

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

**ROMANTİK İLİŞKİLERDE BİLİNÇLİ
FARKINDALIK, PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE
İLİŞKİSEL MİZAHIN İLİŞKİ DOYUMUNA
ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Zeynep DAŞDEMİR BATMAN

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

Tez Danışmanı: Doç Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN

İSTANBUL - 2023

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ROMANTİK İLİŞKİLERDE BİLİNÇLİ
FARKINDALIK, PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE
İLİŞKİSEL MİZAHIN İLİŞKİ DOYUMUNA
ETKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Zeynep DAŞDEMİR BATMAN

Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji

“Bu tez ____/____/2023 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

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.

Zeynep DAŞDEMİR BATMAN

03.01.2023

ÖN SÖZ

Akademik yaşantımın belki en yoğun, en zorlayıcı süreci olan Yüksek Lisans tez aşamamın sonuna gelmiş olmanın mutluluğunu yaşarken, bu yolculukta bana destek olan herkese sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Bana bilgi birikimiyle pusula olup yol gösteren, büyük katkılar sağlayan, her daim öğrencisi olarak desteğini hissettiğim çok değerli Tez Danışmanım Doç. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN'e ve dostum olarak bu süreçte daima yanımda olan Ayşegül KARADAĞ'a, yüksek lisans eğitimim boyunca ve sonrasında bana çok büyük katkılar sağlayan, hem hayat hem de meslek hakkındaki engin bilgi ve tecrübelerini cömertçe paylaşan Prof. Dr. Mehmet Zihni SUNGUR'a, derslerinden ve supervizyonlarından öğrendiğim çok değerli bilgilerle mesleki gelişimime katkı sağlayan değerli hocalarım Doç. Dr. Anıl GÜNDÜZ ve Dr. Öğr. Üyesi Burcu SEVİM'e çok teşekkür ederim.

Yüksek Lisans eğitimim boyunca desteklerini esirgemeyen, her zaman yanımda olan ve tüm stresime katlanan canım eşime, çok sevgili anneme, babama ve ablama, küçük kardeşim Canberk'e, kayınpederime ve varlığını daima kalbimizde hissettiğimiz kayınvalideme çok teşekkür ederim. Beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan, kıymetli dostum Ece Merve'ye ve bu çalışmaya katılan tüm katılımcılara ayrıca teşekkür ederim.

Sonsuz sevgi, saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Zeynep DAŞDEMİR BATMAN

03.01.2023

İÇİNDEKİLER

TABLO LİSTESİ	i
ŞEKİL LİSTESİ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE	4
1.1. Romantik İlişkiler	4
1.2. Bilinçli Farkındalık	5
1.2.1. Bilinçli Farkındalığının İşlevi	8
1.2.2. Bilinçli Farkındalık Becerileri	9
1.3. Psikolojik İyi Oluş	10
1.3.1. Psikolojik İyi Oluşun Alt Boyutları	12
1.3.1.1. Özerklik	13
1.3.1.2. Çevresel Hakimiyet	13
1.3.1.3. Bireysel Gelişim	14
1.3.1.4. İnsanlarla Olumlu İlişkiler	14
1.3.1.5. Yaşam Amacı	14
1.3.1.6. Öznel Kabul	15
1.3.2. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Faktörler	15
1.4. Mizah	16
1.5. Mizah Kuramları	18
1.5.1. Mizah Tarzları	20
1.5.1.1. Katılımcı Mizah Tarzı	21
1.5.1.2. Saldırgan Mizah Tarzı	21
1.5.1.3. Kendini Yıkıcı Mizah Tarzı	22
1.5.1.4. Kendini Geliştirici Mizah Tarzı	23
1.6. Romantik İlişki Doyumu	24
1.7. Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Yapılan Çalışmalar	29
BÖLÜM 2: YÖNTEM	32
2.1. Araştırmanın Örneklemi	32
2.2. Araştırma Modeli	32

2.3. Veri Toplama Araçları.....	32
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	32
2.3.2. Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....	32
2.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	33
2.3.4. İlişkisel Mizah Envanteri	33
2.3.5. İlişki Doyumu Ölçeği	33
2.4. Verilerin Toplanması İşlemi.....	34
2.5. Verilerin Analizi.....	34
BÖLÜM 3: BULGULAR.....	36
3.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular	36
3.2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Bulgular.....	39
3.3. Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	40
3.4. Sosyodemografik Değişkenlere Göre Ölçek Ortalamaları Arasındaki Farklılıklar	44
BÖLÜM 4: TARTIŞMA.....	51
4.1. Bilinçli Farkındalık, Psikolojik İyi Oluş ve İlişkisel Mizahın İlişki Doyumuna Etkisi.....	51
4.2. İlişki Doyumu, Bilinçli Farkındalık, Psikolojik İyi Oluş ve İlişkisel Mizahın Demografik Özelliklere Göre Farklılaşması	54
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	59
KAYNAKÇA	62
EKLER.....	71
ÖZGEÇMİŞ.....	76

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Değişkenler Çarpıklık Basıklık Değerlerine İlişkin Bulgular	35
Tablo 2: Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler	36
Tablo 3: Katılımcıların Romantik İlişki Durumlarına Dair Bulgular.....	37
Tablo 4: Katılımcılara Ait Klinik Bulgular	38
Tablo 5: Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	39
Tablo 6: İlişki Doyumu, Psikolojik İyi Oluş, Bilinçli Farkındalık ve İlişkisel Mizah Alt Boyuları Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları	40
Tablo 7: İlişki Doyumu, Psikolojik İyi Oluş, Bilinçli Farkındalık ve İlişkisel Mizah Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları	41
Tablo 8: Psikolojik İyi Oluş, Bilinçli Farkındalık ve İlişkisel Mizahın İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları	42
Tablo 9: Katılımcıların İlişki Doyumu Düzeylerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	43
Tablo 10: Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması ...	44
Tablo 11: Katılımcıların Partnerleriyle Birlikte Yaşama Durumlarına Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması	45
Tablo 12: Katılımcıların Birliktelik Türlerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	46
Tablo 13: Katılımcıların Birliktelik Sürelerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	48
Tablo 14: Katılımcıların Partnerleriyle Vakit Geçirme Sıklığına Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması	49

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Psikolojik İyi Oluşun Alt Boyutları.....	13
---	----



ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık, Psikolojik İyi Oluş ve İlişkisel Mizahın İlişki Doyumuna Etkisi

Tezin Yazarı: Zeynep DAŞDEMİR BATMAN **Danışman:** Doç. Dr. Bülent Kadri GÜLTEKİN

Kabul Tarihi: 03.01.2023

Sayfa Sayısı: iv (ön kısım) + 70 (tez) + 6 (ek)

Anabilimdalı: Psikoloji

Bilimdalı: Klinik Psikoloji

Bu çalışmada romantik ilişkisi olan bireylerde bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve ilişkisel mizahın ilişki doyumuna etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada ayrıca romantik ilişkisi olan bireylerde ilişki doyumunun, bilinçli farkındalığın, psikolojik iyi oluşun ve ilişkisel mizahın bu bireylerin sosyodemografik değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Bu araştırmada nicel bir araştırma deseni kullanılmıştır. Araştırma modeli olarak ise ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. Araştırmanın örneklemini romantik ilişki yaşayan 18-50 yaş arası 236 kadın, 87 erkek olmak üzere toplam 323 kişi oluşturmaktadır. Anket formunda kişisel bilgi formu, romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık ölçeği, psikolojik iyi oluş ölçeği, ilişkisel mizah envanteri ve ilişki doyumu ölçeği kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilere göre; ilişki doyumu, , bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve ilişkisel mizah arasında zayıf düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptandı($p<0.01$). İlişkisel mizah, ilişki doyumu ve psikolojik iyi oluş cinsiyete göre karşılaştırıldığında arada anlamlı bir farklılığın olmadığı saptandı($p>0.05$). Bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre karşılaştırıldığında anlamlı bir farklılık gösterdiği görüldü($p<0.05$). Kadın katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu bulundu. Birliktelik süresine göre ilişkisel mizah düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermektedir($p<0.05$). Birliktelik süresi 1 yıldan az ve 1-3 yıl arası olan bireylerin ortalamalarının 6 yıldan fazla süredir partneriyle birlikte olan bireylerden daha yüksek olduğu saptandı. Birliktelik türlerine göre ilişkisel mizah ve ilişki doyumu düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermektedir($p<0.05$). Birliktelik türü flört olan bireylerin ilişki doyumu ortalamalarının birliktelik türü evli, sevgili ve nişanlı olan bireylerden daha düşük olduğu saptandı. Sonuç olarak yapmış olduğumuz araştırmada; ilişki doyumu, bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve ilişkisel mizah arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulundu. Araştırmadan elde edilen veriler ve analiz sonuçları ilgili literatür kapsamında tartışılmış ve gelecek araştırmalar için çeşitli önerilerde bulunuldu.

Anahtar Kelimeler: Romantik İlişki, İlişki Doyumu, Bilinçli Farkındalık, Psikolojik İyi Oluş, İlişkisel Mizah.

ABSTRACT

İstanbul Kent University Graduate Education Institute Abstract of Master's Thesis

Title of the Thesis: The Effect of Mindfulness, Psychological Well-Being and Relational Humor on Relationship Satisfaction in Romantic Relationships

Author: Zeynep DAŞDEMİR BATMAN **Supervisor:** Assoc. Prof. Bülent Kadri GÜLTEKİN

Date: 03.01.2023

Nu. of pages: iv (pre text) + 70 (main body) + 6 (app)

Department: Psychology

Subfield: Clinical Psychology

In this study, it was aimed to examine the effects of mindfulness, psychological well-being and relational humor on relationship satisfaction in individuals with romantic relationships. In the study, it was also examined whether relationship satisfaction, mindfulness, psychological well-being and relational humor differ according to the sociodemographic variables of these individuals. A quantitative research design was used in this study. As the research model, the relational survey model was preferred. The sample of the study consists of a total of 323 people, 236 women and 87 men, between the ages of 18-50, who are in a romantic relationship. Personal information form, mindfulness scale in romantic relationships, psychological well-being scale, relational humor inventory and relationship satisfaction scale were used in the questionnaire. According to the data obtained from the research; It was determined that there was a weakly positive and significant relationship between relationship satisfaction, mindfulness, psychological well-being and relational humor ($p < 0.01$). When relational humor, relationship satisfaction and psychological well-being were compared according to gender, there was no significant difference ($p > 0.05$). When the levels of mindfulness were compared according to gender, it was seen that there was a significant difference ($p < 0.05$). It was found that the level of mindfulness of female participants was higher than that of male participants. Relational humor levels show a significant difference according to the duration of association ($p < 0.05$). It was determined that the average of individuals with less than 1 year and 1-3 years of coexistence was higher than those who had been with their partner for more than 6 years. Relational humor and relationship satisfaction levels show a significant difference according to the types of association ($p < 0.05$). It was determined that the mean of relationship satisfaction of the individuals with dating type was lower than the individuals whose relationship type was married, beloved and engaged. As a result, in our research; A significant relationship was found between relationship satisfaction, mindfulness, psychological well-being and relational humor. The data obtained from the research and the results of the analysis were discussed within the scope of the relevant literature and various suggestions were made for future research.

Keywords: Romantic Relationship, Relationship Satisfaction, Mindful Awareness, Psychological Well-Being, Relational Humor.

GİRİŞ

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı romantik ilişkisi olan bireylerde bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve ilişkisel mizahın ilişki doyumuna etkisinin incelenmesidir.

Araştırmanın Soruları

Bu araştırmanın amacı romantik ilişkisi olan bireylerde bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve ilişkisel mizahın ilişki doyumuna etkisinin incelenmesidir. Bu amaç kapsamında aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

Bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve ilişkisel mizahın ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?

Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri sosyodemografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri sosyodemografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Katılımcıların ilişkisel mizahları sosyodemografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Katılımcıların ilişki doyumu düzeyleri sosyodemografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Psikolojik iyi oluş ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık ve ilişkisel mizahın aracılık etkisi var mıdır?

Araştırmanın Hipotezleri

Bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve ilişkisel mizahın ilişki doyumu üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri sosyodemografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri sosyodemografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Katılımcıların ilişkisel mizahları sosyodemografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Katılımcıların ilişki doyumu düzeyleri sosyodemografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

Psikolojik iyi oluş ve ilişki doyumu arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık ve ilişkisel mizahın aracılık etkisi vardır.

Araştırmanın Önemi

Bu tez çalışması; Bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve ilişkisel mizahın ilişki doyumu üzerindeki etkisini yetişkin bireyler üzerindeki etkisini inceleyen ilk akademik çalışma olmuştur. Yurt içinde bu dört değişkenin bir arada incelendiği bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle çalışmanın literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışma sonucunda elde edilen bilgiler çiftlerle çalışan ruh sağlığı profesyonelleri için yararlı bir kaynak oluşturacaktır.

Araştırmanın Temel Kavramları

Bilinçli farkındalık en temelde, yaşanan ana ilişkin düşünce, duygu ve duyumlara dikkati verme ve farkında olmanın belirli niteliklerle ya da bileşenlerle gelişmiş bir formunu ifade etmektedir. Kabat-Zinn'e (1990) göre bilinçli farkındalık, geçmiş veya gelecekteki başka herhangi bir an ile ilgili düşüncelerin veya duyguların ağına kapılmadan, dikkati şimdiki anın gerçekliğine amaçlı bir şekilde açık tutma, deneyimi kabul etme ve odaklanmayı sürdürebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır.

Psikolojik iyi oluş, kişinin geçmiş yaşamını ve kendisini pozitif olarak değerlendirmesi (kendini kabul), bir birey olarak büyüme ve gelişmeye devam etmesi (bireysel gelişim), bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğuna inanması (yaşam amacı), diğer insanlarla nitelikli ilişkiler kurması (diğerleriyle olumlu ilişkiler), bireyin yaşamını ve çevresini etkili şekilde yönetme kapasitesine (çevresel hakimiyet) ve özgür irade hissine

(özerklik) sahip olması olmak üzere altı bileşenden oluşan pozitif psikolojik işlevsellik bakış açısıdır (Ryff ve Keyes, 1995).

Mizahın kişiler arası ilişkilerde de önemli bir rol oynadığı bilinmektedir. Birçok araştırmada mizahı uygun şekilde kullanmanın, karşı cins tarafından çekici bulunma, ilişki doyumu, çatışmayı yapıcı yollarla çözme ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca partnerinin mizah üretme becerisi arttıkça kişilerin partnerine duyduğu aşkın da arttığına ilişkin bulgular mevcuttur (Barelds ve Barelds-Dijkstra, 2010).

Psikolojik gereksinimleri karşılayan, iki birey arasında kurulmuş ve iki tarafın da birbirine bağlılığını içeren ilişki türü yakın ilişki olarak adlandırılmaktadır (Kassin vd., 2013).

Hawkins (1968) ilişki doyumunu, kişinin partneriyle deneyimlediği memnuniyet, mutluluk ve tatmin duygularının öznel bir değerlendirilmesi olarak tanımlamaktadır.

Araştırmanın Yöntemi

Katılımcılar: Araştırma internet üzerinden anket uygulanarak yapılmıştır. Araştırma için 18-50 yaş arası romantik ilişkisi olan yetişkin bireylerden oluşan 300-600 kadar katılımcıya ulaşılmıştır.

Veri Toplama Araçları: Araştırmada veri toplama aracı olarak; araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, katılımcıların ilişki doyumunu ölçmek için İlişki Doyumu Ölçeği(Curun,2001), psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmek için Psikolojik İyi Oluş Ölçeği(Telef, 2011), ilişkisel mizah (Bacanlı, İlhan ve Güngör; 2012) ve romantik ilişkilerde bilinçli farkındalığı ölçmek için ise Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği(Zümbül ve Okur, 2021) kullanılmıştır.

BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Romantik İlişkiler

Romantik ilişkinin gelişim aşamaları Connolly ve Goldberg (1999) tarafından; ilişkinin başlatılması, yakın ilişki, samimi romantik ilişki ve bağlılık ilişki şeklinde dört aşamada ele alınmıştır. Bu aşamalar aşağıdaki şekildedir:

Başlatma: İnsanların ilişkilerinde karşılık arzu duyması ve fiziksel çekim hissetmesi sonucunda ilişkinin başladığı görülmektedir.

Yakın ilişki: İnsanların ilişki içindeki kişilerle başbaşa olmasının yanısıra arkadaşları, çevreleri ile de zaman geçirmeye başlaması onların ilişki süreçlerinin olumlu şekilde gelişmesine yardımcı olmaktadır.

Samimi romantik ilişkiler: İnsanların flörtöz paylaşımlar yaptığı dönem olarak değerlendirilmektedir. Bu aşamada kişiler yoğun hislerle birlikte cinsel olarak da yakınlaşmalar ortaya koyabilmektedir.

Bağlılık ilişkisi: İnsanların ilişkilerinin en uzun dönemi olarak kabul edilen bu dönemlerde onların birbirine daha fazla bağlanmaktadır. Bununla birlikte sürekli olan tensel arzu ve yakınlık ihtiyacı içinde olmaktadır. Bu aşamada sonrasında ilişki evliliğe taşınabilmektedir.

Sumbaş ve Durmuş (2018) tarafından ilişki kapsamlı bir şekilde ele alınmıştır. Sonuç olarak ilişkinin bütün öğeleri ile birlikte ortaya çıkan bir sürecin ürünü olduğu vurgulanmıştır.

Eryılmaz ve Ercan (2012) tarafından romantik ilişki süreci üç başlık altında ele alınmıştır. Bu başlıklar; ilişkilerin başlaması, gelişim dönemi ve ilişkilerin sonlanması olarak belirlenmiştir.

Eryılmaz ve Atak (2009) tarafından romantik ilişkinin başlamasında etkili olan beş faktör ele alınmıştır. Bu faktörler; kendilik bilgisi, kendilik algısı, bilişsel ve duygusal yakınlık, kendilik algısı ve romantik sözelleşme olarak ele alınmıştır.

Kendilik algısı kavramı, insanların kendi içinde barındıkları sıcakkanlı olmaları, kendilerini çekici hissetmeleri şeklinde öznel alanları kapsamaktadır. Kişilerin kendilik bilgileri onların romantik ilişkiye başlaması adına gerekli olan saygılı olma, dürüstlük şeklinde ana unsurları içermektedir. Duygusal ve bilişsel yakınlık kişilerin ilişki içinde olmak istedikleri kişilere karşı hissettikleri pozitif düşünceler ve hisleri açıklayabilmesi anlamına gelmektedir. Davranışsal yakınlık kişilerin ilişki yaşamak istedikleri kişilerle birlikte zaman geçirmek istedikleri yakınlığın davranışlara dökülmesi anlamında gelmektedir. Romantik sözelleştirme, insanların yoğun duygular besledikleri kişilerle yönelik bu duyguları güzel sözlerle, şiir yazar aktarma eylemleri olarak ifade edilmektedir. Bu süreç ele alındığı zaman; kişilerin romantik ilişki yakınlığına başlaması kişisel değişkenlerde etkin bir rol almaktadır (Eryılmaz ve Atak, 2009).

Furman ve Collins (2009) tarafından insanların iyi oluş halleri, kişisel gelişimleri üzerine romantik ilişkilerin etkili olduğu belirlenmiştir. İnsanların ergenlik dönemlerinde başlamakta olan yakın romantik ilişkileri yetişkinlik dönemine ilk adımların atıldığı yıllarda onların sosyal iletişimleri açısından önemli olmaktadır. Erikson (1984) tarafından belirtildiği üzere yetişkinlik döneminde yaşanması olası olan sorunları, bu dönemlere uygun şekilde sağlıklı yollar ile çözümlenmesi, kişilerin diğer gelişim dönemlerindeki ilişkilerinin de doyumlu ve sağlıklı olmasının ön koşulu olarak kabul edilmektedir. Bahadır (2006) tarafından belirtildiği üzere romantik ilişkiler erken yetişkinlik, ileri yetişkinlik dönemlerinin gerekli unsuru olarak kabul edilmektedir. Genç insanlar yaşadıkları romantik ilişkilerinde birlikte bazı gereklilikleri sağlamış olmalıdırlar. Kişilerin kendilerine özgü, benzersiz kimlik kazanmaları, ilişki kurma yeteneklerinin gelişmesi ile karşı cinsle yakın temas içinde olması, cinselliğe yönelik isteklerinin sağlıklı yollar ile doyuma ulaşması onların romantik ilişki doyumlarını olumlu etkilemektedir. Romantik ilişkiler insanların günlük hayatlarındaki önemi sebebi ile güncel çalışmaların konusunu oluşturmaktadır (Akt. Şirin ve Bayrakçı, 2020).

1.2. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık kavramı köken ve anlam olarak Budist kaynaklarına dayanmaktadır. Bilinçli farkındalık kelimesinin temeli 2500 yılı öncesinde kullanılan Budist Psikoloji dili olan Palideki Smrit kökenlerinden gelmekte olan Şati kelimesine dayanmaktadır. Şati kelimesi hafıza anlamına gelmektedir. Günümüzde bilinçli farkındalık Şati

sözcüğünün oluşturmakta olduğu çevreleri aşmıştır ve sağlık, eğitim, endüstri şeklinde farklı alanlarda kullanılmaya başlanmıştır. Bu kavram ilk defa 1921 yılında Wiliam Stede ve Rhys Davids tarafından İngilizceye ‘mindfulness’ şeklinde çevrilmiştir. Bilinçli farkındalık antik dönemlerden bu yana gelişimini sürdürmüş, hem doğu hem batı toplumlarının kültürel öğelerini benimsemiştir. Bilinçli farkındalık kavramının batı kültüründeki popüleritesi Amerika kökenli olan hekim Jon Kabat- Zinn tarafından 1979 yılında kurulmuş olan Farkındalık temelli stres azaltma kliniğinin kurulması ile hız kazanmıştır (Yılmaz, 2022).

Mindfulness kavramı; iç gözlem, anı yaşantılama, kabulleniş, farkında olma gibi anlamlarda kullanılmaktadır. Bu anlam çeşitliliği kavramın farklı dillere çevrilmesinde zorluk ortaya çıkarmaktadır. Bu nedenle Türkçe literatüründe mindfulness kavramına yönelik farklı açıklamalara rastlamak mümkündür (Çatak ve Ögel, 2010).

Bu açıklamalardan bazıları aşağıdaki şekildedir:

Özyeşil (2011) tarafından mindfulness kavramı bilinçli farkındalık olarak ifade edilmiştir.

Çatak ve Ögel (2010) tarafından mindfulness kavramı farkındalık şeklinde açıklanmıştır.

Karacaoğlu ve Hisli Şahin (2016) tarafından bu kavram bilgece farkındalık olarak ifade edilmiştir.

Uzun (2020) tarafından bu kavram farkındalık olarak açıklanmıştır.

Kabat- Zinn (2003) tarafından bilinçli farkındalık; kişilerin dikkatlerini yargısız ve amaçlı şekilde içinde oldukları anlara vermesi olarak açıklanmaktadır.

Budist psikolojisi bilişsel davranışçı terapiye çok sayıda pratik keşfi ve düşünce sağlamıştır. Bilişsel davranışçı terapiler ve Budist psikoloji kavramlarının paylaştıkları ortak bir görüş; dünyanın insanların düşüncesi ile oluştuğuna’ yönelik olmaktadır. Bilişsel davranışçı terapi ve Budist psikoloji, insanların düşüncesinin ne şekilde ortaya çıktığını, düşüncelerin ne şekilde sonuçlandığının anlaşılmasının yolunu, özet olarak düşüncelerine yönelik düşünmeyi öğretmektedir. Bilinçli farkındalık kavramının,

insanların zihinlerindeki duygu ve düşüncelerinin ortaya çıkmasına tepki verilmeden, yargılanmadan izin verilmesi, bu düşüncelerin beraberinde getirmekte olduğu duygusal zorlukların azaltılmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir (Gilbert, 2005).

Farkındalık kavramının Budist psikolojisi şeklinde mediatif temellerden gelmekte olduğu bilinse de günlük yaşamda da sıklıkla ortaya çıktığı unutulmamalıdır. Budist psikoloji, insanların duygu ve bilişlerinin içsel farkındalığını içermektedir. Bilinçli farkındalık insanların bilişlerini, duygularını ve dış dünya ile olan bilişlerini içermektedir (Özyeşil, 2011).

Bilinçli farkındalık dini temelli olan yaklaşımlardan uzaklaşarak daha evrensel boyuta ulaşmıştır. Kavramın bu evrensel boyuta ulaşmasında en önemli katkı; zihinsel açıklık, denge, öz kontrol şeklindeki konular olmuştur. Budist Kesiş olan Nyanaponika Thera (1972) tarafından bilinçlilik kavramı; insanların algılarının sadece birbirini izlemekte olan anlarda onların iç dünyalarında nelerin olduğuna odaklanılması ve açık bir şekilde farkında olunması durumu olarak ifade edilmiştir.

Bilinçli farkındalık, hayatın içinde bütünü ile uyanık ve canlı olabilme fırsatı olarak görülmektedir. İnsanların olumsuz, olumlu, nötr gibi bütün deneyimlere karşı pasif olması konusunda gelişmesi, psikolojik iyi olma durumunu arttıran bir yetenek olarak görülmektedir. İnsanların düşüncelerini anda olanlara bilinçli şekilde yönlendirmesi nadiren başarılı olabilecek bir beceri olarak görülmektedir. Bilinçli farkındalık kavramı içinde hatırlamak durumu önemli bir yere sahip olmaktadır. Hatırlamak, sürekli anıyla yaşam sürdürme değil, anıları kabul ederek dikkatlerini şu an içinde oldukları deneyimlere vermesi olarak ifade edilmektedir. Budist psikolojisinin temel prensiplerine göre bilinçli farkındalık; farkındalık, bilinç şeklinde iki kavramı içermektedir. Bilinçli farkındalık kavramının anlaşılması için doğrudan yaşanması önemlidir (Chambers vd., 2009).

Gerner ve arkadaşları (2005) tarafından bilinçli farkındalık anında gelişen ortak bileşenler aşağıdaki şekilde açıklanmıştır:

Yapılandırılmış süreç değildir: Bilinçli farkında, kişilerin düşünce süzgeçlerinden geçirilmeden oluşmakta olan farkındalık hali olarak ifade edilmektedir.

Ana odaklılık: Bilinçli farkındalık her zaman şu anla ilgili olmaktadır. İnsanların deneyimleri ile ilgili düşüncelerin onların anlarının sonraki adımlarıdır.

Yargısızlık: Kişilerin yaşadıkları deneyimlerin olduğundan farkı olması istendiği zaman bilinçli farkındalık kolay şekilde oluşmamaktadır.

Belirli bir hedefi vardır: Bilinçli farkındalık, kişilerde belirli yerlere yöneltilmiş dikkati gerektirmektedir. Kişilerin dikkatlerini içinde bulundukları anlara geri getirme sayesinde bilinçli farkındalığı devamlılığı sağlanmaktadır.

Katılımcıların gözlemi gerekmektedir: Bilinçli farkındalık kişilerin olaylara dışarıdan bakan gözlemci şeklinde değil, zihin ve beden olarak daha yakından bakması olarak ifade edilmektedir.

Sözel olmamaktadır: Bilinçli farkındalık insanların sözcüklerinin egemenliğindeki deneyim olmamaktadır. Bunun nedeni kelimelerin biliş düzeyinde oluşmadan önce farkındalığın başlamasıdır.

Keşfetme odaklılık: Bilinçli farkındalık; algıların ayrıntılı ve derin seviyelerini ele almaktadır.

Özgürleştiricilik: Bilinçli farkındalık kişileri her anlarını şartlanmış yaşamaktan kurtarmakta, bağımsız olmalarını sağlamaktadır (Akt.Yılmaz, 2022).

1.2.1. Bilinçli Farkındalığın İşlevi

Bilinçli farkındalık; iyi veya kötü olmak üzere bütün yaşam deneyimlerinde insanların yanında olmaktadır. Bilinçli farkındalık ile sıkıntılar ve duygusal zorluklar azaltılarak psikolojik iyi olma hali arttırılmaktadır. Bilinçli farkındalık insanların zihinlerindeki uğraşmakta oldukları; geçmiş, gelecek, kaygı, beklenti şeklinde durumların farkında olması için yol gösterici görevini üstlenmektedir (Özyeşil vd., 2011).

Bilinçli farkındalık insanların yaşamlarında bütünü ile canlı ve uyanık kalması için ortaya çıkan bir fırsat olarak görülmektedir. Bilinçli farkındalık kişilere kendi işlevsel rollerini iyi anlamlandırması konusunda destek sunmaktadır. İnsanların duygu ve algılarının farkında varabilmesi deneyimlerini tekrarlaması, düşüncelerini sakinleştirmesi, zihinlerini kavrayabilmesi için bilinçli farkındalık önemli bir role

sahiptir. İnsanların kendileri ile ilgili her şeyin gözlemcisi olması, kendilerinden var olan her düşünce ve duyguyu tanımlaması açısından gerekli olmaktadır (Ülev, 2014).

Belirli bir düşünceyi yoğunlaştırmak, bu düşünceden kurtulmaya çalışmak önemli olmamaktadır. Önemli olan düşüncelerin bilincine varılmasıdır. İnsanların zihinler, zihni ve uzaklaştırmakta ne de tutmaktadır. Zihin sadece kendisini gözlemlemekte ve bu gözlem gözlemcilerin kendisinden bağımsız olmaktadır. Öz anlayış, insanların başarısızlıklarına, eksikliklerine, acılarına yargısız olarak anlayışla bakması, deneyimledikleri sıkıntılardan kaçmayarak onlara dokunması, bu durumları yaşamlarının bir parçası haline getirmesi olarak görülmektedir. Öz anlayış; öz şefkat, ortak paydaşım, bilinçli farkındalık şeklinde üç bileşene sahip olmaktadır. İnsanlar acı veren deneyimler yaşadıklarında bu üç bileşen ortaya çıkmaktadır. Bilinçli farkındalığın yüksek seviyede olması insanların sevgi, şefkat, affedicilik duygular besleyerek öz anlayış düzeylerini yükseltmektedir. Bu sayede kişiler duygu durumları ile ilgili sorunlardan daha az etkilenmektedir (Özyeşil, 2011).

Bilinçli farkındalığın içinde yer alan duygusal zeka ve öz düzenleme aracılığı ile kişilerin duygu yönetimleri ortaya çıkmaktadır. İnsanların duygularını fark etmesi, onların duygularını kullanmasını kolaylaştırmaktadır. İnsanların duygularını anlaması, duygularını kontrol etmesi, tutarlı şekilde duygu durum göstermesi, hayatlarındaki değişimlerle ilgili kendilerini düzenleyebilmesi ile ilgili olmaktadır. İnsanların diğerlerinin düşüncelerini ve duygularını farketmeye çalışması, davranışlarını çevrelerine göre düzenleyebilme becerisi olarak ortaya çıkmaktadır. Bu durumdan hareketle, kişilerin kendi içlerinde ve dış dünyada olup bitenlerle ilgili durumları bilinçli şekilde fark edemeyen kişilerin, durumlar ve olaylar hakkında doğru değerlendirme yapamayacağı, yeterli duygusal tepkiler veremeyeceği, çevreleri ile ilişkilerinin ve psikolojik iyi oluş durumlarının olumsuz etkilenebileceği düşünülmektedir (Deniz vd., 2017).

1.2.2. Bilinçli Farkındalık Becerileri

Bilinçli farkındalık kavramı beş temel beceriye odaklanmaktadır. Bu beceriler; yargıların farkında varılması, anda olma, mesafe koyma, serbest bırakma, koşulsuz kabul şeklindedir. Bu beceriler insanları ana çekmeyi amaçlamaktadır (Surrey, 2005).

Duncan (2003) tarafından anda olma becerisi, kişilerin geçmişlerini ve geleceklerini düşünmeden beş duyu organları aracılığı ile dikkatlerini o an içindeki duyumlara vermesi olarak ifade edilmiştir. İnsanlar ne geçmişlerindeki belirsizliklere ne de geleceklerindeki beklentilere odaklanmadan, şimdide olup bitenlere yönelmektedir. (Akt.Yılmaz, 2022).

İnsanların yargılarının farkında varma becerileri, kişilerin hem kendileri hem de dışarıda olup bitenlerden etkilenmemesi, eleştirmemesi, sınıflandırmaması, yargısızca bakma becerisi olarak ortaya çıkmaktadır. İnsanların yaşadıkları deneyimleri iyi-kötü olarak etiketlemeden, bu deneyimleri olduğu gibi kabullenmesi bu beceri sayesinde sağlanmaktadır (Fiorillo ve Fruzetti, 2015).

İnsanların duygu ve düşüncelerinin farkında olması, mesafe koyması, duygu ve düşünceleri arasında mesafe olduğunun bilincine varması bilinçli farkındalık ile sağlanmaktadır. Kişiler, düşünce ve duygularını kendilerinin bir parçası olarak görülmektedir. İnsanların kendilerini rahatsız hissettiren deneyimlere yönelik tepki vermesine yerine bu deneyimlere cevap vermesi ile serbest kalmasının sağlanması onların serbest bırakma becerileri ile sağlanmaktadır. İnsanların yaşadıkları olayların hoşla giden ve gitmeyen şekilleri ile kabul etmesi onların kabul edilme isteklerine dayanmaktadır. Kabul etme becerisi, insanların yargılamamalarının bir uzantısı olarak değerlendirilmektedir. İnsanların yaşam deneyimleri sürecinde karşısına çıkan olayları; doğru ve yanlış şeklinde algılamamasını kabul etme becerile göre şekillenmektedir. İnsanların rahatsız hissetmekte oldukları düşünce ve duygulardan kaçması yerine bu düşünce ve duygularla temas ederek kabullenmesi kabul etme becerileri ile sağlanmaktadır (Demir, 2014).

1.3. Psikolojik İyi Oluş

Psikolojik iyi oluş, insanların zorluklarla karşı karşıya kaldığında, anlamlı hayat için sahip oldukları potansiyellerini aktifleştirmesi olarak açıklanmaktadır. Başka bir ifade ile psikolojik iyi oluş, insanların kendilerini gerçekçi ifadelerle gözlemleyerek olumlu algılamaları, kendilerini iyi şekilde tanıyarak güçlü yönlerinin ve sınırlarının farkında olması, kendilerinden memnu olması, bağımsız ve özerk hareket etmesi, hayatlarını anlamlı olarak algılaması olarak açıklanmaktadır (Alacaoğulları, 2022).

Günümüzde sosyal bilimcilerin çalışmaları sonucunda iyi oluş kavramına olan ilginin arttığı görülmektedir. Ryff tarafından kapsamlı yapılan literatür taramasının temelinde, iyi olma durumunun entegre teorik çerçevesinin geliştiği görülmektedir. Psikolojik iyi oluş, kişilerin herhangi psikolojik sorunlarının olmaması, bunların ötesinde kişilerin var olan ortaya çıkmış veya çıkmamış potansiyellerini en üst seviyede kullanması, yaşamsal bir amacı olması, diğer insanlarla ilişkilerinin niteliklerinin ve kişilerin kendi hayatları ile ilgili sorumluluklarını hissetmesi olarak açıklanmaktadır. Sonuç olarak psikolojik iyi oluş, insanların mutlu olma halleri değil, aynı zamanda üretkeni, hayatlarına anlam veren halde olmaları olarak ifade edilmektedir (Akt.Tatlılıoğlu, 2015).

İyi oluş kavramı ilk olarak Bradburn (1969) tarafından ele alınmıştır. Bu kavram mutluluk kavramı ile aynı anlamı taşımaktadır. Mutluluk insanların hayatlarındaki olumlu ve olumsuz olan duyguların uyumu ile ilgili olmaktadır. Aynı zamanda mutluluk yaşam tatmininin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. İnsanların yaşamlarında olumlu duyguların olumsuz duygulara oranla daha fazla hissedilmesi, onların durumlarının iyi olduğunun bir göstergesidir. Kısacası kişilerin iyi olmaları mutlu ve mutsuz olma durumları ile açıklanabilmektedir (Timur, 2008).

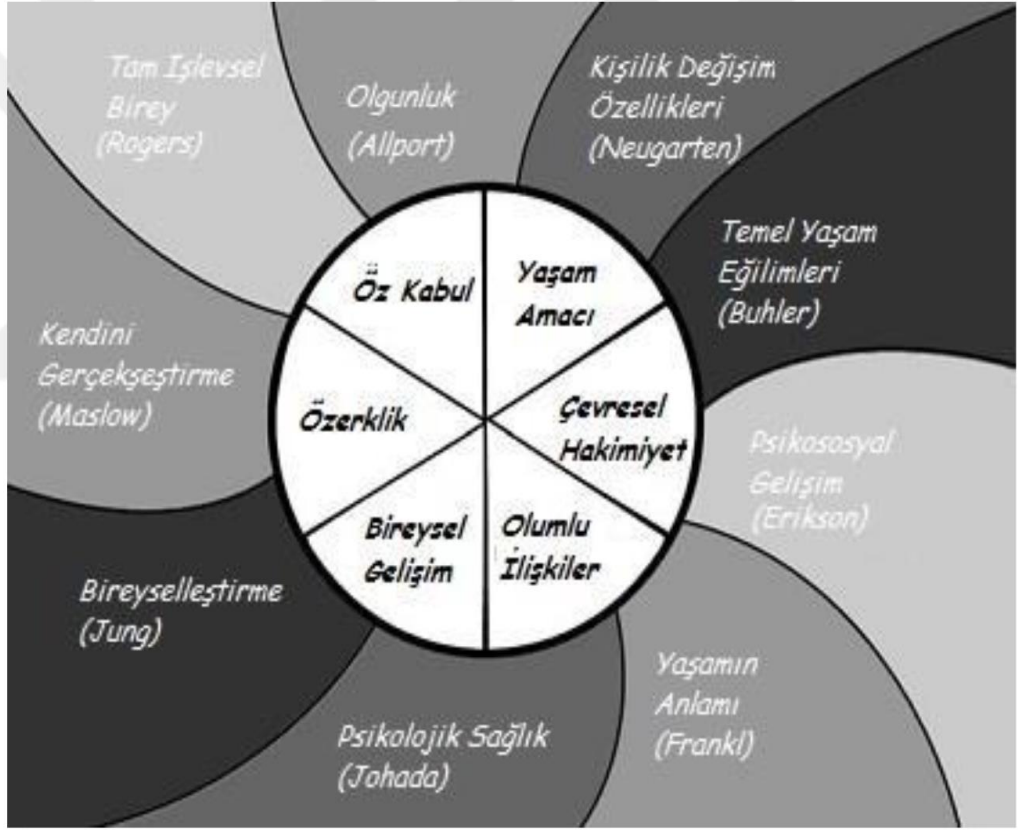
Ryff tarafından 1980'li yıllardan önemli bir konu durumuna gelen pozitif insan işlevselliğinin daha açık olarak ifade edilmesi için psikolojik iyi oluş modeli geliştirilmiş ve konu üzerine araştırmalar yapılmaya başlanmıştır. Ryff tarafından konu üzerine önemli araştırmalar yapılmıştır. Aynı zamanda Maslow tarafından da bu kavram ele alınmıştır. Ryff'a göre psikolojik iyi mutluluk değil, insanların kendilerini gerçekleştirme ile ilgili olmuştur. Bu sebeple Ryff tarafından psikolojik iyi oluşa yönelik yapılan çalışmalarda; kendini gerçekleştirmeye, olgunlaşmaya, gelişim psikolojisine yönelik kavramlar ele alınmıştır. Psikolojik iyi oluş kavramı temel olarak iyi oluş kavramından türemiştir. Bu kavram sadece mutlu olmakla ilgili değildir. Maslow tarafından ortaya atılan ihtiyaçlar hiyerarşisinin en üst basamağı olan kendini gerçekleştirme, psikolojik iyi oluş kavramı ile ilgili olmaktadır. İnsanların iyi oluşları onların; fiziki, sosyal, psikolojik olmak üzere üç durumları ile ilgili olmaktadır. Psikolojik iyi oluş durumu insanların memnun olmasını, mutlu olmasını, hoşnut olmasını içermektedir. Sosyal iyi oluş durumlarına insanların arkadaşlık ve iş ilişkileri örnek gösterilebilmektedir. Fiziksel iyi oluş durumları insanların fiziksel ve biyolojik yeterlilikleri ile ilgili olmaktadır (Akt. Gediksiz, 2013).

Psikolojik iyi oluş kavramı insanların ruhen iyi olması şeklinde ifade edilmektedir. Psikolojik iyi oluş düzeyi, insanların ihtiyaçlarının ne seviyede karşılanması ile ilgilidir. İnsanların ihtiyaçları ne kadar karşılanırsa onların psikolojik iyi oluşları o kadar olumlu etkilenmektedir. Sonuç olarak ihtiyaçların karşılanması ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Bununla birlikte insanların psikolojik iyi oluşlarına etki etmekte olan bu ihtiyaçların karşılanması onların gelişim durumlarına uygun olarak karşılanmalıdır. Bu ihtiyaçların analizlerinin iyi şekilde yapılması, kişilerin gelişim dönemlerine uygun olarak karşılanması gerekmektedir (Yapıcı, 2007).

Psikolojik iyi oluş kavramı ile aynı anlamda kullanılmakta olan birçok kavram vardır. Bu kavramlardan bazıları; yaşam doyumu, mutluluk, yaşam standartı şeklindedir. Bu kavramlar psikolojik iyi oluşla benzer olsa da tam olarak aynı anlamda kullanılmamaktadır. Ryff tarafından ortaya atılmış olan psikolojik iyi oluş modeli altı yapıdan oluşmaktadır. Bu yapılar; diğerleri ile olumlu ilişkiler, kendini kabul etme, çevresel hakimiyet, kişisel gelişim şeklindedir (Turgut, 2014).

1.3.1. Psikolojik İyi Oluşun Alt Boyutları

Ryff tarafından psikolojik iyi oluş kavramı altı boyutta ele alınmıştır. Bu alt boyutlar; çevre hakimiyeti, yaşam amacı, özerklik, kişisel gelişim, kendi kabul şeklindedir. İnsanların psikolojik iyi oluşlarından bahsedebilmek için onların empati kuran, samimi, ilişkilere güvenen, başka insanlarla yakın ilişkiler kurmaktan kaçınmayan, diğer insanlara yardımcı olan, kendisini deneyleyen, bulundukları ruh hallerine göre çevreleri oluşturan ve seçen, kişisel potansiyellerini geliştiren, yaşam amaçlarını kavrayan durumlarla olumlu bir tutum içinde olması gerekmektedir. Bu alt boyutlar Şekil 1’de detaylı bir şekilde gösterilmiştir (Çağırca, 2020).



Şekil 1: Psikolojik İyi Oluşun Alt Boyutları

Kaynak: Çağırca, (2020).

1.3.1.1. Özerklik

Bu boyutlardan biri özerkliktir. İnsanların diğerlerinden bağımsız olmaları, kendi içsel denetimlerini sağlamaları, kendi davranış şekillerini düzenlemeleri, kendi sorumluluklarının farkında olmaları özerklik olarak tanımlanabilmektedir. Aynı zamanda özerklik kişilerin hayatlarındaki varlıklarını tek başına birey olarak idame ettirmesi, hayatındaki sorumlulukları alması özerklik olarak tanımlanmaktadır (Çağırca, 2020).

1.3.1.2. Çevresel Hakimiyet

İkinci boyut çevresel hakimiyet olarak düşünülmektedir. İnsanların günlük yaşamlarının içinde iyi oluş durumları ile çevre edinmesi bu çevrelerin üzerinde deneyimleriyle kontrol sahibi olması çevresel hakimiyet olarak ele alınmaktadır (Çağırca, 2020).

1.3.1.3. Bireysel Gelişim

Bireysel gelişim üçüncü boyut olarak ele alınmaktadır. İnsanların var oldukları çevrelerden bağımsız ve bağımlı olarak edinmekte oldukları deneyimleriyle yaşamlarının güçlüklerine, zorluklarına karşı mücadele etmesi, cesur davranışlar ortaya koyması bireysel gelişim olarak ifade edilmektedir. Bu gelişim sürecinde kişilerin yeterlilikleri ve hayat becerilerinin kullanımı amaçlanmakta, bu şekilde kendilerini geliştirecekleri düşünülmektedir (Keyes vd., 2002).

1.3.1.4. İnsanlarla Olumlu İlişkiler

İnsanların diğerleri ile olumlu ilişkileri dördüncü boyut olarak ele alınmaktadır. İnsanların sadece kendilerini geliştirmesi, onların toplumsal varlık olması kapsamında yeterli olmamaktadır. Aynı zamanda insanların diğerleri ile kurdukları olumlu ilişkiler de önemlidir. İnsanların diğerleri ile kurdukları olumlu ilişkileri, karşılıklı güven ilişkileri, empatileri, bütün kurulan etkileşim içinde kişilerin olgunlaştığını, geliştiği ortaya koymaktadır. Özgüveni gelişmiş olan insanlar diğerleri olan ilişkilerinde, kişisel yeterliliklerinde daha iyi seviyeler gelmektedir. İnsanların diğerleri ile kurdukları olumlu ilişkilerden daha çok tatmin olmaları için yakınlık hissetmeleri önemli olmaktadır. Bu konuda sorun yaşayan insanların daha yüzeysel ilişkiler kurmaktadır (Alacaoğulları, 2022).

1.3.1.5. Yaşam Amacı

Yaşam amacı, insanları bütün tarihsel süreçlerde ilgilendirmiş olan bir mesele olmuştur. Bu kavram ahlak çerçevesinde geniş bir yere sahip olan iyi oluş kapsamında değerlendirildiğinde büyük bir boyut olarak ortaya çıkmaktadır. Amacını kaybettiği zaman anlamsızlaşan hayat, insanların hayatlarının boş olduğunu düşünmelerine neden olmaktadır. Aynı zamanda kişilerin belirli hedeflerinin, planlarının olmaması, onların aidiyet hissetmeden yaşayarak boşluğa düşmesine neden olmaktadır (Alacaoğulları, 2022).

1.3.1.6. Öznel Kabul

Psikolojik iyi oluşun son boyutu öznel kabul olarak ele alınmaktadır. İnsanların kendilerini gerçekleştirmiş olduklarında ortaya çıkardıkları en önemli özellikleri özel kabul olmaktadır. Öznel kabul, kişilerin yaşadıkları olumsuz ve olumlu deneyimleri kabul etmesi, kendilerinin yeterliliklerinin ve yetersizliklerinin farkında olması, yaşadıkları olumsuz ve olumlu deneyimleri kendileri ile birlikte kabul etmesi olarak ifade edilmektedir. İnsanların sadece olumlu yönlerine odaklanarak olumsuz yönlerini reddetmesi kendi gerçeklikleri ile ilgili çelişkiye düşmesine neden olmaktadır. İnsanların olumsuz yönlerinin farkına varması sonucunda; kendi gelişimlerini arttırabileceği düşünülmektedir (Alacaoğulları, 2022).

1.3.2. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

İnsanların psikolojik iyi oluşlarını etkileyen birçok faktör vardır (Akt. Alacaoğulları, 2022):

Cinsiyet: Ryff ve Singer (2006) tarafından yapılan çalışmada, kadınların ve erkeklerin psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Bu araştırma sonucunda kadınların iyi oluşlarının erkeklerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak cinsiyet, psikolojik iyi oluşu etkileyen faktörler arasında yerini almıştır.

Yaş: Psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından biri olan kişisel gelişiminin yaş ile birlikte azaldığı, çevresel kontrol ve özerkliğin yaş ile birlikte arttığı belirlenmiştir. Sonuç olarak çevresel kontrol yaşlı kişilerde daha yüksek seviyede olduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte orta yaşlı insanların kişisel gelişimi süreçleri dolayısı ile psikolojik iyi oluşlarının iyi seviyede olduğu söylenmektedir.

Sosyo ekonomik düzey: insanların yaşam kalitesini etkilemekte olan en önemli faktörlerden biri onların ekonomik durumlarıdır. İnsanların ekonomik durumları onların oturdukları semtleri, sağlık güvencelerini etkilemektedir. Konu üzerine yapılan birçok çalışma sonucunda, sosyo ekonomik durumun psikolojik iyi oluşun belirleyicilerinden biri olduğu belirlenmiştir.

Stres başa çıkma: İnsanların stresle başa çıkma yöntemleri çeşitli olması, işlevsel olması onların psikolojik iyi oluşlarını olumlu şekilde etkilemektedir. İnsanların yaşadıkları olayları yorumlarken başvurmakta oldukları başa çıkma stratejilerinin çeşitliliği, psikolojik iyi oluş düzeylerini etkilemektedir.

Kültür: Konu üzerine yapılan birçok çalışma sonucunda kolektif ülkelerde yaşamakta olan insanların psikolojik iyi oluşlarının bireyselci ülkelerde yaşamakta olan insanlara oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kolektif ülkelerde yaşamakta olan insanların mutlu olması için özel bir çaba olmaması, diğer ülkelerde oranla daha esnek ve rahat olması onların psikolojik iyi oluşlarını doğrudan etkilemektedir.

1.4. Mizah

Mizah, kimi zaman günlük yaşamların bazı yönlerini güldürücü şekilde sunmaktadır. Bazı durumlarda ise mizah, insanlara acı verebilecek durumları, yaşamın tuhaf ve saçma yönlerini kendisine özgü bakış açısı ile ortaya koymak değerlendirilmektedir (Uğur, 2007).

Mizah duygusu aşağıdaki şekilde ifade edilebilmektedir (Martin, 2003):

Bilişsel yetenek: Kişilerin şakaları anlaması, şakaları üretmesi ve hatırlama yeteneği olarak ifade edilmektedir.

İnsanların duyguları ile ilgili kişilik özellikleri, neşelilik halleri mizah olarak açıklanmaktadır.

Kişilerin savunma mekanizmaları, baş etme becerileri mizah şeklinde ifade edilmektedir.

Kişilerin estetik tepkileri mizah olarak açıklanmaktadır.

Kişilerin ortaya koydukları tutumları onların mizahı olarak değerlendirilmektedir.

İnsanların alışkanlık haline gelmiş olan davranışsal kalıpları mizah olarak değerlendirilmektedir.

Mizah sadece sağlıklı şekilde gülmenin gerçekleştiği yerlerde görülebilmesi sebebi ile sadece gülme mizah değildir. Mizah, olağanlıktan olağanüstülüğe, sıradanlıktan sıra dışılığa doğru geçiş şeklinde görülebilmektedir. Mizah, kişilerde beklentilerin dışına çıkıldığı zaman, olumsuz-olumlu duyguların anlık kesintiye uğraması ile oluşmaktadır. Aynı zamanda insanların ilgilendiren bütün konular, mizaha malzeme olarak kabul edilebilmektedir (Aydın, 2006).

Mizahi durumlar, herhangi fikirlerin gülmece temelinde, yaratıcı yollarla yansıtılması şeklinde zihinsel süreçler sonucunda oluşmaktadır. Mizahın oluşması için kişilerin belleklerinden ve çevreden gelen bilgileri yapılandırması gerekmektedir. Mizah sıradan konuların kişilerin zihinlerinde harmanlanarak paylaşılması ile ortaya çıkmaktadır. İnsanların sosyal becerileri onların mizahı kullanma amaçlarına, bilişsel şemalara göre mizahın içeriği değişmektedir. Bu sebeple sosyal ilişkilerin geliştirilmesi şeklinde olumlu sonuçları olan mizah bazı durumlarda gerginliği daha da arttırmakta ve olumsuz durumlara neden olmaktadır (Yazıcı, 2013).

Mizah bilişsel gelişimle eşzamanlı olarak gelişim göstermektedir. Bilişsel gelişim süreci ilerledikçe gelişmekte olan zihinsel yetenekler çocukların üretmekte olduğu mizaha yansımaktadır. Mizah hem yatkınlık hem doğal olarak insanlar geliştirebilecekleri beceriler şeklinde karşımıza çıkmaktadır (Çakmak, 2012).

İnsanların yaşamlarının komik ve anlamsız yanlarına yönelik değerlendirme becerileri olarak ele alınan mizah, çocukların zihinsel ve sosyal gelişimlerine önemli katkılar sağlamaktadır. Aynı zamanda mizah çocukları duygusal anlamda iyi oluşları olarak da değerlendirilmektedir. Çocuklar mizahı; stres, korku gibi zor durumlara yönelik başa çıkma aracı şekilde kullanabileceklerini öğrendikleri zaman sıkıntılı durumlardan pozitif bakış açısı ile çıkabilmektedir. Aynı zamanda çocuklar mizah sayesinde karşılaştıkları bu durumları çözüme kavuşturabilmektedir. Bu sayede çocuk hayatlarının ilerleyen dönemlerde sağlıklı psikolojiye sahip olmaktadır (Uğur, 2007).

İnsanların yaşamlarının önemli parçası haline gelmiş olan mizah, onların yaşamlarını renklendirmek, onları eğlendirmekte ve rahatlatmaktadır. Mizah toplumsal ilişkilerin gelişimine önemli katkı sağlamaktadır. Mizah insanların iletişim içinde oldukları bütün ortamlarda yaşamın bütün evrelerinde ortaya çıkabilmektedir. Bununla birlikte mizah

insanlarla etkileşime girmeyi kolaylaştırmaktadır. Mizah sayesinde kişilerin sağlıkları ve refahları artabilmektedir. Aynı zamanda mizah ile sosyal destek artmaktadır. Bu durum kişilerin psikolojik sağlıkları açısından önemli olmaktadır. Kişilerin etkili ve derin iletişim kurma yetenekleri ve mizah arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır (Recepoğlu ve Özdemir, 2012).

Mizah, kişilerin yaratıcılıkları geliştiren, etkinlikleri arttıran, psikolojik sağlığa iyi gelen dürtüler şeklinde kabul edilmektedir. Mizah sayesinde insanlar açık şekilde belirtmese bile birbirlerini kırmadan diyalog kurabilmektedir. Mizah kişilerarası ilişkilerde ortaya çıkan çatışmaların yumuşamasına, iletişimin sürdürülmesine katkı sağlamaktadır (Hamzadayı ve Çetinkaya, 2013).

Mizah kişilerin yaşam kaliteleri yakında alakalı olan çok boyutlu yapı olarak değerlendirilmektedir. Mizah sadece sosyal amaçlı hizmet sağlamakla kalmamakta, aynı zamanda kişilerin stres ile başa çıkma yeteneklerini de güçlendirmektedir. Bununla birlikte mizah kişilerin strese karşı dirençlerini arttırmakta etkili olan başa çıkma mekanizması olarak da görülmektedir (Liu, 2012).

Mizah yerinde ve uygun kullanıldığı zaman sihirli değnek işlevi görmekte ve ortamdaki gerginliği azaltmaktadır. Bu yönü ile mizah; kaygı, stres şeklinde olumsuz duyguların yaşandığı anlarda ortamdaki duygu yükünün azaltılmasında bir araç olarak görülebilmektedir. Mizah stresli hissedilen durumların tehdit şeklinde algılanmasını önlemekte, olayların olumlu değerlendirilmesine katkı sağlamaktadır. Bu şekilde olumsuz duygular hafifletmekte, yaşanan stres azaltılmaktadır. Bütün insanların mizah kullanım amaçları, mizahtan almak istedikleri kazançlar farklı olmaktadır. Bazı insanlar mizahı sadece stres şeklinde duygularla başa çıkma için kullanmakta, bazıları ise üstünlük sağlamak için kullanmaktadır (Öz ve Hiçdurmaz, 2010).

1.5. Mizah Kuramları

Uzun yıllardır insanların neden güldükleri merak konusu olmaya devam etmiştir. Konu üzerine yapılan çalışmalar sonucunda mizaha yönelik görüşler; üstünlük, uyumsuzluk, rahatlama kuramları şeklinde sınıflandırılmıştır. Bu kuramlar mizaha farklı bakış açıları ile yaklaşmaktadır (Örge, 2010):

Üstünlük kuramı: Bu mizah kişilerin başkaları karşısında üstün olma isteği olarak kullanılmaktadır. Bu kuram rahatlama kuramı gibi biyolojik yansımayla odaklanmaktadır. Uyuşmazlık kuramı, mizaha bilişsel anlamda yaklaşmakta, mizahı mantıksız, umulmadık şeylere yönelik gösterilen zihinsel tepki olarak ele almaktadır (Çakıroğlu ve Erdoğan, 2016).

Üstünlük kuramı, kişilerde gülme durumlarını başkalarının davranışlarına bağlı şekilde kendilerinde gördükleri üstünlükle oluşturduklarını ileri sürmektedir. Bu kurama göre insanlar, diğer insanların davranışına, içinde bulundukları durumlara, çevrelerine müdahale etmeden ortaya koymaktadır. İnsanların düştükleri güç durumları kendilerini bu duruma düşürmemek için mutlu olma, güç durumda kalanlara karşı kendilerini üstün gösterme çabaları bu kuramı açıklamaktadır. Aynı zamanda bu kişiler başkalarının düştüğü hataların kişilere keyif veren davranışlara dönüştürülmesini sağlamaktadır (Sayar, 2012). Üstünlük kuramına göre mizah saf çıkarıcı bir amaç şeklinde güdüdür. İnsanların kendi üstünlüklerini kanıtlamak adına başkalarının hatalarını ön plana çıkarmakta haz almaktadır. Bunu yaparken, karşılarındaki insanların düştüğü komik durumları değerlendirerek onlardan üstün olma düşüncesi ile haz hissetmektedir. Aynı zamanda kişiler kendi özelliklerini karşılarındaki kişilerin özellikleri ile karşılaştırmakta ve bu şekilde üstünlük sağlamaya çalışmaktadır (Uğur, 2007).

Rahatlama kuramı: Bu kurama göre gülme fizyolojik ve psikofizyolojik bir yapıya sahip olmaktadır. Bu kuram mizah sonucunda oluşmakta olan gülme, memnun olma, keyif alma, sevinme şeklinde duyguları ve davranışları içermektedir. Rahatlama kuramına göre, mizah sonrasında kişiler rahatlamakta ve içerisindeki gerginlikler sona ermektedir (Aydın, 2006).

Rahatlama kuramına göre, mizah sonrasında kişiler rahatlamakta ve içlerindeki gerginlik sona ermektedir. Bununla birlikte gülmenin fizyolojik etkilerini ele alan bu kurama göre mizah yaklaşımı insanlara fiziksel olarak önemli katkılar sağlamaktadır (Avcı, 2012).

Odak noktası stresten kurtulma ile rahatlama olan bu kurama göre, insanlar yaşadıkları stresten kurtulmak adına; taşlama, soytarılık, öykünme şeklinde davranışlar sergileyerek içinde oldukları sıkıntılı durumdan kurtulmaya çalışmaktadır (Yazıcı, 2013).

Uyuşmazlık kuramı: Bu kurama göre mizah, fikir ve kavramlarda ortaya çıkan tutarsızlıkların keşfedilmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Bununla birlikte kişilerin olağan dışı durumlara gülmesi bu kuram kapsamında değerlendirilmektedir. Uyuşmazlık kuramına göre mizah, tutarsız düşünce ve olayların bir araya gelmesi ile alışlagelmiş kurallardan farklılık göstermekte olan düşünce ve olayların sunulması sonucunda meydana gelmektedir (Soyaldın, 2007).

Mantıksal tutarlılık ve doğruluğu kabul etmekte olan rastgele durum ve davranışlardan beklenmedik şekilde uzaklaşma uyuşmazlık kuramı ile ilgili olmaktadır. Uyuşmazlık kuramı; mantıksız, umulmadık, uygun olmayan herhangi durumlar karşısında ortaya çıkan tepki olarak tanımlanmaktadır. Mizah, uyuşmamakta olan durumlar ve düşüncelerin bir araya gelmesi ile oluşmaktadır (Yerlikaya, 2009).

Üstünlük kuramı, gülmeye yönelik duygulara odaklanmakta, uyumsuzluk kuramı gülmeye yol açmakta olan nesne ve düşüncelere odaklanmaktadır. Rahatlama kuramı ise gülme sonucunda oluşan fiziki rahatlama durumunu temel almaktadır. İnsanların ne sebeple güldüğüne yönelik kuramlar farklı fikirler ortaya koymuştur. Mizahın günlük yaşamda görülme şekli, katılımcı mizahla kendini geliştirici mizah tarzlarının bulunduğu uyum kategorileri, saldırgan mizah tarzı ile yıkıcı mizah tarzlarının bulunduğu olumlu kategorileri oluşturmaktadır (Yazıcı, 2013).

1.5.1. Mizah Tarzları

Martin ve arkadaşları (2003) tarafından yapılan çalışma sonucunda; mizahın günlük kullanımındaki uyumsuz ve uyumlu yönlerinin ele alındığı dört mizah tarzı belirlenmiştir. Katılımcı ve kendini geliştirici mizah tarzları uyumlu olarak; saldırgan ve kendini yıkıcı mizah tarzları ise uyumsuz olarak ele alınmaktadır. Bütün mizah tarzları kişiler ve çevrelerindeki insanlar açısından farklı etkiler ortaya koymaktadır. İnsanların sahip oldukları mizah tarzları onların sağlıklı birey haline gelmesine, kişilerarası ilişkilerde aranan isim olmasına, benimsedikleri mizah tarzlarına göre sağlıklı bireysel yapıya sahip olmasına, kaçınılan tip olmasına neden olmaktadır (Martin vd., 2003).

1.5.1.1. Katılımcı Mizah Tarzı

Olumlu mizah tarzlarından biri olarak değerlendirilen katılımcı mizah tarzı; kişilerin sosyal ilişkilerini geliştirdiği, çatışmalarını azalttığı iyi huylu bir mizah olarak ele alınmaktadır. Bu mizah tarzı kişilerin hayatındaki diğer insanlar üzerinde olumlu etkiler ortaya koymaktadır. Bu mizah tarzı tema olarak sosyal ilişkilere yöneliktir. Kişilerin sosyal ilişkilerden elde ettikleri doyum onların yaşamların çeşitli olumlu etkiler ortaya çıkmaktadır (Sayar, 2012).

Katılımcı mizah tarzını benimsemiş olan insanların güzel şeyler söylemekte, spontan espriler yapmaktadır. Bu nedenle çevrelerindeki kişileri eğlendiren insanlar olarak değerlendirilmektedir. Bu kişiler kişilerarası ilişkilerinde kolay bir şekilde iletişim sağlamakta, gerilimleri azaltma eğilimi içinde olmaktadır. Katılımcı mizah tarzına sahip olan insanlar mizahı sosyal ödüller elde etmek için kullanmaktadır. Aynı zamanda sosyal ilişkilerinin kalitesini arttırmakta amacı ile etraflarındaki insanların eğlendirmeye çalışmaktadırlar (Yazıcı, 2013).

İnsanlar katılımcı mizah tarzı ile içinde bulundukları grupların morallerini yüksek tutarak grup kimliklerini oluşturmaya çalışmakta, grupların içinde yer alan insanların kaynaşmasına yardımcı olmaktadır. Bu mizah tarzını kullanmakta olan insanlar şaka yolu ile kendilerini gruba kabul ettirmektedir. Aynı zamanda kişiler bu mizah tarzı ile insanlar arasındaki olumsuz düşünceleri azaltmaya çalışmaktadır. Katılımcı mizah tarzı ile kişiler başka insanların üzerine saygı sınırları kapsamında diyalog kurmaya çalışmaktadır. Katılımcı mizah, diğer insanlara hoşgörü ile yaklaşan, saldırgan olmayan bir mizah tarzını yansıtmaktadır. Bu mizah tarzı kişiler arasındaki ilişkilerde kabul edici, geliştirici, bağlılığı arttırıcı bir görev üstlenmektedir. Katılımcı mizah tarzı kişilerin; benlik saygısı, ilişki doyumlarını olumlu şekilde etkilemektedir (Sayar, 2012).

1.5.1.2. Saldırgan Mizah Tarzı

Saldırgan mizah tarzı uyumsuz mizah tarzlarından biri olarak değerlendirilmektedir. Bu mizah tarzı kötü niyetli ve alay edici mizahın aşırı kullanımı olarak değerlendirilmektedir. Saldırgan mizah tarzını kullanmakta olan insanlar haz ve üstünlük duygusu ile hareket etmektedir. Bu kişiler diğerlerinin davranışlarını kişisel

menfaatlerine uyacak şekilde yönlendirmeye çalışmaktadır. Kişilerin kendi ihtiyaçları için diğerlerine yönelik sosyal anlamda uygunluk mizah kullanımı saldırgan mizah tarzı olarak değerlendirilmektedir. Bu mizah tarzına yönelik davranışlar; alay etme, aşağılama şeklinde olumsuz davranışlar şeklindedir. Saldırgan mizah tarzı; öfke ve düşmanlık duygularını harekete geçirmektedir. Bu mizah tarzını kullanan insanların diğerlerini susturmaya, arka plana atmaya çalıştığı görülmektedir (Avcı, 2012).

Saldırgan mizah tarzı, insanların hoşgörüsüz tavırlar sergileyen hem kendilerine hem insanlara zarar vermesine neden olmaktadır. Bu kişiler sadece kendi çıkarları için başka insanların farklı özellikleri ile dalga geçme eğilimi içinde olmaktadır. Saldırgan mizah tarzı taşımakta olan insanlar, diğerlerine karşı kusursuz ve üstü olmanın hazzını yaşamak istemektedir. Bu durum onların çevresindeki insanların incinmesine sebep olmaktadır. Bu kişiler söyledikleri sözlerle etraflarındaki insanların kendilerinden uzaklaştırmaktadır. Saldırgan mizah tarzına sahip olan insanlar, diğerlerine yönelik potansiyel olumsuz etkilerin görmezden geldiği davranışlar ortaya koymaktadır. İnsanların, diğerlerini üzen, kendilerinden uzaklaştıran, söylemeden duramadıkları kompulsiz mizah davranışları bu grup altında ele alınmaktadır. Saldırgan mizah tarzı; saldırganlık, düşmanlık gibi olumsuz duygularla pozitif bir ilişki içindedir. Bu mizah tarzı; hoşnut olma, vicdan gibi olumlu duygularla negatif ilişki içindedir. Saldırgan mizah tarzı, insanların kişisel ilişkilerine zarar vermektedir. İlişkinin merkezine kendisini koymakta olan saldırgan mizah tarzına sahip olan insanlar, amaçlarına ulaşma adına her yolu denemektedir. Üstünlük sağlama isteği ile hareket etmekte olan kişiler çevrelerindeki kişileri duygusal anlamda yıpratmaktadır (Sayar, 2012).

1.5.1.3. Kendini Yıkıcı Mizah Tarzı

Kendini yıkıcı mizah tarzlarını benimsemiş olan insanlar, kendi ihtiyacını dikkate almadan mizah kullanmaktadır. İnsanlar başkaları ile olan ilişkisini güçlendirme, başkalarını güldürmek için sürekli kendilerini mizah kullanarak yerme, kötüleme davranışında bulunabilmektedir. Aynı zamanda bu kişiler üzgün oldukları zamanlarda kendi hissettikleri duyguları yok sağlamakta, mutlu gibi davranmaktadır. Kendi yıkıcı mizah tarzına sahip olan insanlar, kendilerini sevdirmek amacı ile kendileri üzerinden komik olaylardan bahsetmekte, bu şekilde davranarak güldürmeye çalışmaktadır. Diğer

insanların eğlencesinin maskarası olmayı kabul eden insanlar, onlarla alay edilse de, küçük düşürülse de başkaları ile beraber gülmektedir (Yerlikaya, 2009).

Kendini yıkıcı mizah tarzını kabullenmiş insanlar kişilerarası ilişkilerini iyileştirmek adına mizahları kendilik pahasına kullanmaktadır. Bu mizaha sahip olan insanların kendilerini küçümseyerek diğer insanları eğlendirmektedir. Bu kişiler başkaları mutlu olsa da, samimi ilişkiler kurulması adına kendi benliklerinden ödün vermektedir. Bu mizah tarzını benimsemiş olan insanlar, kendileri üzerinden olumsuz paylaşımlar yapmakta ve başlarını güldürmektedir. Bu kişiler kendilerini aşırı seviyede küçümsemekte, bazen de yermektedir. Bu davranışlar hem onların benliği hem de sosyal anlamda uygun olarak kabul edilmemektedir (Ford vd., 2014).

Kendini yıkıcı mizah tarzına sahip olan insanlar problemlerle yüzleşmeyi, olumsuz olaylarla baş etmeyi önlemek adına mizahı bir araç şeklinde kullanmaktadır. Kendini yıkıcı mizah, insanların duygusal ihtiyaçlarının baskılanması, benliğin saptırılması sürecini içermesi sebebi ile aşırı kullanıldığı zaman sağlık açısından zararlı olmaktadır. Bu mizah tarzı kişilerin üzüntü, kaygı, olumsuz duyguları ile pozitif ilişki içindedir. Aynı zamanda bu mizah tarzı kişilerin benlik saygıları, ilişkisel doyum ile negatif ilişki içinde olmaktadır (Martin vd., 2003).

1.5.1.4. Kendini Geliştirici Mizah Tarzı

Kendini geliştirici mizah tarzını benimsemiş olan insanlar stres, uyuşmazlık, hayatın zorluğu, olumsuz duygulara karşı mizah tarzlarını baş etme aracı şeklinde kullanmaya meyilli olmaktadır. Mizahı perspektif şeklinde alınması ile olumsuz duygular düzenlenmektedir. Bu şekilde insanlar mizahı kullanarak olumsuz duyguları ile etkili şekilde baş edebilmektedir (Otrar ve Fındıklı, 2014).

Kendini geliştirici mizah tarzı insanların pozitif iyilik hallerinin geliştirilmesi ve korunması adına kullanılmaktadır. Bu mizah tarzı kişilerde başa çıkma mekanizmaları şeklinde işlemekte ve gerilime karşı kişileri korumaktadır (Zhao vd., 2014).

Kendi geliştiren mizah tarzına sahip olan insanlar olumlu ve uygun tiplerde olan mizahları kullanmaktadır. Bu kişiler stres yaratmakta olan yaşantıların karşısında olumlu ve mizahi bakış açılarını korumaktadır. Aynı zamanda bu kişiler mizah tarzını

olumsuz duyguları azaltmak adına kullanmaktadır. Kendini geliştirici mizah tarzına sahip olan insanlar hem diğer insanları eğlendirmekte hem de kendi psikolojilerini korumaktadır. Kendini geliştirici mizah tarzı, kaygı, depresyon şeklinde olumsuz duygularla negatif yönde ilişki içinde olmaktadır. Bu mizah tarzı; psikolojik iyilik hali, deneyimlere açık olma şeklinde duygularla pozitif ilişki içinde olmaktadır (Sayar, 2012).

Sonuç olarak kişiler dört farklı mizah tarzı bulunmaktadır. İnsanlar bu mizah tarzlarının dördünü de belirli seviyelerde kullanmaktadır. Bu kişilerde hangi mizah tarzının diğerinden fazla veya baskın olması, mizah kullanımındaki kişisel farklılıklara göre değişkenlik göstermektedir (Yerlikaya, 2009).

Olumlu mizah tarzlar insanların daha mutlu bir insan haline gelmesine neden olmaktadır. Olumsuz mizah tarzları ise kişilerin zorlukları aşmada sorun yaşadığı ve mutsuz olduğu görülmektedir. Örnek olarak; katılımcı mizah tarzı, etkili sosyal ilişkilerin kurulmasını sağlayarak, sosyal desteğin arttırılmasına yardımcı olmaktadır. Bu tarz kişilerarası bağlılığı geliştirerek onların daha olumlu duygulara saygın olmasını sağlamaktadır. Kendini geliştirici mizah tarzlarına sahip olan insanlar, yaşanan olaylar ne seviyede zor olsa da mizahi bakış açısı ile olayları değerlendirmekte ve bu şekilde morallerini düzeltmektedir. Uyumsuz bir mizah tarzı olan saldırgan mizah tarzına sahip olan insanlar, önce ben mesajı ile hareket etmektedir. Bu nedenle kendilerine yönelik alay edilmesi, küçük düşürülmesi şeklinde saldırgan davranışlarda bulunmakta, insanları kendilerinden uzaklaştırmaktadır. Öfke şeklinde olumsuz duygulara sahip olan mizah tarzı birçok yönden kişilerin yaşamlarını zorlaştırmaktadır. Aynı şekilde insanların kişiler arası ilişkiler kapsamında kendilerini yermesi, aşağılaması şeklinde davranışları içeren kendini yıkıcı mizah tarzı, onların benlik algıların sorun oluşturabilmekte, kişilerin üzerinde olumsuz etkiler ortaya çıkarmaktadır (Cengiz vd., 2016).

1.6. Romantik İlişki Doyumu

Romantik ilişki insanların yaşamında ne kadar önemli bir yere sahip olduğuna yönelik çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalara bakıldığında zaman romantik ilişki, insanların yaşamlarında vazgeçilmez bir parça olarak yer almaktadır. İnsanların romantik şeklinde

adlandırdıkları ilişkileri onların yaşam kalitelerini arttırabilmekte, hayattan keyif almalarını sağlayabilmektedir. Bu durumun sağlanmasında sadece kişilerin ilişki kurması yeterli olmamaktadır. Kişilerin bu ilişkilerden keyif alması önemli olmaktadır (Satıcı ve Deniz, 2018).

İnsanların yaşadıkları ilişkilerinden aldıkları doyumların değerlendirilmesi sonucunda bu ilişkilerden memnuniyet ve mutluluk duyması ilişki doyumu olarak ifade edilmektedir. İnsanların ilişkilerini çekici bulmaları, keyif almaları da ilişki doyumu kapsamında değerlendirilmektedir. İnsanların ilişkilerinden doyum almaları için birçok koşulun sağlanması gerekmektedir. Bu koşullar; anlayış, sevgi, açık iletişim şeklinde sıralanabilmektedir. Çiftlerin bu koşulları birbirine sağlaması onların romantik ilişki doyumlarını iyileştirmektedir. İnsanların ilişkilerinden doyum sağlaması adına iletişimlerinin açık şekilde ifade edilmesi, anlayış göstermesi, empati kurması, çatışma çözme becerisi, hoşgörü ile yaklaşması gerekmektedir. Romantik ilişkiler kişilerin ilişkilerinden keyif alması, huzurlu hissetmesi adına önemli olmaktadır. Aynı zamanda her iki tarafın da ilişkiyi devam ettirmede istekli olması onların ilişki doyumlarını etkilemektedir (Tunç, 2015).

Yakın ilişkiler kurabilen insanlar devamlı olarak ilişkilerini değerlendirme eğilimi içinde olmaktadır. Bu durumun sonucunda ise ilişkilerinin doyumları, ilerleyici, duygu durumları etkilenmektedir. İnsanların ilişki doyumlarının sağlanması onların sağlıkları açısından önemli olmaktadır (Taylor vd., 2000).

Rusbult, Martz, Agnew (1998) tarafından yapılan çalışmada ilişki doyumunun insanların ilişkilerinden negatif duygulara karşı pozitif duyguların kullanması olarak ele alınmıştır. Bu duygularla eşlet birbirinin ihtiyaçlarının karşılanmasında rol almaktadır. İlişki doyumu kişilerin hem eşlerine hem ilişkilerine karşı ortaya koyduğu tutum şeklinde ele alınmaktadır. Rusbult ve Buunk (1993) tarafından ilişki doyumu kişilerin eşlerine yönelik olumlu hislerinin değerlendirilmesi olarak ifade edilmiştir. İnsanlar genel olarak ilişkilerinin ne şekilde olması gerektiğine yönelik kalıplaştırılmış düşüncelere sahip olmaktadır. Bu düşünceler onların ilişkilerinin olumsuz ve olumlu sonuçları olabileceği gibi, her zaman yeterli olmamaktadır (Akt. Kaya, 2022).

Depresyon, cinsiyet, evlilik sürecinde uyum sonuçlar dahilinde yapılmış olan bir çalışmada; depresif tutumlar ortaya koyan insanların sorunlarla karşılaştıkları kendilerini suçlama eğilimi içinde olduğu ortaya konmuştur. Aynı zamanda bu kişiler partnerlerini de bu sorunlardan sorumlu tutmaktadır. Bu çalışmadan elde edilen bulgular göre, depresyon ve uyumlu hal arasında negatif yönlü ilişki vardır. Bu duruma göre partnerleri ile uyumlu olan insanlar, eşlerinden biri diğer eşe karşı olumsuz tutum sergilediği zaman diğer taraf da olumsuz tavra karşı cevap veremediği için, ilişkilerin olumsuz etkilendiği görülmektedir (Tutarel, 1995).

Bowlby (1973) tarafından bağlanma kuramına göre; insanlara çocukluk döneminde bakım verenlerle ilişkileri ne düzeyde sağlam olursa yetişkinlik dönemindeki ilişkileri de o kadar sağlam olmaktadır. İnsanların bakım verenlerle oluşturduğu bağlanma stilleri, yetişkinlik döneminde eşlerine bağlanmalarını, beklentilerini, sorun çözme becerilerini, iletişimlerini ve anlayışlarını etkilemektedir. İnsanların çocukluk döneminde yaşamış oldukları yaşantıları onların yetişkinlik dönemindeki romantik ilişki doyumlarını etkilemektedir. Hazan ve Shaver (1987) tarafından yapılan çalışma sonucunda erken dönem bağlanma stili romantik ilişkilerin üzerindeki ilişki doyumunu, memnuniyeti yordamaktadır. İnsanların erken dönemlerdeki güvenli bağlanma stilleri onların; sağlıklı iletişim kurmasını, problem çözme yeteneğini, güven problemi yaşamalarını, ilişkilerinde daha az sorun yaşamalarını, ilişki doyumlarını etkilemektedir (Akt. Kaya, 2022).

İnsanların hayatında önemli bir yere sahip olan romantik ilişkilerin sağlık şekilde devam etmesi için bu kişilerin ilişkilerinden doyum alması gerekmektedir. Çiftlerin ilişkilerinden doyum alması bu ilişkilerin nasıl seyir izleyeceğini, devam ettirilip ettirilmemesini etkilemektedir (Hendrick, 2004).

Hendrick (1988) tarafından ilişki doyumu; çiftlerin birbirine karşı olan düşünceleri, duyguları, davranışları ile birlikte, eşlerin birbirine olan sadakatleri, cinsel tutumları, ilişkilerine bağlılıkları, kendilerinin ilişkilerinden elde ettikleri kazanımlarına yönelik öznel değerlendirilmesi olarak ifade edilmiştir. Bu değerlendirme sonucunun olumlu olan kişilerin ilişkiden doyum almasına neden olmaktadır. Bu değerlendirme sonucunun olumsuz olması ise kişilerin ilişkilerinden doyum almamasına neden olmaktadır. Sabatelli (1988) tarafından ilişki doyumu kişilerin partnerlerinin beklentileriyle, bu

beklentilere verdikleri cevaplar arasındaki uyum olarak açıklanmıştır. Hawkins (1968) tarafından ilişki doyumu çiftlerin ilişkilerini bütün yönleri ile ele alarak değerlendirmeleri sonucunda; tatmin, haz, mutluluk duyması olarak ifade edilmiştir. Başka bir tanıma göre ilişki doyumu kişilerin romantik eşlerine yönelik pozitif duyguları olarak ifade edilmiştir (Akt. Özel, 2021).

Fletcher ve arkadaşları (2000) tarafından ilişki doyumu, kişilerin romantik eşlerinin düşünce, duygu, davranışlarını kendi kriterlerine uygun görmesi olarak ifade edilmiştir. İnsanlar zaman zaman kendi romantik ilişkilerini başka insanların ilişkileri ile karşılaştırmaktadır. Bu sayede kişiler kendi beklentilerinin ne seviyede karşılandığına yönelik kıyaslama yapabilmekte, memnuniyet veya pişmanlık duymaktadır. Romantik ilişki içindeki çiftler bu ilişkilerinden doyum almadıkları zaman, çiftler bir birne karşı saldırgan, düşmanca, eleştirel davranabilmektedir. Bu kişiler sürekli olarak ilişkilerinden ve eşlerinden şikayetçi olmaktadır. Aynı zamanda eşleri ile birlikte zaman geçirmekten kaçınmaktadırlar (Fletcher vd., 2000).

Rusbult (1983) tarafından ilişkilerinden doyum elde etmeyen insanların eşleri ile zaman geçirmek yerine kendi başlarına vakit geçirmekten keyif aldıkları belirlenmiştir. Aynı zamanda doyum elde edilmeyen ilişkilerde çiftler arasında kötü iletişim, kavga, kıskançlık yaygın şekilde görülmektedir (Filsinger, 1983). Rusbult, Zembrodt ve Gunn (1982) tarafından ilişkisinden doyum almayan insanların ihmal etme, terk etme, problemleri partnerlerine anlatma, sadakatsizlik şeklinde davranışları sıklıkla ortaya koyduğu belirlenmiştir. Romantik ilişkilerinden doyum elde etmeyen insanlar; panik bozukluk, majör depresyon, sosyal fobi, alkol bağımlılığı şeklinde psikolojik sorunlar yaşayabilmektedir (Akt. Özel, 2021).

İlişki doyumu sağlanmayan evliliklerde boşanma oranları daha yüksek olmaktadır. İlişkilerinden doyum elde eden insanlar partnerlerine karşı samimi, ilgili, destekleyici, duyarlı olmaktadır. Bu kişiler ilişkilerinden daha az sorun yaşamaktadır. Aynı zamanda ilişkilerinden doyum elde eden insanlar sorunların üstesinden gelmek adına etkin çözümler üretmektedir. Bu kişilerin psikolojik sorun yaşama riskleri daha az olmaktadır. Bu yönleri ile değerlendirildiği zaman ilişki doyumunun kalitesi, sağlıklı, uzun süre devam edebilecek ilişkiler için kritik bir öneme sahip olduğu belirlenmiştir (Van Scheppingen, 2018).

İnsanların bağlanma türleri onların ilişki doyumlarını doğrudan etkilemektedir. Bu duruma göre güvenli bağlanma tarzlarına sahip olan insanlar; kaçınmacı, kaygılı bağlanma tarzlarına sahip olan kişilere göre daha olumlu ilişkiler kurmaktadır. Bu kişilerin ilişki doyumları yüksek seviyede olmaktadır. Eşlerini ideal partner olarak görerek kendilerini eşlerine karşı duygusal anlamda açığa vuran insanların ilişki doyumlarının da yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. İlişkilerinden gerçek dışı inançlara sahip olan çiftlerin ilişki doyumları ise az seviyede olmaktadır (Cobb vd., 2003).

Fincham ve Beach (2006) tarafından yapılan çalışmaya göre romantik ilişkilerden doyum sağlanması için bu romantik ilişkilerin temel olarak sekiz özelliğe sahip olması gerekmektedir:(Akt. Özel, 2021):

Bu özelliklerden ilki empatidir. Empati, çiftlerin birbirinin duygularını, düşüncelerini, hislerini anlaması, birbirine destek olması, birbiri ile rahat şekilde konuşup anlaşmasını kapsamaktadır.

Kendini açma özelliği ile çiftler; düşüncelerini, sorunlarını, duygularını rahat şekilde birbirine açabilmektedir.

İdealizasyon ile kişiler romantik eşlerini her yönleri ile beğenerek kabul etmektedir. Bu özellik kişilerin partnerlerini kendilerine en uygun kişi olarak görmesi şeklinde ifade edilmektedir.

Çatışma yönetimi ile çiftler sorunlar yaşasa bile, bu sorunları çözerken etkin şekilde birbiri ile fikir alışverişinde bulunmaktadır. Aynı zamanda bu özellik sayesinde kişiler birbirini değerlendirirken kırıncı sözlerden ve tutumlardan kaçınmaktadır.

Kabul edilme özelliği ile çiftler birbirini olumsuz, olumlu yönleri ile koşulsuz şekilde kabul etmektedir.

Sosyal destek özelliği ile çiftler sorun yaşadıklarında eşlerinin kendilerine destek olacağına inandığı, her koşulda yanlarına olacağına inandığı görülmektedir.

Beklentilerin uyumluluğu özelliği ile çiftlerin ilişkilerden beklendikleri hususlar birbirine benzer olmaktadır.

Ortak değerler özelliği ile çiftlerin ortak bir hayat görüşüne sahip olduğu görülmektedir.

1.7. Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Yapılan Çalışmalar

Romantik ilişki doyumu insanların ilişkilerine yönelik; inanç, duygu, korku, tepki, kişisel ilgi gibi faktörlerin toplamı sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte bilinçli farkındalık ilişki doyumu üzerinde etkili olmakta ve ilişki doyumunu arttırmaktadır (Moghadam ve Kazeroon, 2017).

Bilinçli farkındalığın öğeleri olarak değerlendirilen duyguların doğru tanımlanması, iletişim becerileri ile yakın ilişkilerindeki doyumlarını arttırdığı deneysel çalışmaların konusu olmuştur. Bilinçli farkındalık, romantik ilişki doyumu, duygu repertuarı arasındaki ilişkinin yordanmasına yardımcı olmaktadır. Sonuç olarak romantik ilişki doyumu, bilinçli farkındalık ve duygu repertuarı arasında belirli bir ilişki vardır. Bununla birlikte bilinçli farkındalık arttıkça ilişki doyumu da artmaktadır (Wachs ve Cordova, 2007).

Bilinçli farkındalığın ilişkiler üzerindeki etkisi yönünden ele alındığı bir çalışmada bilinçli farkındalık sonucunda kişilerin empati kurmayı becerebildiği ve iletişim becerilerini geliştirdiği ortaya konmuştur. Sonuç olarak kişilerin ilişki doyumlarının sağlanması ile ailelerde olumlu etkilerin ortaya çıktığı belirlenmiştir. Bilinçli farkındalık kişilerin olumlu duygularını ve yaşam doyumlarını iyileştirmektedir (Gambrel ve Keeling, 2010).

Bilinçli farkındalık; perspektif ilgi kabiliyeti, ilişki doyumu ile doğrudan ilişkili olmaktadır. Bilinçli farkındalığı yüksek olan insanlar partnerlerinin bakış açılarını dikkate almaktadır. Durumların arasında ayrımların çizilmesi, alternatif bakış açılarının varlığının kabul edilmesi, dezavantajların başka insanların bakış açısından avantajlar sağlayabilmesi şeklinde bilinçli farkındalık tekniklerinin kullanımı eleştirel tutumlardan ziyade esneklik, açık fikirlilik şeklinde olguları etkilemektedir. Bu sayede ilişki doyumu artmaktadır. Sonuç olarak bilinçli farkındalık teknikleri ile kişilerin genel iyilik halleri ve ilişki doyumları olumlu etkilemektedir (Burpee ve Langer, 2005).

Barnes ve arkadaşları tarafından yapılan çalışma sonucunda bilinçli farkındalığın romantik ilişki doyumunu etkilediği belirlenmiştir. Bilinçli farkındalık ile kişilerin ilişki streslerine verdikleri olumlu tepkilerin arttığı belirlenmiştir. Bilinçli farkındalığı yüksek

olan insanlar, ilişkisel stresle karşılaştıkları zaman etkili bir iletişim kurmakta, uyarlanabilir tepki becerileri sağlamaktadır. Bu çalışma sonucunda farkındalığı yüksek olan insanların ilişkisel stresli durumlara karşı daha hazırlıklı olduğu belirlenmiştir (Barnes vd., 2007).

De Koning ve Weiss (2002) tarafından yapılan çalışmanın bulgularına göre; evli çiftlerin kullanmakta oldukları olumsuz ve olumlu mizah kendi eşlerinin hem de kendilerinin evlilik uyumlarını, doyumlarını yordamaktadır. Çiftlerin kullandıkları olumlu mizah onların ilişki doyumlarını pozitif yönde etkilemektedir. Bununla birlikte kadınların ve erkeklerin kullandığı olumsuz mizah onların evlilik uyumlarını ve ilişki doyumlarını negatif yönde etkilemektedir. Kişilerin ortaya koydukları olumsuz mizah; karşılarındaki kişileri iğnelemesi, kendi istekleri doğrultusunda yönlendirmesi olarak açıklanmaktadır. Sonuç olarak olumlu mizah çiftlerin romantik ilişki doyumlarını arttırmakta, olumsuz mizah ise çiftlerin romantik ilişki doyumlarını azaltmaktadır (De Koning ve Weiss, 2002).

Gottman ve Silver (2013) tarafından yapılan çalışmanın sonucuna göre evli çiftlerin arasında ilişkinin güçlendirilmesi sonucunda ilişkide olumlu duygular ortaya çıkabilmektedir. Bununla birlikte yapıcı tarzda mizah kullanımının ilişki doyumunu arttırdığı, eşleri birbirine yakınlaştırdığı, ilişki istikrarını güçlendirdiği belirlenmiştir (Gottman ve Silver, 2013).

Mizah kullanımı kapsamında evlilik doyumu ve uyumunun incelendiği çalışmalarda; Erkeklerin mizah kullanımının hem eşlerinin hem de kendilerinin evlilik doyumları üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir. Kadınların mizah kullanımı ise sadece kendi evlilik doyumları üzerinde etkili olmaktadır. Saroglou, Lacour ve Demeure (2010) tarafından yapılan çalışmanın sonucunda göre; erkeklerin kendilerini geliştirici tarzda mizah kullanımları hem kendi hem de eşlerinin evlilik doyumlarını arttırmaktadır (Saroglou vd., 2010).

Martin ve arkadaşları (2003) tarafından belirtildiği üzere kendini geliştirici mizah tarzı kişilerin kendilerini neşelendirme amacı ile şakalar yapması olarak ifade edilmektedir. Bu çalışmanın bulgularına göre erkekler kendilerini iyi hissetmek için bu mizah tarzını kullanmaktadır. Bu mizah tarzı erkeklerin sadece kendilerine değil, ilişkilerine de önemli kazançlar sağlamaktadır. Başka bir ifade ile, erkeklerin yapıcı tarzlar şaka

yapması, hem kendilerinin hem de eşlerinin ilişki doyumlarını olumlu şekilde etkilemektedir. Erkeklerin olumlu mizah tarzı kullanması hem eşlerinin hem kendilerinin uyum ve doyumlarını doğrudan etkilemektedir. Bununla birlikte kadınların mizah tarzları sadece kendi uyumlarını ve doyumlarını etkileyerek ilişki doyumu üzerinde etkili olmaktadır. Bu durumun nedeni, yakın ilişkilerde erkeğin rolünün güldürmek, kadının rolünün gülmek olduğuna inanılması şeklinde toplumsal cinsiyet öğretisi olduğu düşünülmektedir (Martin vd., 2003)

Faulkner ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan çalışmanın sonucuna göre, kadınların ilişkilerinin adilliğine yönelik inançları eşlerinin mevcut evliliğindeki çalışma düzeylerine yönelik algıları yordamaktadır. Erkeklerin adalet algıları eşlerinin çatışma algıları üzerinde etkili olmamaktadır. Kadınların çatışma çözme becerileri onların evliliklerindeki çatışma algısını yordarken, erkeklerin çatışma çözme becerileri onların evliliklerinden çatışma algısını yordamamaktadır. Sonuç olarak kadınların ilişkilerine yönelik inançları ilişki doyumu üzerinde erkeklerin ilişkilerine yönelik inançlarından daha fazla etkili olmaktadır.

BÖLÜM 2: YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Örneklemi

Bu araştırmanın örneklemini 18-50 yaş arası romantik ilişki içerisinde bulunan 236 kadın(%73.1) ve 87 erkek(%26.9) olmak üzere 323 yetişkin bireyden oluşmaktadır.

2.2. Araştırma Modeli

Araştırmada romantik ilişki içerisinde bulunan yetişkin bireylerin bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve ilişkisel mizah düzeylerinin ilişki doyumu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu nedenle araştırma modeli olarak ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır ve kesitsel bir çalışmadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu kısımda, araştırma verilerini toplamak için kullanılan ölçekler ve formlar hakkındaki bilgilere yer verilmiştir. Araştırmada; katılımcıların araştırma hakkında bilgilendirildiği ve gönüllü olarak katıldıklarını belirttikleri onam formu, kişisel bilgi formu, Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, İlişkisel Mizah Envanteri ve İlişki Doyumu Ölçeği kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda; katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, psikiyatrik sağlık durumu, partnerle birliktelik türü ve süresi sorularına yer verilmiştir.

2.3.2. Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Romantik ilişkileri olan bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerini saptamak için Kimmes vd.(2017) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek toplamda 5 maddeden oluşmakta ve her madde 1=Hemen hemen her zaman ile 6=Hemen hemen hiçbir zaman arasında 6'lı dereceleme ile puanlanmaktadır. Ölçek tek boyutlu bir yapıya sahiptir ve toplamda bir bilinçli farkındalık puanı vermektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin romantik ilişki içinde yüksek farkındalığa sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenirliği için hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ise .86 olarak saptanmıştır.

2.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, 8 maddeden oluşmaktadır. Diener ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilmiş olan ölçekte ölçek maddeleri, kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1–7 arasında cevaplanmaktadır. Bütün maddeler olumlu ifadelerden oluşmaktadır. Puanlar 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verilirse) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle katılıyorum cevabı verilirse) arasında değişmektedir. Yüksek puan kişinin güçlü bir psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğunu gösterir. Üniversite öğrencileri ile yapılan geçerlik çalışması sonucunda ölçeğin tek faktörden oluştuğu bulunmuştur. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .61 ile .77 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .87 olarak saptanmıştır.

2.3.4. İlişkisel Mizah Envanteri

İlişkisel Mizah Envanteri (İME), mizahın evli çiftlerde nasıl kullanıldığını tespit etmek amacıyla De Koning ve Weiss (2002) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 34 maddeden oluşmakla birlikte 7’li Likert tipinde ve “Hiç doğru değil”(1), “Çok doğru”(7) arasında değişen derecelendirmelerle yanıtlanmaktadır. Yapılan analizlere göre ölçeğin üç faktörlü bir yapıya sahip oldu saptanmıştır. Yapılan faktör analizi sonuçlarına göre hem katılımcının kendisiyle ilgili hem de partneriyle ilgili maddelerin üç faktörde toplandığını göstermektedir. Her iki analizde de üç faktör, olumlu, olumsuz ve araçsal mizah olarak isimlendirilmiştir. Böylece envanter, kendi olumlu mizah, kendi olumsuz mizah, kendi araçsal mizah, eş olumlu mizah, eş olumsuz mizah, eş araçsal mizah olmak üzere altı alt boyuttan oluşmuştur. Ölçeğin iki maddelik çift mizahını ölçen alt boyutunda ise herhangi bir işlem uygulanmamıştır.

2.3.5. İlişki Doyumu Ölçeği

Araştırmada ilişki doyumuna dair veriler Hendrick(1988) İlişki Doyumu Ölçeği’yle toplanmıştır. Türkçeye Curun(2001) tarafından çevrilen ölçekte maddeler 7’li likert yöntemiyle derecelendirilmiştir(1=Hiç katılmıyorum, 4=Ne katılıyorum ne katılmıyorum, 7=Tamamen katılıyorum). Ölçek 7 maddeden oluşmaktadır. 4. ve 7.

maddeler ters kodlanmıştır. Ölçek tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .86, Cronbach Alfa değeri ise .92 olarak hesaplanmıştır(Curun, 2001).

2.4. Verilerin Toplanması İşlemi

Araştırma için veri toplama işlemi 1 ay sürmüştür. Anket soruları, Google formda düzenlenmiş olup sosyal medya aracılığıyla(instagram, discord, whatsapp) gönüllü katılımcılara ulaştırılmıştır. Veri toplama sürecinde 323 katılımcıya sırasıyla Kişisel Bilgi Formu, Romantik İlişkilerde Bilinçli Farkındalık Ölçeği, İlişkisel Mizah Envanteri, İlişki Doyumu Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği çevrimiçi olarak uygulanmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı, ölçeklerin nasıl doldurulacağı, anket sorularına ayıracakları süre ve gizlilik ilkesi hakkında bilgilerin sunulduğu bir onam formu iletilmiştir. Araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu vurgulanmıştır. Elde edilen veriler SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizleri için IBM SPSS 22 kullanılmıştır. Araştırma değişkenlerinin arasında ilişki olup olmadığını saptamak için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Değişkenlerin birbirleri üzerindeki yordayıcı etkileri çoklu regresyon analizi kullanılarak saptanmıştır. İki den fazla grubun ölçek ortalamalarına göre karşılaştırılması için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. İki grup ve ölçek ortalamalarının karşılaştırılması için ise bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır.

Tablo 1’de, araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Normallik testi sonuçlarına çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılarak ulaşılmıştır.

Tablo 1
Değişkenler Çarpıklık Basıklık Değerlerine İlişkin Bulgular

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık
İlişki Doyumu	-1.29	1.28
Bilinçli Farkındalık	-0.45	-0.4
Psikolojik İyi Oluş	-1.04	1.55
İlişkisel Mizah Alt boyutları		
Olumlu(kendi) Mizah	-0.94	0.1
Olumsuz(kendi) Mizah	0.44	0.08
Araçsal(kendi) Mizah	0.24	-0.85
Olumlu(eş) Mizah	-0.7	-0.3
Olumsuz(eş) Mizah	1.04	1.19
Araçsal(eş) Mizah	-0.16	-0.84
Çift Mizah	-1.1	0.22
İlişkisel Mizah Toplam	-0.34	-0.09

Tablo 1 incelendiğinde verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1,5 ile -1,5 arasında olduğu saptanmıştır. Tabachnick ve Fidell (2013), çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1,5 ile -1,5 arasında olmasının verilerin normal dağılım gösterdiği anlamına geldiğini belirtmişlerdir. Bu bağlamda, araştırma verilerinin analiz edilmesinde parametrik testler kullanılmıştır.

BÖLÜM 3: BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde romantik ilişki içinde bulunan bireylerin bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve ilişkisel mizahın ilişki doyumu üzerindeki etkisine yönelik bulgulara ve katılımcıların sosyodemografik bilgilerine yer verilmiştir.

3.1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Bulgular

Tablo 2

Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

<i>Değişkenler</i>	<i>N(%)</i>
Cinsiyet	
Kadın	236(73.1)
Erkek	87(26.9)
Eğitim Düzeyi	
İlköğretim	1(0.3)
Lise	25(7.7)
Lisans	182(56.3)
Lisansüstü	115(35.6)
Yaş	
Ort	34.18
Min.-Maks.	18-50

Tablo 2’de katılımcılara ait sosyodemografik bilgiler yer almaktadır. Araştırmaya toplamda 18-50 yaş arası 323 yetişkin birey(%73.1 kadın, %26.9 erkek) katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 34.18’dir. Araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğunun eğitim düzeyi lisans(%56.3)’tır.

Tablo 3
Katılımcıların Romantik İlişki Durumlarına Dair Bulgular

<i>Değişkenler</i>	<i>N(%)</i>
Birliktelik Türü	
Sevgili	82(25.4)
Evli	206(63.8)
Nişanlı	22(6.8)
Flört	13(4.0)
Birliktelik Süresi	
1 yıldan az	37(11.5)
1-3 yıl	75(23.2)
4-6 yıl	43(13.3)
6 yıldan fazla	168(52.0)
Birlikte Yaşama Durumu	
Birlikte yaşıyoruz	231(71.5)
Birlikte yaşamıyoruz	92(28.5)
Birlikte Yaşama Süresi	
1 yıldan az	21(9.1)
1-3 yıl	57(24.7)
4-6 yıl	32(13.9)
6 yıldan fazla	121(52.4)
Birlikte Vakit Geçirme Sıklığı	
Haftada 1-2 gün	36(11.1)
Haftada 3-5 gün	61(18.9)
Her gün	197(61.0)
Ayda birkaç gün	14(4.3)
Yılda belirli aralıklarla	15(4.6)

Tablo 3'te katılımcıların ilişki durumlarına dair sosyodemografik bulgular yer almaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğu evli(%63.8), birliktelik süresi 6 yıldan fazla(%52.0), partneriyle birlikte yaşayan(%71.5), birlikte yaşama süresi 6 yıldan fazla(%52.4) ve partnerleriyle vakit geçirme sıklıkları her gün(%61.0) olan bireylerden oluşmaktadır.

Tablo 4
Katılımcılara Ait Klinik Bulgular

<i>Değişkenler</i>	<i>N(%)</i>
Psikiyatrik Hastalık Öyküsü	
Var	61(19.5)
Yok	263(80.5)
Psikiyatrik Tanı Türü	
Anksiyete Bozukluğu	25(39.9)
Depresyon	15(23.8)
Anoreksiya Nervoza	1(1.8)
Panik Bozukluk	7(11.9)
DEHB	3(5.2)
OKB	5(8.9)
Depresyon ve Anksiyete Bozukluğu	4(6.7)
Uyku Bozukluğu	1(1.8)

Katılımcıların klinik bulgularına bakıldığında büyük çoğunluğu psikiyatrik tanı almayan(%80.5) bireylerdir.

3.2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Bulgular

Araştırmada kullanılan ölçeklerin puan ortalamaları ve standart sapma değerleri Tablo 8’da gösterilmiştir.

Tablo 5

Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	N	Ort±Ss
İlişki Doyumu	323	5.7±1.13
Bilişsel Farkındalık	323	4.39±1.07
Psikolojik İyi Oluş	323	5.69±0.93
İlişkisel Mizah Alt Boyutları		
Olumlu(kendi) Mizah	323	5.35±1.53
Olumsuz(kendi) Mizah	323	3.2±1.24
Araçsal(kendi) Mizah	323	3.48±1.39
Olumlu(eş) Mizah	323	5.16±1.44
Olumsuz(eş) Mizah	323	2.34±1.07
Araçsal(eş) Mizah	323	4.01±1.55
Çift Mizah	323	5.48±1.66
İlişkisel Mizah Toplam	323	3.92±0.97

3.3. Değişkenler Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Tablo 6

İlişki Doyumu, Psikolojik İyi Oluş, Bilinçli Farkındalık ve İlişkisel Mizah Alt Boyuları Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1. İlişki Doyumu	1										
2. Psikolojik İyi Oluş	.31**	1									
3. Bilinçli Farkındalık	.38**	.21**	1								
İlişkisel Mizah Alt Boyutları											
4. Olumlu(kendi) Mizah	.59**	.24**	.27**	1							
5. Olumsuz(kendi) Mizah	.11*	-.01	-.05	.42**	1						
6. Araçsal(kendi) Mizah	.15**	.13*	-.04	.46**	.53**	1					
7. Olumlu(eş) Mizah	.54**	.23**	.29**	.81**	.25**	.31**	1				
8. Olumsuz(eş) Mizah	-.3**	-.15**	-.28**	-.02	.36**	.37**	-.04	1			
9. Araçsal(eş) Mizah	.24**	.13*	-.00	.56**	.33**	.53**	.58**	.39**	1		
10. Çift Mizah	.58**	.2**	.27**	.83**	.32**	.32**	.81**	-.03	.52**	1	
11. İlişkisel Mizah Toplam	.35**	.16**	.07	.8**	.62**	.79**	.72**	.45**	.8**	.7**	1

**p<0.01, *p<0.05

Tablo 7
İlişki Doyumu, Psikolojik İyi Oluş, Bilinçli Farkındalık ve İlişkisel Mizah
Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi Sonuçları

	1.	2.	3.	4.
1. İlişki Doyumu	1			
2. Psikolojik İyi Oluş	.31**	1		
3. Bilinçli Farkındalık	.38**	.21**	1	
4. İlişkisel Mizah	.35**	.16**	.07	1

Pearson korelasyon analizi uygulanarak ilişki doyumu ile bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş, ilişkisel mizah ve aynı zamanda ilişkisel mizahın alt boyutları olan olumlu, olumsuz, çift ve araçsal mizahla diğer değişkenler arasında ilişki olup olmadığı incelenmiştir.

İlişki doyumu ile psikolojik iyi oluş değişkenleri arasında zayıf ve pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=0.31$, $p<0.01$). İlişki doyumu ve bilinçli farkındalık değişkenleri arasında zayıf ve pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r=0.38$, $p<0.01$). İlişki doyumu ile ilişkisel mizah değişkenleri arasında zayıf pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.35$, $p<0.01$). İlişki doyumu ile kendi olumlu ($r=0.59$, $p<0.01$), eş olumlu ($r=0.54$, $p<0.01$) ve çift mizah ($r=0.54$, $p<0.01$) alt boyutları arasında yüksek ve pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. İlişki doyumu ile kendi olumsuz ($r=0.11$, $p<0.05$), kendi araçsal ($r=0.15$, $p<0.01$) ve eş araçsal ($r=0.24$, $p<0.01$) alt boyutları arasında zayıf ve pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. İlişki doyumu ile eş olumsuz mizah ($r=-0.3$, $p<0.01$) alt boyutu arasında zayıf ve negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Psikolojik iyi oluş ile bilinçli farkındalık değişkenleri arasında zayıf ve pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.21$, $p<0.01$). Psikolojik iyi oluş ile ilişkisel mizah değişkenleri arasında zayıf ve pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0.16$, $p<0.01$). Psikolojik iyi oluş ile kendi olumlu ($r=0.24$, $p<0.01$), kendi araçsal ($r=0.13$, $p<0.01$), eş olumlu ($r=0.23$, $p<0.01$), eş

araçsal($r=0.13$, $p<0.05$)ve çift mizah($r=0.2$, $p<0.01$) alt boyutları arasında zayıf ve pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Psikolojik iyi oluş ile eş olumsuz mizah($r=-0.15$, $p<0.01$) alt boyutu arasında zayıf ve negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Bilinçli farkındalık ile kendi olumlu($r=0.27$, $p<0.01$), eş olumlu($r=0.29$, $p<0.01$) ve çift mizah($r=0.27$, $p<0.01$) alt boyutları arasında zayıf, pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Bilinçli farkındalık ile eş olumsuz mizah($r=-0.28$, $p<0.01$) alt boyutu arasında zayıf ve negatif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Tablo 8

Psikolojik İyi Oluş, Bilinçli Farkındalık ve İlişkisel Mizahın İlişki Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	B	SH	β	t	p	%95 Güven Aralığı
Sabit	1.49	0.4		3.73	$p<0.01$	0.7-2.28
Bilinçli Farkındalık	0.33	0.05	0.31	6.47	$p<0.01$	0.23-0.43
İlişkisel Mizah	0.35	0.06	0.3	6.25	$p<0.01$	0.24-0.46
Psikolojik İyi Oluş	0.24	0.06	0.2	4.12	$p<0.01$	0.13-0.36
$R=0.54$, $R^2=0.29$, $\Delta R^2=0.28$, $F(1-99)=42.74$, $p<0.001$						

Psikolojik iyi oluş, bilinçli farkındalık ve ilişkisel mizahın ilişki doyumu üzerindeki yordayıcı etkisini belirlemek üzere yapılan regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur($F=42.74$; $p<0.01$). Yetişkin bireylerin bilinçli farkındalık(0.31), ilişkisel mizah($\beta=0.3$) ve psikolojik iyi oluş($\beta=0.2$) düzeylerinin pozitif yönde anlamlı bir etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık, ilişkisel mizah ve psikolojik iyi oluş; ilişki doyumu düzeyindeki değişimin %29'unu açıklamaktadır. Bilinçli farkındalık, ilişkisel mizah ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça ilişki doyumunun da arttığı bulunmuştur.

Tablo 9
Katılımcıların İlişki Doyumu Düzeylerine Göre Ölçek Ortalamalarının
Karşılaştırılması

	İlişki Doyumu Düşük Olanlar (N=120)	İlişki Doyumu Yüksek Olanlar (N=203)	t	P
	Ort±Ss	Ort±Ss		
Psikolojik İyi Oluş	5.32±1.01	5.91±0.81	-5.49	p<0.01
Bilinçli Farkındalık	3.93±0.97	4.66±1.03	-6.35	p<0.01
İlişkisel Mizah Alt Boyutları				
Olumlu(kendi) Mizah	4.43±1.65	5.89±1.16	-8.49	p<0.01
Olumsuz(kendi) Mizah	3.1±1.34	3.26±1.18	-1.1	p>0.05
Araçsal(kendi) Mizah	3.3±1.48	3.58±1.33	-1.76	p>0.05
Olumlu(eş) Mizah	4.32±1.51	5.66±1.13	-8.39	p<0.01
Olumsuz(eş) Mizah	2.71±1.2	2.13±0.93	0.59	p<0.01
Araçsal(eş) Mizah	3.55±1.54	4.27±1.5	-4.16	p<0.01
Çift Mizah	4.45±1.84	6.09±1.18	-8.77	p<0.01
İlişkisel Mizah Toplam	3.58±1.1	4.13±0.82	-4.76	p<0.01

Katılımcıların ilişki doyumu düzeylerine göre psikolojik iyi oluş, bilinçli farkındalık, ilişkisel mizah ve alt boyutları ölçek ortalamaları, bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır.

Analiz sonucuna göre bilinçli farkındalık değişkeninin katılımcıların ilişki doyumu düzeylerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır(p<0.05). İlişki doyumu yüksek olan katılımcıların bilinçli farkındalık ölçek ortalamalarının ilişki doyumu düşük olan katılımcılardan yüksek olduğu saptanmıştır.

Psikolojik iyi oluş değişkeninin katılımcıların ilişki doyumu düzeylerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır(p<0.05). İlişki doyumu yüksek olan katılımcıların psikolojik iyi oluş ölçek ortalamalarının ilişki doyumu düşük olan katılımcılardan yüksek olduğu saptanmıştır.

İlişkisel mizah değişkeninin katılımcıların ilişki doyumu düzeylerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır($p<0.05$). İlişki doyumu yüksek olan katılımcıların ilişkisel mizah ölçek ortalamalarının ilişki doyumu düşük olan katılımcılardan yüksek olduğu saptanmıştır.

3.4. Sosyodemografik Değişkenlere Göre Ölçek Ortalamaları Arasındaki Farklılıklar

Tablo 10
Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması

	Kadın (N=236)	Erkek (N=87)	t	p
	Ort±Ss	Ort±Ss		
İlişki Doyumu	5.7±1.12	5.73±1.17	0.25	$p>0.05$
Psikolojik İyi Oluş	5.65±0.88	5.78±1.06	-1.13	$p>0.05$
Bilinçli Farkındalık	4.5±1.02	4.11±1.15	2.87	$p<0.05$
İlişkisel Mizah Alt Boyutları				
Olumlu(kendi) Mizah	5.32±1.54	5.43±1.53	-0.6	$p>0.05$
Olumsuz(kendi) Mizah	3.04±1.23	3.62±1.18	-3.78	$p<0.05$
Araçsal(kendi) Mizah	3.34±1.37	3.85±1.38	-2.92	$p<0.05$
Olumlu(eş) Mizah	5.23±1.44	4.97±1.42	1.42	$p>0.05$
Olumsuz(eş) Mizah	2.37±1.11	2.27±0.97	0.7	$p>0.05$
Araçsal(eş) Mizah	4.1±1.54	3.74±1.55	1.84	$p>0.05$
Çift Mizah	5.54±1.67	5.32±1.65	1,08	$p>0.05$
İlişkisel Mizah Toplam	3.9±0.98	3.98±0.96	-0.61	$p>0.05$

Katılımcıların cinsiyetlerine göre ilişki doyumu, psikolojik iyi oluş, bilinçli farkındalık, ilişkisel mizah ve alt boyutları ölçek ortalamaları, bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır.

Analiz sonucuna göre bilinçli farkındalık değişkeninin katılımcıların cinsiyetlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır($p<0.05$). Kadın katılımcıların bilinçli farkındalık ölçek ortalamalarının erkek katılımcılardan yüksek olduğu saptanmıştır.

Analiz sonucuna göre ilişkisel mizahın alt boyutlarından olan kendi olumsuz ve araçsal mizah ölçek ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiği saptanmıştır($p<0.05$). Erkek katılımcıların kendi olumsuz ve araçsal mizah ortalamalarının kadın katılımcılardan yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 11
Katılımcıların Partnerleriyle Birlikte Yaşama Durumlarına Göre Ölçek
Ortalamalarının Karşılaştırılması

	Birlikte yaşayanlar (N=231)	Birlikte yaşamayanlar (N=92)	t	p
	Ort±Ss	Ort±Ss		
İlişki Doyumu	5.72±1.16	5.67±1.07	0.34	$p>0.05$
Psikolojik İyi Oluş	5.71±0.92	5.64±0.96	0.54	$p>0.05$
Bilinçli Farkındalık	4.37±1.08	4.43±1.05	-0.4	$p>0.05$
İlişkisel Mizah Alt Boyutları				
Olumlu(kendi) Mizah	5.23±1.59	5.64±1.35	-2.15	$p<0.05$
Olumsuz(kendi) Mizah	3.14±1.29	3.36±1.1	-1.46	$p>0.05$
Araçsal(kendi) Mizah	3.39±1.34	3.71±1.49	-1.88	$p>0.05$
Olumlu(eş) Mizah	5.08±1.5	5.37±1.26	-1.64	$p>0.05$
Olumsuz(eş) Mizah	2.31±1.09	2.44±1.02	-0.98	$p>0.05$
Araçsal(eş) Mizah	3.91±1.57	4.24±1.49	-1.7	$p>0.05$
Çift Mizah	5.38±1.73	5.72±1.46	-1.66	$p>0.05$
İlişkisel Mizah Toplam	3.84±0.98	4.12±0.91	-0.38	$p<0.05$

Katılımcıların birlikte yaşama durumlarına göre ilişki doyumu, psikolojik iyi oluş, bilinçli farkındalık, ilişkisel mizah ve alt boyutları ölçek ortalamaları, bağımsız örneklem t-testi ile karşılaştırılmıştır.

Analiz sonucuna göre ilişkisel mizah ve kendi olumlu mizah alt boyutunun katılımcıların partneriyle birlikte yaşama durumlarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır($p<0.05$). Partneriyle birlikte yaşayan katılımcıların ilişkisel mizah ve kendi olumlu mizah alt boyutu ölçek ortalamalarının partneriyle birlikte yaşamayan katılımcılardan düşük olduğu saptanmıştır.

Tablo 12
Katılımcıların Birliktelik Türlerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması

	Birliktelik Türleri				F	p	Fark
	Sevgili ¹ (N=82)	Evli ² (N=206)	Nişanlı ³ (N=22)	Flört ⁴ (N=13)			
	Ort±Ss	Ort±Ss	Ort±Ss	Ort±Ss			
İlişki Doyumu	5.84±0.86	5.68±1.19	6.08±0.76	4.52±1.45	6.37	p<0.05	4<1,2,3
Psikolojik İyi Oluş	5.69±0.89	5.71±0.92	5.59±1.07	5.54±1.17	0,22	p>0.05	
Bilinçli Farkındalık	4.61±0.93	4.32±1.1	4.48±1.05	3.89±1.16	2.47	p>0.05	
İlişkisel Mizah Alt Boyutları							
Olumlu(kendi) Mizah	5.79±1.23	5.14±1.63	5.88±1.16	4.94±1.55	4.89	p<0.05	2<1,3
Olumsuz(kendi) Mizah	3.44±1.28	3.07±1.22	3.64±1.34	3.05±0.91	2.76	p<0.05	2<1,3
Araçsal(kendi) Mizah	3.62±1.46	3.36±1.34	3.53±1.35	4.35±1.63	2.52	p>0.05	
Olumlu(eş) Mizah	5.54±1.15	5.0±1.53	5.45±1.1	4.89±1.69	3.27	p<0.05	2<1
Olumsuz(eş) Mizah	2.29±1.0	2.33±1.08	2.52±1.34	2.64±1.01	0.6	p>0.05	
Araçsal(eş) Mizah	4.1±1.45	3.91±1.58	4.47±1.51	4.12±1.74	1.03	p>0.05	
Çift Mizah	6.0±1.21	5.27±1.78	5.98±1.3	4.73±1.88	5.47	p<0.05	1>2,4 3>4
İlişkisel Mizah Toplam	4.13±0.88	3.8±0.99	4.21±0.84	4.04±1.08	3.07	p<0.05	2<1

Araştırmaya katılan bireylerin ilişki doyumu, bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve ilişkisel mizah ölçek ortalamalarını birliktelik türlerine göre karşılaştırmak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için post-hoc analizlerinden LSD kullanılmıştır.

Analiz sonucuna göre katılımcıların ilişki doyumu ortalamalarının birliktelik türüne göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır($F=6.37$, $p<0.05$). Birliktelik türü flört olan bireylerin ilişki doyumu ortalamaları birliktelik türü sevgili, evli ve nişanlı olan bireylerin ilişki doyumu ortalamalarından daha düşük olduğu bulunmuştur.

İlişkisel mizah ortalamalarının katılımcıların birliktelik türüne göre anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır($F=3.07$, $p<0.05$). Birliktelik türü sevgili olan bireylerin ilişkisel mizah ortalamaları birliktelik türü evli olan bireylerden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Tablo 13
Katılımcıların Birliktelik Sürelerine Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması

	Birliktelik Süreleri				F	p	Fark
	1 yıldan az ¹ (N=82)	1-3 yıl ² (N=206)	4-6 yıl ³ (N=22)	6 yıldan fazla ⁴ (N=13)			
	Ort±Ss	Ort±Ss	Ort±Ss	Ort±Ss			
İlişki Doyumu	5.8±1.34	5.9±0.89	5.77±0.87	5.57±1.23	1.69	p>0.05	
Psikolojik İyi Oluş	5.9±0.84	5.6±1.04	5.69±0.71	5.69±0.95	.67	p>0.05	
Bilinçli Farkındalık	4.72±0.98	4.51±1.02	4.38±0.92	4.26±1.13	2.36	p>0.05	
İlişkisel Mizah Alt Boyutları							
Olumlu(kendi) Mizah	5.7±1.41	5.9±1.13	5.54±1.51	4.97±1.63	7.93	p<0.05	4<1,2,3
Olumsuz(kendi) Mizah	3.09±1.08	3.52±1.34	3.35±1.13	3.04±1.24	2.85	p<0.05	4<2
Araçsal(kendi) Mizah	3.94±1.66	3.58±1.4	3.49±1.36	3.33±1.31	2.19	p>0.05	
Olumlu(eş) Mizah	5.67±1.33	5.67±1.06	5.15±1.4	4.82±1.53	8.42	p<0.05	4<1,2
Olumsuz(eş) Mizah	2.19±0.96	2.34±1.14	2.44±1.06	2.35±1.08	0.37	p>0.05	
Araçsal(eş) Mizah	4.36±1.61	4.23±1.44	4.17±1.46	3.78±1.58	2.54	p>0.05	
Çift Mizah	5.95±1.63	6.04±1.19	5.49±1.7	5.13±1.76	6.7	p<0.05	4<1,2
İlişkisel Mizah Toplam	4.19±0.96	4.19±0.82	4.0±0.99	3.72±1.0	5.5	p<0.05	1,2>4

Araştırmaya katılan bireylerin ilişki doyumu, bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve ilişkisel mizah ölçek ortalamalarını birliktelik türlerine göre karşılaştırmak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için post-hoc analizlerinden LSD kullanılmıştır.

Analiz sonucuna göre katılımcıların ilişkisel mizah ortalamalarının birliktelik sürelerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır(F=5.5, p<0.05). Birliktelik süresi 6 yıldan fazla olan bireylerin ilişkisel mizah ortalamaları birliktelik süresi 1 yıldan az ve 1-3 yıl olan bireylerin ilişkisel mizah ortalamalarından daha düşük olduğu bulunmuştur.

Tablo 14
Katılımcıların Partnerleriyle Vakit Geçirme Sıklığına Göre Ölçek Ortalamalarının Karşılaştırılması

	Birlikte Vakit Geçirme Sıklığı					F	p	Fark
	Her Gün ¹ (N=197)	Haftada 1-2 Gün ² (N=36)	Haftada 3-5 Gün ³ (N=61)	Ayda Birkaç Kez ⁴ (N=14)	Yılda Belirli Aralıklarla ⁵ (N=15)			
	Ort±Ss	Ort±Ss	Ort±Ss	Ort±Ss	Ort±Ss			
İlişki Doyumu	5.79±1.13	5.52±1.04	5.82±0.95	4.84±1.75	5.34±1.05	3.17	p<0.05	4<1,3
Psikolojik İyi Oluş	5.75±0.94	5.31±0.96	5.82±0.68	5.5±1.15	5.44±1.23	2.51	p<0.05	2<1,3
Bilinçli Farkındalık	4.37±1.1	4.53±0.8	4.6±0.98	3.59±1.1	4.19±1.28	2.99	p<0.05	3>4
İlişkisel Mizah Alt Boyutları								
Olumlu(kendi) Mizah	5.27±1.62	5.72±1.22	5.61±1.26	4.76±1.58	5.01±0.46	1.83	p>0.05	
Olumsuz(kendi) Mizah	3.14±1.25	3.43±1.18	3.25±1.17	2.95±1.35	3.47±1.53	0.74	p>0.05	
Araçsal(kendi) Mizah	3.38±1.34	4.11±1.48	3.46±1.4	3.27±1.25	3.57±1.63	2.25	p>0.05	
Olumlu(eş) Mizah	5.14±1.53	5.18±1.36	5.51±1.05	4.33±1.21	4.67±1.56	2.6	p<0.05	
Olumsuz(eş) Mizah	2.27±1.04	2.61±1.22	2.3±1.07	2.9±1.11	2.36±1.01	1.76	p>0.05	
Araçsal(eş) Mizah	3.95±1.62	4.06±1.55	4.2±1.38	3.95±1.26	3.78±1.63	0.39	p>0.05	
Çift Mizah	5.46±1.72	5.64±1.46	5.77±1.38	4.6±1.94	4.93±1.91	1.95	p>0.05	
İlişkisel Mizah Toplam	3.86±0.99	4.22±0.98	4.04±0.84	3.7±0.85	3.79±1.17	1.58	p>0.05	

Araştırmaya katılan bireylerin ilişki doyumu, bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve ilişkisel mizah ölçek ortalamalarını partnerleriyle vakit geçirme sıklıklarına göre karşılaştırmak amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için post-hoc analizlerinden LSD kullanılmıştır.

Analiz sonucuna göre katılımcıların ilişki doyumu ortalamalarının birlikte vakit geçirme sıklıklarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır(F=3.17, p<0.05). Partneriyle birlikte ayda birkaç kez vakit geçiren bireylerin ilişki doyumu

ortalamaları partneriyle her gün ve haftada 3-5 gün vakit geçiren bireylerin ilişki doyumu ortalamalarından daha düşük olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların psikolojik iyi oluş ortalamalarının birlikte vakit geçirme sıklıklarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır($F=2.51$, $p<0.05$). Partneriyle birlikte haftada 1-2 gün vakit geçiren bireylerin psikolojik iyi oluş ortalamaları partneriyle her gün ve haftada 3-5 gün vakit geçiren bireylerin psikolojik iyi oluş ortalamalarından daha düşük olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların bilinçli farkındalık ortalamalarının birlikte vakit geçirme sıklıklarına göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır($F=2.99$, $p<0.05$). Partneriyle birlikte haftada 3-5 gün vakit geçiren bireylerin bilinçli farkındalık ortalamaları partneriyle ayda birkaç kez vakit geçiren bireylerin bilinçli farkındalık ortalamalarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu çalışmada romantik ilişkisi olan bireylerde bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve ilişkisel mizahın ilişki doyumuna etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmada ayrıca romantik ilişkisi olan bireylerde ilişki doyumunun, bilinçli farkındalığın, psikolojik iyi oluşun ve ilişkisel mizahın bu bireylerin sosyodemografik değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir.

4.1. Bilinçli Farkındalık, Psikolojik İyi Oluş ve İlişkisel Mizahın İlişki Doyumuna Etkisi

Araştırmada Pearson momentler çarpımı korelasyon testi aracılığıyla gerçekleştirilen ilişki analizlerine göre bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve ilişkisel mizah ile ilişki doyumu arasında pozitif yönlü ve zayıf bir ilişki olduğu saptanmıştır. İlişkisel mizahın alt boyutları açısından bakıldığında ise bireyin kendiyile ilgili olumlu, olumsuz ve araçsal mizah alt boyutları ile ilişki doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bireyin eşiyle ilgili olarak ise olumlu ve araçsal mizah ile ilişki doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu, diğer taraftan eşin olumsuz mizahı ile ilişki doyumu arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Çiftin karşılıklı mizahı ile ilişki doyumu arasında da pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. İlişkisel mizah alt boyutları açısından değerlendirildiğinde, eşin olumsuz mizahı hariç tüm mizah türlerinin düzeyi arttıkça ilişki doyumu düzeyinin de arttığı anlaşılmıştır.

Bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve ilişkisel mizahın ilişki doyumuna etkisini analiz etmek için kullanılan çoklu regresyon testi sonuçlarına bakıldığında, bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve ilişkisel mizahın ilişki doyumu üzerinde %28'lik bir varyans açıkladığı ve açıklanan bu varyans miktarının anlamlı olduğu saptanmıştır. Bir diğer deyişle, ilişki doyumu %28 oranında bu 3 faktör ile açıklanmıştır. Bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve ilişkisel mizah faktörlerinin her birinin ilişki doyumu üzerindeki etkilerine ayrı ayrı bakıldığında bu 3 faktörün de ilişki doyumu üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı etkileri olduğu ortaya konmuştur. Bu bulgulara dayanılarak romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık, ilişkisel mizah ve psikolojik iyi oluş arttıkça ilişki doyumunun da arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bilinçli farkındalık ve ilişki doyumu üzerine yapılan çalışmalar bu iki değişken arasındaki pozitif yönlü ilişkiye dikkat çekmişlerdir. Wachs ve Cordova (2007) ve Moghadam ve Kazerooni (2017) bilinçli farkındalık ile ilişki doyum arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ve bilinçli farkındalık arttıkça ilişki doyumunun da arttığını rapor etmişlerdir. Gambrel ve Keeling (2010) bilinçli farkındalığın ilişki doyumu üzerindeki olumlu etkilerini açıklarken bilinçli farkındalığın empati kurmayı artırdığına ve iletişim becerilerini geliştirdiğine dikkat çekmişlerdir. Bilinçli farkındalığın ilişkiye bu şekilde kattıkları olumlu etkilerle ilişki doyumlarının arttığı anlaşılmıştır. İlişki doyumundaki bu artışın yaşam doyumunu da olumlu etkilediği saptanmıştır. Benzer olarak Burpee ve Langer (2005) bilinçli farkındalık sayesinde çiftlerin karşılıklı bakış açılarını geliştirdikleri ve alternatif bakış açılarının kabul edebildiklerini gözlemlemiştir. Bilinçli farkındalığın bakış açıları yönünden getirdiği katkılar yanında bilinçli farkındalığın eleştirel tutumları törpülediğine ve çiftlere esneklik, açık fikirlilik kazandırdığına vurgu yapılmıştır. Tüm bu nedenlerle bilinçli farkındalık arttığı zaman ilişki doyumunun da arttığı anlaşılmaktadır. Barnes vd. (2007) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise bilinçli farkındalığın ilişki doyumunu olumlu etkilediği bulunmuş ve bilinçli farkındalığın ilişkisel stresi yönetmedeki rolüne vurgu yapılmıştır. Bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin ilişkisel stresle karşılaştıkları zaman etkili ve olumlu bir iletişim geliştirebildikleri ve bu bireylerin partnerlerine karşı yapıcı bir tepki verebildikleri tespit edilmiştir. İlişkisel stresi daha başarılı bir şekilde yönetebilen bilinçli farkındalığı yüksek bireylerin ilişki doyumlarının da olumlu etkilendiği ortaya konmuştur. Parlar ve Akgün (2018) 224'ü kadın ve 50'si erkek olan 274 evli bireyle gerçekleştirdiği araştırmasında bilinçli farkındalık ile evlilikte problem çözme ve evlilik doyumu arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğunu ve bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça evlilikte problem çözme düzeyinin ve evlilik doyumu düzeyinin de arttığını ortaya koymuşlardır. Taşkesen (2022) ise 521 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirildiği araştırmasında bilinçli farkındalığın ilişki doyumu üzerinde doğrudan anlamlı bir etkisi olmadığını, bununla birlikte, bilinçli farkındalığın bağlanma kaygısının ilişki doyumu üzerindeki etkisine aracılık ettiğini ortaya çıkartmıştır.

İlişkisel mizah ve ilişki doyumu üzerine yapılan çalışmalar bu iki değişken arasındaki pozitif yönlü ilişkiye dikkat çekmişlerdir. De Koning ve Weiss (2002) evli çiftlerin kullanmakta oldukları olumsuz ve olumlu mizahın kendilerinin ve işlerinin evlilik

uyumlarını ve evlilik doyumları üzerinde etkileri olduğunu göstermiştir. Çiftlerin kullandıkları olumlu mizahın onların ilişki doyumlarını pozitif yönde etkilediği, ancak kadınların ve erkeklerin kullandığı olumsuz mizahın onların evlilik uyumlarını ve ilişki doyumlarını negatif yönde etkilediği saptanmıştır. Bu araştırmada da aynı sonuca ulaşılmıştır. Karşılarındaki kişileri iğneleme ve kendi istekleri doğrultusunda yönlendirme anlamına gelen olumsuz mizahın partnerin ilişki doyumunu negatif yönlü etkilediği anlaşılmaktadır. Benzer olarak Gottman ve Silver (2013) tarafından yapıcı tarzda mizah kullanımının ilişki doyumunu arttırdığı, eşleri birbirine yakınlaştırdığı, ilişki istikrarını güçlendirdiği ortaya konmuştur. Yapıcı mizah sayesinde çiftler arasında ilişkinin güçlendirilmesinin sağlandığı ve böylece ilişkide olumlu duyguların geliştiği tespit edilmiştir. Saroglou vd. (2010) mizah kullanımının evliliğe yansımalarının eşler açısından farklılık gösterebileceğine dikkat çekmiş ve erkeklerin mizah kullanımının hem eşlerinin hem de kendilerinin evlilik doyumları üzerinde etkili olduğunu, diğer taraftan kadınların mizah kullanımının ise sadece kendi evlilik doyumları üzerinde etkili olduğunu saptamışlardır. Martin vd. (2003) de mizah kullanmanın evliliğe yansımalarının eşler açısından farklılık göstermesiyle ilgili benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Erkeklerin olumlu mizah tarzı kullanması hem eşlerinin hem kendilerinin uyum ve doyumlarını pozitif yönlü etkilerken kadınların mizah tarzlarının sadece kendi uyumlarını ve doyumlarını pozitif yönlü etkilediği anlaşılmıştır. Toplumsal cinsiyet algılarının etkisiyle bireylerde erkeğin bir rolünün de kadını güldürmek olarak kabullenilmesi nedeniyle erkeklerin yapıcı tarzda şaka yapmasıyla hem kendilerinin hem de eşlerinin ilişki doyumlarının olumlu şekilde etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Fidanoğlu (2006) 1 ila 10 yıl süredir evli bulunan 250 çift ile gerçekleştirdiği araştırmasında evlilikte mizahı özelliklerin artması durumunda evlilik uyumunun da artacağı sonucuna ulaşmıştır. Özyağlı (2016) İstanbul'da ikamet eden 98 kişiyle gerçekleştirdiği araştırmasında bağlanma ile mizah anlayışı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve güvenli bağlanma ile katılımcı mizah ve geliştirici mizah türleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca çekingen bağlanma ve kaygılı bağlanma ile katılımcı mizah arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ünal ve Akgün (2019) tarafından Türkiye genelinde 155 evli çiftle gerçekleştirilen araştırmada hem kadınlar hem de erkekler için olumlu ve olumsuz mizah tarzlarının evlilik uyumunu ve ilişki doyumunu pozitif yönlü olarak etkilediği bulunmuştur. Karakaya (2020) 100 evli

bireyle İstanbul'da gerçekleştirdiği araştırmasında ilişki doyumu ile katılımcı sosyal mizah, kendini geliştirici mizah ve saldırgan mizah türleri arasında anlamlı bir ilişki tespit etmemiştir. Diğer taraftan ilişki doyumu ile kendini yıkıcı mizah arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Psikolojik iyi oluş ve ilişki doyumu üzerine yapılan çalışmalar bu iki değişken arasındaki pozitif yönlü ilişkiye dikkat çekmişlerdir. Çiftçi Arıdağ, Erus ve Ünsal Seydooğulları (2019) psikolojik iyi oluş ile evlilik doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Araştırmada duygusal desteğin, sosyal ilgi desteğinin, takdir etme desteğinin ve maddi yardım ve bilgilendirme desteğinin hem evlilik doyumunu hem de psikolojik iyi oluşu yordadığı ortaya konmuştur. Aydoğan (2021) Ankara'da ikamet eden 354 kadın ve 131 erkek olmak üzere en az 3 yıldır evli toplam 485 kişi üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında psikolojik iyi oluş ile evlilik doyumu arasında ve bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Doğan (2021) psikolojik iyi oluş ile ilişki doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Karadağ (2022) Türkiye genelinde 250 kadın ve 64 erkek olmak üzere 314 kişiyle yaptığı araştırmasında ilişki doyumu ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu rapor etmiştir.

Alanyazındaki araştırmaların bulguları bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve ilişkisel mizahın ilişki doyumuna etkileri üzerinde değerlendirildiğinde bu bulguların genel olarak bu araştırmanın bulgularıyla paralellik gösterdikleri ve bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve ilişkisel mizahın ilişki doyumuna pozitif yönlü etkilerine işaret ettikleri sonucuna varılmıştır.

4.2. İlişki Doyumu, Bilinçli Farkındalık, Psikolojik İyi Oluş ve İlişkisel Mizahın Demografik Özelliklere Göre Farklılaşması

Bu araştırmada ilişki doyumu, bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve ilişkisel mizah düzeylerinin cinsiyete, ilişki süresine, ilişki türüne, birlikte yaşama durumuna ve birlikte vakit geçirme sıklığına göre farklılaşıp farklılaşmadığı *t*-test ve ANOVA testi kullanılarak analiz edilmiştir.

Bu araştırmanın bulguları romantik ilişkilerde ilişki doyumu, psikolojik iyi oluş ve ilişkisel mizah düzeylerinin kadın ve erkek olmaya göre farklılaşmadığını göstermiştir. Diğer taraftan, ilişkilerde bilinçli farkındalık düzeyinin kadın ve erkek olmaya göre farklılaştığı ve kadınların bilinçli farkındalık düzeyinin erkeklerinkinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Fidanoğlu (2006) tarafından gerçekleştirilen araştırmada evlilik uyum düzeyi açısından erkek ve kadın arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Sevim'in (2011) Türkiye genelinde 519 kişiyle gerçekleştirdiği araştırmasında ilişki doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Diğer taraftan, erkeklerin mizah türleri düzeylerinin kadınlarinkinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aydoğan (2021) evlilik doyumunun cinsiyete göre farklılaştığını ve erkeklerin evlilik doyumunun daha yüksek olduğunu bulmuştur. Diğer taraftan, psikolojik iyi oluş düzeyinin ve bilinçli farkındalık düzeyinin ise cinsiyete göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Akgün-Boylu (2018) ise evlilik doyumunun ve bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığını belirtmiştir. Karakaya (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ilişki doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Kadın ve erkeğin mizah türü düzeyleri katılımcı sosyal mizah, kendini geliştirici mizah ve kendini yıkıcı mizah türleri için farklılaşmazken erkeklerin saldırgan mizah düzeylerinin kadınlarinkinden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Kılıç (2020) en az 1 yıldır romantik ilişki yaşayan evli veya bekar 104 kişiyle yaptığı araştırmada kadın ve erkekler arasında ilişki doyum düzeyi açısından anlamlı bir farklılık olmadığını bulmuştur. Çalışmada benzer olarak psikolojik iyi oluş düzeyini de kadın veya erkek olmaya ve ilişki türüne göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Doğan (2021) psikolojik iyi oluş ve ilişki doyumu düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını tespit etmiştir. Karadağ'ın (2022) araştırmasında ilişki doyumunun ve öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Alanyazındaki araştırmaların bulguları ilişki doyumu, bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve ilişkisel mizah düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşma durumu açısından değerlendirildiğinde, bulguların genel olarak bu araştırmanın bulgularıyla paralellik gösterdikleri genel olarak ilişki doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koydukları söylenebilir. ilişkisel mizah düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmasıyla ilgili olarak ise bu araştırmanın bulgularından farklı olarak kadın ve erkeğin farklı düzeyde ilişkisel mizah düzeyine sahip olduğunu gösterdiği

anlaşılmıştır. Ayrıca, alanyazında ilişki doyumunun cinsiyete göre farklılaşmasıyla ilgili daha çok sayıda araştırma olduğu, bununla birlikte psikolojik iyi oluş, ilişkisel mizah ve bilinçli farkındalığın cinsiyete göre farklılaşmasını inceleyen daha az sayıda araştırma olduğu gözlemlenmiştir.

Bu araştırmanın bulguları romantik ilişkilerde ilişki doyumu, psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin birliktelik sürelerine göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Diğer taraftan, ilişkilerde ilişkisel mizah düzeyinin birliktelik sürelerine göre farklılaştığı ve birliktelik süreleri uzadıkça ilişkisel mizah düzeylerinin azaldığı saptanmıştır. Bu araştırmanın bulgularıyla uyumlu olarak, Sevim'in (2011) araştırmasında ilişki doyumunun ilişki süresine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Diğer taraftan, mizah türleri düzeylerinin ilişki süresine göre farklılaştığı ve daha uzun süreli ilişkilerdeki mizah türleri düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Aydoğan (2021) evlilik doyumunun, psikolojik iyi oluş düzeyinin ve bilinçli farkındalık düzeyinin evlilik süresine göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Karadağ (2022) ilişki doyumunun ve öznel iyi oluşun birliktelik süresine göre farklılaşmadığını ortaya çıkartmıştır. Karakaya (2020) ilişki doyumunun ve psikolojik iyi oluşun evlilikte geçen süreye göre farklılaşmadığını bulmuştur. Benzer olarak mizah türleri düzeyi de ilişki süresine göre de anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Akgün Boylu (2018) bilinçli farkındalık düzeyinin evlilik süresine göre farklılaşmadığını bulunurken evlilik doyumunun evlilik süresine göre farklılaştığını, evlilik süresi az olanların evlilik doyum düzeyinin evlilik süresi fazla olanlarınkinden daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Kılıç'ın (2020) araştırmasında ilişki doyumunun ilişki süresine göre farklılaştığı ve daha uzun süre ilişki yaşayanların ilişki doyumlarının daha az süredir ilişki yaşayanlarınkinden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fidanoğlu (2006) tarafından gerçekleştirilen çalışmada evlilik uyumunun evlilik süresine göre farklılaştığı bulunmuştur. Diğer taraftan evlilik süresine göre mizah düzeyinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Alanyazındaki araştırmaların bulguları ilişki doyumu, bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve ilişkisel mizah düzeylerinin ilişki süresine göre farklılaşma durumu açısından değerlendirildiğinde, bu araştırmanın bulgularıyla paralellik gösteren araştırmalar olduğu kadar bu araştırmanın bulgularıyla uyuşmayan araştırmaların da olduğu

gözlemlenmiştir. Ayrıca, alanyazında psikolojik iyi oluş, ilişkisel mizah ve bilinçli farkındalığın ilişki süresine göre göre farklılaşmasını inceleyen az sayıda araştırma olduğu anlaşılmıştır.

Bu araştırmanın bulguları romantik ilişkilerde psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin birliktelik türlerine göre farklılaşmadığını göstermiştir. Diğer taraftan, ilişki doyumu ve ilişkisel mizah düzeyinin birliktelik türlerine göre farklılaştığı ve flört türünde birliktelik yaşayan çiftlerin ilişki doyumunun sevgili, evli ve nişanlı türünde birliktelik yaşayan çiftlerin ilişki doyumundan daha az olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgularla uyumlu olarak Karadağ'ın (2022) araştırmasında ilişki doyumunun birliktelik türüne göre farklılaştığı ve diğer türdeki birlikteliklerdeki ilişki doyumunun sevgili ve evli olanlarınkinden daha düşük olduğu saptanmıştır. Öznel iyi oluş açısından ise evli olanların düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kılıç (2020) ilişki doyumunun birliktelik türüne göre değişmediğini saptanmıştır.

Alanyazındaki araştırmaların bulguları ilişki doyumu, bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve ilişkisel mizah düzeylerinin ilişki türüne göre farklılaşma durumu açısından değerlendirildiğinde, bu araştırmanın bulgularıyla paralellik gösteren araştırmalar olduğu kadar bu araştırmanın bulgularıyla uyuşmayan araştırmaların da olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, alanyazında ilişki doyumu, psikolojik iyi oluş, ilişkisel mizah ve bilinçli farkındalığın ilişki süresine göre göre farklılaşmasını inceleyen az sayıda araştırma olduğu anlaşılmıştır.

Bu araştırmanın bulguları romantik ilişkilerde ilişki doyumu, psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin birlikte yaşama durumuna göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Diğer taraftan, ilişkilerde ilişkisel mizah düzeyinin birlikte yaşama durumuna göre farklılaştığı ve birlikte yaşayan çiftlerin ilişkisel mizah düzeylerinin birlikte yaşamayanlarınkinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bu araştırmanın bulguları romantik ilişkilerde ilişkisel mizah düzeyinin birlikte vakit geçirme sıklığına göre farklılaşmadığını göstermiştir. Diğer taraftan, ilişki doyumu, psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin birlikte vakit geçirme sıklığına göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Her gün ve haftada 3-5 gün görüşen çiftlerin ilişki doyum düzeylerinin ayda birkaç kez görüşenlerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Her gün ve haftada 3-5 gün gren çiftlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin haftada 1-2 gün grenlerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Haftada 3-5 gün gren çiftlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin ayda birkaç kez grenlerden daha yüksek olduğu ortaya konmuştur.

Alanyazında ilişki doyumu, bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve ilişkisel mizahın birlikte yaşama durumuna ve birlikte vakit geçirme sıklığına göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen araştırmalara rastlanmamıştır.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve ilişkisel mizahın ilişki doyumuna etkisiyle ilgili sonuçları incelendiğinde, bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve ilişkisel mizah ile ilişki doyumu arasında pozitif yönlü ve zayıf bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Bireyin kendiyile ilgili olumlu, olumsuz ve araçsal mizahının kendi ilişki doyumunu olumlu etkilediği, diğer taraftan eşinin olumlu ve araçsal mizahının kendi ilişki doyumunu olumlu etkilerden eşinin olumsuz mizahının ilişki doyumunu olumsuz etkilediği sonucuna varılmıştır.

Bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve ilişkisel mizah faktörlerinin ilişki doyumunun yordayıcıları olduğu saptanmıştır. Bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve ilişkisel mizah faktörlerinin her birinin ilişki doyumu üzerindeki etkilerine ayrı ayrı bakıldığında bu 3 faktörün de ilişki doyumu üzerinde pozitif yönlü ve anlamlı etkileri olduğu ortaya konmuştur. Romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık, ilişkisel mizah ve psikolojik iyi oluş artıkça ilişki doyumunun da arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Romantik ilişkilerde ilişki doyumu, psikolojik iyi oluş ve ilişkisel mizah düzeylerinin kadın ve erkek olmaya göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Diğer taraftan, ilişkilerde bilinçli farkındalık düzeyinin kadın ve erkek olmaya göre farklılaştığı saptanmıştır. Kadınların bilinçli farkındalık düzeyinin erkeklerinkinden daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Romantik ilişkilerde ilişki doyumu, psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin birlikte yaşama durumuna göre farklılaşmadığı ortaya konmuştur. Diğer taraftan, ilişkilerde ilişkisel mizah düzeyinin birlikte yaşama durumuna göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Birlikte yaşayan çiftlerin ilişkisel mizah düzeylerinin birlikte yaşamayanlarınkinden daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Bu sonucun birlikte yaşayan çiftlerin birbirlerini daha iyi tanımalarından ve birbirleriyle daha fazla vakit geçirmelerinde kaynaklandığı değerlendirilmiştir.

Romantik ilişkilerde psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin birliktelik türlerine göre farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır. Diğer taraftan, ilişki doyumu ve ilişkisel mizah düzeyinin birliktelik türlerine göre farklılaştığı görülmüştür. Flört

türünde birliktelik yaşayan çiftlerin ilişki doyumu sevgili, evli ve nişanlı türünde birliktelik yaşayan çiftlerin ilişki doyumundan daha azdır. Flört türündeki birlikteliklerde romantik birliktelikten beklentilerin en düşük düzeyde karşılandığı için ilişki doyumunun da düşük olduğu değerlendirilmiştir. Ayrıca, sevgili olan çiftlerin ilişkisel mizah düzeylerinin evli çiftlerinkinden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sevgililerin ilişkilerini canlı tutmak ve birbirlerini kaybetmemek için daha yüksek ilişkisel mizah düzeyine sahip olduğu ve evlilerin de ilişkilerinin monotonlaşması, iş ve çocuk gibi faktörlerin etkisiyle mizah düzeylerinin düşük olduğu değerlendirilmiştir.

Romantik ilişkilerde ilişki doyumu, psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin birliktelik sürelerine göre farklılaşmadığı ortaya konmuştur. Diğer taraftan, ilişkilerde ilişkisel mizah düzeyinin birliktelik sürelerine göre farklılaştığı saptanmıştır. Birliktelik süreleri uzadıkça ilişkisel mizah düzeylerinin azaldığı sonucuna varılmıştır. Bu sonuç sevgililerin ilişkisel mizah düzeylerinin yüksek ve evlilerin ise düşük olması sonucuyla da uyumludur. İlişkinin başlarında çiftlerin motivasyonların yüksek olduğu, ilişkiye daha çok odaklandıkları ve ilişkilerini canlı tutma isteğinde olmaları nedeniyle mizah düzeylerinin yüksek olduğu, ancak zaman geçtikçe ilişkilerinin monotonlaşması ve motivasyonlarını kaybetmeleri nedeniyle ise çiftler arasında ilişkisel mizah düzeylerinin azaldığı değerlendirilmiştir.

Romantik ilişkilerde ilişkisel mizah düzeyinin birlikte vakit geçirme sıklığına göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Diğer taraftan, ilişki doyumu, psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin birlikte vakit geçirme sıklığına göre farklılaştığı ortaya konmuştur. İlişki doyumu açısından bakıldığında, her gün ve haftada 3-5 gün görüşen çiftlerin ilişki doyumlarının ayda birkaç kez görüşenlerden daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Psikolojik iyi oluş açısından, her gün ve haftada 3-5 gün görüşen çiftlerin psikolojik iyi oluşlarının haftada 1-2 gün görüşenlerden daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Bilinçli farkındalık açısından ise haftada 3-5 gün görüşen çiftlerin bilinçli farkındalıklarının ayda birkaç kez görüşenlerden daha yüksek olduğu anlaşılmıştır. Bu karşılaştırmaların tamamında daha sık görüşenlerin ilişki doyumu, psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin daha az görüşenlerden daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Öneriler

- Bu araştırma 323 kişilik bir örneklem grubuyla gerçekleştirilmiştir. Gelecekteki araştırmalar örneklem grubunu genişletebilirler.
- Bu araştırmanın örnekleminde kadın ve erkek sayısı ve birliktelik türleri grubu içindikilerin sayısı dengelenmemiştir. Gelecekteki araştırmalar örneklemini oluştururken kadın ve erkek katılımcıların sayılarını ve birliktelik türleri grubu içindikilerin sayılarını dengeleyebilirler.
- Bu araştırmada etki analizleri çoklu regresyon testi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Gelecekteki araştırmalar yapısal eşitlik modeli (YEM) kullanabilirler. YEM kullanarak aracı ve düzenleyici etkileri analiz etmek de mümkün olabilecektir.
- Alanyazında birliktelik türlerinin ve birlikte zaman geçirme sıklığının ilişki doyumu, psikolojik iyi oluş, bilinçli farkındalık ve ilişkisel mizah üzerindeki etkileri yeterince incelenmediğinden gelecekteki araştırmalar bu konuları daha sıklıkla inceleyebilirler.

KAYNAKÇA

- Akgün Boylu, Ş. (2018). *Evlilikte Bilinçli Farkındalık, Evlilik Doyumu ve Problem Çözme Becerileri İlişkilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Aile Danışmanlığı ve Eğitimi, İstanbul.
- Alacaoğulları, S. (2022). Yetişkinlerde duygusal şemaların, psikolojik dayanıklılık, psikolojik iyi oluş ve ruhsal belirli düzeyleri ile arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Avcı, N. (2012). Üniversite öğrencilerinin mizah tarzlarının, psikolojik belirtiler ve ölüm kaygısı ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Avcı, N. (2012). Üniversite öğrencilerinin mizah tarzlarının, psikolojik belirtiler ve ölüm kaygısı ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Aydın, İ. (2006). Türkçe derslerinde mizah kullanımının öğrenci tutum ve başarısına etkisi (İzmir ilköğretim 8. sınıf örnekleminde). Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Aydoğan, G. (2021). *Evli Bireylerin Evlilik Doyumlarının Psikolojik İyi Oluş, Eş Desteği, Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ve Bazı Kişisel Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Programı.
- Barnes, S., Brown, K., Krusemark, E., Campbell, W., Rogge, R. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *J Marital Fam Ther*, 33(4):482-500.
- Burpee, L., Langer, E. (2005). Mindfulness and Marital Satisfaction. *Journal of Adult Developmen*, ;12(1):43-51.

- Cengiz, R., Kayhan, M., Acet, M. (2016). Beden eğitimi öğretmenlerinin mizah tarzları ile algılanan duygusal bezdirme üzerine araştırma. *International Journal of Science Culture and Sport*, 4(2), 490-501.
- Chambers, R., Gullone, E., Allen, A. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, (29), 560-572.
- Cobb, N. P., Jeffry, H., Larson., Wendy, L. (2003). Development of the attitudes about romance and mate selection scale. *Family Relations*, c. 52 s. 3: 222-231.
- Connolly, J. A., Goldberg, A. (1999), *Romantic Relationships in Adolecence: The Role of Friends and Peer in Their Emergence and Development*, Cambridge Studies in Social and Emotional Development, Cambridge University Press, 266- 290.
- Çağırca, T. (2020). Öğretmenlerin Tolerans düzeyi ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- Çakıroğlu, Ü., Erdoğdu, F. (2016). Öğrenme sürecinde, mizahın kullanımı ile ilgili çalışmalarda eğilimler. *In President of The Symposium*, 140-146.
- Çakmak, A. (2012). Mizah ve mizahın terapötik kullanımı. II. Uluslararası VI. Ulusal Psikiyatri Hemşireliği Kongresi Özet Kitabı, 250-251. https://www.phdernegi.org/wp-content/uploads/2015/12/II.UA_.VI_.UPHK_Kongre_Kitap_2012.pdf
- Çatak, D., Ögel, K. (2010). Mindfulness temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri*, (13), 85-91.
- Çiftçi Arıdağ, N. , Erus, S. M. & Ünsal Seydooğulları, S. (2019). Eş Desteğinin Evlilik Doyumu Ve Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(71), 1014-1024.
- De Koning, E., Weiss, R. L. (2002). The relational humor inventory: functions of humor in close relationships. *The American Journal of Family Therapy*, 30, 1-18.

- Demir, V. (2014). Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Deniz, E., Erus, S., Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.
- Doğan, A. E. (2021). *Moderator Role of The Authenticity on The Link Between Relationship Satisfaction and Psychological Well-Being*. A Thesis Submitted to The Graduate School of Social Sciences of Bahçeşehir University.
- Eryılmaz, A., Atak, H., (2011), Investigation of starting romantic intimacy in emerging adulthood in terms of self-Esteem, gender and gender roles. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 11 (2), 595-600.
- Eryılmaz, A., Ercan, L., (2011), Investigating of the relationship between initiating romantic intimacy and satisfaction of needs at emerging adulthood, *Journal of New World Sciences Academy Education Sciences*, 6 (1), 526-535.
- Faulkner, R., Davey, M., Davey, A. (2005). Gender-related predictors of change in marital satisfaction and marital conflict. *The American Journal of Family Therapy*, 33(1), 61-83.
- Fidanoğlu, O. (2006). *Evlilik Uyumu, Mizah Tarzı ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışman Ve Rehberlik ABD.
- Fiorillo, R., Fruzzetti, A. (2015). *Dialectical behavior therapy for trauma survivors*. V. M. Follette, J. Briere, D. Rozelle, J. W. Hopper, & D. I. Rome içinde, Mindfulness oriented interventions for trauma: Integrating contemplative practices (s. 75-90). Newyork: Guilford Press.
- Fletcher, J., Jeffery, A., Geoff, T. (2000). Ideals, perceptions, and evaluations in early relationship development. *Journal of Personality and Social Psychology*. 79 (6), 933.

- Ford, E., McCreight, K., Richardson, K. (2014). Affective style, humor styles and happiness. *Europe's Journal of Psychology*, 10(3), 451–463. <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.766>
- Gambrel, L., Keeling, M. (2010). Relational Aspects of Mindfulness: Implications for the Practice of Marriage and Family Therapy. *Contemporary Family Therapy*. 2010, 32(4):412-26.
- Gediksiz, E. (2013). Alçakgönüllülük ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualizations, Research and use in psychotherapy*. New York: Brunner Routge.
- Gottman, J., Silver, N. (2013). *Evliliği sürdürmenin yedi ilkesi*. (Çev. E. Deniz). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Hendrick, S. (2004). Close relationships research: A resource for couple and family therapists. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(1), 13-27.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness- based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology*, (10), 144-156.
- Karacaoğlu, B., Hisli, N. (2016). Bilgece farkındalık ve duygu düzenleme becerisinin iş tatminine etkisi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 4(8), 421-444.
- Karadağ, A. (2022). *Romantik İlişkilerde Genç Yetişkin Bireylerin Bağlanma Stilleri İle İlişki Doyumu ve Öznel İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Karakaya, B. (2020). *Evli Bireylerin İlişki Doyumu İle Mizah Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı.

- Kaya, Ö. (2022). Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ile romantik ilişki doyumu ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Emiprical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007- 1023.
- Kılıç, B. (2020). *Romantik İlişkilerde Psikolojik İyi Oluş ve İlişki Boyutları Üzerine Bir İnceleme*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Aile Danışmanlığı Anabilim Dalı Aile Danışmanlığı ve Eğitimi.
- Liu, K. (2012). Humor styles, self-esteem and subjective happiness. *Discovery – SS Student E-Journal*, 1, 21-41. <http://ssweb.cityu.edu.hk/download/RS/E-Journal/journal2.pdf>.
- Martin, R. A. (2003). Sense of humor. *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures*, 313-326. <http://humoursummerschool.org/01/articlesNhandouts/PosPsych.pdf>.
- Martin, R. A., Puhlik-Doris, P., Larsen, G., Gray, J., & Weir, K. (2003). Individual differences of uses of humor and their relation to psychological well-being: development of the humor styles questionnaire. *Journal of Research in Personality*, 37, 48–75. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00534-2](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00534-2)
- Moghadam, K., Kazeroon, N. (2017). A study of Mindfulness-based Stress Reduction's Effectiveness on Marital Satisfaction in Women.
- Nyanaponika, T. (1972). *The Power of Mindfulness*. San Francisco: CA: Unity Press.
- Otrar, M., Fındıklı, E. (2014). Okul yöneticilerinin mizah tarzları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Ataşehir örneği). *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 39, 145- 157. DOI: 10.15285/EBD.2014397402
- Örge, F. (2010). Mizahta uyumsuzluk kuramı bağlamında tekerlemeler. *Journal of World of Turks*, 2(1), 49-57.

- Öz, F., Hiçdurmaz, D. (2010). Stresle baş etmede önemli bir yol: mizahın kullanımı. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(1), 83-88.
- Özel, B. (2021). Romantik ilişki doyumunun yordayıcıları olarak öz anlayış ve duygusal zekanın incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özyağlı, S. (2016). *Bağlanma ve Mizah Anlayışı Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı.
- Özyeşil, Z., Aslan, C., Kesici, Ş., Deniz, E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 224- 235.
- Parlar, H. ve Akgün, Ş. (2018). Evlilikte Bilinçli Farkındalık, Evlilik Doyumu ve Problem Çözme Becerileri İlişkilerinin İncelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 1(1), 11-21.
- Recepoğlu, E., Özdemir, S. (2012). Okul müdürlerinin mizah tarzları ile öğretim liderliği davranışları arasındaki ilişki. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(3), 23- 42.
<http://efdergi.inonu.edu.tr/article/view/5000004129/5000098874>.
- Saroglou, V., Lacour, C., Demeure, M. (2010). Bad humor, bad marriage: Humor styles in divorced and married couples. *Europe's Journal of Psychology*, 6(3), 94-121.
- Satıcı, B., Deniz, E.M. (2018). Cinsiyetin Romantik İlişki Doyumu Üzerindeki Etkisi: Bir Meta-Analiz Çalışması. *Elementary Education Online*, 2018, 17(2): Pp.1077- İlköğretim Online, 2018; 17(2): S.1077
- Sayar, B. (2012). Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile umutsuzluk ve boyun eğici davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Sevim, B. (2011). *Roles Of Attachment Styles on Personality Traits, And Anger on Relationship and Life Satisfaction: Mediator Roles of Humor, Intimacy, And Psychological Problems*. A Thesis Submitted to The Graduate School of Social Sciences of Middle East Technical University.

- Soyaldın, S. (2007). Ortaöğretim öğrencilerinin öfke ifade tarzları ile mizah tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Sumbaş, E., Durmuş, E, (2018), Romantik Yakınlığı Başlatmanın Yordayıcısı Olarak Cinsiyet ve Romantik İlişki İnançları, *Journal of International Social Research*, 11(55).
- Surrey, J. 2005). *Relational psychotherapy, relational mindfulness*. C. K. Germer, R. D. Siegel, ve P. R. Fulton, *Mindfulness and Psychotherapy* (s. 91-110). Guilford Press.
- Şirin, D., Bayrakçı, E. (2020), Romantik İlişki Geliştirme Programı'nın (RİGP) Romantik İlişki Doyumu ve Romantik İnanç Düzeyine Etkisinin İncelenmesi, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 145-165.
- Taşkesen, N. (2022). *Insecure Attachment and Relationship Satisfaction: Testing the Buffering Roles of Mindfulness, Self-compassion, and Cognitive Diffusion*. A Thesis Submitted to The Graduate School of Social Sciences of Middle East Technical University.
- Tatlıhoğlu, K. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Aylık Gelir ve Harcama Düzeyi ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 1-15.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., Sears, O. D. (2000). *Social Psychology* (10th Ed.). Upper Saddle River, Nj: Prentice-Hall Inc.
- Timur, M. (2008). Boşanma Sürecinde olan ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tunç, E. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilerinde Yaşadıkları İstismar İle İlişki Doyumu, Affetme ve Kıskançlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Turgut, D. (2014). Yaş arasındaki normal gelişim gösteren ve özel gereksinimli çocuğu olan aile bireylerinin psikolojik iyi olma hali ve başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Tutarel, Ş. (1995). Cinsiyet, Evlilik Uyumu, Depresyon İle Nedensel ve Sorumluluk Yüklemeleri Arasındaki İlişkiler Üzerine Bir Araştırma, Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Uğur, İ. (2007). Televizyon reklamlarında mizahın kullanımı, Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Ülev, E. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı ve Stres Belirtileriyle İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ünal, Ö. ve Akgün, S. (2019). Yakın ilişkilerde mizah tarzları, evlilik uyumu ve evlilik doyumu ilişkisi. *Nesne*, 7(15), 184-200. DOI: 10.7816/nesne-07-15-03.
- Van Scheppingen, A. (2018). Self-esteem and relationship satisfaction during the transition to motherhood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(6), 973.
- Wachs, K., Cordova, J. (2007). Mindful Relating: Exploring Mindfulness and Emotion Repertoires in Intimate Relationships. 2007;33(4):464-81.
- Yapıcı, A. (2007). *Ruh sağlığı ve din, psiko-sosyal uyum ve dindarlık*. Adana: Karahan Kitapevi.
- Yazıcı, H. (2013). Bektaşî fıkralarının mizah anlayışı ve işlevi bağlamında bireysel ve toplumsal ruh sağlığı. *Türk Kültürü Ve Hacı Bektaş Veli Araştırma Dergisi*, 65, 281- 298.
- Yerlikaya, E. (2009). Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Yılmaz, M. (2022). Lise öğrencilerinden Covid-19 fobisinin üst biliş sorunları ve bilinçli farkındalık düzeyi ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Zhao, J., Kong, F. & Wang, Y. (2014). Exploring the mediation effect of social support and self-esteem on the relationship between humor style and life satisfaction in Chinese college students. *Personality and Individual Differences*, 64, 126-130. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.02.026>



EKLER

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz:

Kadın ☐ Erkek ☐ Diğer ☐

2. Yaşınız: ____

3. Eğitim Durumunuz:

- ☐ İlkokul
☐ Lise
☐ Lisans
☐ Lisansüstü/Doktora

4. Şu anda devam eden ilişkiniz için hangisi uygundur?

- ☐ Flört
☐ Sevgili
☐ Nişanlı
☐ Evli

5. Evet ise ilişkinizin ne kadar süredir devam ettiğini belirtiniz. ____

6. Partnerinizle birlikte mi yaşıyorsunuz?

- ☐ Evet ☐ Hayır

7. Birlikte yaşıyorsanız, ne zamandan beri?

8. Partnerinizle ne sıklıkta vakit geçiriyorsunuz?

- ☐ Her gün
☐ Haftada 1-2 gün
☐ Haftada 3-5 gün
☐ Ayda birkaç kez
☐ Yıl içinde belirli aralıklarla

9. Bugüne kadar psikolojik bir tanı ile tedavi aldınız mı? Evet Hayır

10. Evet ise kısaca belirtiniz _____

İlişki Doyumu Ölçeği

1. Sevgiliniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor?

1 2 3 4 5 6 7

Hiç karşılamıyor

Çok iyi karşılıyor

2. Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz?

1 2 3 4 5 6 7

Hiç memnun

Çok memnunum

değilim

3. Diğerleri ile karşılaştırıldığında ilişkiniz ne kadar iyi?

1 2 3 4 5 6 7

Çok daha iyi

Çok daha kötü

4. Ne sıklıkla ilişkinize hiç başlamamış olmayı istiyorsunuz?

1 2 3 4 5 6 7

Hiçbir zaman

Her zaman

5. İlişkiniz ne dereceye kadar sizin başlangıçtaki beklentilerinizi karşılıyor?

1 2 3 4 5 6 7

Hiç karşılamıyor

Tamamen karşılıyor

6. Sevgilinizi ne kadar seviyorsunuz?

1 2 3 4 5 6 7

Hiç sevmiyorum

Çok seviyorum

7. İlişkinizde ne kadar problem var?

1 2 3 4 5 6 7

Hiç yok

Çok fazla var

ROMANTİK İLİŞKİDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ*

1	2	3	4	5	6	
Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça Seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman	
1. Partnerimle ve ben birlikte olduğumuz zaman, ne yaptığının çok fazla farkında olmadan, sanki “otomatik olarak” davranıyormuş gibi görünürüm.	1	2	3	4	5	6
2. Partnerimle dikkatimi gerçekten vermediğim sohbetler ederim.	1	2	3	4	5	6
3. Partnerimle ilişkimin nasıl olmasını istediğime o kadar odaklanıyorum ki buna ulaşmak için şu an yaptıklarımla bağımı kaybediyorum.	1	2	3	4	5	6
4. Partnerim ve ben, bir konuyu tartıştığımızda veya bir sorunu çözmeye çalıştığımızda, söylediğimin veya yaptığının farkında olmadan otomatik olarak davranırım.	1	2	3	4	5	6
5. Partnerimle birlikteyken, kendimi dikkatimi vermeden bir şeyler söylerken veya yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6



İlişkisel Mizah Envanteri¹

Lütfen aşağıdaki her bir ifadenin şimdiki ilişkinizde siz ve eşiniz için doğru olma derecesini belirtiniz. İlgili satırdaki sayılardan sadece birisini yuvarlak içine alınız.

1-----2-----3-----4-----5-----6-----7
Hiç doğru değil Biraz doğru Çok doğru

1.	Eşim beni güldürmekte pek zorluk çekmez.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Eşimin esprili düşüncelerini takdir ettiğine inanıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Eşimle paylaştığımız pek çok özel şakamız vardır.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Eşim, bizi ilgilendiren sorunlarla karşılaşmaktan kaçmak için şakayı kullanır.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Eşimle ilgili bir şeyler canımı sıktığı zaman o konuda şakalar yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Ben eşime kızdığım zaman kızdığım şeyi ima eden şakalar yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Eşimle aramızdaki çatışmadan kaçınmak için mizahı kullanmayı mümkün oldukça tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Eşimin duygularını incittiğimde “şaka yapmışım” diyerek kendimi savunurum.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Bir çift olarak kendi mizah anlayışımız vardır.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Eşim beni küçük düşürücü şakalar yapar.	1	2	3	4	5	6	7
11.	Eşimle şakalaşmaktan gerçekten zevk alırım.	1	2	3	4	5	6	7
12.	Ara sıra eşime şaka yollu sataşırım.	1	2	3	4	5	6	7
13.	Eşimin şakaları gerçekten saldırgan olabiliyor.	1	2	3	4	5	6	7
14.	Eşimin morali bozulduğunda olayın eğlenceli yönün görmesini sağlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
15.	Yaptığım şakalar beni eşime yakınlaştırmıştır.	1	2	3	4	5	6	7
16.	Zaman zaman eşim rahatsız olsa bile şaka yapma eğiliminde oluyorum.	1	2	3	4	5	6	7
17.	Yaptığım şakaların ilişkimize olumlu bir katkı sağladığını görüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
18.	Eşimin şakalarından hoşlanmıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
19.	Eşimle şakalaşmamız kendimi ona daha yakın hissetmemi sağlıyor.	1	2	3	4	5	6	7
20.	Zaman zaman eşimi aşağılayan şakalar yapıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
21.	Eşimin çekici yönlerinden birisinin onun mizah anlayışı olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
22.	Bazen şaka yaparak konuyu değiştirmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7
23.	Dışarıdan bakan herkes, yaptığım şakalardan eşimin hoşlandığını açıkça anlayabilir.	1	2	3	4	5	6	7
24.	Eşimin bazı şakaları beni gerçekten incitiyor.	1	2	3	4	5	6	7
25.	Eşim beni güldürerek bir şeyleri yapmaya ikna edebilir.	1	2	3	4	5	6	7
26.	Bazen duygularım incindiğinde eşim sadece şaka yaptığını söyleyerek beni rahatlatır.	1	2	3	4	5	6	7
27.	Eşimin esprilerini gerçek bir yetenek/beceri olarak görüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
28.	Ne zaman moralim bozuk olsa, eşim muhtemelen şaka yaparak duygularımı yatıştırmaya çalışır.	1	2	3	4	5	6	7
29.	Eşimle kavgadan kaçmak için mizahı kullanırım.	1	2	3	4	5	6	7
30.	Eşim bana kızdığı zaman genellikle onu güldürerek ruh halini değiştirebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
31.	Eşim her şeyi şakaya almaya başladıysa bir şeylerden rahatsız olmuş demektir.	1	2	3	4	5	6	7
32.	Eşim sık sık şaka yaparak istediği şeyi yapmam için beni kandırmaya çalışır.	1	2	3	4	5	6	7
33.	Eşim kavga ettiğimiz zaman, gerilimi azaltmak için mizahı kullanır.	1	2	3	4	5	6	7
34.	Kızdığım zaman eşim güldürerek beni yatıştırabilir.	1	2	3	4	5	6	7

PIÖÖ

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

1.	Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum	☐
2.	Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir	☐
3.	Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim	☐
4.	Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum	☐
5.	Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim	☐
6.	Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum	☐
7.	Geleceğim hakkında iyimserim	☐
8.	İnsanlar bana saygı duyar	☐

ÖZ GEÇMİŞ

Zeynep DAŞDEMİR BATMAN, 2017 yılında İstanbul Bilgi Üniversitesi Psikoloji, çift anadal Reklamcılık bölümlerinden onur derecesiyle mezun olmuştur. Pedagojik formasyon eğitiminin yanı sıra çeşitli kurumlarda çocuk/ergen alanında stajlarını tamamlamıştır. 2018-2022 yılları arasında özel bir okulda Psikolojik Danışman olarak görev yapmıştır. 2019 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans eğitimine başlamıştır. Şu an aktif olarak danışan görmeye devam etmektedir.

