

**T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**EVLİ BİREYLERDE EVLİLİK UYUMU, YAŞAM
DOYUMU VE KAYGI DÜZEYİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Melisa ANLI

Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN

İSTANBUL-2021

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**EVLİ BİREYLERDE EVLİLİK UYUMU, YAŞAM
DOYUMU VE KAYGI DÜZEYİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Melisa ANLI

Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji

Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

Bu tez ___/___/20___ tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATİ	İMZA

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 bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Melisa ANLI

09.07.2021

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim boyunca ve tezimin hazırlanması sürecinde yardım ve katkılarını benden esirgemeyen tez danışmanım, hocam Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN' a değerli katkı ve emekleri için teşekkür ederim.

Hayatım boyunca almış olduğum kararlarımda yanımda olan ve bu günlere ulaşmamda emeklerini hiçbir zaman ödeyemeyeceğim sevgili annem, babam, ağabeyim ve canım aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmam boyunca yanımda olan ve desteklerini her zaman hissettiğim dostlarım ve arkadaşlarıma da teşekkürü borç bilirim.

Son olarak bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden ve veri toplama aşamasında yardımlarını esirgemeyen tüm katılımcılara çok teşekkür ederim.

Melisa ANLI

09.07.2021

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	iv
GİRİŞ	1

BÖLÜM 1: GENEL BİLGİLER

5

1.1. Evlilik Kavramı	5
1.2. Evliliği Etkileyen Faktörler	6
1.2.1. Evlenme Yaşı.....	6
1.2.2. Eğitim.....	6
1.2.3. Gelir ve İstihdam	7
1.2.4. Çocuk.....	7
1.2.5. Çevre ve Kötü Alışkanlıklar	8
1.3. Evlilik Uyumu Kavramı	8
1.3.1. Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler.....	9
1.3.2. Evlilik Uyumu İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	10
1.4. Yaşam Doyumu Kavramı	12
1.4.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	13
1.4.2. Yaşam Doyumu İle İlgili Çalışmalar	16
1.5. Kaygı Kavramı	16
1.5.1. Yaygın Anksiyete Bozukluğunun Tanı ve Kriterleri.....	19
1.6. Kaygının Türleri	20
1.6.1. Durumluk Kaygı	20
1.6.2. Sürekli Kaygı	20

BÖLÜM 2: YÖNTEM

22

2.1. Araştırmanın Modeli	22
2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	22
2.3. Veri Toplama Araçları.....	24
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	24

2.3.2. Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği (YÇUÖ):	24
2.3.3. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (DSKE):.....	25
2.3.4. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ):	25
2.4. Verilerin Analizi.....	26
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	28
BÖLÜM 4: TARTIŞMA.....	35
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	39
KAYNAKÇA	42
EKLER.....	55
ÖZGEÇMİŞ.....	61

KISALTMALAR

DSKE :Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri

YÇUÖ :Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği

YDÖ :Yaşam Doyumu Ölçeği



TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Tanılayıcı Özelliklere Göre Dağılımı	23
Tablo 2. Çift Uyum, Yaşam Doyumu ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Elde Edilen Puanlara Ait Betimsel Değerler	26
Tablo 3. Cinsiyete Göre Çift Uyum, Yaşam Doyumu ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puanlarına Ait Ortalamalar, Standart Sapma ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları	28
Tablo 4. Yaş ile Çift Uyum, Yaşam Doyumu ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Kendall Tau-B Katsayıları	29
Tablo 5. Evlilik Süresi ile Çift Uyum, Yaşam Doyumu ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Kendall Tau-B Katsayıları.....	29
Tablo 6. Eğitim Düzeyi ile Çift Uyum, Yaşam Doyumu ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Kendall Tau-B Katsayıları.....	30
Tablo 7. Aylık Gelir Düzeyi ile Çift Uyum, Yaşam Doyumu ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Kendall Tau-B Katsayıları.....	30
Tablo 8. Çalışma Durumuna Göre Çift Uyum, Yaşam Doyumu ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puanlarına Ait Ortalamalar, Standart Sapma ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları	31
Tablo 9. Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Çift Uyum, Yaşam Doyumu ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puanlarına Ait Ortalamalar, Standart Sapma ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları	32
Tablo 10. Çift Uyum, Yaşam Doyumu ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları	33
Tablo 11. Çift Uyumu Bileşenlerinin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisini Belirlemek için Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Sonuçları.....	34

Tezin Başlığı: Evli Bireylerde Evlilik Uyumu, Yaşam Doyumu Ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	
Tezin Yazarı: Melisa ANLI	Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN
Kabul Tarihi: 09.07.2021	Sayfa Sayısı: iv (ön kısım)+ 54 (tez)+ 6 (ek)
Anabilimdalı: Psikoloji	Bilimdalı: Klinik Psikoloji
Bu araştırmada, evli bireylerde evlilik uyumu, yaşam doyumu ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmanın evreni İstanbul bölgesindeki evli olan bireylerden oluşturulmuştur. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın örneklemi, 2020-2021 yılında İstanbul bölgesinde uygun örnekleme yöntemiyle ile seçilen 150 erkek ve 150 kadın olmak üzere 300 evli bireyden oluşturulmuştur. Araştırmada verileri toplamak için Kişisel Bilgi Formu, Çift Uyum Ölçeği (ÇUÖ), Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (DSKÖ) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) uygulanmıştır. Bu araştırma kapsamında elde edilen sonuçlara göre evli bireylerin evlilik uyumu, yaşam doyumu ve kaygı düzeyleri arasında orta düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. İlgili araştırmalara literatürde fazla rastlanmadığı görülmüştür. Doyum, uzlaşım ve görüş birliği ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Uzlaşımın, doyum ve görüş birliğine göre yaşam doyumu üzerinde daha etkili olduğu bulunmuştur. Bu araştırmadaki değişkenlerle ilgili çalışmalar artırabilir. Evlilikle ilgili klinik çalışmalar incelenebilir. Ayrıca klinik uygulamalar ve daha ileri araştırmalar için öneriler sunulmuştur.	
Anahtar Kelimeler: Evlilik Uyumu, Yaşam Doyumu, Kaygı Düzeyleri, İlişki	

Title of the Thesis: Examination of The Relationship Between Marital Adjustment, Life Satisfaction and Anxiety Level in Married Individuals	
Author: Melisa ANLI	Supervisor: Assist. Prof. Erkal ERZİNCAN
Date: 09.07.2021	Nu. of pages: iv (pre text) + 54(main body)+6
Department: Psychology	Subfield: Clinical Psychology
In this study, the relationship between marital adjustment, life satisfaction and anxiety level in married individuals is examined. The universe of the research is composed of individuals who were married in the Istanbul region. For this purpose, the sample of the study was composed of 300 married individuals, 150 males and 150 females, selected by the appropriate sampling method in the Istanbul region in 2020-2021. Personal Information Form, Dyadic Adjustment Scale (DAS), State-Trait Anxiety Inventory (STAI) and Life Satisfaction Scale (LSS) were used to collect data in the study. According to the results obtained within the scope of this study, it was observed that there was a moderate relationship between marital adjustment, life satisfaction and anxiety levels of married individuals. It has been observed that related researches are not encountered much in the literature. A significant relationship between satisfaction, decisiveness and consensus and life satisfaction has been found. Consensus has been found to be more effective on life satisfaction than satisfaction and consensus. Studies on the variables in this research may increase. Clinical studies on marriage can be examined. In addition, recommendations for clinical applications and further research are presented.	
Keywords: Marital Adjustment, Life Satisfaction, Anxiety Levels, Relationship	

GİRİŞ

Evlilik birlikte yaşamak, hayatı paylaşmak, çocuk sahibi olmak ve onları büyütmek amacıyla bir araya gelen farklı ilgi alanlarına, arzulara ve ihtiyaçlara sahip iki kişi arasında kurulan bir ilişki sistemidir. Buna ek olarak da karşılıklı dayanışma içerisinde, toplumsal onaylanma ile tüm sosyal yasaklardan muaf bir şekilde cinsel ihtiyaçların karşılandığı kaynaşmaya dayanan bir sözleşmedir (Düzgün, 2009; Sönmez, 2012). Özgüven'e (2000) göre evlilik, insan çağının sürekliliğini ve yeniden doğuşunu garanti eden, aynı zamanda insanların sosyal ve bireysel olarak kendini gerçekleştirmesinin temelini oluşturan bir sözleşmedir.

Evlilik bireyler arasında bağlantı kuran, insanlığın geçmişiyle büyüyen ve süreçteki farklılıklara rağmen varlığını sürdüren bir kurumdur (Erişti, 2010). Evlilik, birbirlerine derinden bağlı olan iki kişi arasında oluşan samimi bir bağlıdır. Bu ilişkinin her geçen gün daha da güçlenmesi için çiftlerin ahlaki ve fiziksel ihtiyaçları yerine getirilmelidir. Bu ihtiyaçların karşılanması da evlilik uyumu üzerinde büyük bir etkisi vardır (Özaydınlık, 2014).

Evlilik uyumu ve evlilik doyumu terimleri çoğu zaman birbirinin yerine kullanılır. Evlilik uyumunun anlamı ve doğası hakkındaki tartışmalara rağmen basitçe işbirliği yapan ve standart bir anlaşmaya sahip çiftler arasındaki bir ilişki olarak tanımlanabilir. Eğer çiftin evlilik uyumu gelişirse, çiftin bireysel ve karşılıklı mutluluğu da gelişecektir. Bu kısmı evlilik doyumu kavramıyla karıştırmak kolaydır. İki kavram arasındaki güçlü ilişki nedeniyle birbirlerinin yerine kullanılmaktadırlar (Tuzcu, 2017).

Arzuların yerine getirilmesi ve bireylerin mutluluğu, evlilikte doyum ve uyum için önemli noktalardır. Evlilik doyumuna ulaşamayan ilişkilerin çoğunlukla boşanma ile sona erdiği görülmüştür. Boşanma, hem eşleri hem de boşanmış ailelerin çocuklarını olumsuz etkileyen sonuçlar doğurmaktadır. Bu doyum üzerinde olumlu veya olumsuz etkileri olan nedenlerin belirlenmesi hem evlilik hem de yaşam memnuniyetini etkiler (Üncü, 2007).

Kaygı, evlilik uyumunu etkileyebilen ve depresyon kadar yaygın olan psikiyatrik bir hastalıktır. Kaygı ve endişe, insani özellik ve duygulardır. Bireyin mevcut durumuyla ilgisi olmayan tutarlı kaygı, genel olarak bir kişilik özelliğini ifade etmektedir. Sürekli kaygı, kişileri birbirinden ayıran bir özelliktir (Öner ve Le Compte, 1988). Mevcut duruma rağmen, kaygı depresyonun arka planında kalmış ve evlilik ile ilgili araştırmalarda kaygı üzerine depresyona nazaran daha az çalışıldığı görülmüştür. Araştırmalar, bireyleri etkilediği daha belirgin olan depresyon ve evlilik ilişkileri üzerinde daha fazla yoğunlaşmıştır (Akt., Johnson ve Jacob, 2000). Bu bağlamda, kaygının evlilik üzerindeki etkisinin ele alınması gerektiği anlaşılmaktadır.

Bireyin hayatında önemli bir faktör olan yaşam doyumu ve kaygı düzeyi değişkenlerinin evlilik uyumunu etkileyecek bir etken olduğu düşünülerek yapılan bu araştırmada evli bireylerde evlilik uyumu, yaşam doyumu ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Bu nedenle de yapılacak olan bu çalışma, evli bireylerde evlilik uyumu, yaşam doyumu ve kaygı düzeylerine ilişkin görüşlerini anlamak ve sonraki çalışmalarla da artırmak bağlamında önem taşımaktadır. Her bölümdeki konular (evlilik uyumu, yaşam doyumu ve kaygı) batı literatüründen ve ülkemizdeki araştırmalardan örneklerle ele alınmıştır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı evli bireylerde evlilik uyumu, yaşam doyumu ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca aşağıdaki sorular da incelenecektir.

- 1- Evli bireylerin evlilik uyumları, kaygı düzeyleri ve yaşam doyumları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- 2- Evli bireylerin evlilik uyumları, kaygı düzeyleri ve yaşam doyumları ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- 3- Evli bireylerin evlilik uyumları, kaygı düzeyleri ve yaşam doyumları ile evlilik süreleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

4- Evli bireylerin evlilik uyumları, kaygı düzeyleri ve yaşam doyumları ile eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

5- Evli bireylerin evlilik uyumları, kaygı düzeyleri ve yaşam doyumları ile aylık gelir düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

6- Evli bireylerin evlilik uyumları, kaygı düzeyleri ve yaşam doyumları çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

7- Evli bireylerin evlilik uyumları, kaygı düzeyleri ve yaşam doyumları çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

8- Evli bireylerin evlilik uyumları ile kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

9- Evli bireylerin evlilik uyumları ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

10- Evli bireylerin kaygı düzeyleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

11- Evli bireylerin evlilik uyumu, kaygı düzeyi ve yaşam doyumunu yordamakta mıdır?

Tezin Hipotezi/Hipotezleri

1. Çalışmanın temel hipotezi: Evli bireylerin, evlilik uyumları ile yaşam doyumu ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.
2. Evli bireylerde evlilik uyumu ve yaşam doyumu arasında anlamlı ilişki vardır.
3. Evli bireylerde evlilik uyumu ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırmanın Önemi

Evlilik ve evlilik uyumu ile alakalı sorunlar ülkemizde zaman içinde artmaya başlamış ve toplumun önlem alınması gereken ciddi bir sorun halini almıştır. Evlilikle ilgili sorunlar her geçen gün daha da yaygın hale gelmiştir. Boşanmalardaki artış oranı da son zamanlarda evlilikte yaşanan sorunlarındaki artışı yansıtmaktadır. Daha önce farklı değişkenlerle ilgili çalışmalar yapılmıştır. Bu nedenle de yapılacak olan bu çalışma, evli bireylerde evlilik uyumu, yaşam doyumu ve kaygı düzeylerine ilişkin görüşlerini anlamak ve sonraki çalışmalarla da artırmak bağlamında önem taşımaktadır. Ayrıca bu araştırmalarda elde edilen sonuçlar doğrultusunda bireylerin evlilik uyumu, yaşam doyumu ve kaygı düzeyleri hakkında elde edilen bulgular çerçevesinde yapılması uygun çalışmaları belirleyebilmesi açısından önem arz etmektedir. Bununla birlikte, elde edilecek bilgilerin özellikle psikolojik danışma hizmetlerinin niteliğinin yükseltilmesine ve önleyici çalışmaların planlanması konusunda evlilik ve aile danışmanlığı alanına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Sayıtları

Katılımcıların araştırmada kullanılacak olan tüm ölçeklere samimi ve doğru yanıtlar verdikleri varsayılacaktır.

Araştırma örnekleminin, evreni uygun olarak temsil ettiği varsayılacaktır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Evli olan 300 kişi ile,
2. Araştırmada Çift Uyum Ölçeği (ÇUÖ), Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (DSKÖ) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) verileri ile sınırlıdır.

BÖLÜM 1: GENEL BİLGİLER

1.1. Evlilik Kavramı

Aile ortak amaçlar ve çıkarlar çerçevesinde gelişen sosyal yapılardan biridir. Hem geleneksel hem de çağdaş kültürlerde aile en kritik sosyal yapılardan biridir (Doğan, 2007). Aile biyolojik, psikolojik, sosyal ve duygusal olarak bağlantılı bir grup topluluktur. Bireyin en temel sosyal çevresini oluşturan aile, toplumun en küçük birimi olarak kabul edilmektedir (Özgüven, 2014). Evlilik aile biriminin hayatta kalmasını ve uzun ömürlü olmasını sağlamaktadır. Öte yandan evlilik erkekler ile kadınlar arasında yasal olarak bağlayıcı bir ilişki kuran toplumsal bir olgudur (Doğan, 2007).

Evlilik farklı cinsten iki kişi arasında beraber yaşamak, çocuk sahibi olup yetiştirmek ve deneyim paylaşımında bulunmak amacıyla yapılan bir sözleşmedir. Evlilik, devlet tarafından kabul edilen bir dizi yasa ve kural tarafından yönetilen bir yasal ilişkidir. Evlilik çok çeşitli kültürlerde ve medeniyetlerde görülebilen yaygın bir kavramdır. Evlilik kurumunun toplumda birçok amacı vardır. Toplumsal cinsiyet rollerinin sağlanması, soy çizgisinin belirlenmesi, ekonomik kalkınma, tüketim uygulamalarının koordine edilmesi ve toplumda bir işbölümü oluşturulması evliliğin işlevleri arasında yer almaktadır (Özgüven, 2014).

Evlilik, çok sayıda kuramcı ve bilim insanının çeşitli bakış açılarında tanımlamaya ve açıklamaya çalıştığı geniş bir terimdir. Özgüven'e (2000) göre evlilik, insan nesillerinin sürekliliğini ve yenilenmesini sağlayan; insanın sosyal ve bireysel olarak kendini gerçekleştirmesi için gerekli olan bir kurumdur. Evlilik insanlık tarihinde önemli bir rol oynamıştır. Aile de dünyadaki tüm medeniyetlerin temel yapısıdır. Tarhan (2012) evliliği kültürel ayrımlar olsa bile tüm medeniyetlerde basmakalıp ve resmi şekilde kabul gören tek birliktelik durumu olarak tanımlamaktadır.

Evlilik, başka bir tanıma göre, kadın ve erkek arasında akrabalık ilişkisi kuran, zaman içinde gelişen ve süreçte farklılıklar gösterse de var olmaya devam eden bir kurumdur (Erişti, 2010). Evlilik, birbirine derinden bağlı iki kişi arasındaki güçlü bir duygusal ilişkidir. Bu ilişkinin her geçen gün daha da güçlenmesi için çiftlerin ruhsal

ve fiziksel ihtiyaçları karşılanmalıdır. Bu ihtiyaçların karşılanması, evlilik uyumu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Özaydınlık, 2014).

1.2. Evliliği Etkileyen Faktörler

Aile birlikteliği, başka bir deyişle evlilik süresi, eşlerden birinin ölümü ile doğal olarak sona erer. Öte yandan farklı sosyal ve sosyoekonomik etkilerin, eşler arasındaki evliliğin gönüllü olarak sona erdirilmesi sonucu oluşan boşanmayı etkilediğine inanılmaktadır. Evlilik yaşı, sosyo-kültürel yakınlık, iş hayatı, eğitim düzeyi, çocuk sahibi olma ve gelir durumu bu hususlardan bazılarıdır.

1.2.1. Evlenme Yaşı

Değişim gösteren sosyal idealler altında, gençler yeni fikirlere daha duyarlıdır. Öte yandan da geleneksel deręeler yaşlı insanlar için daha fazla önem arz etmektedir (Thornton, 1985). Bu durumda evlilik yaşı boşanma olasılığını belirlemede önemli bir rol oynamaktadır. Bununla birlikte evlilik yaşı, evlenecek çiftler için birbirlerini tanımak ve evliliği sağlıklı bir şekilde sürdürmek açısından bazı sorunlar yaratabilmektedir.

Birkaç alışma bir çiftin evlendiği yaşın boşanma üzerinde büyük bir olumsuz etkiye sahip olduğunu göstermiştir (Bumpass ve Sweet, 1972; Booth ve Edwards, 1985; Sanizah vd., 2014). Dolayısıyla çift ne kadar genç evlenirse boşanma olasılığı o kadar yüksek olur. Turęut (2014) yaptığı çalışmada Türkiye’de evlenme yaşının evliliklerde sorunlara yol açtığını kabul ederken bu durumun boşanma üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığını dile getirmektedir.

Öte yandan kadınlar için erken evlilik yaşının ve erkekler için eşlerinin genç yaşının evliliğin geneli üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu söylenmektedir.

1.2.2. Eğitim

Aile içindeki eşlerin geleneksel rol beklentileri, toplumsal sistemdeki değişiklikler ve bireysel eğitim düzeylerindeki artış nedeniyle değişmektedir. Yüksek derecede eğitime sahip kişilerin boşanma ve evlenmemiş insanlar hakkında olumlu

görüşlere sahip oldukları bilinmektedir. Öte yandan eğitim derecesi düşük olan bireyler boşanmış insanlara karşı kötümser bir tutuma sahiptir (Turğut, 1996).

Birlikte öğrenmek, yapıcı eleştiri sunmak ve ortak kültürel etkinliklere katılmak evli çiftlerin sağlıklı bir aile ortamı oluşturmaya ve sürdürmesine yardımcı olabilir. Bir başka yönden ortaklar arasındaki eğitim standartlarındaki farklılıklar bu atmosfere sahip olmayı zorlaştırıp çiftleri boşanma sürecine sürekleyebilmektedir. (Battal, 2008). Buna ek olarak Sosyal Değiş-Tokuş modelinde belirtildiği gibi bir erkeğin bir kadına göre daha yüksek eğitim seviyesine sahip olması kadın tarafından statü ve gelir yönünden olumlu görülecek ve evlilik üzerinde bağlayıcı bir etkiye sahip olacaktır. Öte yandan, kadınların erkeklere göre daha yüksek eğitim öğrenim düzeyine sahip olması bu bağlantı etkisini zayıflatmaktadır (Levinger, 1965). Becker 'e (1981) göre kadın eğitimindeki artış, işgücü piyasasında daha rahat iş bulmalarını sağlayacaktır ve bu durumda kazanacağı ekonomik özgürlük de boşanma üzerindeki etkisini arttıracaktır (Harkönen ve Dronkers, 2006).

1.2.3. Gelir ve İstihdam

Sorunların çözülmesine yardımcı olması açısından evli çiftlerin eğitim ve gelir ile tanımlanan sosyoekonomik düzeyi ve eğitimin eşler arasında sağladığı başarılı iletişim evliliklerin başarısı üzerinde etkilidir. Öte yandan ekonominin yarattığı stres, ailedeki ekonomi kaynaklı gerilimleri artırmakta ve eşler arasındaki duygusal dayanışmayı azaltmaktadır (Amato ve Prevetti, 2003).

1.2.4. Çocuk

Eşlerin sahip olduğu çocuk sayısı, çocuk sahibi olma zamanı ve evlilik yaşı gibi değişkenler boşanmanın sosyo-demografik belirleyicileri arasındadır (Berrington ve Diamond, 1999). Geniş ailelerde kadınların aile kimlikleri dışındaki değerleri azalabilirken çocukların değeri artmaktadır. Dolayısıyla geniş ailelerde boşanma ihtimalinin daha düşük olduğu iddia edilmektedir (Thornton, 1985). Murphy'e (1985) göre, evdeki çocuk eksikliği ve büyük aile tipi boşanma olasılığını artırmaktadır. Çocuk sahibi olan aile boşanma şansını en aza indirecektir. Ayrıca

erken çocuk sahibi olmanın boşanma üzerinde geniş aile tipine sahip olmaktan daha büyük bir etkisi olduğu görülmektedir (Levinger, 1965).

1.2.5. Çevre ve Kötü Alışkanlıklar

Evlilik kurumunun oluşturduğu yeni sosyokültürel ilişkiler, sosyal değerlerden ve normlardan etkilenmektedir (ASPB, 2015). Sosyal ve kültürel kökenlerindeki benzerlikler, evlenecek çiftler arasındaki uyum ile bağlantılı bir yapıya sahiptir. Sonuç olarak düşük sosyoekonomik ve kültürel benzerliğin uyumu azaltması muhtemeldir (Levinger, 1965). Turğut (1996) Türkiye'de evli çiftlerin eğitim seviyelerinin, yetiştirme biçimlerinin, dini inançlarının birbirinden farklı olduğunu ve bu durumun boşanma riski oluşturduğunu dile getirmektedir. Ayrıca Türkiye'de 1996'dan 2011'e kadar alkol ve kumarın boşanma üzerindeki etkileri incelenmiş ve 1996 yılında 12 boşanma nedeni arasında ilk sırada yer aldığı görülürken 2006 yılında 13 boşanma nedeni arasında erkekler için altıncı ve kadınlar için dördüncü sırada yer aldığı görülmüştür. 2011'de ise 14 boşanma nedeni arasında erkekler için onuncu ve kadınlar için beşinci sırada yer aldığı ve kadınlar için önemin devam ettiği görülmektedir (Turğut, 1996; Turğut, 2006; Turğut, 2011).

1.3. Evlilik Uyumu Kavramı

Evlilik uyumu anlaşılması zor bir kavramdır. Kavramın anlamı ve kapsamı ile ilgili devam eden tartışmalara rağmen uyumlu bir evlilik birbirleriyle etkili bir iletişim halinde olan, evlilik ve aile ile ilgili konularda hemfikir olabilen, evlilik yükümlülüklerini uyum içinde yerine getirebilen ve problemlerini etkili bir şekilde çözümleyebilen çiftlerin yer aldığı evlilik şeklinde tanımlanmaktadır. Ayrıca evlilik uyumu, bir evliliğin zorunlu ve gönüllü yönleri arasındaki dengeli olunması olarak tanımlanmaktadır (Tutarel, 1999). Evlilik uyumunu tanımlamak söz konusu olduğunda Tutarel ve Çabukça (2002) bunu "birbirleriyle iletişim halinde olan, evliliklerini ve ailelerini etkileyen konularda ortak bir görüş ve fikir oluşturabilen ve sorunlarını olumlu bir şekilde ele alan çiftlerin evliliği" olarak tanımlamaktadır.

Evlilik uyumu ve doyumu kavramları genel olarak birbirlerinin yerine kullanılan kavramlar olarak bilinmektedir. Evlilik uyumunun tanımı ve içeriği

üzerine yapılan tartışmalara rağmen birbirleriyle etkileşim içerisinde olmanın yanında fikir birliğine sahip olan çiftlerin beraberliği olarak tanımlanabilmektedir. Evlilik uyumu arttıkça çiftlerin bireysel ve ortak mutlulukları da artacaktır. Bu özelliğiyle evlilik doyumu kavramı ile sık sık karıştırılmaktadır. İki kavram arasında yüksek bağlantı olması nedeniyle birbirlerinin yerine kullanılmaktadır (Tuzcu, 2017).

Evlilik uyumu; ebeveynlik konusunda eşlerin birbirlerine desteğini, çocuklarıyla ilişki kurmak için isteklerini ve çocuk ile ilgili konularda birbirlerinin düşüncelerine olan saygılarını, çocuk ile ebeveynler arasındaki bağın gücünü ve de çocuğun bağlılığı için ebeveyn desteğini geliştirmektedir (Darya, 2007).

Evlilikte "vermek" her iki taraf için de geçerli olması gereken temel kuraldır. İnsanlar evlendiklerinde "empatik bir anlayış" ile düşünmeye ve hayatlarını paylaşmaya çalışarak kendilerinden ziyade diğer kişiyi önemsemeye başlarlar. İlişkinin gereksinimleri, kişiden kişiye farklı öneme sahip taleplerde ayrılmaz bir unsur haline gelir ve kişisel bir karaktere sahiptir. Erkekler ve kadınlar birbirlerinin tüm sorunlarını paylaşmaya ve çözmeye çalışırlarsa evliliklerinin daha uyumlu ve dengeli olma olasılığı artar (Özgüven, 2000).

1.3.1. Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler

Evlilik, karşı cinsten iki kişi arasında ömür boyu sürecek fiziksel ve ruhsal birliktelik için yasal olarak kurulan bir ilişkidir. Evlilik cinsin devam etmesini, ailenin kurulmasını ve toplumun çoğalmasını garanti eder. Evlilik yaygın bir yaşam biçimidir. Kültürel farklılıklara rağmen belirli bir yaştan üzerindeki hemen hemen herkes hayatlarının bir noktasında evlenmiştir (Erbek vd., 2005; Özgüven, 2014).

Evlilik, bir kişinin hayatının birçok yönü üzerinde etkiye sahiptir. Ev değişiklikleri, çiftlerin yaşam koşullarındaki değişiklikler ve kültürel değişiklikler bu süreçte ortaya çıkar. Değişikliklerin yanı sıra çiftlerin evliliğe uyum süreci ve çiftlerin aile yapıları evlilik üzerinde etkili olmaktadır (Yalçın, 2014).

Evlilik uyumu, çiftlerin uyum içindeki ilişkilerinin bir sonucu olarak evliliklerinde hissettikleri mutluluk ve memnuniyet olarak tanımlanmaktadır. Bununla birlikte çiftlerin bir ilişkiyi sürdürme yeteneği evlilik uyumunu sağlamak

için çok önemli bir hale gelmiştir (Skowron, 2000). Bir ailenin hayatında evlilik uyumu son derece önemlidir. Bu, evliliğin zorunlu ve isteğe bağlı yönleri arasında bir uyum sağlamakla ilgilidir. Bir evlilikte beklentilerin ve isteklerin yerine getirilme derecesi evlilik uyumu ile belirlenir. Uyumlu olabilmeleri için eşler arasında iyi bir temas kurulmalıdır. Evlilik uyumu, çiftlerin benzer değer ve hedeflere sahip olmasından etkilenir. Çiftlerin ortak kararlar alabilmeleri, akraba ilişkileri, etkinlikler ve gelir idaresi konularında anlaşmaya varabilmeleri için duygu paylaşımında bulunmaları, birbirlerine karşı anlayışlı olmaları, bireysel farklılıkları kabul etmeleri, birbirlerine duydukları ilgi ve sevgiyi doğru bir şekilde iletebilmeleri gerekmektedir (Tutarel-Kışlak, 1997; Gümüşdaş ve Ejder, 2016).

Evlilik uyumu uzun zamandır önemli bir sorun olmuştur ancak yakın zamanda uzmanların ele alması gereken öncelikli bir konu haline gelmiştir. Evlilik sadece iki kişiden oluşan bir kurum olarak değil; her iki bireyin birbirleriyle uyum içinde yaşaması ve zaman içinde birbirlerine, değişen koşullara göre uyum sağlaması olarak tanımlamaktadır (Gümüşdaş ve Ejder, 2016).

Çiftler birbirlerini tanıyıp aşkla evlenmiş olsalar bile bir deneme ve bocalama zamanından geçmeden birbirlerine uyum sağlayamazlar çünkü birbirlerinden yüksek beklentileri vardır. Bir evliliğin balayı aşaması sona erer ve tutkulu aşk ilişkisinin yerini karı koca ilişkisi alır. Evlilik ilişkilerinde bireysel istek ve beklentilerin yerine getirilmemesi, eşler arasındaki iletişim, paylaşım ve sosyal ilişkilerin anlayış sınırlarının ötesine geçmesi eşlerden birinde veya her ikisinde de gerginlik yaratır ve oluşan bu durum evlilik doyumunu azaltarak boşanmaya yol açabilir (Özgüven, 2014). Evlilik uyumu üzerine yapılan çalışmalarda yaş, cinsiyet, evlilik şekli, evlilik yaşı, tanışma süresi, evlilik süresi, çocuk sahibi olma, cinsellik ve meslek hayatı faktörlerinin evlilik uyumunu etkilediği gösterilmiştir (Shigeto vd., 2014; Kendrick ve Drentea, 2016; Gümüşdaş ve Ejder, 2016).

1.3.2. Evlilik Uyumu İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Çiftlerin evliliklerini uyumlu bir şekilde sürdürebilmeleri için evliliğe hazırlıklı olmaları ve evlilik ilişkisi hakkında olumlu düşüncelere ve belirli yeteneklere sahip olmaları gerekmektedir (Yılmaz ve Kalkan, 2010). Son yıllarda

artış gösteren boşanmaların evliliğin ilk yıllarında en sık yaşanması durumu, Türkiye'de insanların evlenmeden önce desteklenmeleri gerektiğini göstermektedir. Ulusal alan yazında evlilik öncesi eğitim programlarının romantik ilişki içerisinde olan çiftler üzerindeki etkinliğini inceleyen çalışmalar (Kalkan ve Ersanlı, 2008; Duran ve Hamamcı, 2010; Yılmaz ve Kalkan, 2010; Haskan Avcı, 2014) , üniversite öğrencileri üzerinden evlilik planı yapan çiftlere yönelik olarak verilecek evlilik öncesi eğitim programlarının içeriklerini belirlemek amacıyla yapılan çalışmalar (Hamamcı, Buğa ve Duran, 2011; Haskan Avcı, 2014) ve boşanmış bireylerin deneyimlerine göre evlilik ile ilgili eğitim ihtiyaçlarının incelendiği çalışmalar (Sürerbiçer, 2008) mevcuttur.

Fışlıoğlu (2001), akraba evliliğinin evlilik geçişi üzerindeki etkilerini gözlemlemiş ve Türkiye'de akraba evliliğinin sık başvurulmuş bir evlilik şekli olduğunu dile getirmiştir. Araştırmacının çalıştığı 150 evli çift arasından 68 çiftin akraba evliliği, 82 çiftinse akraba olmayan evlilikler olduğu belirtilmiştir. Bulgulara göre akraba evliliği olan çiftlerin daha az evlilik uyumu ve geniş aileleriyle daha fazla çatışmaya sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

Hortaçsu (1999) araştırmasında evliliklerinin ilk senesinde olan 130 çift ile görüşme yapmıştır. Bu görüşmelerin yapıldığı çiftlerin beşte birinin görücü usulü evlilik, geri kalanının ise kendi isteklerine göre evlilik gerçekleştirdiğini dile getirmiştir. Görücü usulü evliliklerde daha erken ebeveyn olma durumunun, kadınların ev kararlarında daha fazla yetkisinin ve kadının ailesiyle daha güçlü bir bağlantısının olduğu gözlemlenmiştir. Türkiye'deki tüm evliliklerin yarısının görücü usulü olduğu tahmin edilirken eğitilmiş ve şehir yaşantısına sahip olan insanlarda bu durum farklıdır. Ülkemiz aşk evliliği tanımı ile 19. yüzyılda tanışmıştır. Hortaçsu, düzenlemelerin aile destekli olarak değil çiftin isteklerine göre yapılmasını önermiştir. Aile destekli evliliklerde diğer evliliklere göre daha fazla çocuk sayısı, daha düşük eğitim seviyesi, daha az duygusal bağlılık, büyük aile ile daha fazla iç içe geçme ve daha belirgin rol ayrımı gözlemlendiğini dile getirmiştir. Hortaçsu (2007), başka bir çalışmada ise kentsel aileleri temsil eden 430 çift ile görüşme yapmıştır. Bu çalışmada elde ettiği bulgulara göre kendi istekleri doğrultusunda evlenenlerin daha fazla duygusal yakınlığa sahip oldukları, kendi aileleriyle daha iç içe oldukları, daha eşitlikçi oldukları ve aile tarafından yönlendirilerek yapılan evliliklerden daha

az gerginlikle karşı karşıya kaldıkları ortaya çıkmıştır. Öte yandan her iki evlilik tipinde çatışma yönetimi ve karar verme açısından bir ayrım olmadığı anlaşılmıştır.

Geleneksel olmayan ilişkilerde çiftler güç dağılımı, ihtiyaçlar ve diğer sorunlar üzerinde daha fazla belirsizlik çatışma ile karşı karşıyadır. Geleneksel olmayan evlilikler yeni rollerin araştırılmasına izin verdiğinden çatışmaların daha uygun bir şekilde ele alınabilmesi ile evlilik doyumunda artış gözlemlenebilmektedir. İletişim yeteneklerinin, çok yönlülüğün, karşılıklı bağımlılığın ve çatışma çözümünün uyum sağlayıcı bir değişime ortam hazırladığı ve evliliğin niteliğini arttırdığı söylenebilir (Rhoden, 2003).

Yılmaz (2001) tarafından ilköğretim lise ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada, ebeveynler arasındaki eş uyumu ve ebeveyn-çocuk etkileşimi ile çocukların benlik algısı ve akademik başarısı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre çocukların ebeveynleri arasındaki uyuma dair algıları olumlu olduğunda benlik saygısı olumlu yönde eğilim gösterirken ebeveynler arasında algılanan uyum olumsuz ise benlik saygısı olumsuz yönde eğilim göstermektedir.

Evlilik doyumu, çift uyumunun temel belirleyicilerinden olan karşılıklı davranışsal bağlılık, ihtiyaçlarını karşılanması ve duygusal düşkünlükten etkilenir. Evlilikte yakınlık ve evlilik doyumu arasında güçlü bir bağlantı vardır. Eşler arasındaki yakınlık artarsa evlilik doyumu da artar (Greeff ve Malherbe, 2001).

1.4. Yaşam Doyumu Kavramı

Doyum insanların yaşamdaki isteklerinin, ihtiyaçlarının ya da beklentilerin karşılanması olarak tanımlanır. Yaşam doyumu ise bir kişinin sahip olduğu şey ile elde etmek istediği şeyi karşılaştırması sonrasında elde ettiği duygudur (Neugarten vd., 1961, Gündoğar vd., 2007). Yaşam doyumu bireyin hedeflerini ve beklentilerini gerçekleştirme, sahip olduğu ve olmak istediği şey arasında gerçekleşen etkileşim sonucu yapılan bir değerlendirme, sahip olduğu şeyleri düşünerek bireysel olarak hoşnutsuzluk duyma biçimidir (Dilmaç ve Ekşi, 2008; Özdevecioğlu, 2003). Mutlu olmak, yaşam doyumu kavramıyla uyumlu kavramlardan biridir. Yaşam doyumunun bir sonucu olarak birey mutlu hissedecektir (Keser, 2003). Öte yandan bireylerin yaşamlarında karşılaşılabilecekleri bazı zorluklar, engeller, kişisel

veya sosyal sorunlar yaşam doyumunda bir azalmaya yol açabilir (Demirel ve Canat, 2004).

Saxton'a (1982) göre evlilik, farklı toplumlarda farklı biçimler alabilen bir kavram olmakla birlikte iki kişinin hayatlarının geri kalanında birlikte yaşama hedefi doğrultusunda sorumlulukları paylaşmak ve aile kurmak için alınan ortak bir karardır (Akt., Yalçın, 2014). Eşlerin evliliklerinden elde ettikleri memnuniyet seviyesi aralarındaki iletişim kalitesinden etkilenir. Sonuç olarak eşler arası uyum önemsenmesi gereken bir kavram olarak değerlendirilmelidir. Locke (1968), uyumlu evliliklerde eşlerin karşılaşabileceği çatışma durumlarında uygun çözümleri geliştirebileceklerini, anlaşmazlıkların çatışmaya dönüşmesine fırsat vermediklerini, zaman içinde oluşabilecek değişikliklere uyum sağladıklarını ve sağlıklı iletişim içinde olarak evlilik memnuniyetlerini arttırdıklarını belirtmiştir (Akt., Kubilay, 2013).

Çiftin huzurlu ve mutlu bir şekilde olması çiftler arasında uyumun yüksek olması ile bağlantılıdır. Evlilik uyumunun yüksek olması evlilik kurumunun etkin hareket edebilmesini sağlamaktadır(Şener ve Terzioğlu, 2002).

İnsanların iş dışındaki hayatlarında sahip oldukları mutluluk miktarı yaşam doyumu olarak adlandırılır. Yaşam doyumu, mutluluğun bir ölçüsü olan bir tepki şeklidir. Mutluluk ve uyum da bu fenomenin bir parçasıdır. Başka bir kavramda yaşam doyumu, bireyin sahip olduklarını anlamının bir sonucu olarak mutluluk derecesi olarak tanımlanır (Çivitçi, 2009).

Bir kişinin mutluluk seviyesi yaşam doyumu seviyesi ile birlikte yükselir. Mutluluk, yaşam doyumunda bulunan bir sağlık durumunu ifade eden soyut bir terimdir (Keser, 2003).

1.4.1.Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Bazı kültürlerarası farklılıklar olsa da evlilik ortak bir kurumdur. Bu kurum toplulukların gerekli bir bileşenidir ve yaşamın en önemli etkileşimlerinden biridir. Toplumun temel yapısı olan aile, evlilik ilişkisiyle başlayan ve toplumun sosyal, politik ve kültürel istikrarı için kritik öneme sahip bir çerçevedir (Çelik ve İnanc,

2009). Evlilik kavramı birbirleri için sorumluluk duygusunu paylaşan, sosyal olarak birbirlerine yardım eden, mutlu bir şekilde birlikte vakit geçiren, bireyler arasında açık temas sağlayan ve kriz durumlarında birbirine kenetlenen insanlardan oluşan bir sistem olarak tanımlanmaktadır (Cutlar ve Radford, 1999)

Yaşam doyumu, kişinin arzularını yerine getirebilmek olarak tanımlanmıştır. Yaşam doyumunun tanımını etkileyen bir takım etkenler vardır. Belirli duygular, sosyallik, kişisel yaşam, çevresel bağlar, bireysel yaşamdaki davranış, kendini kontrol durumu ve yaşam atmosferinin durumu bu değişkenlere örnektir. Schmitter'in yaşam doyumunu etkilediğini söylediği değişkenler aşağıdaki gibidir:

- ✓ Kişinin hayatından hoşnut olması
- ✓ Hayatın kayda değer olarak görülmesi
- ✓ Kişinin kendisini fiziksel olarak iyi hissetmesi
- ✓ Olumlu kişilik
- ✓ Amaçlara ulaşabilmek
- ✓ Ekonomik refah
- ✓ Sosyallik

Bu değişkenler dışında yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin başında ise yaş faktörü listelenmektedir. Yukarıda belirtilen konuda araştırmacıların çeşitli görüşleri mevcuttur. Bazı bilim adamları gençlerin çok fazla yaşam doyumu elde edebileceğini iddia etse de diğerleri yaşam doyumu fikrinin yaşla birlikte büyüdüğünü iddia etmektedirler. Gençlikle ilgili ileri teorileri olan birçok kişi bu durumun temelinin gençlik enerjisi ve güçlü yaşam beklentisinin olduğunu göstermiştir (Alfred, 2004).

Bireylerin yaşam kalitesi evlilikle yakından bağlantılıdır çünkü hepsi daha mutlu ve daha yüksek bir yaşam kalitesine sahip olabilmek için psikolojik, sosyal ve ekonomik avantajlar sunmaktadır. Bu anlamda uyumlu ilişkilerin insanların yaşam kalitesini iyileştirmede rol oynadığı, evliliğin yeni arzular ve yaşam tarzı iyileştirmeleri getirdiği görülebilir. Bu farklılaştırılmış yaşam tarzına sahip bireylerin duygusal ilişkilerden memnun olma ve ondan mutluluk alma olasılıkları daha yüksektir (Çağ ve Yıldırım, 2013; Hünler ve Gençöz, 2003; Kansız ve Arkar, 2011; Üncü, 2007). Sonuç olarak endüstrileşme ve sanayileşme olgularının evlilik doğasını değişime uğrattığı günümüzün dönüştürücü kültüründe evliliği sürdürmek, mutluluğu

ve barışı sağlamak için evliliğin yapısını tanımak ve değerlendirmek gerekli görülmektedir (Çelik ve Yazgan, 2009).

Davranış bilimcileri son yıllarda bu konulara giderek daha fazla dahil olmuş ve çalışmalarının bir sonucu olarak topluma önemli sonuçlar ve değerlendirmeler getirmiştir. Bununla birlikte yapılan literatür incelemelerinde evlilik mutluluğu, aile esnekliği ve liderlik becerileri değişkenleri arasındaki ilişkilerin araştırılmadığı keşfedilmiştir. Çeşitli kavramsal yapıların ve değişkenlerin birbirleriyle ne tür bir etkileşime sahip olduklarını öğrenmek hem doğru farkındalığa sahip olmak hem de evlilik sürecinde bireylerin tutum ve eşitsizliklerine ilişkin açıklamaları tanımak açısından gerekli görülmektedir (Buluş, 2011).

Evliliğe dair memnuniyeti ileten, evlilikte mutluluğun artması ve çatışmanın azalmasıyla gelen evlilik doyumu, ilişkideki doyumu sağlayacak sıcak ve samimi alanlardan gerilim oluşturan soğuk alanlara kadar çok çeşitli konuları kapsamaktadır (Buunk ve Vanyperen, 1991; Sutor, 1991; Akt., Ergin, 2000). Sokolski ve Hendrick (1999) evlilik doyumunu, eşlerin evliliğin çevresel (kararlarda eşitlik, kazanç, iş ve sorunların paylaşımı) ve kişisel (eşlerin birbirlerine gösterdiği sevgi türü, cinsel tatmin, iletişim tarzı) boyutlarından elde ettikleri psikolojik memnuniyet şeklinde ifade etmişlerdir. Heyman, Sayers ve Bellack'e (1994) göre evlilik doyumu, bir çiftin ilişkisinin uyumu ve kalitesi, ondan elde ettikleri zevk ve bu deneyimlerin yarattığı harmonik denge olarak tanımlanmaktadır. Beklentileri karşılamak ve insanları mutlu etmek açısından evlilikte doyumu sağlamak önem arz etmektedir. Birçok çalışma doyum yaşanmayan mutsuz evliliklerin görülme sıklığının arttığını ve genel olarak boşanmaya yol açan bu senaryonun hem eşler hem de çocuklar üzerinde ciddi sonuçlar doğurduğunu ortaya koymuştur (Goleman, 2000; Güven, 2005; Sevim, 1999). Sonuç olarak, boşanma oranlarının yükseldiği günümüzde yapılan araştırmalarda evlilik doyumu ve onu etkileyen unsurlara odaklanılmıştır. Evlilik doyumunun kolayca tanımlanabilen bir özellik olmaması gerçeğine rağmen çeşitli faktörlerden etkilendiği kabul edilmektedir (Hünler ve Gençöz, 2003; Üncü, 2007).

1.4.2.Yaşam Doyumu İle İlgili Çalışmalar

Ankara Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi'nde gerçekleşen bir çalışmanın odak noktası, meslek liselerindeki öğrenciler arasındaki atılganlık ve yaşam doyumu düzeylerini karşılaştırmaktır. Bu çalışmada 373 erkek ve 29 kadın olmak üzere toplamda 402 öğrenci bulunmaktadır. Çalışmanın sonucunda ise iddialı öğrencilerin yaşam doyumu konusunda iddialı olmayan öğrencilere göre daha ileri düzeyde oldukları bulunmuştur (Levent, 2007).

Öğretmenlerin örneklem olduğu bir çalışmada yaşam doyumu ile tükenmişlik arasındaki ilişki değerlendirmeye çalışılmıştır. Raporda 300 kişi (115 kadın ve 185 erkek) yer almıştır. Çalışmanın bir sonucu olarak öğretmenlerin yaşam doyumu düzeylerinin düşük olduğu ve tükenmişlik düzeylerinin yüksek olduğu keşfedilmiştir. Ayrıca yaşam doyumunun yaşla birlikte arttığı da tespit edilmiştir (Şahin, 2008).

Milli Eğitim Bakanlığı'nda görevli 920 bireyin katılımıyla gerçekleştirilen bir araştırmada yöneticiler ile rehber öğretmenlerin yaşam doyum düzeyleri karşılaştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre evli, kadın ve eğitim düzeyi yüksek rehber öğretmenlerde daha yüksek düzeyde içsel ve dışsal iş doyumu görülürken göreviyle eğitim alt yapısı uyum gösteren rehber öğretmenlerde yaşam doyum puanının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Yöneticilerde yaşam doyum düzeylerine katkı sağlayan değişkenler arasında cinsiyet, medeni durum, dışsal iş doyumu olduğu gözlenmiştir. Evli ve kadın yöneticilerde yüksek dışsal iş doyumu ile yüksek yaşam doyumu olduğu belirlenmiştir (Poyrazlı, Yeşilyaprak ve Millioğulları, 2012).

1.5. Kaygı Kavramı

Kaygı, "sıkıntı, korku ve endişe" anlamına gelen Latince "anxietas" kökünden gelir (Köknel, 1989). Literatüre bakıldığında kaygının birçok farklı anlamı vardır. Kaygıyı ilk olarak Sigmund Freud yirminci yüzyılın başlarında incelemiştir (Ağaçhan, 2019; Bora, 2019; Güler, 2016; Nazlıoğlu, 2019; Turan, 2009). Kaygı herkesin hayatının bir noktasında yaşadığı rahatsız edici bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Koç, 2014). Kökenini çocukluk yıllarından almış olan kaygı (Ağaçhan, 2019; Akıl, 2019; Güler, 2016; Öcal, 2019), çocuğun doğal gelişiminin bir parçası olan duygulardandır (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2003).

Psikoloji dünyasında uzun zamandır tartışılan kaygı kavramı üzerindeki çalışmalar 1940'ların sonunda başlamıştır Sigmund Freud'a göre kaygı; sanrı, endişe, stres ve psikolojik uyarılma ile karakterize olmuş olumsuz bir duygusal durumdur (Akt. Spielberger ve Reheiser, 2009). Kaygı, bir kişinin çevresinin neden olduğu fiziksel veya sosyal tehditlere karşı uyarılmasını, gerekli adaptasyon ve yaşam desteğinin sağlanması işlevlerine katkıda bulunmasını sağlayan bir bileşendir (Geçtan, 2005).

Literatüre bakıldığında kaygının çeşitli biçimlerde tanımlandığı görülmektedir. Kaygıyı egonun yani benliğin tehdit edilmesinin bir göstergesi olarak gören Freud' a göre üç çeşit kaygı biçimi mevcuttur. Bunlar nevroitik kaygı , nesnel kaygı ve ahlaki kaygıdır (Ağaçhan, 2019; Burger, 2006; Corey, 2015; Murdock, 2016; Nazlıoğlu, 2019; Turan, 2009; Yazgan ve Yerlikaya, 2014) Catell ve Scheier'e (1958) göre ise durumluk ve sürekli kaygı olarak iki tür kaygı vardır (Kandemir, 2019; Nazlıoğlu, 2019). Spielberger (1966) de iki faktörlü kaygı yaklaşımında kaygıyı durumluk ve sürekli olarak ikiye ayırmıştır (Bora, 2019; Kandemir, 2019; Nazlıoğlu, 2019; Öcal, 2019; Turan, 2009).

Kaygı, kolayca ayırt edilebilen bir uyararla alakalı ya da alakasız olabilen endişe ve korku ile ilişkili bir duygu durumudur. Çoğu zaman kişiyi potansiyel bir risk tehdidine yanıt vermeye hazırlayan biyolojik bir uyarandır. Kaygı, geleceğe odaklanan bir tehlike reaksiyonudur (Stanley ve Beck, 2000; Uzbay, 2002). Kaygı ve korku arasında ayırım yapmak zordur. Çoğunlukla bu disiplinlere bağlıdır (Sylvers, Lilienfeld ve Laprairie, 2011).

Kaygı somut olmayan , potansiyel olarak riskli uyarılara bir tepki olarak karakterize edilirken, korku belirgin bir riske cevap olarak tanımlanır. Kaygı ve korku ilişkili görünmesine rağmen çok farklı iki duygudur (Sylvers, Lilienfeld ve Laprairie, 2011; Ohl, Arndt ve Van Der Staay, 2008). Kaygının olası ve olumlu evrimsel etkileri vardır. Türlerin hayatta kalmasına yardımcı olan nörokimyasal, nöroendokrin ve davranışsal tepkilere neden olarak türlerin hayatta kalmasına yardımcı olduğu için tarih boyunca korunmuşlardır. Kaygı bizi tehlide karşı uyarır ve somatik, emosyonel , bilişsel ve davranışsal tepkilerimizi kontrol ederek zarardan kaçmamızı ve hayatta kalma şansımızın daha yüksek olmasını sağlar (Sartori, Langraf ve Singewald, 2011).

Bugün karşılaştığımız kaygı durumlarının çoğu tepkilerimizi hızlandırdığı, zorluklarla uygun şekilde başa çıkmamızı sağladığı ve hızlı bir şekilde sona erdiği zaman makul kabul edilmektedir (Ohl vd., 2008; Belzung ve Griebel, 2001). Bu emosyonel tepkiler kronik ve şiddetli olduğunda , stresör olmadan ortaya çıktıklarında, nötr uyaranlara karşı uzun süreli veya yetersiz tepkiler verildiğinde patolojik kaygı belirleyicisi olabilmektedir (Gross ve Hen, 2004). Uyaran ortadan kaldırıldıktan sonra günlük yaşamı olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Patolojik kaygının nicel ve nitel bir varyans olarak nitelendirilebilse de bu durum tartışmalı bir konudur (Ohl, Arndt vd., 2008; Belzung ve Griebel, 2001). Endişe bilişsel bir yapı olarak gelecekteki olaylara yoğun veya mantıksız bir şekilde odaklanmak olarak tanımlanmıştır. Yaygın olarak kullanılan klasik anlamına ise sonucu bilinmeyen ancak bir veya daha fazla olumsuz sonuç üretme potansiyeline sahip bir konuda zihinsel problem çözme uğraşına girilmesidir (Borkovec vd., 1983). Başka bir deyişle endişe, hoş olmayan etkileri olduğu düşünülen ancak sonucu belirsiz olan gelecekteki olaylar hakkında duyulan kaygı ile birlikte ortaya çıkan bilişsel bir faaliyettir (MacLeod, Williams ve Bekerian, 1991). Endişe aşırı olduğunda kişinin riskli olan ile olmayanı ayırt etme yeteneğini ve işlevsellik düzeyini bozabilmektedir (Mathews, 1990).

Kaygı bozukluğunun kendi içinde farklı türleri bulunmaktadır. DSM-5 tanı kriterlerinde kaygı bozuklukları on bir başlık altında toplanmıştır. Bunlar:

- 1) Özgül fobiler
- 2) Seçici konuşmazlık (mutizm)
- 3) Ayrılma kaygısı bozukluğu
- 4) Agorafobi
- 5) Sosyal fobi
- 6) Yaygın kaygı bozukluğu
- 7) Panik bozukluğu
- 8) Farklı bir sağlık durumundan kaynaklı kaygı bozukluğu

- 9) Maddenin/ilacın ortaya çıkardığı kaygı bozukluğu
- 10) Tanımlanmış farklı bir kaygı bozukluğu
- 11) Tanımlanmamış kaygı bozukluğu (APA, 2013).

1.5.1. Yaygın Anksiyete Bozukluğunun Tanı ve Kriterleri

A- Minimum 6 aylık bir zamanın çoğu gününde belirli olaylar veya faaliyetlerle (örneğin, işte veya okulda gelişim gösterme yeteneği gibi) ilişkili olarak yaşayan aşırı kaygı ve kuruntu(endişe verici beklenti) mevcuttur.

B- Kişi kuruntularını yönetmekte zorluk yaşar.

C- Bahsedilen kaygı ve kuruntu haline aşağıda belirtilen altı belirtiden üçü (veya fazlası) eşlik eder (en azından bazı belirtiler en az son altı ayın birden fazla gününde gözlenmiştir):

- 1- Dinginleşememe (huzursuzluk), gergin olma veya sürekli olarak tedirgin olma,
- 2- Kolay bir şekilde yorulma,
- 3- Odaklanma konusunda zorluk yaşama veya zihin boşalması,
- 4- Kolay sinirlenme,
- 5- Kas gerginliği,
- 6- Uyku bozukluğu (uykuya dalmakta ya da uykuyu sürdürmekte zorluk yaşama çekme ya da dinlendirici, doyurucu olmayan bir uyku uyuma).

D- Kaygı, kuruntu veya bedensel belirtiler klinik olarak önemli bir soruna ya da toplumsal, mesleki veya farklı önemli alanlarda işlevsellikte azalmaya sebep olur.

E- Bu bozukluk, bir maddenin (örn. kötü amaçla kullanılan bir madde ya da bir ilaç) veya başka bir sağlık probleminin (örn. hipertiroidi) fizyolojik olarak ortaya çıkan sonuçlarına bağlanamaz.

F- Bu bozukluk başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaz (APA, 2013).

1.6. Kaygının Türleri

Spilberger iki çeşit kaygıdan söz etmektedir. Bunlar durumluk (state) ve sürekli (trait) kaygıdır (Şeyhoğlu, 2005).

1.6.1. Durumluk Kaygı

Durumluk kaygı, her durumda yoğunluğu değişebilen, sürekli olmayan durumlarda ise bireylerin sergilediği geçici duygusal reaksiyonların tamamıdır. Bireyler kendinde stres yaratan durum ya da olayı, tehditkar olarak algıladığı zamanlarda “durumluk kaygı” düzeyi yükselirken, tehlikenin tehdit edici özelliği azaldığında ise düşük olmaktadır (Akarçeşme, 2004).

İnsanların sürekli olmayan koşullarda sahip oldukları, duruma bağlı olarak ciddiyet derecesi de değişebilen geçici duygusal tepkilerin tümü durumluk kaygı olarak adlandırılır. İnsanlar stresli bir durumu veya olayı riskli gördüklerinde "durumluk kaygı" seviyesi yükselir ve tehlikenin tehdit edici özelliği azaldıkça da düşer (Akarçeşme, 2004).

Durumluk kaygının bir başka özelliği de yoğunluğunda dalgalanma olması ve zaman içinde düzensiz değişimlere sahip olmasıdır. Dinginlik ve sakinlik hali durumluk kaygının düşük derecede; huzursuzluk, tasa, sinirlilik ve endişe hali mevcutsa orta düzeyde; felaket düşünceleri, yoğun korku ve panik hareketleri ise durumluk kaygının üst düzeyde olduğunu göstermektedir (Engür, 2002),

1.6.2. Sürekli Kaygı

Sürekli kaygı belirli bir riskin olmadığı zamanlarda bağlantısız anksiyete şeklinde tanımlanmaktadır. Bağlantısız anksiyete, umutsuzluk, karar vermede zorluklar, odaklanamama, uyku bozuklukları, aşırı duyarlılık, terleme, omuz ve boyun bölgelerinde kas ağrısı ve bilinen bir nedenin olmamasına rağmen kan basıncında ve kalp atış hızında artış gibi semptomlarla karakterizedir. Bağlantısız

anksiyete bireyi her zaman gergin, endişeli ve depresif hissettirebilir (Şeyhoğlu, 2005).

İki faktörlü kaygı yaklaşımında Spielberger, durumluk (geçici) ve sürekli (genel) kaygıyı şu şekilde tanımlamaktadır: Sürekli kaygı, bireyin içinde bulunduğu koşulları stresli olarak algıladığı veya yorumladığı bir kaygı deneyimine yatkınlığı olarak karakterize edilir (Spielberger, 1966). Başka bir deyişle sürekli kaygı, bireyin olumlu ya da olumsuz olarak değerlendiremediği koşulları kendini tehdit edici ve riskli olarak algılamasının neden olduğu memnuniyetsizlik ve mutsuzluk hissidir (Turan, 2009).

Sürekli kaygı, kaygı düzeyleri ortalamanın üzerinde olan kişilerde yaşanan farklı ve benzer riskli durumlarda bireyin devamlı olarak kaygı içinde olması olarak tanımlanmaktadır (Önder ve Le Compte, 1998). Yüksek bir sürekli kaygı seviyesine sahip olan insanlar genellikle durumluk kaygıyı da genel nüfustan daha sık ve şiddetli bir şekilde yaşarlar. Durumluk kaygı bireyin belirli koşulları tehdit edici olarak algılamaları ve görmeleri sonucu ortaya çıkan duygusal bir tepkidir.

Durumluk kaygının şiddetinin seviyesi ve devam etme süresi, algılanan tehlikenin miktarı ve kişinin algıladığı tehlikenin yorumunun kalıcılığı ile bağlantılıdır (Özusta, 1993). Cüceloğlu (2014) ise durumluk kaygıyı, bireyin travmatik olaylar karşısında bu durumu tetikleyen uyaranlara karşı uyarılarak endişe gibi huzursuz ve anlık duygular hissetme durumu olarak tanımlamaktadır.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada evli bireylerde evlilik uyumu, yaşam doyumu ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, en az ikiden fazla sayıda olan değişkenlerin arasında birlikte değişimin varlığına karar vermek için planlanan araştırma modelleridir (Karasar, 2014).

2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evreni İstanbul bölgesindeki evli olan bireylerden oluşturulmuştur. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın örnekleme, 2020-2021 yılında İstanbul bölgesinde uygun örnekleme yöntemiyle ile seçilen 154 erkek ve 146 kadın olmak üzere 300 evli bireyden oluşturulmuştur. Araştırmada verileri toplamak amacıyla çalışmanın ölçekleri online ortamda hazırlanıp katılımcılara ulaştırılmıştır ve gönüllülük esasına bağlı olacak şekilde uygulanmıştır. Araştırmaya dahil edilen katılımcılara ait betimsel bilgiler Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Tanılayıcı Özelliklere Göre Dağılımı

		f	%
Cinsiyet	Kadın	146	48,7
	Erkek	154	51,3
Yaş	18-24	30	10,0
	25-30	145	48,3
	31-36	60	20,0
	37-42	27	9,0
	43 ve üstü	38	12,7
Evlilik süresi (yıl)	1-3	157	52,3
	4-6	61	20,3
	7-9	18	6,0
	10 ve üzeri	64	21,3
Eğitim düzeyi	İlköğretim	23	7,7
	Lise	60	20,0
	Ön lisans	78	26,0
	Lisans	122	40,7
	Yüksek lisans-doktora	17	5,7
Hane aylık gelir düzeyi	Düşük	19	6,3
	Orta	222	74,0
	Yüksek	59	19,7
Çalışma durumu	Çalışmıyorum	240	80,0
	Çalışıyorum	60	20,0
Çocuğunuz var mı?	Evet	162	54,0
	Hayır	138	46,0
Toplam		300	100,0

Tablo incelendiğinde, katılımcıların %48,7'sinin kadın, %51,3'ünün ise erkek olduğu görülmektedir.. Katılımcıların çoğunluğu 25-30 (%48,3) ve 31-36 (%20) yaş gruplarında yer almaktadır. Katılımcıların büyük bir oranı (%52,3) 1-3 yıl süre ile evli olduğunu ifade etmiştir. Katılımcıların %7,7'si ilköğretim, %20'si lise, %26'sı ön lisans, %40,7'si lisans ve %5,7'si yüksek lisans-doktora eğitim seviyesine sahiptir. Katılımcıların büyük bir oranının (%74) aylık gelirlerinin orta düzeyde olduğu anlaşılmaktadır. Herhangi bir işte çalışmadığını belirten katılımcıların oranı %80'dir. Çocuk sahibi olan katılımcıların oranı %54'tür.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada katılımcıların kişisel bilgilerini öğrenmek için araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Çift Uyum Ölçeği (ÇUÖ), Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (DSKÖ) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) uygulanmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların kişisel bilgilerine ulaşmak için cinsiyet, yaş, evlilik süresi, eğitim durumu, hane aylık gelir düzeyi, çalışma durumu, çocuk sayısı ve evlilik şekli hakkında sorular yer almaktadır.

2.3.2. Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği (YÇUÖ):

Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği (YÇUÖ), Spanier (1976) tarafından geliştirilen 32 maddeden oluşan Çift Uyum Ölçeği'nin Busby ve ark. (1995), tarafından yeniden düzenlenerek 14 maddeye indirgenmiş son halidir.

YÇUÖ, Gündoğdu (2007) tarafından Türkçe'ye çevrilerek yüksek lisans tezinde kullanılmıştır. Gündoğdu (2007) yaptığı çalışmada ölçeğin psikometrik değerlerini hesaplamadığı ve ölçeğin maddeleri ile alt ölçeklerinin Türk kültürüne uyumluluğunu analiz etmediğinden, Bayraktaroğlu ve Çakıcı (2017) yaptıkları çalışma ile ölçeğin psikometrik değerlerini hesaplayarak ölçeği Türk kültürüne uyarlamışlardır. Çalışma sonunda ölçekteki maddeler aynen kalsa da alt ölçeklerde toplanan maddelerde değişiklik olmuştur. Busby ve ark. (1995)'nin faktör analiz sonuçlarında 1., 2., 3., 4., 5. ve 6. maddeler doyum faktörüne, 7., 8., 9., 10. maddeler uzlaşım faktörüne ve 11. 12. 13. 14. maddeler ise görüş birliği faktörüne ait olduğu belirlenirken, Bayraktaroğlu ve Çakıcı (2017) faktör analizi sonucunda doyum faktörü için 7., 9., 11., 12., 13., uzlaşım faktörü için 1., 2., 3., 4., 5., 6., görüş birliği faktörü için 8., 10., 14. maddeler olduğunu bulmuşlardır. Ölçek, evlilik veya benzer ikili ilişkilerde, evli ya da birlikte yaşayan çiftlerin ilişki kalitesini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin 7. 8. 9. 10. maddeleri ters puanlanmaktadır. Ölçekten en yüksek 70 puan alınabilir ve alınan puan ilişki kalitesini göstermektedir. Üç alt boyutlu YÇUÖ'nin Cronbach alfa katsayısı toplam puan, doyum, uzlaşım, görüş birliği alt ölçekleri için sırasıyla 0.87, 0.80, 0.80, 0.74'dir. Ölçeğin ölçüt-

bağımlı geçerliliği için kullanılan Evlilikte Uyum Ölçeği ile korelasyonu pozitif yönde 0.68 ($p<0.01$) olarak hesaplanmıştır (Busby ve ark. 1997). Bayraktaroğlu ve Çakıcı (2017)'nin çalışmasında ölçeğin Cronbach alfa katsayısını 0.88 hesaplanmışlardır.

2.3.3. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri (DSKE):

Durumluk- Sürekli kaygı ölçeğini Spielberger vd., tarafından geliştirilmiştir. Öner (1985) tarafından Türkçe' ye uyarlamıştır.

Durumluk kaygı ölçeği, insanlardan stresli bir durumla ilgili öznel duygularını bildirmelerini isteyen 20 maddelik bir ölçektir. Bir kişinin kaygı yaşamına olan eğilimini değerlendirmek için tasarlanan "sürekli kaygı ölçeği" nde 20 madde vardır. Bu duyguların sıklığına göre maddelerde temsil edilen duygular veya davranışlar; (hemen hiçbir zaman, bazen, çoğu zaman, hemen her zaman) uygun olanlardan birini işaretleyerek cevaplanır. Her ölçeğin toplam puanı 20'den 80'e çıkar ve daha yüksek değerler daha yüksek bir kaygı düzeyini gösterir.

Ölçeğin uyarlama çalışmaları 1974-1977 yıllarında ülkemizde gerçekleştirilmiştir (Eryüksel, 1987). Ölçeklerin iç tutarlılığı ve güvenilirliği Kuder Richarson “20” madde Remeinder korelasyonları ve “test-tekrar test” tekniği ile belirlenmiştir. İçtutarlılık katsayıları durum kaygı ölçeği için 0.94 ila 0.96; sürekli kaygı ölçeği için 0.83 ila 0.87 arasında değişmektedir. Ölçeğin Test-tekrar test güvenilirlik katsayıları durum kaygısı ölçeği için 0.26 ile 0.68 arasında, sürekli kaygı ölçeği için 0.71 ile 0.86 arasında bulunmuştur.

2.3.4. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ):

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirmişlerdir. " Ölçek, bir faktör, beş madde ve 7 puanlık bir likert ölçeğine sahip olan orijinal versiyonudur. Ölçek dereceleri 1)kesinlikle katılmıyorum 7) tamamen katılıyorum) olarak değerlendirmektedir. Köker (1991) ölçeği Türkçeye çevirmiş ve Türkiye'de çeşitli araştırmalar olarak kullanmıştır. Köker (1991) ' e göre üç hafta arayla uygulanan test tekrar testinin tutarlılık katsayısı 0.85 olarak bulmuştur. Yetim (1991) de düzeltilmiş split-half değer için 0.75 ve Kuder Richardson-20 için 0.79 olarak

bulunmuştur. Bununla birlikte, eğitim kurumlarında 7 puan alan eğitmenlere uygun "yaşam Doyumu Ölçeği" uygulandığında, katılımcılar olasılıkların benzer olduğunu belirterek tepki göstermilerdir. Sonuç olarak, ölçeğin Türkçe uyarlaması sırasında, orijinal yedi basamaklı cevap alternatiflerinin Türk kültürü için uygun olmadığı ve basamak sayısının beşe düşürüldüğü keşfedilmiştir. Eşdeğer ölçek, basamak sayısı beşe düşürüldüğünde İngilizce'den Türkçe'ye uyarlanmıştır. Bu sistemdeki değerlendirmedeki ifadelerin değerlendirilmesi şu şekildedir: (Hiç Katılmıyorum, Çok Az Katılıyorum, Orta Düzeyde Katılıyorum, Büyük Oranda Katılıyorum ve Tamamen Katılıyorum ifadeleri yer almaktadır.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında, Çift Uyum, Yaşam Doyumu ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinden elde edilen puanların dağılımını incelemek için çarpıklık ve basıklık katsayıları temel alınmıştır. ± 1 aralığında bulunan çarpıklık ve basıklık katsayıları puanların normal dağılıma sahip olduğunu işaret etmektedir (Büyüköztürk, 2007). Hesaplanan çarpıklık ve basıklık katsayıları, ölçme araçlarından elde edilen puanların normal dağılıma sahip olduğunu göstermiştir (Tablo 2). Bu doğrultuda, parametrik analiz teknikleri kullanılarak veriler analiz edilmiştir.

Tablo 2. Çift Uyum, Yaşam Doyumu ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeklerinden Elde Edilen Puanlara Ait Betimsel Değerler

Değişkenler	N	Min.	Maks.	Ort	Ss	Çarpıklık		Basıklık	
						Z	SH	Z	SH
Çift Uyum Ölçeği									
Doyum	300	8	23	13,96	2,61	0,23	0,14	0,30	0,28
Uzlaşım	300	10	30	23,95	4,27	-0,87	0,14	0,43	0,28
Görüş birliği	300	4	15	8,49	1,71	0,08	0,14	0,94	0,28
Uyum ölçeği toplam puan	300	28	60	46,40	5,72	-0,39	0,14	0,20	0,28
Yaşam doyum ölçeği									
Yaşam doyum	300	5	25	18,09	4,42	-0,49	0,14	-0,21	0,28
Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği									
Durumluk kaygı	300	20	77	34,65	11,27	0,84	0,14	0,25	0,28
Sürekli kaygı	300	23	72	44,83	9,77	-0,05	0,14	-0,62	0,28

Çift Uyum, Yaşam Doyumu ve Durumluk ve Sürekli Kaygı ölçeklerinden elde edilen puanları cinsiyet, çalışma durumu ve çocuk sahibi olma durumu değişkenlerine göre karşılaştırmak için bağımsız gruplar t testi uygulanmıştır. Çift Uyum, Yaşam Doyumu ve Durumluk ve Sürekli Kaygı puanları ile yaş, evlilik süresi, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi arasındaki ilişkileri incelemek için Kendall Tau-B katsayıları hesaplanmıştır.

Çift uyumu bileşenlerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisini belirlemek için ise çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz öncesinde, bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı (Collinearity) probleminin bulunup bulunmadığı varyans artış faktörü (VIF) değerleri hesaplanarak araştırılmıştır. $VIF < 10$ olması çoklu bağlantı probleminin bulunmadığını işaret etmektedir (Çokluk vd., 2010). Hesaplanan; VIF değerleri 1,04 ile 1,12 arasında değerler almıştır. Elde edilen değerler, değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığını göstermiştir. Hataların bağımsızlığı varsayımını incelemek için Durbin-Watson katsayısı hesaplanmıştır. Bu katsayının ($>1,50$ ve $<2,50$) aralığında bulunması, hataların bağımsızlığı varsayımının karşılandığını göstermektedir (Kalaycı, 2017). Durbin-Watson katsayısı 1,86 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen değer ilgili varsayımın karşılandığını göstermiştir. Sonuç olarak, ölçme araçlarından elde edilen puanların çok değişkenli analizler için uygun olduğu anlaşılmıştır. Analizler için güven aralığı %95 olarak belirlenmiş, $p < 0,05$ değerleri anlamlı kabul edilmiştir. SPSS 25.0 istatistik paket programı kullanılarak analizler gerçekleştirilmiştir.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Bu bölümde, ilk olarak çift uyum, yaşam doyumu ve durumluk ve sürekli kaygı ölçeği puanlarının tanılayıcı özelliklerle ilişkisi istatistiksel analizlerle ortaya konmuştur. Bir sonraki adımda, çift uyum, yaşam doyumu ve durumluk ve sürekli kaygı ölçeği puanları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Son adımda ise, yaşam doyumu ve durumluk ve sürekli kaygının çift uyumu üzerindeki etkisi araştırılmıştır.

Tablo 3. Cinsiyete Göre Çift Uyum, Yaşam Doymu ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puanlarına Ait Ortalamalar, Standart Sapma ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort	Ss	T	p
Doyum	Kadın	146	14,31	2,55	2,24	0,03
	Erkek	154	13,64	2,63		
Uzlaşım	Kadın	146	24,27	4,12	1,29	0,20
	Erkek	154	23,64	4,40		
Görüş birliği	Kadın	146	8,68	1,59	1,90	0,06
	Erkek	154	8,31	1,79		
Uyum ölçeği toplam puan	Kadın	146	47,26	5,73	2,57	0,01
	Erkek	154	45,58	5,61		
Yaşam doyumu	Kadın	146	18,03	4,36	-0,20	0,84
	Erkek	154	18,14	4,48		
Durumluk kaygı	Kadın	146	33,39	10,59	-1,89	0,06
	Erkek	154	35,84	11,79		
Sürekli kaygı	Kadın	146	45,68	9,61	1,48	0,14
	Erkek	154	44,02	9,88		

Tablo incelendiğinde, cinsiyete göre uzlaşım, görüş birliği, yaşam doyumu, durumluk kaygı ve sürekli kaygı puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($p>0,05$). Bunun yanı sıra, doyum ve uyum ölçeği toplam puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmüştür ($p<0,05$). Kadınların doyum ve uyum ölçeği toplam puan ortalamalarına bakıldığında ise kadınların erkeklerden anlamlı olarak daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 4. Yaş ile Çift Uyum, Yaşam Doyumu ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Kendall Tau-B Katsayıları

Değişkenler	Yaş
Doyum	-0,121**
Uzlaşım	-0,060
Görüş birliği	-0,007
Uyum ölçeği toplam puan	-0,121**
Yaşam doyumu	0,023
Durumluk kaygı	0,062
Sürekli kaygı	0,012

**p<0,01; *p<0,05; N=300

Tablo incelendiğinde, yaş ile uzlaşım ($r=-0,060$; $p>0,05$), görüş birliği ($r=-0,007$; $p>0,05$), yaşam doyumu ($r=0,023$; $p>0,05$), durumluk kaygı ($r=0,062$; $p>0,05$) ve sürekli kaygı ($r=0,012$; $p>0,05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Bununla birlikte, yaş ile doyum ($r=-0,121$; $p<0,01$) ve uyum ölçeği toplam puan ($r=-0,121$; $p<0,01$) arasında düşük düzeyde negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

Tablo 5. Evlilik Süresi ile Çift Uyum, Yaşam Doyumu ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Kendall Tau-B Katsayıları

Değişkenler	Evlilik süresi (yıl)
Doyum	-0,070
Uzlaşım	-0,046
Görüş birliği	0,021
Uyum ölçeği toplam puan	-0,074
Yaşam doyumu	0,007
Durumluk kaygı	0,093*
Sürekli kaygı	0,050

*p<0,05; N=300

Tablo incelendiğinde, evlilik süresi ile doyum ($r=-0,070$; $p>0,05$), uzlaşım ($r=-0,046$; $p>0,05$), görüş birliği ($r=0,021$; $p>0,05$), uyum ölçeği toplam ($r=-0,074$; $p>0,05$), yaşam doyumu ($r=0,007$; $p>0,05$) ve sürekli kaygı ($r=0,050$; $p>0,05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Bununla birlikte, yaş ile durumluk kaygı puanı arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,093$; $p<0,05$).

Tablo 6. Eğitim Düzeyi ile Çift Uyum, Yaşam Doyumu ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Kendall Tau-B Katsayıları

Değişkenler	Eğitim düzeyi
Doyum	0,143**
Uzlaşım	0,124**
Görüş birliği	0,055
Uyum ölçeği toplam puan	0,169**
Yaşam doyumu	0,122**
Durumluk kaygı	-0,050
Sürekli kaygı	-0,150**

**p<0,01; *p<0,05; N=300

Tablo incelendiğinde, eğitim düzeyi ile görüş birliği ($r=0,055$; $p>0,05$) ve durumluk kaygı ($r=-0,050$; $p>0,05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Bununla birlikte, eğitim düzeyi ile doyum ($r=0,143$; $p<0,01$), uzlaşım ($r=0,124$; $p<0,01$), uyum ölçeği toplam ($r=0,169$; $p<0,01$), yaşam doyumu ($r=0,122$; $p<0,01$) ve sürekli kaygı ($r=-0,150$; $p<0,01$) puanları arasında düşük düzeyde ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

Tablo 7. Aylık Gelir Düzeyi ile Çift Uyum, Yaşam Doyumu ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Kendall Tau-B Katsayıları

Değişkenler	Hane aylık gelir düzeyi
Doyum	0,129**
Uzlaşım	0,120*
Görüş birliği	0,128*
Uyum ölçeği toplam puan	0,176**
Yaşam doyumu	0,176**
Durumluk kaygı	-0,168**
Sürekli kaygı	-0,070

**p<0,01; *p<0,05; N=300

Tablo incelendiğinde, hane aylık gelir düzeyi ile sürekli kaygı ($r=-0,070$; $p>0,05$) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Bununla birlikte, hane aylık gelir düzeyi ile doyum ($r=0,129$; $p<0,01$), uzlaşım ($r=-0,120$; $p<0,05$), görüş birliği ($r=0,128$; $p<0,05$), uyum ölçeği toplam puan ($r=0,176$; $p<0,01$), yaşam doyumu ($r=0,176$; $p<0,01$) ve durumluk kaygı ($r=-0,168$; $p<0,01$) puanları arasında düşük düzeyde ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

Tablo 8. Çalışma Durumuna Göre Çift Uyum, Yaşam Doyumu ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puanlarına Ait Ortalamalar, Standart Sapma ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	Çalışma durumu	N	Ort	Ss	t	p
Doyum	Çalışmıyorum	240	13,98	2,58	0,15	0,88
	Çalışıyorum	60	13,92	2,76		
Uzlaşım	Çalışmıyorum	240	24,01	4,24	0,50	0,62
	Çalışıyorum	60	23,70	4,42		
Görüş birliği	Çalışmıyorum	240	8,43	1,65	-1,08	0,28
	Çalışıyorum	60	8,70	1,92		
Uyum ölçeği toplam puan	Çalışmıyorum	240	46,42	5,61	0,12	0,90
	Çalışıyorum	60	46,32	6,20		
Yaşam doyumu	Çalışmıyorum	240	18,43	4,29	2,71	0,01
	Çalışıyorum	60	16,72	4,68		
Durumluk kaygı	Çalışmıyorum	240	34,22	10,96	-1,33	0,18
	Çalışıyorum	60	36,38	12,41		
Sürekli kaygı	Çalışmıyorum	240	43,88	9,51	-3,42	0,00
	Çalışıyorum	60	48,62	9,96		

Tablo incelendiğinde, çalışma durumuna göre doyum, uzlaşım, görüş birliği, uyum ölçeği toplam ve durumluk kaygı puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Bununla birlikte, yaşam doyumu ve sürekli kaygı puan ortalamalarının çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği gözlenmiştir ($p<0,05$). Çalışmadığını belirten katılımcıların yaşam doyumu puan ortalamaları daha yüksek, sürekli kaygı puan ortalamaları ise daha düşük bulunmuştur.

Tablo 9. Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Çift Uyum, Yaşam Doyumu ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puanlarına Ait Ortalamalar, Standart Sapma ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişkenler	Çocuğunuz var mı?	N	Ort	Ss	t	p
Doyum	Evet	162	13,85	2,79	-0,85	0,40
	Hayır	138	14,10	2,39		
Uzlaşım	Evet	162	23,48	4,51	-2,08	0,04
	Hayır	138	24,50	3,91		
Görüş birliği	Evet	162	8,53	1,75	0,49	0,63
	Hayır	138	8,43	1,66		
Uyum ölçeği toplam puan	Evet	162	45,85	6,00	-1,79	0,07
	Hayır	138	47,04	5,32		
Yaşam doyumu	Evet	162	18,08	4,49	-0,03	0,98
	Hayır	138	18,09	4,35		
Durumluk kaygı	Evet	162	35,57	11,63	1,54	0,12
	Hayır	138	33,57	10,78		
Sürekli kaygı	Evet	162	45,72	9,75	1,71	0,09
	Hayır	138	43,79	9,72		

Tablo incelendiğinde, çocuk sahibi olma durumuna göre doyum, görüş birliği, uyum ölçeği toplam, yaşam doyumu, durumluk kaygı ve sürekli kaygı puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p>0,05$). Bununla birlikte, uzlaşım puan ortalamalarının çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği gözlenmiştir ($p<0,05$). Çocuk sahibi olmayan katılımcıların uzlaşım puan ortalamaları, çocuk sahibi olan katılımcıların puan ortalamalarından anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 10. Çift Uyum, Yaşam Doyumu ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1. Doyum	1						
2. Uzlaşım	0,283**	1					
3. Görüş birliği	0,066	-0,147*	1				
4. Uyum ölçeği toplam puan	0,688**	0,832**	0,219**	1			
5. Yaşam doyumu	0,056	0,434**	-0,157**	0,302**	1		
6. Durumluk kaygı	0,001	-0,380**	0,088	-0,257**	-0,489**	1	
7. Sürekli kaygı	-0,012	-0,302**	0,083	-0,206**	-0,490**	0,653**	1

**p<0,01; *p<0,05; N=300

Tabloda yer alan ve istatistiksel olarak anlamlı bulunan ilişkiler incelendiğinde, uzlaşım puanları ile yaşam doyumu ($r=0,434$; $p<0,01$), durumluk kaygı ($r=-0,380$; $p<0,01$) ve sürekli kaygı ($r=-0,302$; $p<0,01$) puanları arasında orta düzeyde pozitif ve negatif yönlü ilişkilerin bulunduğu tespit edilmiştir.

Görüş birliği puanları ile yaşam doyumu puanları arasında düşük düzeyde ve negatif yönlü bir ilişkinin bulunduğu tespit edilmiştir ($r=-0,157$; $p<0,01$). Yaşam doyumu puanları arttıkça görüş birliği puanlarının azaldığı gözlenmiştir.

Uyum ölçeği toplam puanları ile yaşam doyumu ($r=0,302$; $p<0,01$), durumluk kaygı ($r=-0,257$; $p<0,01$) ve sürekli kaygı ($r=-0,206$; $p<0,01$) puanları arasında düşük ve orta düzeyde pozitif ve negatif yönlü ilişkilerin bulunduğu tespit edilmiştir. Yaşam doyumu arttıkça uyum ölçeği toplam puanları artmakta, durumluk kaygı ve sürekli kaygı puanları arttıkça uyum ölçeği toplam puanları azalmaktadır.

Yaşam doyumu puanları ile durumluk kaygı ($r=-0,489$; $p<0,01$) ve sürekli kaygı ($r=-0,490$; $p<0,01$) puanları arasında orta düzeyde ve negatif yönlü ilişkilerin bulunduğu tespit edilmiştir. Yaşam doyumu arttıkça durumluk kaygı ve sürekli kaygı puanlarının azaldığı gözlenmiştir.

Tablo 11. Çift Uyumu Bileşenlerinin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisini Belirlemek için Gerçekleştirilen Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SH	β	t	p
(Sabit)	10,65	2,02		5,27	0,00
Doyum	-0,11	0,09	-0,06	-1,14	0,25
Uzlaşım	0,45	0,06	0,44	7,97	0,00
Görüş birliği	-0,23	0,14	-0,09	-1,68	0,09
R=0,448	R ² =0,201		F=24,75		p<0,01

Bağımlı değişken= Yaşam doyumu

Tablo incelendiğinde, doyum, uzlaşım ve görüş birliği birlikte yaşam doyumu ile anlamlı bir ilişkiye sahiptir ($R=0,448$; $F=24,75$; $p<0,01$). Yaşam doyumundaki değişimin %20'si çift uyumu bileşenleri tarafından açıklanmıştır. Standardize beta katsayılarına ait anlamlılık değerleri incelendiğinde, bağımsız değişkenlerden sadece uzlaşımın ($\beta=0,44$; $p<0,01$) yaşam doyumunun anlamlı yordayıcısı olduğu anlaşılmaktadır. Uzlaşım, doyum ve görüş birliğine göre yaşam doyumu üzerinde daha etkili bulunmuştur. Uzlaşım, yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemektedir.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Araştırma kapsamında evli bireyler üzerinde uygulamalı bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Bu sayede evli bireylerin evlilik uyumu, yaşam doyumu ve kaygı düzeyleri araştırılmıştır. Evli bireylerin evlilik uyumu, yaşam doyumu ve kaygı düzeyleri arasında orta düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyet, yaş, evlilik süreleri, eğitim durumu, gelir düzeyleri, çalışma durumu ve çocuk sahibi olma durumlarının, genel olarak evli bireylerinin evlilik uyumu, yaşam doyumu ve kaygı üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan çalışmada evli bireylerin evlilik uyumu, yaşam doyumu ve kaygının cinsiyete göre değişmediği görülmüştür. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında Fidanoğlu (2000) ve Çınar'ın (2005) benzer sonuçları elde ettiği görülmektedir. Başka çalışmalarda da durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin cinsiyetlere göre anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur(Coşkun, Şahan ve Erman, 2011; Çakmak ve Hevedanlı, 2004; Genç, 2008; Gül Akmaz ve Ceyhan, 2009; Tektaş, 2014).

Yapılan çalışmanın bir diğer sonucu evlilik uyumu, yaşam doyumu ve kaygının yaşa göre değiştiği tespit edilmiştir. Bu duruma bağlı olarak yaş arttıkça yaşam doyumu ve evlilik uyumunun azaldığı tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar alan yazındaki bazı çalışmaların sonuçları ile uyumludur(Çakır, 2008). Fidanoğlu (2000) çalışmasında yaşın artmasıyla uyum ve doyum düzeylerinde azalma olduğunu tespit etmiştir. Yaş artıkça evli bireylerde uyum ve doyum düzeylerinin azalmasının anlamlı olması evlilik ilişkisi ve sosyal etkenlerin sonucunda sıkıntıları daha fazla hissetmeleri sebebiyle olduğu düşünülebilir. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında benzer sonuçlar elde edilmektedir, yaş arttıkça evlilik doyumu azalmaktadır (Ahangar, Juhari, Yaacob ve Talib, 2016). Sonuç olarak, yaş değişkeni evlilik doyumunun bir belirleyicisi olarak düşünülebilir. Benzer şekilde, Güven (2010) çalışmasında yaş ve evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuştur.

Bu araştırma kapsamında evli bireylerin evlilik uyumu, yaşam doyumu ve kaygı düzeyleri ile evlilik süresine göre değişmediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte, yaş ile durumluk kaygı düşük düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar alan yazındaki bazı çalışmaların sonuçlarını desteklerken (Uzel, 2015; Yalçın, 2014; Zeytinoğlu, 2013; Kışlak ve Çavuşoğlu,

2006), bazılarını desteklememektedir (Yeşiltepe, 2011). Literatürdeki çalışma bulguları arasındaki bu farklılığın çalışmalardaki bireylerin sosyodemografik ve kültürel özelliklerinin farklı olmasından kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde, bulgular genellikle evlilik süresi arttıkça evlilik uyumunun azaldığını göstermektedir. Birçok araştırmaya göre, evlilik süresi uyumlu bir evlilik ile ilgisi olmadığı belirtilmiştir. Erdoğan (2007), Tutarel-Kışlak ve Çubukça (2000) Bununla birlikte, birçok araştırmacı orta yaşta evlilik uyumunun azaldığını, ancak çiftlerin daha ileri yaşlara ulaştıklarında evlilik uyumunun yükseldiğini ve olumlu hale geldiğini belirtmektedir. Bu bağlamda, Şener ve Terzioğlu (2008) nun yaptıkları çalışmada evlilik süresi arttıkça evlilik uyumunun azaldığını sonucuna varılmıştır.

Araştırmada elde edilen bir diğer önemli sonuç ise yaşam doyumu, evlilik uyumu ve kaygı ile eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptamıştır. Bu duruma bağlı olarak eğitim düzeyi arttıkça yaşam doyumu ve uyum düzeyleri artarken kaygı düzeylerinin azaldığı sonucu tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar alan yazındaki bazı çalışmaların sonuçları ile uyumludur (Şener ve Terzioğlu, 2002). Başka çalışmalarda da eğitim düzeyindeki artışın doyum ve uyum düzeyleri artışı tespit edilmiştir (Dökmen ve Tokgöz, 2002; Abalı, 2006). Çalışmada evli bireylerin evlilik uyumları ve yaşam doyumlarının eğitim durumuna göre farklılaştığı bulunmuştur. Bunun nedeni, eğitim düzeyi arttıkça bireylerin evlilik uyumu ile yaşam doyumu daha olumlu duygusal tepkiler vermeleri bu sonuca yol açmış olabilir. Ahangar vd.(2016), yaptıkları çalışmalarında eğitim düzeyi ile bireylerin evlilik mutluluğu ve uyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, benzer eğitim seviyelerine sahip çiftlerin evlilik doyumu ve uyumu anlamlı bir şekilde değiştiği görülmektedir.

Yapılan çalışma sonucunda sürekli kaygı düzeylerinin hane aylık gelir düzeyi ile anlamlı bir ilişki görülmezken yaşam doyumu ve evlilik uyumunun gelir düzeyi ile anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Genel olarak gelir düzeyi arttıkça yaşam doyumu ve evlilik uyum düzeylerinin artmakta olduğu sonucuna varılmıştır. Bulgular literatürdeki çalışmalar ile desteklenmektedir (Pekşen vd., 2005; Deveci, Çalmaz ve Açık, 2012; Akmaz ve Ceyhan, 2009; Kaya ve Varol, 2004). Bu nedeni evli bireylerin gelirleri arttıkça yaşam doyum ve evlilik uyumları açısından yeterli

gelirinin olduğu algısına sahip olmanın önemli bir belirleyici olduğunu düşünebiliriz. Kinnunen ve Feldt (2004), çalışma sonuçlarına göre, “ekonomik durumun iyi olması”nın rahatlık yarattığını ve psikolojik nedenlerle ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Yapılan çalışmada evlilik uyumu, yaşam doyumu ve kaygının çalışma durumuna göre değişmediği görülmektedir. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında Ulutaş ve Alişanoğlu (2003), Jose ve Alfons (2007) benzer sonuçları elde ettiği görülmektedir. Bununla birlikte, yaşam doyumu ve sürekli kaygının çalışma durumuna göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Çalışmadığını belirten katılımcıların yaşam doyumunun daha yüksek, sürekli kaygı ise daha düşük tespit edilmiştir. Literatürdeki çalışmalara bakıldığında, daha fazla çalışma saatleri olan evli bireylerin zamanlarının çoğunu ev dışında geçirdikleri, çalışma saatlerini yarı zamanlı evli kadınlar ve erkekler ise tam zamanlı işlerde bulunan bireyelerine göre evlerine, çocuklarına ve eşlerine daha fazla zaman ayırabildikleri ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir(Becker ve Moen, 1999; Bianchi, Milkie ve Sayer, 2000; Hochschild ve Machung, 1989; Watanabe, 2002). Bu sonuçları göz önünde bulundurarak, evli bireylerin çalışma saati artıkça çocuklarına, evlerine, eşlerine zaman ayırmaları mümkün olmamakta, ağır çalışma koşullarına zaman içerisinde yaşam kaliteleri, yaşam doyumları ve evlilik uyumlarının düştüğü düşünülmektedir.

Araştırmada elde edilen bir diğer sonuç çift uyum, yaşam doyum ve kaygı düzeylerinin çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Alan yazında yapılan çalışmalar sonucumuzu desteklemektedir. Akbaş (2008), Çınar (2008), Gürsoy (2004) ve Tutarel-Kışlak ve Çabukça (2002) yaptıkları çalışmalarda evlilik uyumu ve doyumun çocuk sahibi olup olmama arasında anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmişlerdir.

Araştırmada elde edilen bir diğer önemli sonuçta çift uyumu, yaşam doyumu ve kaygı düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif ve negatif yönlü ilişkilerin bulunduğu gözlemlenmiştir. Elde edilen sonuçlar alan yazındaki bazı çalışmaların sonuçları ile uyumludur (De Castella vd., 2014; Yıldız ve Baytemir, 2016; Çağ (2011); Yıldız ve Büyüksahin, 2016). Soylu ve Kabasakal (2016) da evli bireylerde yaptıkları çalışmada evlilik uyum ve yaşam doyumu arasında orta düzeyde pozitif

yönlü ilişkilerin olduğu belirtmişlerdir. Düzgün (2009) ve Cramer (2006) yaptıkları çalışmalarda evli bireylerin doyum düzeyleri arttıkça evlilik uyumlarının da arttığını bulmuşlardır. Bu araştırmada elde edilen sonuçlar da bizim çalışmamızı desteklemektedir. Yaşam doyumu arttıkça uyum puanlarının arttığı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı puanları arttıkça doyum puanlarının azaldığı anlaşılmıştır.

Yapılan çalışmada doyum, uzlaşım ve görüş birliği ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Uzlaşımın, doyum ve görüş birliğine göre yaşam doyumu üzerinde daha etkili olduğu bulunmuştur. Literatürdeki benzer araştırmalarda görüldüğü gibi evli çiftlerin uyumlarının yüksek olması yaşam doyumlarını ve kaygı düzeylerini de olumlu yönde etki etmektedir. Bir başka açıdan bakıldığında çiftlerin evlilik uyumlarının düşük olması halinde birbirlerini anlaması ve empati kurması zorlaşacağı için bu durum evlilik uyumu üzerinde olumsuz etki oluşturabilir.

Bu araştırma sınırlı bir çalışma grubuna uygulanmıştır. Bu bağlamda evlilik üzerinde yapılacak olan çalışmaların daha geniş ve evreni temsil etme gücü daha yüksek olan örneklem grupları üzerinden yapılmasının önemli bir bakış açısını kazandırabileceği düşünülmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada evli bireylerde evlilik uyumu, yaşam doyumu ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu doğrultuda ilk olarak evli bireylerin evlilik uyumu, yaşam doyumu ve kaygı düzeyleri araştırılmıştır. Bir sonraki adımda cinsiyet, yaş, evlilik süreleri, eğitim durumu, gelir düzeyleri, çalışma durumu ve çocuk sahibi olma durumu değişkenlerine göre karşılaştırarak incelenmiştir. Araştırma kapsamında ulaşılan sonuçlar şu şekildedir;

- Araştırmaya katılan kadın ve erkek evli çiftlerin uzlaşım, görüş birliği, yaşam doyumu, durumluk kaygı ve sürekli kaygı düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermediği gözlemlenmiştir.
- Evli bireylerde çift uyumu, yaşam doyumu ve kaygı düzeyleri arasında yaşa göre anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Bu duruma bağlı olarak yaş arttıkça doyum ve uyum düzeylerinin azaldığı belirlenmiştir.
- Evli bireylerde evlilik uyumu, yaşam doyumu ve kaygı düzeyleri ile evlilik süresi arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir.
- Yaşam doyumu, evlilik uyumu ve kaygı düzeyleri ile eğitim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunun fark edilmesidir. Bu duruma bağlı olarak eğitim düzeyi arttıkça yaşam doyumu ve uyum düzeyleri artarken kaygı düzeylerinin azaldığı sonucu gözlenmiştir.
- Sürekli kaygı düzeylerinin hane aylık gelir düzeyi ile anlamlı bir ilişki görülmezken yaşam doyumu ve evlilik uyumunun gelir düzeyi ile anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Genel olarak gelir düzeyi arttıkça yaşam doyumu ve evlilik uyum düzeylerinin artmakta olduğu sonucuna varılmıştır.
- Çalışma durumuna göre doyum, uyum ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır.
- Çift uyum, yaşam doyum ve kaygı düzeylerinin çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır.
- Evli bireylerde çift uyumu, yaşam doyumu ve kaygı düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif ve negatif yönlü ilişkilerin bulunduğu gözlemlenmiştir. Yaşam doyumu arttıkça uyum puanlarının arttığı, durumluk kaygı ve sürekli kaygı puanları arttıkça doyum puanlarının azaldığı anlaşılmıştır.

- Çalışmada, doyum, uzlaşım ve görüş birliği birlikte yaşam doyumunu ile anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Uzlaşım, doyum ve görüş birliğine göre yaşam doyumunu üzerinde daha etkili bulunmuştur. Uzlaşım, yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemektedir.

Bu kısımda araştırmanın önerilerine yer verilmiş olup elde edilen sonuçlar doğrultusunda araştırmaya ve uygulamaya dönük önerilerde bulunmuştur.

Araştırmaya yalnızca İstanbul'da yaşayan evli bireyler katılmıştır. Bundan sonra yapılacak olan araştırmalarda daha geniş örneklem grupları ve farklı illerden katılımcılar dahil edilebilir.

Araştırma tarama yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Evli bireylerin evlilik uyumuna, yaşam doyumuna ve kaygı düzeylerine boyamsal çalışmalar yoluyla bakılabilir.

Bu araştırmada incelenen üç değişkenin daha önce birlikte araştırılmış olmaması açısından araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmada sadece evli bireylerle çalışılmıştır. Bundan sonraki çalışmalarda çiftlerin çatışma çözüm stillerinin onları nasıl etkilediği incelenebilir.

Araştırmada yaş arttıkça doyum ve uyum düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Bundan dolayı ilerleyen evlilik yıllarında evli çiftlere verilecek hizmetler daha önemli hale gelmektedir. Ailelerini desteklemek ve mutluluklarını yüksek seviyede tutmak amacıyla evli çiftleri aile çift danışmanlığı programlarına dahil etmek önerilmektedir. Aile hekimliğinde olduğu gibi her aileye bir aile psikoloğunun atanması aile üyelerinin evliliğin herhangi bir aşamasında, özellikle ilerleyen yıllarda, kontrol edilmesi ve uygun danışmanlık hizmetlerinin yerinde ve kolay bir şekilde sunulması sağlanabilir.

Evli bireylerde evlilik uyumu, yaşam doyumunu ve kaygı düzeyleri ile evlilik süresi arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir. Bireyler birbirlerinin görüşlerini, duygularını ve değerlerini ancak birlikte vakit geçirirlerse anlayabilirler. Böylelikle bireyler gelecek için hayallerini, planlarını ve umutlarını dürüstçe ifade edebilecekler. Sonuç olarak evlilik sürecinde çiftlerin birbirine ayırdığı zamanın evlilik uyumu ve doyumunu üzerinde etkisi olabilir.

Araştırmada eğitim düzeyi artıkça yaşam doyumunu ve uyum düzeyleri artarken kaygı düzeylerinin azaldığı sonucu gözlenmiştir. Bireylerin eğitim seviyeleri yükseldikçe farkındalıklarını arttırdıkları; kendilerini ifade etmeye, empati kurmaya, kendilerini ve kişilik özelliklerini tanımaya başladıkları düşünülmektedir. Sonuç olarak düşük eğitim seviyesine sahip insanlara etkili iletişim, uyum sağlama ve kaygı düzeyi kontrolü gibi beceriler kazandırılmasına  zen gösterilebilir.

Bu araştırma kapsamında elde edilen sonuçlara göre evli bireylerin evlilik uyumu, yaşam doyumunu ve kaygı düzeyleri arasında orta düzeyde ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Bu konu ile ilgili araştırmalara literatürde fazla rastlanmadığı g r lm ştir. Dolayısıyla bu araştırmadaki değişkenlerle ilgili çalışmaların artırılması, evliliklerle ilgili klinik çalışmalar incelenmesi önerilebilir. Bu konularda yapılan araştırmaların literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Ahangar, K., Juhari, R., Yaacob, S. N. Ve Talib, M. A. (2016). Demographic Factors And Marital Satisfaction Among Iranian Married Students In Malaysia. *Asian Journal Of Social Sciences & Humanities*, 5(2), 153-163.
- Akarçeşme, C. (2004). Voleybolda Müsabaka Öncesi Durumluk Kaygı İle Performans Ölçütleri Arasındaki İlişki. *Yüksek Lisans Tezi*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Alfred, D.H. (2004). Life Satisfaction And The Role Of Work: Evidence From Two Australian Surveys, Unpublished Mimeo), S. 45
- Alisinanoğlu, F. Ve Ulutaş, İ. (2003). Çocukların Kaygı Düzeyleri İle Annelerinin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim Ve Bilim*, 28(128), 65-71.
- Amato, P. R. Ve Preveti, D. (2003). People's Reasons For Divorcing: Gender, Social Class, The Life Course, And Adjustment, *Journal Of Family Issues*, 24(5), 602-626.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). Ruhsal Bozuklukların Tanısal Ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (Dsm-5) Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı'ndan, Çev. Köroğlu E, *Hekimler Yayın Birliği*, Ankara; 121-2.
- Aspb. (2015). Türkiye'de Evlilik Tercihleri, Aile Ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Ankara.
- Aydemir, Ö. Ve Köroğlu, E. Ed. (2000). Psikiyatride Kullanılan Klinik Ölçekler, Ankara: *Hekimler Yayın Birliği*
- Battal, A. (2008). Boşanma Sebepleri, Başbakanlık Aile Ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü, İstanbul.
- Bayraktaroğlu H.T. Ve Çakıcı E. T. (2017). Psychometric Properties Of Revised Form Dyadic Adjustment Scale In A Sample From North Cyprus. *International Journal Of Educational Science*, 19 (2,3), 113-119.

- Becker, P. E. Ve Moen, P. (1999). Scaling Back: Dual-Earner Couples' Work-Family Strategies. *Journal Of Marriage And The Family*, 61, 3-33.
- Belzung, C., Ve Griebel, G. (2001). Measuring Normal And Pathological Anxiety-Like Behaviour İn Mice: A Review. *Behav. Brain Res*;125(1-2):141- 9.
- Berrington, A. Ve Diamond, I. (1999). Marital Dissolution Among The 1958 British Birth Cohort: The Role Of Cohabitation, *Population Studies*, 53(1), 19-38.
- Betül, G. (2008). “Stresle Başa Çıkma Yolları Eğitim Programının İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi”, İzmir (*Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*).
- Bianchi, S.M., Milkie, M.A. Ve Sayer, L.C. (2000). Is Anyone Doing Housework? Trend İn The Gender Division Of Household Labor. *Social Forces*, 79, 191-228.
- Booth, A. Ve Edwards, J. N. (1985). Age At Marriage And Marital Instability, *Journal Of Marriage And Family*, 47(1), 67-75.
- Bora, A. (2019). Okul Öncesi Eğitime Devam Eden Çocukların Kaygıları İle Ebeveynlerinin Kaygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Borkovec, T.D., Robinson, E., Pruzinsky, T., Ve Depree, J.A. (1983). Preliminary Exploration Of Worry: Some Characteristics And Processes. *Behav Res Ther* ;21(1):9-16.
- Buluş, M. (2011). Öğretmen Adaylarında Bireysel Farklılıklar Perspektifinden Amaç Yönelimleri, Denetim Odagı Ve Akademik Basarı. *Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11 (2), 529-546.
- Bumpass, L. L. Ve Sweet, J. A. (1972). Differentials İn Marital Instability: 1970, *American Sociological Review*, 37(6), Ss. 754-766.
- Burger, J. M. (2006). Kişilik (Çev. İ. D. Erguvan Sarıoğlu). İstanbul: *Kaknüs Yayınları*

- Büyüköztürk, Ş. (2007). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. Ankara: *Pagem Yayınları*.
- Castella, K., Goldin, P., Jazaieri, H., Ziv, M., Heimberg, R. G., Ve Gross, J. J. (2014). Emotion Beliefs İn Social Anxiety Disorder: Associations With Stress, Anxiety, And Well-Being. *Australian Journal Of Psychology*, 66(2), 139-148.
- Civelek, K.F. (2019). Kadın Konukevinde Kalma Sürecinin Çocukların Kaygı Düzeyine Etkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Manisa.
- Corey, G. (2015). Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram Ve Uygulamaları(Çev. T. Ergene). Ankara: *Mentis Yayıncılık*.
- Cramer, D. (2002). Relationship Satisfaction And Conflict Over Minor And Major Issues İn Romantic Relationships. *The Journal Of Psychology*, 136(1), 75-81.
- Cüceloğlu, D. (2014). İnsan Ve Davranışı Psikolojinin Temel Kavramları. İstanbul: *Remzi Kitabevi*.
- Çağ, P. (2011). Evli Bireylerde Eş Desteği Ve Evlilik Uyumu. *Yüksek Lisans Tezi*, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Çağ, P. Ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel Ve Kişisel Değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 4 (39), 13-23.
- Çakır, S. (2008). Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Ana-Babalarına Bağlanma Düzeyleri Ve Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Çakmak, Ö. Ve Hevedanlı, M. (2005). Eğitim Ve Fen-Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4 (14); 115-127.
- Çelik, M. Ve Yazgan İ. B. (2009). Evlilik Doyum Ölçeği: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18 (2), 247-269.

- Çınar, L. (2008). Evlilik Doyumu: Cinsiyet Roller ve Yardım Arama Tutumu. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Çınar, P. (2005). "Cinsiyet Ve Ruhsal Hastalıklar", *Türk Psikoloji Bülteni*, 11(36),59-64
- Çivitçi, A. (2009).İlköğretim Öğrencilerinde Yaşam Doyumu: Bazı Kişisel Ve Ailesel Özelliklerin Rolü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 29-52
- Çokluk, O., Şekercioğlu, G., Ve Büyüköztürk, Ş. (2012). Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik Spss Ve Lisrel Uygulamaları. Ankara: *Pegem Akademi Yayıncılık*.
- Darya, D. (2007). Bonds, Examining The Process By Which Marital Adjustment Affects Maternal Warmth: The Role Of Coparenting Support As A Mediator. *Journal Of Family Psychology*, 21(2), S. 288-296.
- Demirel, S., Canat, S. (2004) Ankara'daki Beş Eğitim Kurumunda Kendini Yaralama Davranışı Üzerine Bir Çalışma. *Kriz Dergisi*, 12(3): 1-9
- Deveci, S. E., Çalmaz, A. Ve Açık, Y. (2012). Doğu Anadolu'da Yeni Açılan Bir Üniversitenin Öğrencilerinde Kaygı Düzeylerinin Sağlık, Sosyal Ve Demografik Faktörler İle İlişkisi. *Dicle Tıp Dergisi*, 39 (2); 189-196.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. And Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal Of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- Dilmaç, B., Ve Ekşi, H. (2008). Meslek Yüksek Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaşam Doyumları Ve Benlik Saygılarının İncelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20: 279-289
- Doğan, İ. (2007). Sosyoloji Kavramlar Ve Sorunlar. Ankara: *Pegem Yayıncılık*.
- Doğan, İ. (2007). Sosyoloji Kavramlar Ve Sorunlar. Ankara: *Pegem Yayıncılık*
- Duran, Ş. Ve Hamamcı, Z. (2010). Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programının Romantik İlişkiler Yaşayan Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri Ve Çatışma İletişim Tarzları Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Sosyal Politika*

Çalışmaları Dergisi, 23(23), 87-100. Erişim Adresi:
<https://Dergipark.Org.Tr/Spced/Issue/21111/227374>

Düzgün, G. (2009). Evli Kişilerde Depresyon, İlişkiye İlişkin İnanç, Kendini Ayarlama Düzeyinin Evlilik Uyumu İle İlişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Düzgün, G. (2009). Evli Kişilerde Depresyon, İlişkiye İnanç, Kendini Ayarlama Düzeyinin Evlilik Uyumu İle İlişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Engür, M. (2002). Elit Sporcularda Başarı Motivasyonun, Durumluk Kaygı Düzeyleri Üzerine Etkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Ege Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir

Erbek Ve Ark., (2005). Evlilik Uyumu. *Düşünen Adam* ;18(1):39-47.

Erdoğan, S. (2007). Evlilik Uyumu İle Psikiyatrik Rahatsızlıklar, Bağlanma Stilleri Ve Mizaç Ve Karakter Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Uzmanlık Tezi*. Ankara, Türkiye.

Ergin, F. E. (2000). Üniversite Öğrencilerinin Sahip Oldukları Duygusal Zekâ Düzeyi İle 16 Kişilik Özelliği Arasında İlişki Üzerine Bir Araştırma (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Selçuk Üniversitesi, Konya.

Erişti, A (2010). Bağlanma Stilleri, Kişilik Özellikleri Ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişki. (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Fışıloğlu, (2001). Consanguineous Marriage And Marital Adjustment İn Turkey. *The Family Journal*. 9,215-222.

Fidanoğlu, O. (2006). Evlilik Uyumu, Mizah Tarzı Ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Geçtan, E. (2005). Psikanaliz Ve Sonrası (11. Basım). İstanbul: *Metis Yayınları*.

- Genç, H. (2008). Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Resim-İş Eğitimi Anabilim Dalı Öğrencilerinin Kaygı Düzeyleri Üzerine Bir Durum Çalışması. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Güzel Sanatlar Eğitimi A.B.D. Resim-İş Öğretmenliği Bilim Dalı. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Goleman, D. (2000). Duygusal Zekâ. (Çev. B.S. Yüksel). İstanbul: *Varlık Yayınları*.
- Greeff, A.P., Malherbe, H.L. (2001). Intimacy And Marital Satisfaction İn Spouses. *Journal Of Sex & Marital Therapy*, 27: 247-257,.
- Gross, C., Ve Hen, R. (2004). The Developmental Origins Of Anxiety. *Nature Reviews Neuroscience* ;5(7):545-52.
- Gül, A., M. Ve Ceyhan, N. (2009). Fen Edebiyat Fakültesi Türk Dili Ve Edebiyatı Bölümü Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri Ve Kaygı Nedenleri (Tokat Örneği). *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 1; 131-147.
- Güler, M. (2016). Okul Öncesi Dönem 4-6 Yaş Çocukları İçin Yeniden Düzenlenen Okul Öncesi Kaygı Ölçeğinin Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Gümüşdaş, M., Ejder, A.S. (2016). Gebelikte Evlilik Uyumu Ve Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Hsp* ;3(1):1-8.
- Gündoğar, D., Gül, S. S., Uskun, E., Demirci, S., Keçeci, D. (2007) Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1): 14-27
- Gürsoy, F. Ç. (2004). Kaygı Ve Demografik Degiskenlerin Evlilik Uyumu İle İlişkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Mersin
- Güven, N. (2005). İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ve Evlilikte Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisi (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Güven, T. (2010). Eşler Arası Şiddete Yönelik Nedensellik-Sorumluluk Yüklemeleri Ve Evlilik Doyumu (*Yüksek Lisans Tezi*). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Hamamcı, Z., Buğa, A. Ve Duran, Ş. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Evlilik Yaşantısı İle İlgili Bilgi Kaynaklarının Ve Evlilik Öncesi Eğitim İhtiyaçlarının İncelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 26(26); 33-50. Erişim Adresi: <https://Dergipark.Org.Tr/Spced/Issue/21103/227269>
- Harkönen, J. Ve Dronkers, J. (2006). Stability And Change İn The Educational Gradient Of Divorce. A Comparison Of Seventeen Countries, *European Sociological Review*, 22(5), 501-517.
- Haskan, A. Ö. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Evlilik Öncesi İlişkilerde Problem Yaşadıkları Ve Eğitim Almak İstedikleri Konular. *Ege Eğitim Dergisi*; 15(1), 279-299. Erişim Adresi: <http://Agris.Fao.Org/Agris-Search/Search.Do?RecordId=Tr2016011966>
- Hochschild, A.R. Ve Machung, A. (1989). The Second Shift: Working Parents And The Revolution At Home. *Viking, Newyork*.
- Hortaçsu, N. (1999). The First Year Of Family- And Couple-İnitiated Marriages Of A Turkish Sample: A Longitudinal İnvestigation. *International Journal Of Psychology*, 34, 29-41.
- Hortaçsu, N. (2007). Family- Versus Couple-İnitiated Marriages İn Turkey: Similarities And Differences Over The Amily Lie Cycle. *Asian Journal Of Social Psycholog*'), 10, 103-3-6.
- Hünler, O. S. (2002). The Effect Of Religiousness On Marital Satisfaction And Mediator Role Of Perceived Marital Problem Solving Abilities Between Religiousness And Marital Satisfaction Relationship (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Johnson Sl. Ve Jacob T. (2000). Sequential İnteractions İn The Marital Communication Of Depressed Men And Women. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 68 (1), 4-12.

- Kalaycı, Ş. (2017). Spss Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri (8. Baskı), Ankara: *Asil Yayın Dağıtım*.
- Kalkan, M. Ve Ersanlı, E. (2008). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşımına Dayalı Evlilik İlişisini Geliştirme Programının Evli Bireylerin Evlilik Uyumuna Etkisi. *Kuram Ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3), 963-986.
- Kansız, M. Ve Arkar, H. (2011). Mizaç Ve Karakter Özelliklerinin Evlilik Doyumu Üzerine Etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12, 24-29.
- Karasar, N. (2011). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: *Nobel Yayınları*.
- Kaya, M. Ve Varol, K. (2004). İlahiyat Fakültesi Öğrencilerinin Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri Ve Kaygı Nedenleri (Samsun Örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17; 31-63.
- Kayri, M. (2009). Araştırmalarda Gruplar Arası Farkın Belirlenmesine Yönelik Çoklu Karşılaştırma (Post-Hoc) Teknikleri. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1), 51-64.
- Kendrick, H.M., Drentea, P. (2016). Marital Adjustment. *Encyclopedia Of Family Studies* 1:1-2.
- Keser, A. (2003). Çalışmanın Anlamı, İnsan Yaşamındaki Yeri Ve Yaşam Doyumu Üzerine Bir Uygulama, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa, S. 32-56, (*Yayımlanmamış Doktora Tezi*)
- Koker, S. (1991). Normal Ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kublay, D. (2013). Evlilik Uyumı:Değer Tercihleri Ve Öznel Mutluluk Açısından İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Karadeniz Teknik Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Levent, D. (2000). Sağlık Ocaklarına Başvuranlarda Ruhsal Bozukluklar. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 2007, S. 198-203

- Levinger, G. (1965). Marital Cohesiveness And Dissolution: An Integrative Review, *Journal Of Marriage And Family*, 27(1), 19-28.
- Macleod, A.K., Williams, J.M., Bekerian, D.A. (1991). Worry Is Reasonable: The Role Of Explanations İn Pessimism About Future Personal Events, *Journal Of Abnormal Psychology* ;100(4): 478-86.
- Mathews A. (1990). Why Worry? The Cognitive Function Of Anxiety. *Behav Res Ther* ;28:455- 68.
- Murdock, N. L. (2012). Psikolojik Danışma Ve Psikoterapi Kuramları (Çev. F. Akkoyun). Ankara: *Nobel Yayıncılık*.
- Nazlıoğlu, A. G. (2019). Çocuğun Ayrılık Kaygısı İle Annelerinin Kaygı Düzeyleri Ve Ebeveynlik Tutumları Arasındaki İlişki. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ohl, F., Arndt, S.S., Van Der Staay, F.J. (2008). Pathological Anxiety İn Animals. *Vet J* ;175(1): 18-26.
- Öner, N., Le Compte, A. (1998). Süreksiz Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı, *Boğaziçi Üniversitesi Yayınları*.
- Özaydınlık, Ş. (2014).Evli Çiftlerin Evlilik Uyumu İle Kişilik Özellikleri Ve Romantik İlişkilerindeki Sosyal İlginin İncelenmesi. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*).Marmara Üniversitesieğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özdevecioğlu, M. (2003) İş Tatmini Ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma, 11. Ulusal Yönetim Ve Organizasyon Kongresi Kitabı, Afyon, S.27
- Özgüven, İ. E. (2000). Evlilik Ve Aile Terapisi. Ankara: *Pdrem Yayınları*.
- Özgüven, İ. E. (2014). Evlilik Ve Aile Terapisi. Ankara: *Nobel Yayın Dağıtım*
- Poyrazlı, Ş., Yeşilyaprak, B. Ve Millioğulları, A. (2012). “Predictors Of Life Satisfaction Among Guidance Counselors And Administrators Employed By The Ministry Of National Education İn Turkey”. *Eurasian Journal Of Educational Research*, 12(48):Pp.175-192.

- Rhoden, J.L. (2003). Marital Cohesion, Flexibility, And Communication İn The Marriages Of Nontraditional And Traditional Women. *The Family Journal*, 11 (3), 248-256.
- Sanızah, A., Hasfarıza, F., Rahayu, S. N. Ve Naslına, A. N. N. (2014). Determinants Of Marital Dissolution: A Survival Analysis Approach, *International Journal Of Economics And Statistics*, 2, 348-354.
- Sartorı, S.B., Langraf, R., Singewald, N. (2011). The Clinical İmplications Of Mouse Models Of Enhanced Anxiety. *Future Neurol* ;6(4): 531-71.
- Shıgeto, Et Al. (2014). Roles Of Family Cohesiveness, Marital Adjustment, And Child Temperament İn Predicting Child Behavior With Mothers And Fathers. *Journal Of Social And Personal Relationships* ;31(2):200-20
- Skowron, E.A. (2000). The Role Of Differentiation Of Self İn Marital Adjustment. *Journal Of Counseling Psychology* :47(2):229-35.
- Sönmez, D. (2012). Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Otomatik Düşünceleri İle Aile Ve Evliliğe İlişkin İnançları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory And Research On Anxiety. C.D. Spielberger (Ed), Anxiety And Behavior İçinde (S.3-20). New York And London: *Academic Press*
- Spielberger, C. D., Ve Reheiser, C. E. (2009). Assessment Of Emotions: Anxiety, Anger, Depression And Curiosity. *Applied Psychology: Health And Well-Being*, 1 (3), 271- 302.
- Stanley, M.A. Ve Beck, J.G. (2000). Anxiety Disorders. *Clin Psychol Rev* ;20(6):731-54.
- Sürerbiçer, F. S. (2008). Boşanmış Bireylerin Deneyimlerine Göre Evlilik Eğitimi Gereksinimi. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Sylvers, P., Lilienfeld, S.O., Laprairie, J.L. (2011). Differences Between Trait Fear And Trait Anxiety: Implications For Psychopathology. *Clin. Psychol. Rev*;31(1):122-1372.
- Şahin, Ş., (2008). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Ve Yaşam Doyumu Düzeyleri, (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*), Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, “Bakıda”.
- Şener, A. Ve Terzioğlu, R. G. (2002). Ailede Eşler Arasında Uyuma Etki Eden Faktörlerin Araştırılması. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı.
- Şener, A., Ve Terzioğlu, G. (2008). Arkadaşlık İlişkilerinin Evlilik Uyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar E-Dergisi*, 1-15.
- Şeyhoğlu, M. (2005). Öğretmenlerin Ve Yöneticilerin Bilgisayar Kaygı Düzeyleri. *Yüksek Lisans Tezi*. Hacettepe Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Ankara
- Tarhan, N. (2012). Evlilik Psikolojisi. İstanbul: *Timaş Yayınları*.
- Thornton, A. (1985). Changing Attitudes Towards Separation And Divorce: Causes And Consequences, *American Journal Of Sociology*, 90(4), 856-872.
- Turan, C.S. (2009). Tam Aileye Ve Tek Ebeveyne Sahip Ailelerden Gelen 7-12 Yaşları Arasındaki Çocukların Bağlanma Stilleri Ve Kaygı Durumları Arasındaki İlişki. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Turğut, M. (1996). Halkın Boşanmaya İlişkin Tutumları Araştırması, T.C. Aile Ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Ankara.
- Turğut, M. (2006). Türkiye Aile Yapısı Araştırması Taya, Aile Ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Ankara.
- Turğut, M. (2011). Türkiye Aile Yapısı Araştırması Taya, Aile Ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Ankara.

- Turğut, M. (2014). Türkiye Boşanma Nedenleri Araştırması Tbn, T.C. Aile Ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Ankara.
- Tutarel –Kışlak, Ş. Ve Çabukça, F. (2000). Empati Ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu İle İlişkisi. *Aile Ve Toplum Dergisi*, 35-41.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). Evlilikte Uyum Ölçeğinin (Euö) Güvenirlik Ve Geçerlik Çalışması. 3p Psikoloji, *Psikiyatri Ve Psikoloji Dergisi*, 7(1), 50-57.
- Tutarel-Kışlak, Ş. Ve Çabukça, F. (2002). Empati Ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu İle İlişkisi. *Aile Ve Toplum Dergisi*, 2(5), 35-42.
- Tuzcu, A. (2017).Evli Bireylerde Kişilik Özelliklerinin Evlilik Uyumu Ve Evlilik Doyumu Üzerine Etkisi (*Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*). Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Tümerdem, R. (2007). Dicle Üniversitesi Eğitim Fakültesi Ve Fen-Edebiyat Fakültesi Kimya Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygılarını Etkileyen Etmenler. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6 (20); 32-45
- Ulutaş, İ., Ve Alisinanoğlu, F. (2003). Çocukların Kaygı Düzeyleri İle Annelerinin Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim Ve Bilim*, 28(128), 65-71.
- Uzday, İ.T. (2002). Anksiyetenin Nörobiyolojisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi* ;5 (Ek Sayı 1):E5-E13.
- Üncü, S. (2007). Duygusal Zekâ Ve Evlilik Doyumu İlişkisi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Watanabe, M. (2002). International Comparison Of Part-Time Work And Temporary Employment. *International Labor Report*. 319, 65-99
- Yalçın, H. (2014). Evlilik Uyumu İle Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki. *Eğitim Ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 250-261.
- Yetim, U. (1991). Kişisel Projelerin Organizasyonu Ve Oruntusu Acısından Yasam Doyumu. (*Yayınlanmamış Doktora Tezi*). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Yıldız, M.A. Ve Baytemir, C. (2016). Evli Bireylerde Evlilik Doyumu İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 17:67-80.
- Yıldız, M.A. Ve Büyükşahin-Çevik, G. (2016). Evli Bireylerin Evlilik Doyumlarının Ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *International Journal Of Human Sciences* 13:227-242.
- Yıldız, S. (2005). Depresyon Ve Anksiyete Tanısı Almış Çocuklar İle Kontrol Grubunun Anne-Babalarının Bağlanma Stillerine Göre Evlilik Uyumlarının İncelenmesi, *Yüksek Lisans Tezi*, Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Anabilim Dalı.
- Yılmaz, A. (2001). Eşler Arasındaki Uyum, Anne-Baba Tutumu Ve Benlik Algısı Arasındaki İlişkilerin Gelişimsel Olarak İncelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 16(47): 1-24.
- Yılmaz, T. (2009). Evlilik Öncesi İlişki Geliştirme Programının Çiftlerin İlişki Doyum Düzeylerine Etkisi. (*Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi*). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Yılmaz, T. Ve Kalkan, M. (2010). Evlilik Öncesi İlişkileri Geliştirme Programının Çiftlerin İlişki Doyumuna Etkisi. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 10(3), 1893-1920.

EKLER

BİLGİLENDİRME FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma, evli bireylerde evlilik uyumu, yaşam doyumu ve kaygı düzeyi arasında bir ilişki olup olmadığına dair bilgi edinebilmemiz için yapmakta olduğumuz araştırmanın bir parçasıdır.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır ve araştırmaya sizin dışınızda tahminen 300 kişi daha katılacaktır. Araştırmaya katılmak için evli olmanız yeterlidir. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, aşağıda verilen anket formundaki bütün soruları eksiksiz olarak, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz.

Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır. Araştırma tamamlandığında sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Yukarıdaki, aynı zamanda araştırmacılar tarafından sözlü olarak da anlatılan bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsam ve amacını, katılımcının sorumluluklarını anladım. Çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağına dair güvence verildi. Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle;

Katılmayı kabul ediyorum. ()

Katılmayı kabul etmiyorum. ()

(Uygun gördüğünüz seçeneğe X işareti koyunuz)

SOSYODEMOGRAFİK BİLGİLER

Değerli Katılımcı, Bu anket çalışması, İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı'nda yürütülmekte olan “Evli Bireylerde Evlilik Uyumu, Yaşam Doyumu ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” isimli proje çalışmasında kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Elde edilen bilgiler bilimsel amaçlar ışığında kullanılacaktır. Lütfen tüm sorulara yanıt veriniz.

Değerli katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

1. Cinsiyetiniz: (1) Kadın (2) Erkek

2. Yaşınız: (1) 18-24 (2) 25-30 (3) 31-36 (4) 37-42 (5) 43 ve üstü

3. Evlilik Süreniz: (1) 1-3 (2) 4-6 (3) 7-9 (4) 10 ve üzeri

4. Eğitim Düzeyi: (1) İlköğretim (2) Lise (3) Ön Lisans (4) Lisans (5) Yüksek Lisans-Doktora

5. Hane Aylık Gelir Düzeyiniz: (1) Düşük (2) Orta (3) Yüksek

6. Çalışma Durumu: (1) Çalışmıyorum (2) Çalışıyorum

7. Çocuğunuz var mı?: (1) Evet (2) Hayır

8. Evliliğiniz: (1) Aşk Evliliği (2) Mantık Evliliği (3) Görücü Usulü (4) Diğer

Yenilenmiş Çift Uyum Ölçeği

		Hiçbir zaman anlaşamayız 1	Nadiren anlaşırsınız 2	Bazen anlaşırsınız 3	Oldukça sık anlaşırsınız 4	Çoğu zaman anlaşırsınız 5
1	Dini konular					
2	Muhabbet-sevgi gösterme					
3	Temel kararların alınması					
4	Cinsel yaşam					
5	Geleneksellik					
6	Mesleki kararlar					

Aşağıda eşinizle ve evliliğinizle ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyup size ne derece uygun olduğunu ilgili kutucuğa (X) işareti koyarak belirtiniz.

		Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Oldukça sık	Çoğu zaman
7	İlişkinizi bitirmeyi ne sıklıkta tartışırsınız?					
8	Eşinizle ne sıklıkla münakaşa edersiniz?					
9	Evlendiğiniz için pişmanlık duyar mısınız?					
10	Ne sıklıkla birbirinizin sınırlanmasına neden olursunuz?					
11	Siz ve eşiniz ev dışı etkinliklerinizin ne kadarına					
12	Ne sıklıkla teşvik edici fikir alışverişinde					
13	Ne sıklıkla bir iş üzerinde birlikte çalışırsınız?					
14	Ne sıklıkla bir şeyi sakince tartışırsınız?					

YAŞAM DOYUM ÖLÇEĞİ

	Maddeler	Hiç katılmıyorum (1)	Çok az katılıyorum (2)	Orta düzeyde katılıyorum (3)	Büyük oranda katılıyorum (4)	Tamamen katılıyorum (5)
1	<u>Ideallerime yakın bir yaşantım vardır.</u>					
2	<u>Yaşam koşullarım mükemmeldir.</u>					
3	<u>Yaşamımdan memnunuz.</u>					
4	<u>Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.</u>					
5	<u>Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim</u>					

DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ

		Hiç	Biraz	Çok	Tamamıyla
		1	2	3	4
1	Şu anda sakinim				
2	Kendimi emniyette hissediyorum				
3	Su anda sinirlerim gergin				
4	Pişmanlık duygusu içindeyim				
5	Şu anda huzur içindeyim				
6	Şu anda hiç keyfim yok				
7	Başıma geleceklerden endişe ediyorum				
8	Kendimi dinlenmiş hissediyorum				
9	Şu anda kaygılıyım				
10	Kendimi rahat hissediyorum				
11	Kendime güvenim var				
12	Şu anda asabım bozuk				
13	Çok sinirliyim				
14	Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum				
15	Kendimi rahatlamış hissediyorum				
16	Şu anda halimden memnunum				
17	Şu anda endişeliyim				
18	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum				
19	Şu anda sevinçliyim				
20	Şu anda keyfim yerinde.				

		Hemen hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
21	Genellikle keyfim yerindedir	1	2	3	4
22	Genellikle çabuk yorulurum				
23	Genellikle kolay ağlarım				
24	Başkaları kadar mutlu olmak isterim				
25	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçırırım				
26	Kendimi dinlenmiş hissediyorum				
27	Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım				
28	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim				
29	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim				
30	Genellikle mutluyum				
31	Herşeyi ciddiye alır ve endişelenirim				
32	Genellikle kendime güvenim yoktur				
33	Genellikle kendimi emniyette hissedirim				
34	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım				
35	Genellikle kendimi hüzünlü hissedirim				
36	Genellikle hayatımdan memnunum				
37	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder				
38	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam				
39	Aklı başında ve kararlı bir insanım				
40	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor				

ÖZGEÇMİŞ

Melisa ANLI İlkokul, ortaokul ve lise eğitim ve öğretim hayatını İstanbul'da tamamladıktan sonra 2014 yılında İstanbul Aydın Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümünü kazanmıştır. 2018 yılında mezun olmuştur. Yüksek lisans hayatı devam ederken cinsel terapi, evlilik ve çift terapisi eğitimleri almıştır. Özel okulların Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümlerinde görev yapmıştır ve halen görevine devam etmektedir.

