0,168	1,590		
Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Duygusal Denge Faktörü	-0,026	-0,238		

\*\* p < 0,01, \*\*\* p < 0,001

Dokuz yıl ve altı süre boyunca evli grupta Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının yordanması için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlıdır;  $R^2 = 0,286$ ;  $F(9,113) = 6,428$ ;  $p < 0,001$ . Modele alınan değişkenler dokuz yıl ve altı süre boyunca evli grupta Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının %28,6'lık kısmını açıklamaktadır. Bu analizde sadece Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı ( $t = -4,798$ ;  $p < 0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almaktadır. Diğer ölçek toplam puanlarından oluşan değişkenler istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almamıştır (Bkz. Tablo 12).



**Tablo 13. 10-19 Yıl Arası Süre Boyunca Evli Olan Grupta Evlilik Uyumu Toplam Puanının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Ölçek Toplam Puanları	B	t	R <sup>2</sup>	F
Sabit - a		3,923***	0,362	10,270***
Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	0,255	2,947**		
HADÖ - Kaygı Alt Boyutu	0,064	0,759		
HADÖ - Depresyon Alt Boyutu	0,057	0,690		
Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	-0,418	-4,566***		
Empati Ölçeği - Kısa Formu	-0,092	-1,190		
A Aleksitimi Ölçeği-28	-0,056	-0,492		
A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10	-0,082	-0,767		
Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği	0,100	1,117		
Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Duygusal Denge Faktörü	0,008	0,084		

\*\* p < 0,01, \*\*\* p < 0,001

10-19 yıl arası süre boyunca evli grupta Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının yordanması için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlıdır;  $R^2 = 0,362$ ;  $F(9,138) = 10,270$ ;  $p < 0,001$ . Modele alınan değişkenler 10-19 yıl arası süre boyuca evli grupta Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının %36,2'lik kısmını açıklamaktadır. Bu analizde Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu toplam puanı ( $t = 2,947$ ;  $p < 0,01$ ) ve Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı ( $t = -4,566$ ;  $p < 0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almaktadır. Diğer ölçek toplam puanlarından oluşan değişkenler istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almamıştır (Bkz. Tablo 13).

**Tablo 14. 20 Yıl ve Üzeri Süre Boyunca Evli Grupta Evlilik Uyumu Toplam Puanının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Ölçek Toplam Puanları	B	t	R <sup>2</sup>	F
Sabit - a		6,211***	0,471	18,086 ***
Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	0,301	4,459***		
HADÖ - Kaygı Alt Boyutu	0,035	0,489		
HADÖ - Depresyon Alt Boyutu	-0,061	-0,846		
Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	-0,413	-6,091***		
Empati Ölçeği - Kısa Formu	0,100	1,552		
A Aleksitimi Ölçeği-28	-0,049	-0,575		
A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10	-0,089	-1,163		
Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği	-0,134	-1,923		
Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Duygusal Denge Faktörü	0,189	2,805**		

\*\* p < 0,01, \*\*\* p < 0,001

20 Yıl ve üzeri süre boyunca evli grupta Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının yordanması için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlıdır;  $R^2 = 0,471$ ;  $F(9,164) = 18,086$ ;  $p < 0,001$ . Modele alınan değişkenler 20 yıl ve üzeri süre boyunca evli grupta Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının %47,1'lik kısmını açıklamaktadır. Buna göre analize alınan değişkenlerden Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu toplam puanı ( $t = 4,459$ ;  $p < 0,001$ ), Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı ( $t = -6,091$ ;  $p < 0,001$ ) ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Duygusal Denge Faktörü toplam puanı ( $t = 2,805$ ;  $p < 0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almaktadır. Diğer ölçek toplam puanlarından oluşan değişkenler istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almamıştır (Bkz. Tablo 14).

Eğitim düzeyi değişkeninin farklı gruplarında Evlilik Uyumu Ölçeği toplam puanını yordama düzeyini belirlemek için eğitim düzeyi ilkokul mezunu, lise mezunu ve üniversite mezunu olmak üzere üç farklı gruba ayrılmış daha sonra bu gruplar için ayrı ayrı çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

**Tablo 15. İlkokul Mezunu Grupta Evlilik Uyumu Toplam Puanının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Ölçek Toplam Puanları	B	t	R <sup>2</sup>	F
Sabit - a		2,673**	0,316	5,880***
Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	0,365	3,704***		
HADÖ - Kaygı Alt Boyutu	0,080	0,724		
HADÖ - Depresyon Alt Boyutu	0,060	0,541		
Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	-0,282	-2,775**		
Empati Ölçeği - Kısa Formu	0,030	0,307		
A Aleksitimi Ölçeği-28	-0,109	-0,785		
A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10	-0,128	-1,037		
Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği	0,018	0,172		
Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Duygusal Denge Faktörü	0,133	1,336		

\*\* p < 0,01, \*\*\* p < 0,001

İlkokul mezunu grupta Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının yordanması için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlıdır;  $R^2 = 0,316$ ;  $F(9,86) = 5,880$ ;  $p < 0,001$ . Modele alınan değişkenler ilkokul mezunu grupta Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının %31,6'lık kısmını açıklamaktadır. Analize alınan değişkenlerden Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu toplam puanı ( $t = 3,704$ ;  $p < 0,001$ ) ve Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı ( $t = -0,282$ ;  $p < 0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almaktadır. Diğer ölçek toplam puanlarından oluşan değişkenler istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almamıştır (Bkz. Tablo 15).

**Tablo 16. Lise Mezunu Grupta Evlilik Uyumu Toplam Puanının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Ölçek Toplam Puanları	B	t	R <sup>2</sup>	F
Sabit - a		4,193***	0,370	10,604***
Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	0,244	2,906**		
HADÖ - Kaygı Alt Boyutu	-0,051	-0,625		
HADÖ - Depresyon Alt Boyutu	0,098	1,249		
Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	-0,419	-4,972***		
Empati Ölçeği - Kısa Formu	0,104	1,370		
A Aleksitimi Ölçeği-28	0,073	0,726		
A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10	-0,020	0,204		
Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği	0,017	0,206		
Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Duygusal Denge Faktörü	0,079	0,931		

\*\* p < 0,01, \*\*\* p < 0,001

Lise mezunu grupta Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının yordanması için yapılan çoklu regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlıdır;  $R^2 = 0,370$ ;  $F(9,138) = 10,604$ ;  $p < 0,001$ . Modele alınan değişkenler lise mezunu grupta Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının %37'lik kısmını açıklamaktadır. Analize alınan değişkenlerden Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu toplam puanı ( $t = 2,906$ ;  $p < 0,01$ ) ve Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı ( $t = -4,972$ ;  $p < 0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almaktadır. Diğer ölçek toplam puanlarından oluşan değişkenler istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almamıştır (Bkz. Tablo 16).

**Tablo 17. Üniversite Mezunu Grupta Evlilik Uyumu Toplam Puanının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Ölçek Toplam Puanları	B	t	R <sup>2</sup>	F
Sabit - a		5,408***	0,391	15,526***
Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	0,192	2,687**		
HADÖ - Kaygı Alt Boyutu	0,041	0,569		
HADÖ - Depresyon Alt Boyutu	-0,062	-0,864		
Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	-0,508	-6,943***		
Empati Ölçeği - Kısa Formu	-0,062	-0,901		
A Aleksitimi Ölçeği-28	0,027	0,265		
A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10	-0,027	-0,299		
Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği	0,069	0,829		
Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Duygusal Denge Faktörü	0,040	0,530		

\*\* p < 0,01, \*\*\* p < 0,001

Üniversite mezunu grupta Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının yordanması için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlıdır;  $R^2 = 0,391$ ;  $F(9,195) = 15,526$ ;  $p < 0,001$ . Modele alınan değişkenler üniversite mezunu grupta Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının %39,1'lik kısmını açıklamaktadır. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu toplam puanı ( $t = 2,687$ ;  $p < 0,01$ ) ve Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı ( $t = -6,943$ ;  $p < 0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almaktadır. Diğer ölçek toplam puanlarından oluşan değişkenler istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almamıştır (Bkz. Tablo 17).

Çocuk sayısı değişkeninin farklı gruplarında Evlilik Uyumu Ölçeği toplam puanını yordama düzeyini belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi yapılırken çocuk sayısı değişkenine göre çiftler üç farklı grupta incelenmiştir. Bu gruplar sırasıyla bir çocuğu olan, iki çocuğu olan, üç ve daha fazla sayıda çocuğu olan çiftler olarak gruplandırılmıştır.

**Tablo 18. Bir Çocuk Sahibi Olan Grupta Evlilik Uyumu Toplam Puanının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Ölçek Toplam Puanları	B	t	R <sup>2</sup>	F
Sabit - a		3,929***	0,270	4,283***
Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	0,070	0,622		
HADÖ - Kaygı Alt Boyutu	-0,009	-0,075		
HADÖ - Depresyon Alt Boyutu	-0,011	-0,088		
Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	-0,586	-4,636***		
Empati Ölçeği - Kısa Formu	-0,068	-0,515		
A Aleksitimi Ölçeği-28	0,025	0,164		
A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10	0,018	0,118		
Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği	0,136	0,977		
Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Duygusal Denge Faktörü	-0,130	-1,024		

\*\*\*\* p < 0,001

Bir çocuk sahibi olan grupta Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının yordanması için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlıdır;  $R^2 = 0,270$ ;  $F(9,71) = 4,283$ ;  $p < 0,001$ . Modele alınan değişkenler bir çocuk sahibi olan grupta Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının %27,0'lık kısmını açıklamaktadır. Bu analizde sadece Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı ( $t = -4,636$ ;  $p < 0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almaktadır. Diğer değişkenler istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almamıştır (Bkz. Tablo 18).

**Tablo 19. İki Çocuk Sahibi Olan Grupta Evlilik Uyumu Toplam Puanının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Ölçek Toplam Puanları	B	t	R <sup>2</sup>	F
Sabit - a		3,550***	0,399	16,468***
Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	0,320	4,711***		
HADÖ - Kaygı Alt Boyutu	0,013	0,191		
HADÖ - Depresyon Alt Boyutu	0,030	0,446		
Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	-0,330	-4,635***		
Empati Ölçeği - Kısa Formu	-0,020	-0,320		
A Aleksitimi Ölçeği-28	0,026	0,277		
A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10	0,006	0,073		
Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği	0,060	0,848		
Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Duygusal Denge Faktörü	0,131	1,816		

\*\*\* p < 0,001

İki çocuk sahibi olan grupta Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının yordanması için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlıdır;  $R^2 = 0,399$ ;  $F(9,201) = 16,468$ ;  $p < 0,001$ . Modele alınan değişkenler iki çocuk sahibi olan grupta Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının %39,9'lük kısmını açıklamaktadır. Bu analizde Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı ( $t = -4,635$ ;  $p < 0,001$ ) ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu toplam puanı ( $t = 4,711$ ;  $p < 0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almaktadır. Diğer değişkenler istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almamıştır (Bkz. Tablo 19).

**Tablo 20. Üç ve Üzeri Sayıda Çocuk Sahibi Olan Grupta Evlilik Uyumu Toplam Puanının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Ölçek Toplam Puanları	B	t	R <sup>2</sup>	F
Sabit - a		4,416***	0,361	8,040***
Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	0,300	3,085**		
HADÖ - Kaygı Alt Boyutu	0,068	0,660		
HADÖ - Depresyon Alt Boyutu	-0,060	-0,589		
Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	-0,463	-4,808***		
Empati Ölçeği - Kısa Formu	0,024	0,281		
A Aleksitimi Ölçeği-28	-0,022	-0,205		
A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10	-0,224	-2,240*		
Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği	-0,012	-0,126		
Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Duygusal Denge Faktörü	0,061	0,634		

\*\* p < 0,01, \*\*\* p < 0,001

Üç ve üzeri sayıda çocuk sahibi olan grupta Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının yordanması için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlıdır;  $R^2 = 0,361$ ;  $F(9,103) = 8,040$ ;  $p < 0,001$ . Modele alınan değişkenler üç ve üzeri sayıda çocuk sahibi olan grupta Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının %36,1'lik kısmını açıklamaktadır. Bu analizde Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı ( $t = -4,808$ ;  $p < 0,001$ ), Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu toplam puanı ( $t = 3,085$ ;  $p < 0,01$ ) ve A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 toplam puanı ( $t = -2,24$ ;  $p < 0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almaktadır. Diğer değişkenler istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almamıştır (Bkz. Tablo 20).

Evlenme biçimi değişkeninin farklı gruplarında Evlilik Uyumu Ölçeği toplam puanını yordama düzeyini belirlemek için evlenme biçimi değişkeni, eşi ile tanışarak evlenen ve ya görücü usulü evlenen çiftler olmak üzere iki farklı gruba ayrılmış ve bu gruplarda çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.



**Tablo 21. Eşi ile Tanışarak Evlenen Grupta Evlilik Uyumu Toplam Puanının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Ölçek Toplam Puanları	B	t	R <sup>2</sup>	F
Sabit - a		4,875***	0,371	17,057***
Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	0,273	4,212***		
HADÖ - Kaygı Alt Boyutu	0,019	0,309		
HADÖ - Depresyon Alt Boyutu	0,012	0,194		
Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	-0,442	-6,662***		
Empati Ölçeği - Kısa Formu	0,004	0,071		
A Aleksitimi Ölçeği-28	0,077	0,873		
A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10	0,041	0,478		
Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği	0,044	0,639		
Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Duygusal Denge Faktörü	-0,033	-0,476		

\*\*\* p < 0,001

Eşi ile tanışarak / flört ederek evlenen grubun Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının yordanması için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlıdır;  $R^2 = 0,371$ ;  $F(9,236) = 7,057$ ;  $p < 0,001$ . Modele alınan değişkenler eşi ile tanışarak / flört ederek evlenen Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının %37,1'lik kısmını açıklamaktadır. Bu analizde Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı ( $t = -6,662$ ;  $p < 0,001$ ) ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu toplam puanı ( $t = 4,212$ ;  $p < 0,065$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almaktadır. Diğer değişkenler istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almamıştır (Bkz. Tablo 21).

**Tablo 22. Eşi ile Görücü Usulü Evlenen Grupta Evlilik Uyumu Toplam Puanının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Ölçek Toplam Puanları	B	t	R <sup>2</sup>	F
Sabit - a		5,401***	0,385	13,712***
Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	0,219	3,129**		
HADÖ - Kaygı Alt Boyutu	0,041	0,549		
HADÖ - Depresyon Alt Boyutu	0,023	0,303		
Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	-0,388	-5,298***		
Empati Ölçeği - Kısa Formu	0,048	0,708		
A Aleksitimi Ölçeği-28	-0,132	-1,422		
A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10	-0,169	-1,982*		
Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği	0,001	0,014		
Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Duygusal Denge Faktörü	0,183	2,600*		

\*p < 0,05, \*\*\* p < 0,001

Eşi ile görücü usulü evlenen grubun Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının yordanması için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlıdır;  $R^2 = 0,385$ ;  $F(9,174) = 13,712$ ;  $p < 0,001$ . Modele alınan değişkenler eşi ile görücü usulü evlenen grubun Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının %38,5'lik kısmını açıklamaktadır. Bu analizde Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı ( $t = -5,298$ ;  $p < 0,001$ ), Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu toplam puanı ( $t = 3,219$ ;  $p < 0,01$ ), A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 toplam puanı ( $t = -1,982$ ;  $p < 0,05$ ) ve Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Duygusal Denge Faktörü toplam puanı ( $t = 2,600$ ;  $p < 0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almaktadır. Diğer değişkenler istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almamıştır (Bkz. Tablo 22).

Çalışma durumu değişkeninin farklı gruplarında Evlilik Uyumu Ölçeği toplam puanını yordama düzeyini belirlemek için çalışma durumu değişkeni, çalışan ve çalışmayan olmak üzere iki farklı gruba ayrılmış ve bu gruplarda çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

**Tablo 23. Çalışan Grupta Evlilik Uyumu Toplam Puanının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Ölçek Toplam Puanları	B	t	R <sup>2</sup>	F
Sabit - a		5,457***	0,341	17,125***
Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	0,249	4,255***		
HADÖ - Kaygı Alt Boyutu	-0,041	-0,659		
HADÖ - Depresyon Alt Boyutu	0,039	0,622		
Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	-0,422	-7,042***		
Empati Ölçeği - Kısa Formu	0,019	0,337		
A Aleksitimi Ölçeği-28	0,051	0,630		
A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10	-0,011	-0,139		
Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği	0,027	0,411		
Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Duygusal Denge Faktörü	0,058	0,909		

\*\*\* p < 0,001

Çalışan grupta Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının yordanması için yapılan çoklu regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlıdır;  $R^2 = 0,341$ ;  $F(9,271) = 17,125$ ;  $p < 0,001$ . Modele alınan değişkenler çalışan grubun Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının %34,1'lik kısmını açıklamaktadır. Bu analizde Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı ( $t = -7,042$ ;  $p < 0,001$ ), Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu toplam puanı ( $t = 4,255$ ;  $p < 0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almaktadır. Diğer değişkenler istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almamıştır (Bkz. Tablo 23).

**Tablo 24. Çalışmayan Grupta Evlilik Uyumu Toplam Puanının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Ölçek Toplam Puanları	B	t	R <sup>2</sup>	F
Sabit - a		3,148**	0,457	6,247***
Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	0,181	1,391		
HADÖ - Kaygı Alt Boyutu	0,204	1,514		
HADÖ - Depresyon Alt Boyutu	-0,037	-0,258		
Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	-0,628	-3,596**		
Empati Ölçeği - Kısa Formu	0,106	0,871		
A Aleksitimi Ölçeği-28	0,030	0,173		
A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10	-0,084	-0,565		
Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği	-0,062	-0,397		
Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Duygusal Denge Faktörü	0,042	0,320		

\*\* p < 0,01, \*\*\* p < 0,001

Çalışmayan grupta Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının yordanması için yapılan çoklu regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlıdır;  $R^2 = 0,457$ ;  $F(9,47) = 6,247$ ;  $p < 0,001$ . Modele alınan değişkenler çalışmayan grubun Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının %45,7'lik kısmını açıklamaktadır. Bu analizde sadece Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı ( $t = -3,596$ ;  $p < 0,01$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almakta, diğer değişkenler istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almamıştır (Bkz. Tablo 24).

Ekonomik düzey değişkeninin farklı gruplarında Evlilik Uyumu Ölçeği toplam puanını yordama düzeyini belirlemek için ekonomik düzey değişkeni, iyi ve orta düzey olmak üzere iki farklı gruba ayrılmış ve bu gruplarda çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

**Tablo 25. Ekonomik Durumunu İyi Olarak Değerlendiren Grupta Evlilik Uyumu Toplam Puanının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Ölçek Toplam Puanları	B	t	R <sup>2</sup>	F
Sabit - a		5,529***	0,360	9,233***
Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	-0,008	-0,102		
HADÖ - Kaygı Alt Boyutu	0,014	0,176		
HADÖ - Depresyon Alt Boyutu	0,026	0,321		
Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	-0,548	-6,428***		
Empati Ölçeği - Kısa Formu	0,192	2,251*		
A Aleksitimi Ölçeği-28	-0,031	-0,250		
A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10	-0,013	-0,130		
Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği	-0,091	-0,898		
Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Duygusal Denge Faktörü	0,096	1,039		

\*p < 0,05, \*\*\* p < 0,001

Ekonomik durumunu iyi olarak değerlendiren grupta Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının yordanması için yapılan çoklu regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlıdır;  $R^2 = 0,360$ ;  $F(9,123) = 9,233$ ;  $p < 0,001$ . Modele alınan değişkenler ekonomik durumunu iyi olarak değerlendiren grupta Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının %36,0'lık kısmını açıklamaktadır. Bu analizde Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı ( $t = -6,428$ ;  $p < 0,001$ ) ve Empati Ölçeği toplam puanı ( $t = 2,251$ ;  $p < 0,05$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almakta, diğer değişkenler istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almamıştır (Bkz. Tablo 25).

**Tablo 26. Ekonomik Durumunu Orta Olarak Değerlendiren Grupta Evlilik Uyumu Toplam Puanının Yordanması için Yapılan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları**

Ölçek Toplam Puanları	B	t	R <sup>2</sup>	F
Sabit - a		5,576***	0,309	15,723***
Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu	0,293	5,071***		
HADÖ - Kaygı Alt Boyutu	0,057	0,885		
HADÖ - Depresyon Alt Boyutu	-0,024	-0,375		
Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	-0,369	-6,224***		
Empati Ölçeği - Kısa Formu	-0,031	-0,547		
A Aleksitimi Ölçeği-28	0,021	0,273		
A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10	-0,025	-0,330		
Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Ölçeği	0,058	0,931		
Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Duygusal Denge Faktörü	0,024	0,387		

\*\*\* p < 0,001

Ekonomik durumunu orta olarak değerlendiren grupta Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının yordanması için yapılan çoklu regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlıdır;  $R^2 = 0,309$ ;  $F(9,287) = 15,723$ ;  $p < 0,001$ . Modele alınan değişkenler ekonomik durumunu orta olarak değerlendiren grupta Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanının %30,9'luk kısmını açıklamaktadır. Bu analizde Evli Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği toplam puanı ( $t = -6,224$ ;  $p < 0,001$ ) ve Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu toplam puanı ( $t = 5,071$ ;  $p < 0,001$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almakta, diğer değişkenler istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almamıştır (Bkz. Tablo 26).

Farklı sosyo-demografik değişken grupları için ayrı ayrı yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları özet olarak toparlanmış ve bir araya getirilerek Tablo 27'de verilmiştir. Tablo içerisinde farklı sosyo-demografik değişken gruplarında Evlilik Uyumu Ölçeği genel toplam puanını açıklama oranına ve farklı sosyo-demografik değişken gruplarında evlilik uyumunu anlamlı bir şekilde yordayan ölçek toplam puanlarından oluşan değişkenlere yer verilmiştir.

**Tablo 27. Sosyo-Demografik Gruplarda Evlilik Uyumu Düzeylerinin Yordanması İçin Regresyon Analizi Sonuçlarının Özet Sunumu**

Sosyo-Demografik Değişkenler		R <sup>2</sup>	Anlamlı Sonuç Veren Değişkenler
Tüm Grupta		%37,5	Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (+) Evlili Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (-)
Cinsiyet	Kadın	%41,4	Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (+) Evlili Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (-)
	Erkek	%31,2	Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (+) Evlili Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (-)
Yaş	39 Yaş ve Altı	%37,5	Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (+) Evlili Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (-) A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 (+)
	40-49 Yaş	%43,7	Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (+) Evlili Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (-)
	50 Yaş ve Üzeri	%27,6	Evlili Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (-) Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Duygusal Denge Faktörü (+)
Evlilik Süresi	9 Yıl ve Altı	%28,6	Evlili Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (-)
	10-19 Yıl Arası	%36,2	Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (+) Evlili Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (-)
	20 Yıl ve Üzeri	%47,1	Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (+) Evlili Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (-) Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Duygusal Denge Faktörü (+)
Eğitim Durumu	İlkokul	%31,6	Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (+) Evlili Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (-)
	Lise	%37,0	Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (+) Evlili Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (-)
	Üniversite	%39,1	Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (+) Evlili Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (-)
Çocuk sayısı	Bir Çocuk	%27,0	Evlili Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (-)
	İki Çocuk	%39,9	Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (+) Evlili Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (-)
	Üç ve Üzeri Sayıda Çocuk	%36,1	A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 (-) Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (+) Evlili Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (-)
Evlilme Biçimi	Tanışarak / Flört Ederek	%37,1	Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (+) Evlili Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (-)
	Görücü Usulü	%38,5	A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği-10 (-) Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (+) Evlili Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (-) Büyük Beş-50 Kişilik Testi - Duygusal Denge Faktörü (+)
İş Durumu	Çalışan	%34,1	Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (+) Evlili Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (-)
	Çalışmayan	%45,7	Evlili Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (-)
Gelir Durumu	İyi	%36,0	Evlili Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (-) Empati Ölçeği - Kısa Formu (+)
	Orta	%30,9	Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (+) Evlili Kadınlar ve Erkekler için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (-)

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### 3. TARTIŞMA

Evlilik kavramı evliliğin sürekliliği ve evlilik kalitesi olmak üzere iki açıdan değerlendirilmektedir (Çelebi ve Bal, 2015). Bir evliliğin kalitesi, mutluluk, evlilik uyumu, evlilik doyumu ve evlilik bütünlüğü kavramlarıyla yakından ilişkilidir. Farklı kültürlerde sıklıkla araştırılan bir konu olmasına rağmen ülkemizde evlilik uyumu çalışmalarının sınırlı olduğu görülmektedir (Erbek, Beştepe, Akar, Eradamlar ve Alpkan, 2005). Bu çalışma alan yazınındaki bu sınırlılık nedeniyle yapılmıştır. Bu çalışmanın amacı eşlerin duygusal süreçlerinin evlilik uyumlarına olan etkisinin incelenmesidir. Çalışma kapsamında, depresyon, kaygı, mutluluk, empati, iyi oluş, aleksitimi, duygusal farkındalık, duygusal zeka ve duygusal tutarsızlık değişkenlerinin evlilik uyumu üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir.

Öncelikli olarak bağımlı değişken ile bağımsız değişkenler arasındaki ilişki düzeyinin incelenmesi amacıyla korelasyon analizi yapılmış, analizi sonucunda EUÖ toplam puanı ile OMÖ-KF toplam puanı arasında orta düzeyde pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Sonuca göre bireylerin mutluluk düzeyleri arttıkça evlilik uyumları da artmaktadır. Literatür incelendiğinde evlilik uyumu ile mutluluk arasında pozitif korelasyonun varlığını bildiren çalışmalar mevcuttur (Kublay ve Oktay, 2015). Bununla birlikte evlilikte mutluluğun, yaşam doyumu ile ilişkili olduğu, evlilikte yaşanan sorunların ise bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlığını olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir (Koydemir, Selşik ve Tezer, 2005).

HADÖ'nün Kaygı Alt Boyutu toplam puanıyla EUÖ toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki gözlenmemiştir. Yani bireylerin kaygı düzeyleri ile evlilik uyumları arasında bir ilişki bulunamamıştır. Literatür incelendiğinde kaygı ve evlilik uyumu arasında ilişki gösteren çalışmalara rastlanmaktadır (Aktaş, 2009; Fidanoğlu, 2006; Oğuz,2018). Yine aynı şekilde HADÖ'nün Depresyon Alt Boyutu



toplam puanı ile EUÖ toplam puanı arasında ilişki bulunamamıştır. Literatürdeki çalışmalarda ise depresyon ve evlilik uyumu birbirleri ile ilişkili değişkenler olarak karşımıza çıkmaktadır (Crowther, 1985; Kışlak ve Göztepe, 2012).

EKEPİÖÖ toplam puanı ile EUÖ toplam puanı arasında negatif ve orta düzeyde ilişki bulunmuştur. Yani bireylerin iyi oluş puanları arttıkça evlilik uyumu puanları düşüş göstermektedir. Ancak bu durum kullanılan ölçeklerin puanlamasıyla ilgilidir. Literatür incelendiğinde aynı doğrultuda pozitif ilişki varlığını bildiren çalışmalar mevcuttur (Yeşiltepe ve Çelik, 2014). Bu çalışmada kullanılan EKEPİÖÖ’ünde ölçekten alınan yüksek puan, düşük iyi oluşu ifade etmektedir. Yapılan çalışmalarda evli bireylerin iyi oluş düzeyinin evli olmayan kişilerin iyi oluş düzeylerinden anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir (Gove, Hughes ve Style, 1990). Öte yandan bazı çalışmalarda iyi ya da kötü ilişkiye sahip olunması fark etmeksizin evli olmanın bireylerin psikolojik iyi oluşunun belirleyicilerinden olduğu bildirilmektedir (Kim ve Mckenry, 2002). Evlilik yaşantısı içinde eşlerin birbirlerine göstermiş oldukları anlayış, yardım ve sosyal desteğin bireylerin iyi oluşunda artışa yol açacağı bu durumun da bireylerin evlilik uyumunu arttırabileceği düşünülmektedir.

EÖ-KF toplam puanı ile EUÖ toplam puanı arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin empatik eğilimleri arttıkça evlilik uyumları da artmaktadır. Bu sonuç empatik davranış veya anlayışın eşlerin ilişki kalitesine yapacağı olumlu etki ile açıklanabilir. Kışlak ve Çabukça (2002) tarafından yapılan bir çalışmada eşlerin empatik anlayışları yükseldikçe, evlilik uyumu düzeylerinin de yükseldiği bildirilmiştir.

AAÖ-28 toplam puanı ile EUÖ toplam puanı arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Yani bireylerin aleksitimik özellikleri arttıkça evlilik uyumları düşmektedir. Aleksitimi duyguların varlığından veya ifadesinden yoksun olma durumudur. Bu nedenle evlilik ilişkisinde eşinin hissettiklerini, düşüncesini anlamama durumlarının çatışma ve uyum problemleri yaratabileceği düşünülmektedir. Literatürde yer alan bazı çalışmaların bulguları bu çalışmada elde

edilen sonucu destekler niteliktedir (Cordova, Gee ve Warren, 2005; Epözdemir, 2012).

ADÖFÖ-10 toplam puanı ile EUÖ toplam puanı arasında pozitif yönde bir ilişki belirlenmiştir. Yani bireylerin duygusal farkındalık düzeylerinin artmasıyla birlikte evlilik uyumları da artmaktadır. Bu durum duygusal farkındalığın bir özelliği olan duygularını tanımanın ve doğru ifade etmenin eşler arasındaki ilişkinin niteliğine yapacağı olumlu katkı ile ifade edilebilir. Bu çalışma sonuçlarında olduğu gibi literatürde yer alan bazı çalışmalar duygusal farkındalığın evlilik ilişkisine yaptığı olumlu katkıları ifade etmektedir (Fronzoi, Davis ve Young, 1985).

AFSDZÖ-33-Tr toplam puanı ile EUÖ toplam puanı arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Yani bireylerin duygusal zeka düzeyi arttıkça evlilik uyumları da artmaktadır. Duygusal zeka, bireylerin çevreden duygular ile ilgili aldıkları mesajları değerlendirme, düşünce ve davranışlarda bunu ifade edebilme yeteneğidir. Bu yeteneği yüksek düzeyde olan bireylerin, eşinin duygularını anlama ve ona uygun pozisyon almada daha başarılı olabileceği düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde, bu çalışmanın sonuçları ile uyumlu olarak duygusal zeka düzeyi yüksek olan bireylerin evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu bildiren çalışmalar görülmektedir (Dildar, Bashir, Shoaib, Sultan ve Saeed, 2012; Gottman, 1993).

BB-50KT'nin Duygusal Denge Faktörü toplam puanı ile EUÖ toplam puanı arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin duygusal denge düzeyleri arttıkça evlilik uyumları da artmaktadır. Bu denklemin öteki ucu olarak da duygusal denge düzeyleri azaldıkça evlilik uyumları da azalmaktadır. Evlilik uyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada da evlilik uyumu ile duygusal tutarsızlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yani bireylerin duygusal tutarsızlığı arttıkça evlilik uyumları düşmektedir (Tuzcu, 2017).

Çalışmanın amacına uygun olarak evlilik uyumunu yordayan duygusal süreçlerin belirlenmesi için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Tüm grupta EUÖ genel toplam puanının bağımsız değişkenler tarafından yordanması için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ve OMÖ-KF toplam puanı ile EKEPİÖÖ toplam puanı anlamlı bir şekilde regresyon

denkleminde yer almıştır. Sonuç olarak bağımsız değişkenlerden sadece mutluluk ve iyi oluşun tüm grupta evlilik uyumunu yordadığı belirlenmiştir. Diğer değişkenler anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almamıştır. Sonuçlarla uyumlu olarak Kublay ve Oktan'ın (2015) yaptığı bir çalışmada da öznel mutluluk ve romantik değerlerin evlilik uyumunu yordadığı belirtilmiştir. Benzer şekilde öğretmenlerin evlilik uyumunun incelendiği bir çalışmada, öğretmenlerin psikolojik iyi oluşunun evlilik doyumlarını yordadığı, bununla birlikte iyi oluş boyutlarından elde edilen toplam puanların evlilik uyumunun yordayıcısı olduğu bildirilmiştir. Bu sonuç mevcut çalışmadan elde edilen sonuçlar ile tutarlılık göstermektedir (Yeşiltepe ve Çelik 2004).

Evlilik uyumunu yordayan değişkenlerin sosyo-demografik değişken kategorilere göre farklılaşıp farklılaşmadığını görmek için regresyon analizi tekrarlanmıştır. Cinsiyet açısından incelendiğinde kadın grupta ele alınan değişkenler evlilik uyumunun %41,4'lük kısmını açıklamaktadır. OMÖ-KF toplam puanı ve EKEPİÖÖ toplam puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almaktadır. Kadınların mutluluk düzeyleri arttıkça evlilik uyumlarının artacağı, iyi oluş toplam puanları azaldıkça evlilik uyumlarının artacağı yani iyi oluş düzeyleri arttıkça evlilik uyumlarının artacağı görülmektedir. Erkek grupta ise ele alınan değişkenler evlilik uyumunun %31,2'lik kısmını açıklamaktadır. OMÖ-KF toplam puanı ve EKEPİÖÖ toplam puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almaktadır. Aynı şekilde erkeklerin mutluluk düzeyleri arttıkça evlilik uyumlarının artacağı, iyi oluş düzeyleri arttıkça (toplam puanları azaldıkça) evlilik uyumlarının artacağı görülmektedir.

Yaş değişkeni için üç ayrı grupta analiz yapılmıştır. 39 Yaş ve altı grupta ele alınan değişkenler evlilik uyumunun %37,5'lik kısmını açıklamaktadır. OMÖ-KF toplam puanı, EKEPİÖÖ toplam puanı ve ADÖFÖ-10 toplam puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almaktadır. 39 Yaş ve altı grupta katılımcıların mutluluk, öz farkındalık, iyi oluş düzeyleri arttıkça (toplam puanları azaldıkça) evlilik uyumlarının artacağı görülmektedir. 40-49 Yaş aralığındaki grupta ele alınan değişkenler evlilik uyumunun %43,7'lik kısmını açıklamaktadır. OMÖ-KF

toplam puanı ve EKEPİÖÖ toplam puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almaktadır. 40-49 Yaş aralığındaki grupta katılımcıların mutluluk ve iyi oluş düzeyleri arttıkça (toplam puanları azaldıkça) evlilik uyumlarının artacağı görülmektedir. 50 Yaş ve üzeri grupta ele alınan değişkenler evlilik uyumunun %27'lik kısmını açıklamaktadır. EKEPİÖÖ toplam puanı, BB-50KT'nin Duygusal Denge Faktörü toplam puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almaktadır. 50 Yaş ve üzeri grupta katılımcıların iyi oluş (toplam puanları azaldıkça) ve duygusal denge düzeylerinin arttıkça evlilik uyumlarının arttığı görülmektedir.

Evli kalman süre değişkeni için üç ayrı grupta analiz yapılmıştır. Dokuz yıl ve altında süre ile evli olan grupta ele alınan değişkenler evlilik uyumunun %28,6'lık kısmını açıklamaktadır. Bu grupta sadece EKEPİÖÖ toplam puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almaktadır. Dokuz yıl ve altı süre boyunca evli kişilerde iyi oluş düzeyi arttıkça (toplam puanları azaldıkça) evlilik uyumlarının artacağı görülmektedir. 10-19 Yıl arası süreyle evli olan grupta ele alınan değişkenler evlilik uyumunun %36,2'lik kısmını açıklamaktadır. OMÖ-KF toplam puanı ve EKEPİÖÖ toplam puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almaktadır. 10-19 Yıl arası süre boyunca evli grupta eşlerin mutluluk ve iyi oluş düzeyleri arttıkça (toplam puanları azaldıkça) evlilik uyumlarının artacağı görülmektedir. 20 Yıl ve üzeri süre boyunca evli grupta ise ele alınan değişkenler evlilik uyumunun %47,1'lik kısmını açıklamaktadır. EKEPİÖÖ toplam puanı, BB-50KT'nin Duygusal Denge Faktörü toplam puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almaktadır. 20 Yıl ve üzeri süre boyunca evli grupta katılımcıların iyi oluş düzeyleri arttıkça (toplam puanları azaldıkça) ve duygusal denge düzeyleri arttıkça evlilik uyumlarının arttığı görülmektedir.

Eğitim düzeyi değişkeni için üç ayrı grupta analiz yapılmıştır. İlkokul mezunu olan grupta, ele alınan değişkenler evlilik uyumunun %31,6'lık kısmını açıklamaktadır. OMÖ-KF toplam puanı ve EKEPİÖÖ toplam puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almaktadır. İlkokul mezunlarının

mutluluk ve iyi oluş düzeyleri arttıkça evlilik uyumlarının artacağı görülmektedir. Lise mezunu grupta ele alınan değişkenler evlilik uyumunun %37'lik kısmını açıklamaktadır. OMÖ-KF toplam puanı ve EKEPİÖÖ toplam puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almaktadır. Lise mezunlarının mutluluk ve iyi oluş düzeyleri arttıkça (toplam puanları azaldıkça) evlilik uyumlarının artacağı görülmektedir. Üniversite mezunu grupta ele alınan değişkenler evlilik uyumunun %39,1'lik kısmını açıklamaktadır. OMÖ-KF toplam puanı ve EKEPİÖÖ toplam puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almaktadır. Üniversite mezunlarının mutluluk ve iyi oluş düzeyleri arttıkça (toplam puanları azaldıkça) evlilik uyumlarının artacağı görülmektedir.

Sahip olunan çocuk sayısı değişkeni için üç ayrı grupta analiz yapılmıştır. Bir çocuk sahibi olan grupta ele alınan değişkenler evlilik uyumunun %27'lik kısmını açıklamaktadır. Bu grupta sadece EKEPİÖÖ toplam puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almaktadır. Bir çocuk sahibi kişilerde iyi oluş düzeyleri arttıkça (toplam puanları azaldıkça) evlilik uyumlarının artacağı görülmektedir. İki çocuk sahibi olan grupta ele alınan değişkenler evlilik uyumunun %39,2' lik kısmını açıklamaktadır. OMÖ-KF toplam puanı ve EKEPİÖÖ toplam puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almaktadır. İki çocuk sahibi katılımcıların mutluluk ve iyi oluş düzeyleri arttıkça evlilik uyumlarının artacağı görülmektedir. Üç ve üzeri sayıda çocuk sahibi olan grupta ele alınan değişkenler evlilik uyumunun %36,1'lik kısmını açıklamaktadır. OMÖ-KF toplam puanı, EKEPİÖÖ toplam puanı ve ADÖFÖ-10 toplam puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almaktadır. Üç ve üzeri sayıda çocuk sahibi olan grupta katılımcıların mutluluk düzeyleri, iyi oluş düzeyleri (toplam puanları azaldıkça) ve duygusal farkındalık düzeyleri arttıkça evlilik uyumlarının artacağı görülmektedir.

Eş ile evlenme şekline göre iki ayrı grupta analiz yapılmıştır. Eşi ile tanışarak / flört ederek evlenen grupta ele alınan değişkenler evlilik uyumunun %37,1'lik kısmını açıklamaktadır. OMÖ-KF toplam puanı ve EKEPİÖÖ toplam puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almaktadır. Eşi ile

tanışarak / flört ederek evlenen katılımcıların mutluluk ve iyi oluş düzeyleri arttıkça (toplam puanları azaldıkça) evlilik uyumlarının artacağı görülmektedir. Eşi ile görücü usulü evlenen grupta ele alınan değişkenler evlilik uyumunun %38,5'lik kısmını açıklamaktadır. OMÖ-KF toplam puanı, EKEPİÖÖ toplam puanı, ADÖFÖ-10 toplam puanı ve BB-50KT'nin Duygusal Denge Faktörü toplam puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almaktadır. Eşi ile görücü usulü evlenen katılımcıların, duygusal denge, mutluluk, iyi oluş (toplam puanları azaldıkça) ve duygusal farkındalık düzeyleri arttıkça evlilik uyumlarının artacağı görülmektedir.

Çalışan grupta ele alınan değişkenler evlilik uyumunun %34,1'lik kısmını açıklamaktadır. OMÖ-KF toplam puanı ve EKEPİÖÖ toplam puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almaktadır. Çalışan katılımcıların mutluluk ve iyi oluş düzeyleri arttıkça evlilik uyumlarının artacağı görülmektedir. Çalışmayan grupta ele alınan değişkenler evlilik uyumunun %45,7'lik kısmını açıklamaktadır. Bu grupta sadece EKEPİÖÖ toplam puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almaktadır. Çalışmayan kişilerde iyi oluş düzeyleri arttıkça (toplam puanları azaldıkça) evlilik uyumlarının artacağı görülmektedir.

Gelir durumu açısından iki ayrı grupta analiz yapılmıştır. Ekonomik durumunu iyi olarak değerlendiren grupta ele alınan değişkenler evlilik uyumunun %36'lık kısmını açıklamaktadır. EKEPİÖÖ toplam puanı ve EÖ-KF istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almaktadır. Ekonomik durumu iyi olan kişilerde empati ve iyi oluş düzeyi arttıkça (toplam puanları azaldıkça) evlilik uyumlarının artacağı görülmektedir. Ekonomik durumunu orta olarak değerlendiren grupta ele alınan değişkenler evlilik uyumunun %30,9'luk kısmını açıklamaktadır. OMÖ-KF toplam puanı, EKEPİÖÖ toplam puanı istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde regresyon modelinde yer almaktadır. Ekonomik durumu orta olan katılımcıların mutluluk ve iyi oluş düzeyleri arttıkça (toplam puanları azaldıkça) evlilik uyumlarının artacağı görülmektedir.

## SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırma sonuçları incelendiğinde mutluluk ve iyi oluş hemen hemen tüm gruplarda evlilik uyumunu yordayıcı bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır. Empati kavramı bu çalışmada sadece üniversite mezunu bireylerin evlilik uyumunu yordayan bir değişken olarak belirlenmiştir. Bu durumun nedeni olarak eğitim düzeyi ile birlikte sosyo-kültürel düzeyin de artması gösterilebilir. Literatürde ise empatinin tüm grupta evlilik uyumunu yordadığını belirten çalışmalar mevcuttur (Kışlak ve Çabukça, 2002). Duygusal denge kavramı 50 yaş ve üzeri grupta, görücü usulü evlenen bireylerde ve 20 yıldan daha uzun süre boyunca evli kişilerde evlilik uyumunun yordayıcısı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunun nedeni olarak yaşa bağlı olarak evlilikte geçirilen süredeki artışın bireylere tecrübe ve yaşamlarına kattığı düzen gösterilebilir. Bu kişiler yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde oldukları için duygusal dalgalanmaları ve yaşamsal olaylardaki değişimleri daha az yaşayabilirler. Duygusal farkındalık 39 yaş ve altı grupta, görücü usulü evlenen grupta ve üç ve daha fazla çocuğu olan grupta evlilik uyumunu yordayan bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır.

Elde edilen bulguları ile birlikte bu çalışmanın bazı sınırlılıkları vardır. Öncelikle bağımsız değişken sayısının fazla olması alan yazınına ve evlilik uyumu kavramının açıklanmasına olumlu katkı sağlasa da uygulama açısından soru sayısının fazla olması, bir olumsuzluk olarak karşımıza çıkmaktadır. Katılımcıların sadece İstanbul ilinden seçilmiş olması, sonuçların farklı illere genellenmesi açısından zorlaştırıcı bir nitelik taşımaya neden oluyor gibi görünmesine karşın İstanbul ilinin heterojen çok kültürlü yapısı bu sorunu ortadan kaldırmaktadır. Bununla birlikte kadın-erkek oranının dengeli alınmış olması da çalışmanın cinsiyet gruplarından kaynaklanabilecek olası farklılıkları dengelenmesi açısından bir avantaj oluşturmaktadır.

Bu çalışmada evlilik uyumunda duygusal süreçlerin yordayıcı etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Daha sonra yapılacak benzer çalışmalarda, çalışmaya çiftlerden birinin değil çiftlerin birlikte alınması, sosyo-kültürel evre değişkenlerinin kontrol edilerek katılımcıların uygulamaya seçilmesi, elde edilecek sonuçların genişletilmesi açısından önemli görünmektedir.



## KAYNAKÇA

- Ahn, N., Garcia, R., & Jimeno, J. F. (2004). The impact of unemployment on individual well-being in the EU. *European Network of Economic Policy Research Institutes*, 29(1), 1-20.
- Aktaş, S. (2009). Eşlerden birinin kaygı düzeyi ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin belirlenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Amerikan Psikiyatri Birliği, (2011). Mental bozuklukların tanılma ve sayımsal elkitabı, yeniden gözden geçirilmiş dördüncü baskı (Çev. Köroğlu, E.). *Hekimler Yayın Birliği*, Ankara.
- Arkonaç, O. (1999). Psikiyatri Sözlüğü. *Nobel Tıp Kitabevleri*, İstanbul.
- Armstrong, R., Galligan, F., & Critchley, R. (2011). Emotional intelligence and psychological resilience to negative life events. *Personality and Individual Differences*, 51(3), 331-336.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum*, 8(16), 73-86.
- ASİCİ, E. (2018). Affetmenin yordayıcısı olarak duygusal zeka. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 47(1), 23-37.
- Aslan, Ş. (2004). Öğrenen organizasyonlarda duygusal zeka kavramı. *Selçuk İletişim*, 3(3),113-119.
- Athota, V. (2013). The role of moral emotions in happiness. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 1(2), 115-120.

- Aydemir, Ö., Güvenir, T., Küey, L., & Kültür, S. (1997). Hastane anksiyete ve depresyon ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 8(4), 280-87.
- Batıgün, A., & Büyükşahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri*, 11(1), 105-114.
- Beck, A. (1967). Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects. *University of Pennsylvania Press*.
- Berenbaum, H., Boden, T., & Baker, P. (2009). Emotional salience, emotional awareness, peculiar beliefs, and magical thinking. *Emotion*, 9(2), 197-205.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.
- Bonds, J., Bearden, S., Carriere J., Anderson, M., & Nicks, D. (2001). Engaging distortions: Are we idealizing marriage? *Journal of Psychology*, 135(2), 179-184.
- Bora, E., & Baysan, L. (2009). Empati Ölçeği-Türkçe formunun üniversite öğrencilerinde psikometrik özellikleri. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 19(1), 39-47.
- Bradbury, T., & Fincham, F. (1990). Attributions in marriage review and critique. *Psychological Bulletin*, 107(1), 3-33.
- Budak, S. (2017). Psikoloji Sözlüğü. *Bilim ve Sanat Yayınları*, Ankara.
- Burger, J. (2006). Kişilik. (Çev. Sarioğlu, İ.) *Kaknüs Yayınları*, İstanbul.
- Bülbül, Ş., & Giray, S. (2011). Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Akademik Bakış*, 11(Özel Sayı), 113-123.
- Coffey, E., Brenbaum, H., & Kerns, J. G. (2003). The dimensions of emotional intelligence, alexithymia, and mood awareness: Associations with personality

- and performance on an emotional stroop task. *Cognition and Emotion*, 17(4), 671-679.
- Cordova, J., Gee, C., & Warren, L. (2005). Emotional skillfulness in marriage: intimacy as a moderator of the relationship between emotional skillfulness and marital satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 218-235.
- Crowther, J. (1985). The relationship between depression and marital adjustment: a descriptive study. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 173(1), 227-231.
- Croyle, K., & Waltz, J. (2002). Emotional awareness and couples' relationship satisfaction. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28(4), 435-444.
- Çakar, U., & Arbak, Y. (2004). Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zeka ilişkisi ve duygusal zeka. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 23-48.
- Çelebi, B., & Bal, P. (2015). Evli bireylerin doğum sıralarının evlilik uyumu üzerindeki etkisi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(4), 308-319.
- Çelik, M., & Tümkaya, S. (2012). Öğretim elemanlarının evlilik uyumu ve yaşam doyumlarının iş değişkenleri ile ilişkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 223-238.
- Çınar, İ., & Kartal, A. (2008). Yaşlılarda depresif belirtiler ve sosyodemografik özellikler ile ilişkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 7(5), 399-404.
- Dandona, A. (2013). A study on marital adjustment and depression of working and non-working married women. *International Journal of Education, Development, Society and Technology*, 1(1), 46-51.
- Davey, A., Fincham, F., Beach, R., & Brody, G. (2001). Attributions in marriage: examining the entailment model in dyadic context. *Journal of Family Psychology*, 15(4), 721-734.

- Davis, M., & Oathout, H. (1987). Maintenance of satisfaction in romantic relationships: Empathy and relational competence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 397- 413.
- Demir, T., Karaçetin, G., Demir, D.E., & Uysal, O. (2011). Epidemiology of depression in an urban population of Turkish children and adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 134(1-3), 168-176.
- Demirok, İ., Alphan, Y., & Süsen, Y. (2014). Mutluluğu ararken: teorik yaklaşımlar ve psikoterapiye yönelik çıkarımlar. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 1(2), 40-54.
- Dildar, S., Bashir, S., Shoaib, M., Sultan, T., & Saeed, Y. (2012). Chains do not hold a marriage together: emotional intelligence and marital adjustment (a case of gujrat district, Pakistan). *Middle-East Journal of Scientific Research*, 11(7), 982-987.
- Dizen, M., Berenbaum, H., & Kerns, G. (2005). Emotional awareness and psychological needs. *Cognition and Emotion*, 19(8), 1140-1157.
- Doğan, T., & Çötök, N. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Doğan, T., Kürüm, A., & Kazak, M. (2014). Kişilik özelliklerinin erteleme davranışını yordayıcılığı. *Başkent University Journal of Education*, 1(1), 1-8.
- Dönmez, A. (2009). Yakın ilişkiler psikolojisi. Nobel Yayıncılık, İstanbul.
- Durmuş, E., & Baba, E. (2014). Evli çiftlerin duygusal zeka düzeyleri ile evlilik uyumlarının karşılaştırılması. *Ç. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(1), 352-369.
- Eggleston, E., Wong, E., Hardee, K., Irwanto, Poerwandari, E., & Severy, J. (2001). Measuring women's psychological well-being in Indonesia. *Women & Health*, 32(4), 17-32.

- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Miller, P. A., Fultz, J., Shell, R., Mathy, R. M., & Reno, R. R. (1989). Relation of sympathy and personal distress to prosocial behavior: a multimethod study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(1), 55–66.
- Endler, N. S., & Kocovski, N. L. (2001). State and trait anxiety revisited. *Journal of Anxiety Disorders*, 15(3), 231-245.
- Epözdemir, H. (2012). The effect of alexithymic characteristics of married couples on their marital adjustment. *Journal of Family Psychotherapy*, 23(2), 116-130.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N., & Alpkan, R. L. (2005). Evlilik Uyumu. *Düşünen Adam*, 18(1), 39-47.
- Erbil, D., & Hazer, O. (2018). Çalışan bireylerin evlilik uyumlarının incelenmesi. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 5(1), 99-116.
- Erkuş, A., & Tabak, A. (2009). Beş faktör kişilik özelliklerinin çalışanların çatışma yönetim tarzlarına etkisi: savunma sanayiinde bir araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 23(2), 213-242.
- Ersoy, E., & Köşger, F. (2016). Empati: tanımı ve önemi. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 38(2), 9-17.
- Eskin, M. (2012). Evlilik terapisi için başvuran çiftlerin evlilik doyumu ve evlilik terapisi hakkındaki görüşleriyle ilgili etmenler. *Klinik Psikiyatri*, 15(1), 226-237.
- Eyce, B. (2014). Tarihten günümüze Türk aile yapısı. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 1(4), 223-244.
- Fışıloğlu, H. ve Demir, A. (2000). Applicability of the dyadic adjustment scale for measurement of marital quality with turkish couples. *European Journal of Psychological Assesment*, 16(3), 214-218.

- Fidanoğlu, O. (2006). Evlilik uyumu, mizah tarzı ve kaygı düzeyi arasındaki ilişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: İstanbul.
- Fincham, F. & Bradbury, T. (1992). Assessing attributions in marriage: The relationship attribution measure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(3), 457-468.
- Fisher, T., & McNulty, K. (2008). Neuroticism and marital satisfaction: The mediating role played by the sexual relationship. *Journal of Family Psychology*, 22(1), 112-122.
- Fowers, B. (1993). Psychology as public philosophy: An illustration of the moral dimension of psychology with marital research. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 13(2), 124-136.
- Franzoi, S., Davis, M., & Young, R. (1985). The effects of private self consciousness and perspective taking on satisfaction in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1),1584-1594.
- Gleen, N. (1990). Quantitative research on marital quality in the 1980s: A critical review. *Journal of Marriage and Family*, 52(4), 818-831.
- Glenn, N. (1991). The recent trend in marital success in the United States. *Journal of Marriage and Family*, 53(2), 261-270.
- Gökçe, B. (1976). Aile ve aile tipleri üzerine bir inceleme. *Hacettepe Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 8(1-2), 46-67.
- Gülseren, Ş.(2001). Eşduyum (empati): tanımı ve kullanımını üzerine bir gözden geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(2), 133-145.
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality*, 33(4), 313-328.
- Hasta, D., & Güler, M. (2013). Saldırganlık: kişilerarası ilişki tarzları ve empati açısından bir inceleme. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(1), 64-104.

- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford happiness questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(2002), 1073-1082.
- İnanç, B., & Yerlikaya, E. (2015). Kişilik Kuramları. Pegem Akademi, Ankara.
- İşgör, İ. (2017). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 6(1), 494-508.
- Johnson, D.R., Amazola, T.O., & Booth, A. (1992). Stability and developmental change in marital quality: A three wave panel analysis. *Journal of Marriage and the Family*, 54(3), 582-594.
- Johnson, D.R., White L.K., Edwards J.N. & Booth, A. (1986). Dimensionsof marital quality: toward methodological and conceptual refinement. *Journal of Family Issues*, 7(1), 31-49.
- Kalkan, M., & Ersanlı, E. (2008). Bilişsel-Davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının evli bireylerin evlilik uyumuna etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3), 963-986.
- Kano, M., & Fukudo, S. (2013). The alexithymic brain: the neural pathways linking alexithymia to physical disorders. *BioPsychoSocial Medicine*, 7(1), 1-9.
- Karagüvan, H. (1999). Açık kaygı ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği ile ilgili bir çalışma. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(1), 203-218.
- Karahan, T., & Özçelik, M. (2006). Bir duygusal zeka beceri eğitimi programının diabet hastalarının duygusal zeka düzeylerine etkisi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 301-320.
- Karakaya, E., & Öztop, D. (2013). Kaygı bozukluğu olan çocuk ve ergenlerde bilişsel davranışçı terapi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2(2013), 10-24.

- Karney, B. & Bradbury, T. (1997). Neuroticism, marital interaction, and the trajectory of marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72 (5), 1075-1092.
- Kım, H., & McKenry, C. (2002). The relationship between marriage and psychological well-being. *Journal of Family Issues*, 23(8), 885-911.
- Kıslak, Ş. (1997). Evlilik uyumu ile nedensel ve sorumluluk yüklemeleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 12(40), 55-64.
- Kıslak, Ş. (1999). Evlilikte Uyum Ölçeğinin (EUÖ) güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *3P Dergisi*, 7(1), 50-57.
- Kıslak, Ş., & Çabukça, F. (2002). Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. *Aile ve Toplum*, 5(5).
- Kıslak, Ş., & Göztepe, I. (2012). Duygu dışavurumu, empati, depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 27-46.
- Kiremitçi, E., & Coşkun, H. (2017). Mevsimsellik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(2), 239-248.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35(1-2), 183-212.
- Kohut, H. (1959). Introspection, empathy, and psychoanalysis an examination of the relationship between mode of observation and theory. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 7(3), 459-483.
- Kokkonen, P., Karvonen, J., Veijola, J., Laksy, K., Jokelainen, J., Jarvelin, M., & Joukamaa, M. (2001). Prevalence and sociodemographic correlates of alexithymia in a population sample of young adults. *Comprehensive Psychiatry*, 42(6), 471-476.



- Korhan, E. A., Khorshid, L., & Uyar, M. (2011). The effect of music therapy on physiological signs of anxiety in patients receiving mechanical ventilatory support. *Journal of Clinical Nursing*, 20(7-8), 1026-1034.
- Koydemir, S., Selişik, Z., & Tezer, E. (2005). Evlilik uyumu ve mükemmeliyetçilik boyutları arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 65-74.
- Kublay, D., & Oktan, V. (2015). Evlilik uyumu: değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 25-35.
- Kula, K., & Saraç, T. (2016). Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(33), 227-242.
- Kurt, D., Kızıldağ, S., Zorbaz, S., & Özer, A. (2015). Psikolojik danışman adaylarının duygusal farkındalık düzeylerinin belirleyicileri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 15-24.
- Lacewing, M. (2005). Emotional self-awareness and ethical deliberation. *Ratio*, 18(1), 65-81.
- Lane, R., & Schwartz, G. (1987). Levels of emotional awareness: A cognitive–developmental theory and its application to psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 144(2), 133-143.
- Lawrence, E., Shaw, P., Baker, D., Baron - Cohen, S., & David, A. (2004). measuring empathy: reliability and validity of the Empathy Quotient. *Psychological Medicine*, 34(1), 911-924.
- Lesser, I. (1981). A review of the alexithymia concept. *Psychosomatic Medicine*, 43(6), 531-543.
- Locke, H., & Wallece, K. (1959). Short marital-adjustment and prediction test: Their reliability and validity. *Marriage and Family Living*, 21(3), 251-255.
- Long, J., & Andrew, D. (1990). Perspective taking as a predictor of marital adjustment. *Journal of Personality An Social Psychology*, 59(1), 126 - 131.

- Mayer, J., & Salovey, P. (1997). Emotional develop and emotional intelligience chapter 1 “ what is emotional intelligience”. *A Pression of Harper Collins Publishers, New York, 3-31.*
- Merves, L., Amidon, E., & Bernt, F. (1991). Perceptions of intimacy in marriage: A study of married couples. *The American Journal of Family Therapy, 19(2), 110-118.*
- Morris, C. (2002). Psikolojiyi anlamak. *Türk Psikologlar Derneği Yayınları, İstanbul.*
- Oğuz, F. (2018). Belediyenin danışmanlık merkezine başvuran evli bireylerin evlilik uyumu ile ruhsal belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Mersin.
- Ören, N., & Gençdoğan, B. (2007). Lise öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 15(1), 85-92*
- Özer, A., & Güngör, H. (2012). Yükleme tarzları, bağlanma stilleri ve kişilik özelliklerine göre evlilik uyumu. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8(2), 11-24.*
- Özmete, E. (2016). Evli kadınlar ve erkekler için psikolojik iyi oluş ölçeğinin Türkçe’ ye uyarlaması. *Bilig, 78(1), 361-391.*
- Öztürk, A., & Çetinkaya, R. (2015). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 42 (1), 335-356.*
- Öztürk, Ş., & Arkar, H. (2014). Evli çiftlerde evlilik uyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkiler. *Literatür Sempozyum Dergisi, 1(3), 16-24.*
- Pala, A. (2008). Öğretmen adaylarının empati kurma düzeyleri üzerine bir araştırma. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 23(1), 13-23.*

- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. (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.
- Sabatelli, R. (1988). Measurement Issues in Marital Research: A Review and Critique of Contemporary Survey Instruments. *Journal of Marriage and the Family*, 50(4), 891-915.
- Salovey, P. & Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-121.
- Salovey, P., Bedell, T., Detweiler, B., & Mayer, J. (1999). Emotional intelligence and the coping process - Chapter 7 'coping intelligently'. *Oxford University Press*, New York, 141-164.
- Schumm, W. R., Webb, F. J., & Bollman, S. R. (1998). Gender and marital satisfaction: data from the national survey of families and households. *Psychological Reports*, 83(1), 319-327.
- Selim, S. (2008). Türkiye'de bireysel mutluluk kaynağı olan değerler üzerine bir analiz: multinomial logit model. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(3), 345-358.
- Sezen, L. (2005). Türkiye'de evlenme biçimleri. *Atatürk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi*, 27(1), 185-195.
- Sifneos, P. (1973). Is dynamic psychotherapy contraindicated for a large number of patients with psychosomatic diseases? *Psychotherapy and Psychosomatics*, 21(1-6), 133-136.
- Solovey, P., & Mayer, J. (1989-1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.

- Soylu, Y., & Kağmcı, D. (2015). Evlilik uyumunun empatik eğilim, iletişim ve çatışma çözme stillerine göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 44-54.
- Spainer, G. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and The Family*, 38(1), 15-22.
- Spainer, G., & Cole, C. L. (1976). Toward clarification and investigation of marital adjustment. *International Journal of Sociology of the Family*, 6(1), 121-146.
- Stanton, L., Kirk, B., Cameron, L., & DanoffBurg, S. (2000). Coping through emotional approach: Scale construction and validations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 1150-1169.
- Swinkels, A., & Giuliano, A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: monitoring and labeling one's mood states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(9), 934-949.
- Şen, E., & Oğuz, E. (2017). Psikiyatrik tanı alan bireylerin ve eşlerinin evlilik uyumları. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 4(1), 16-24.
- Şendil, G., & Korkut, Y. (2008). Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları*, 28(0), 15-34.
- Tatar, A. (2017). Büyük Beş-50 Kişilik Testinin Türkçeye çevirisi ve Beş Faktör Kişilik Envanteri Kısa Formu ile karşılaştırılması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(1), 51-61.
- Tatar, A., Özdemir, H., Çelikbaş, B., & Özmen H. E. (2018). A Duygusal Öz Farkındalık Ölçeği'nin geliştirilmesi ve klinik olmayan örnekleme duygusal öz farkındalığın kaygı ve depresyondaki rolünün incelenmesi. *Social, Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 4(13), 793-806.

- Tatar, A., Saltukoğlu, G., Alioğlu, S., imen, S., Güven, H., & Ay, . (2017). Özellik yaklaşımıyla aleksitimiyi lme-ı: A Aleksitimi leği madde seçimi ve faktör yapısının oluşturulması. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 54(3), 216-224.
- Tatar, A., Tok, S., Bender, M. T. & Saltukoğlu, G. (2017). Asıl Form Schutte Duygusal Zeka Testinin Türkçeye evirisi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 139-146.
- Taylor, G., Bagby, R., & Parker, J. (1991). Alexithymia construct, a potential paradigm for psychosomatic medicine”, *The Academy of Psychosomatic Medicine*, 32(2), 153-163.
- The World Health Report. (2001). Mental health: New understanding , new hope. *World Health Organizations*, Genava.
- Timur, M. (2008). Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Topçu, ., Baker, ., & Aydın, Y. (2010). Temel Empati leği Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik alışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 174-182.
- Tutarel, ř., & avuşoğlu, ř. (2006). Evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Aile ve Toplum Dergisi*, 3(9), 61-68.
- Türk Dil Kurumu, (2019). Güncel Türkçe Sözlük, (evrimii) [http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com\\_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5c632c9f24e327.86276408](http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.5c632c9f24e327.86276408)
- Türkiye İstatistik Kurumu, (2018). 2017 yılı yaşam memnuniyeti araştırması. *Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni*, Sayı: 27590. (evrimii) <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27590>
- Veenboven, R. (1983). The growing impact of marriage. *Social Indicators Research*, 12(1), 49-63.

- Wakabayashi, A., Baron-Cohen, S., Wheelwright, S., Goldenfeld, N., Delaney, J., Fine, D., Smith, R., & Weil, L. (2006). Development of shorts forms of the empathy quotient (EQ-short) and the systemizing quotient (SQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41(1), 929-940.
- Yeşiltepe, S., & Çelik, M. (2014). Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi olma ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(3), 992-1013.
- Yıldız, B., & Güllü, A. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile aleksitimi arasındaki ilişki ve bazı sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(1), 113-131.
- Yıldız, M. (2017). Evlilik olgunluk ölçeğinin geliştirilmesi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 1(1), 24-34.
- Yılmaz, İ., Dursun, S., Güzeler, E., & Pektaş, K. (2014). Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyinin belirlenmesi: bir örnek çalışma. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 4(4), 16-26.
- Yılmaz, T., & Kalkan, M. (2010). Evlilik öncesi ilişkileri geliştirme programının çiftlerin ilişki doyumuna etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(3), 1893-1920.
- Zahn-Waxler, C., & Radke-Yarrow, M. (1990). The origins of empathic concern. *Motivation and Emotion*, 14(2), 107-130.
- Zigmond, A. S., & Snaith, R. P. (1983). The hospital anxiety and depression scale. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 67(6), 361-370.