

Evli Bireylerde Evlilik Uyumu ve Aşk Tutumunun Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi¹

The Effect Of Marital Adjustment And Love Attitude on Psychological Well-being in Married Individuals

Başvuru Tarihi: / Received: 27.01.2021

Kabul Tarihi / Accepted: 16.06.2021

Araştırma / Research

Dilara DÜNGER MUTLU²

Doç. Dr. Fatma Yeşim CAN³

Öz

Bu çalışmada amaç, evli bireylerde aşk tutumlarının ve evlilik uyumunun, psikolojik iyi oluş düzeyine etkisi olup olmadığını incelemektir. Araştırmanın örneklemini, 227 evli kadın ve 168 evli erkek olmak üzere 395 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada, "Demografik Bilgi Formu", "Evli Kadınlar Ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Türkçe Formu", "Yakın Doğu Evlilik Uyum Ölçeği" ve "Aşk Tutumları Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS 22.0 programı ile analiz edilmiştir. Analizde regresyon uygulanmıştır. Araştırma bulgularına bakıldığında, yapılan regresyon analizine göre evlilik uyumu arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin de arttığı görülmüştür. Aşka ilişkin tutumlara bakıldığında ise tutkulu aşkın ve arkadaşça aşkın artmasının psikolojik iyi oluş düzeyini arttırdığı ve sahiplenici aşkın artmasının ise psikolojik iyi oluşu azalttığı bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Aşk biçimleri, Evlilik uyumu, Psikolojik iyi oluş

Abstract

The aim of this study is to examine whether love attitudes and marital adjustment affect psychological well-being of married individuals. The sample of the study consists of 395 participants, 227 married women and 168 married men. In the study, "Demographic Information Form" "Psychological Well-being Scale for Married Women and Men", "Near East Marriage Adjustment Scale" and "Love Attitudes Scale". The data obtained in the research were analyzed with the SPSS 22.0 program. Independent t test, one-way analysis of variance (ANOVA) and Pearson correlation analysis were used in the analysis. Looking at the findings of the study, it was seen that the psychological well-being level increased as the marital adjustment increased according to the regression analysis. When looking at love attitudes

¹ Bu makale İstanbul Gedik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

² İstanbul Gedik Üniversitesi, Yüksek Lisans Öğrencisi, dldrungger@hotmail.com | ORCID: 0000-0003-4464-6981

³ İstanbul Gedik Üniversitesi, Doç. Dr, dryesimcan@yahoo.com | ORCID: 0000-0001-9120-2246

towards love, it was found that the increase of passionate love(eros) and friendly love(storge) increases the level of psychological well-being and the increase of possessive love(mania) decreases psychological wellbeing.

Key Words: Love attitude, Marital adjustment, Psychological well-being

Giriş

Evlilik insan yaşamında tarihsel olarak çok eski dönemlerden beri var olmuş bir kurumdur. Bireylerin hayatında önemli değişimlerden biri evliliğdir (Kalkan ve Ersanlı,2008). Geçmişten günümüze birçok kültürde yer alan evlilik, süreç içinde değişmiştir ancak yine de her zaman toplumlarda yer almış bir ilişki çeşididir. Evliliğin bilinen tarihi Eski Mısır'a dayanmaktadır. Evlilik, geçmişten günümüze çeşitli değişimler geçirmiştir, bu kurumun bilinen tarihinin yaklaşık 4000 yıllık olduğu düşünülmektedir (Yıldırım, 1993).

Evlilik hem bireyi hem de toplumu etkileyen, kültürle bağlantılı bir olgu olmakla birlikte biyolojik, duygusal, davranışsal ve bir tarafıyla da resmi yönleri sahiptir (Tutarel-Kışlak, 1999). Evlilik ilişkisel bir sistemdir, yasal ilişki türüdür, evlenen bireylere karı-koca rolü verir, bireylerin aralarında bağ oluşmasını sağlar, dünyaya gelecek yeni bireyler için statü sağlar, devlet evlilik üzerinde yetki ve haklara sahiptir (Canel, 2007). Evlilik ek olarak duygusal bir bağ içerir. Bunun yanında çiftlerin birbirlerine aitlik, bağlılık, sevgi hissettiği ve psikolojik anlamda da bazı ihtiyaçların karşılandığı bir kurumdur. Mutluluk da bu ihtiyaçlardan biridir (Framo,1996).

Evliliğin çeşitli yönlerine dair birçok çalışma mevcuttur. Evliliğin niteliği, evlilik doyumu ve evlilik uyumu da sıkça araştırılan konulardandır. Evlilik uyumu ailede çeşitli sorunlara sebep olan etkenlerden biridir, evlilik uyumu hem çifti ve aileyi hem de toplumsal ilişkileri etkiler (Fırlıoğlu,1992). Evlilik uyumu altında farklı faktörler bulunmaktadır, bu sebeple net olarak tanımlanması zordur ancak farklı tanımları literatürde yer almaktadır. Evlilik uyumu, çiftin evliliğinde bir uyuma sahip olması ve bunun sonucunda da pozitif ve memnun olma olarak açıklanabilir. Başka bir bakış açısı ile bu kavram evli bireylerin evlilik ile ilgili başarılı olması ve işlevsel olabilmesi olarak da tanımlanabilir (Kalkan,2002).

Evliliği etkileyen birçok faktör vardır, bu faktörlerden biri de aşktır. Rubin (1970)'e göre aşk çok önemli bir yerdendir çünkü kişi ile toplum ilişkisi ve evlilik ile aşk ilişkisi arasında bağ vardır. Aşk, geçmişten bugüne insan yaşamında var olmuş bir kavramdır. Edebiyatta, sanatta ve daha birçok alanda vazgeçilmez bir konu olmuştur. Bilimde ise daha çok 1970'ler sonrası Sosyal Psikoloji alanında aşk kavramı konu alınmaya başlanmıştır. Yetişkin bireylerde aşk kavramı, çeşitli kuramcılar tarafından araştırılmaktadır. Artık daha çok araştırılmasına rağmen aşk, tanımı yapılması oldukça zor bir kavramdır. Aşk her birey için farklı bir anlam taşımaktadır. Aşkın evrimsel gelişimine, nöropsikolojik yapısına, türlerine vb. birçok konuda araştırmalar yapılmıştır.

Aşk, Rubin (1970)'e göre bir tutumdur, kişi aşık olduğu nesneye duygu, düşünce ve davranışını yöneltmektedir. Rubin'in kuramı aşka dair oluşturulmuş ilk kuramlardan biridir. Sonrasında farklı kuramcılar da aşk ile ilgili farklı kuramlardan bahsetmiştir. Bunlardan biri de Lee'nin Aşk Kuramı'dır. Lee'ye göre altı farklı aşk türü vardır. Bunlar tutkulu, oyun gibi, arkadaşça, mantıklı, sahiplenici ve özgeci aşk biçimleridir. Lee'ye göre bu altı aşk türü farklı renkleri temsil etmektedir ve üç aşk türünü

birincil, diğer üç aşk türünü ise ikincil aşk biçimleri olarak sınıflandırmıştır. Lee'nin aşk kuramı, aşka dair çok boyutlu bir açıklama yapmaktadır.

Psikolojik iyi oluş kavramı Ryff (1989)'a göre olumlu ve olumsuz duyguların dengede olması durumudur. Ryff psikolojik iyi oluş kuramında altı alt boyuttan bahseder bunlar; kendini kabul etme, yaşam amacının olması, özerklik, kişisel büyüme, çevredeki insanlarla olumlu ilişkiler kurma, çevresel bir hakimiyete sahip olmaktır. Bir bireyin psikolojik iyi oluş durumunu etkileyen pek çok faktör vardır bunlardan biri de medeni durumdur (Ryff,1995). Bir çalışmada evlilik ilişkisinin negatif etkilendiği durumlarda, psikolojik iyi oluş düzeyinin de olumsuz etkilendiği görülmüştür (Hawkins ve Booth, 2005). Buna dayanarak evlilik uyumunun, kişilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerinde etkisi olabileceği düşünülmüştür. Uzun-Özer ve Tezer (2008)'in çalışmasında farklı aşk biçimlerinin, olumlu ve olumsuz duyguları nasıl yordadığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu anlamda farklı aşk biçimlerinin, psikolojik iyi oluş seviyesinde farklı sonuçlar oluşturabileceği düşünülmüştür.

1. Aşk ve Aşk Biçimleri

Aşk, geçmişten beri her kültürde yer alan bir kavramdır. İnsanların çoğu genellikle aşkı yaşamak istemekte ve aşkı aramaktadır. Çeşitli sanat dallarından edebiyata kadar pek çok alana tema olan aşk, her zaman ilgi çeken bir konu olmuştur (Türk ve Demirli-Yıldız, 2017). Özellikle son dönemde aşkın bilimsel anlamda özellikleri de araştırılmaya başlanmıştır. Böylece aşk, psikoloji alanının gündeminde de daha çok yer almaya başlamıştır.

Aşk duygusal bir kavram olmakla birlikte insanların genellikle yaşamak istediği bir durum ve duygu olarak düşünülür (Brown, 1994). Aşk tanım olarak her kültürde, her alanda ve her bireyde farklı bir karşılık içermektedir. Bu sebeple aşkın tanımını yapmak araştırma dünyası için zordur. Aşk hakkında farklı tanımlar yapılmış ve farklı kuramlar oluşturulmuştur. Çeşitli kuramcılar aşkı farklı bakış açılarıyla ele almış ve ona göre tanımlamıştır. Aşka dair tanımlar ve kuramların bu kadar farklılık göstermesi, bireylerin yaşadığı tecrübeler, bunların dışı vuruşundaki farklılıklar ve bu durumların içinde buldukları bağlam farkları ile ilgilidir (Myers ve Shurts, 2002).

Aşk ile ilgili bahsedilebilecek ilk kuram Rubin (1970)'in kuramıdır. Rubin, bu kuram ile arkadaşlık ve aşkta yaşanan duygulardan ve bunların farkından bahsetmiştir. Rubin (1970)'e göre aşk ve hoşlanma iki ayrı sınıftır. İkisi de sevgi türüdür ve alakalıdır ama farklı sevgi türlerini oluştururlar. Bu fark hoşlanmanın arkadaşına karşı olmasından, aşkın ise sevgiliye olmasından kaynaklanır. Aşkta 3 farklı öge vardır, bunlar; bağlanma, gözetme ve güven duymadır. Arkadaşa karşı duyulan hoşlanma da üç öğeden oluşur ancak bunlar pozitif değerlendirme, benzerlik algılama durumu ve saygıyla birlikte güven duymadır.

Aşkla ilgili bahsedilebilecek bir başka kuram ise Hatfield (1988)'in tutkulu ve dostça aşk kavramlarını içeren kuramıdır. Bu kurama göre tutkulu aşk cinselliği içerir, buna karşın dostça aşkta cinsellik bulunmaz. İki aşk türü de farklı davranışlar içerir. Örneğin; dostça aşk anlayış, paylaşım, şefkat gösterme gibi davranışları barındırır. Tutkulu aşk ise partner ile birlikte olduğunda mutluluk, heyecan duyma ve uyarılma gibi öğeler içerir (Hatfield, 1988; Hatfield ve Rapson, 1993; akt. Atak ve Taştan, 2012).

Aşk ile ilgili kuramlardan bir başkası ise Sternberg (1986)'in Üçgen Aşk Kuramıdır. Sternberg (1999)'e göre kuram aşkı üç ögeli bir tutum olarak ele alır. Bu kavramlar, yakınlık, tutku ve bağlılıktır. Bu üç

öge, üçgenin üç köşesinde gösterilir (akt. Atak & Taştan, 2012). Sternberg (1986)'in kuramına göre yakınlık ögesi, bir romantik ilişki ya da arkadaşına karşı olan sevgide benzer şekilde yer alır. Bu öge yakın bir iletişim olmasını önemser, partnerler birbirine açık olmalıdır. Aynı zamanda yakınlık bağlılık duygusu dışında, hayranlık ve partnere karşı ilgili olma, iyi bakma gibi istekler de olmasıdır. Yakınlık, duygusal anlamda partnere karşı bir destek içerir, partnere değer verme çok yüksektir (Sternberg, 1988; akt. Atak ve Taştan, 2012). Tutku ögesi ise güdü ve dürtüler içerir, tutku bunlar için öncüdür. Bu ögeye göre cinsellik ve çekicilik önemlidir. Bunun yanında bakım alma-verme ve saygı gibi güdüler de var olabilir. Bağlılık ögesi ise hem kısa hem de uzun vadede bazı durumlar içerir. Kısa vadede birini sevmeyi düşünmek uzun vadede ise o aşkın devamlılığına olan bağlılık durumudur (Sternberg, 1986). Ancak bazı zamanlar ve ilişkiler için aşk hissedilse de bağlılık olmayabilir ya da bunun tam tersi olarak bağlılık olduğu halde aşktan bahsedilmeyebilir (Sternberg, 1988; akt. Atak ve Taştan, 2012). Sternberg, bu üç ögenin farklı kombinasyonlarından oluşan yedi farklı aşk türü belirlemiştir. Bunlar sevgi, çalınca aşk, boş aşk, romantik aşk, arkadaşlık aşkı, aptalca aşk, kusursuz aşktır. Bu yedi aşk türünün dışında Sternberg bir de aşksızlık durumu olan üç ögenin de olmadığı bir durum tanımlamıştır. Bu durum zorunda olunan ilişkilere, arkadaşlık ilişkisi dahi bu grup içinde yer almaz (akt. Atak ve Taştan, 2012). Sternberg (1986)'in bu kuramı aşkla ilgili birçok kuram ve kavramı birleştirmiş bir çalışmadır.

Aşkla ilgili bir başka bir açıklama ise nöropsikolojiktir. Aşk bir duygu olarak açıklanması zor duygulardandır. Araştırmalar aşk durumunda beyinde de bir dizi değişim olduğunu gözlemlemiştir. Aşk haritası denen kavrama göre partner bulmayı sağlayan 3 etken genetik, hormonlar ve bazı psikolojik yaşantılardır (Atak ve Taştan, 2012). Aşık olduğunda beynimizde hipotalamus denen bölgeden çeşitli kimyasallar salgılanır. Bu kimyasallar dopamin, oksitozin, adrenalin, vazopressin ve testosteron gibi kimyasallardır. Bu kimyasalların verdiği mesajlar hipofiz aracılığı ile kana ve vücuda dağılır. Kimyasalların aşk için farklı etkileri vardır

Aşka evrimsel olarak bakış açısına göre aşk beraberinde uyumu sağlayacak ve çiftlerin başarı ile üremesini sağlayacak bir sistemdir. Burada ortaya çıkan uyum, partnerleri bir bebek vasıtasıyla birbirine bağlar. Evrimsel bakışa göre aşk için bir dizi davranış vardır. Türün devamını ağırlama amacı temelde olmak üzere birey bu davranışları amaçlar. Önce bir partneri çekmek, daha sonra o partner ile devam edebilmek bundan sonrasında üremek ve doğacak bebeğe anne babalık ile ilgili yatırımlarda bulunmak bu davranışlardır (Buss, 1988).

Lee'nin kuramı alanda en çok temel alınan kuram sayılabilir (Ercan, 2016). Lee'nin kuramı, kendinden önceki diğer aşk kuramlarını da içermesi ve çok çeşitli aşk biçimlerinden bahsetmesi sebebiyle kuram anlamında zengin bir açıklama olarak görülmüştür (Hendrick ve Hendrick, 1986). Lee (1977), aşkın öğrenilen bir kavram olduğundan, bu öğrenmenin de bireyin hayatı boyunca devam eden bir öğrenme olduğundan bahsetmiştir. Lee'ye göre aşkın öğrenilmesi ebeveynlerden, arkadaşlardan, kültürden ve içinde yaşanılan toplumdan etkilenmektedir. Lee'nin tipolojisinde amaçlanan, aşkın tanımından değil aşk biçimlerinden bahsetmektir çünkü Lee'ye göre aşk her birey için ayrı bir anlama sahiptir. Bir bireyin yaşadığı her aşk, partnerine ve ilişkinin özelliklerine göre değişebilir, yani aşk biçimi aynı birey için de olsa her ilişki için biriciktir. İlişki içinde de aşk biçimi istemli ya da istemsiz olarak değişebilir.

Lee (1973) aşkı tek boyutlu değil de çok boyutlu gören bir kuramdan bahseder. Bu kurama göre aşk farklı türleri olan bir kavramdır. Lee'nin kuramına göre üç aşk türü temel ve birincildir. Lee (1973) kuramında bu üç temel, birincil aşk biçimini renklerle ilgili bir benzetme ile açıklar. Ona göre aşk sadece siyah ve beyaz gibi değildir. Lee'ye göre bu 3 biçim, kırmızı, sarı ve mavi gibi ana renklere benzer. Bu ana renkler doğadaki renklerdir (Akt. Özer ve Tezer, 2008).

Lee (1973)'nin kuramındaki bu üç temel aşk biçimi; arkadaşça aşk (storge), oyun gibi aşk(ludus) ve tutkulu aşktır(eros). Bu aşk türlerinin özellikleri farklıdır. Lee (1973)'ye göre bu üç aşk çeşidinin bir araya gelmesi ile ikincil aşk türleri ortaya çıkar. Bu ikincil aşk türleri, özgeci aşk (agape), sahiplenici aşk (mania) ve mantıklı aşktır (pragma). Lee'nin kuramındaki birincil yani temel aşk biçimleri, diğer aşk türlerinden daha önemli ya da daha iyi değildir (Akt. Özer ve Tezer, 2008).

Lee (1973;1974;1977;1988)'nin kuramındaki 6 aşk biçimi aşağıda açıklanmıştır.

Arkadaşça aşk: İhtiras içermez, arkadaşlık daha önde tutulur, gelişmesi için zamana ihtiyaç vardır. Bu aşk türünde çiftler birbirlerinin ilgilerini önemser ve paylaşır ayrıca çiftlerde benzerlik vardır. Çiftler birbirlerinin gereksinimlerini karşılar, çiftler arasında birbirine ihtiyaç duyma söz konusudur. (Akt. Büyükşahin ve Hovardaoğlu, 2004).

Oyun gibi aşk: Bu aşk biçimi kısa sürebilir, çok eşli olma sorun değildir yani bağlayıcılık düşüktür. Eğlence önde tutulur ayrıca cinsellik ve tutku önemlidir, duygusallık yoktur. Genellikle aşk bir oyunmuş gibi davranılır, bu aşk türüne sahip bireyler benmerkezcidir (Akt. Büyükşahin ve Hovardaoğlu, 2004).

Tutkulu aşk: Tutkulu aşk türünde tutku ön plandadır, fiziksel olarak çekicilik önemlidir. İlişkide iletişim ve sevecenlik vardır. Tutkulu aşkı yaşayan kişiler ilk bakışta aşk kavramını kabul ederler ve aşık olmak isterler. Bu aşk türüne sahip bireyde güvenli bağlanma söz konusudur, ilişkileriyle ilgili kaygılı değildir. (Akt. Büyükşahin ve Hovardaoğlu, 2004). Genellikle hem cinsel hem duygusal yakınlığın hızlıca olması beklenir. Bu aşk türüne sahip bireyler genelde aniden âşık olabildikleri gibi bu aşk aniden bitebilir de (Helvacı, 2012).

Özgeci aşk: Tutkulu aşk ve arkadaşça aşkın bir araya gelmesiyle oluşur. Bu aşk türünde birey, partnerinin iyiliğini kendi iyiliğinden önde tutar, destekleyen ve affedici bir tutum vardır, kusurlar olmasına rağmen sevgi devam eder (Akt. Büyükşahin ve Hovardaoğlu, 2004). Özgeci aşkta "biz" düşüncesi o kadar yoğundur ki "ben" kaybolur (akt. Türk ve Demirli-Yıldız, 2017).

Sahiplenici aşk: Tutkulu aşk ve oyun gibi aşkın bir araya gelişi ile oluşur. Sahiplenici aşk saplantılı bir aşk türüdür. Duygusallık çok yoğundur, güvensizlik ve kıskançlık söz konusudur (Akt. Büyükşahin ve Hovardaoğlu, 2004). Bu sebeple yoğun bir kaybetme korkusu yaşanır. Sahiplenici aşk biçimine sahip kişiler ilgi ve sevgi görmek isterler. Ayrılık konusunda zorlanırlar ancak aynı zamanda ilişki süresince, ilişki seyrini de akışına bırakamazlar (Akt. Türk ve Demirli-Yıldız, 2017).

Mantıklı aşk: Bu aşk türü ise arkadaşça aşk ve oyun gibi aşk türlerinin birleşimiyle oluşur. Mantıklı aşk türünde birey için partnerinin çeşitli özellikleri önemlidir, bu özellikler aile özellikleri ya da meslek gibi özelliklerdir. Kişi ilişkinin geleceğine dair pozitif bir sürece inandığında olabilecek aşk türüdür (Akt. Büyükşahin ve Hovardaoğlu, 2004). Mantıklı aşk biçimine sahip bireylerin kendine göre sahip oldukları bazı ölçütler vardır, çeşitli özelliklerde partneriyle benzer yani uyumlu ve eşit olmak önemlidir (Akt. Türk ve Demirli-Yıldız, 2017).

Lee'nin kuramına göre toplamda altı aşk biçiminden bahsedilmiştir, bunlar en çok görülen aşk şekilleridir. Buna ek olarak Lee, bu farklı aşk biçimlerinin çeşitli kombinasyonları ile farklı aşk türleri de oluşturulabileceğini belirtmiştir (Büyükşahin ve Hovardaoğlu, 2004).

2. *Evlilik ve Evlilik Uyumu*

İnsan sosyal bir canlıdır ve toplum içinde yaşamaktadır. Bu durum bireysel olduğu kadar toplumsal gereksinimleri de ortaya çıkarır. İnsan yaşamının bir döneminde genellikle aile kurar. Aile, toplumun en küçük birimi olarak bilinmektedir. Evlilik de bu birimin oluşması için izlenen resmi yoldur (Ceylan, 1994). Evlilik durumu, erkek ve kadın arasında akrabalık bağı oluşturan bir kurumdur (Erişti, 2010). Evlilik bir başka tanıma göre iki farklı cinsiyetten bireyin beraber bir hayat oluşturmaları, birlikte karar vermeleri, hayatı paylaşabilmeleri ve çeşitli ihtiyaçları sağlamak için yaptıkları bir anlaşmadır. Evlilik kurumu ortaya çıktığı dönemlerden beri çeşitli yararları da sahiptir. Evlilik toplumun daha düzenli işlemesine yardımcı olur, doğacak çocukların yani sonraki nesillerin her türlü bakımı ve ihtiyacını karşılar (Özgülven, 2000). Farklı kültürler, evlilik ile ilgili farklı değerlere sahiptir. Evlilik ile ilgili farklı kurallar oluşturulmuştur. Bu anlamda da evlilik toplumsal bir ilişki türüdür (Ceylan, 1994). Evlilik ilişkisi toplumsal anlamdaki değişikliklerden de oldukça etkilenmektedir (Fişek & Scherler, 1996). Evlilik ilişkisi önemlidir ve kişiler arası sayılan ilişki türlerinden belki de en mühim olanıdır (Tutarel Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006). Bu önemi getiren sebep ise evliliğin bireylerin hayatında zaman zaman pozitif zaman zaman negatif etkilerinin olmasıdır. Yani kimi evlilik bireyin yaşamına mutluluk getirir, kimi evlilik ise mutsuzluk getirmektedir (Hawkins ve Booth, 2005).

Evlilik yapacak iki birey çeşitli anlamlarda belli koşulları sağlamalıdır. En başta yaş, daha sonra fiziksel ve psikolojik anlamda gelişimin tamamlanmış ve evliliğe uygun olması önemlidir. Ayrıca sosyal anlamda da evliliğe hazır olan iki birey evlenerek, yaşamı birlikte ve ortak olarak sürdürmeye başlar (Ceylan, 1994).

Evlilik aynı zamanda bir süreçtir. Bireysel farklılıklar da düşünüldüğünde iki ayrı bireyin oluşturduğu bu yeni bütün çok çeşitlidir. Her evlilik tek başına özeldir ve diğerlerinden farklıdır. Evliliğin yapılış biçimi de çiftlerde farklı şekilde olabilmektedir. Tanışıp anlaşarak yani flört ederek, görücü usulü, kaçarak, beşik kertmesi ya da akraba ile evlenmek ülkemizde görülen evlilik şekilleridir. Evlilikten önceki süreçte görülen ana iki ilişki flört ve görücü usulü evlenme şeklidir. Tanışıp anlaşarak evlenme şeklinde bireyler birbirleriyle olan uyumluluklarını test eder, birbirlerini tanırlar. Arkadaşlık, sevgilik ve cinsellik gibi aşamalar olabilir. Duygusal bir ilişkidir (Hortaçsu, 2002). Görücü usulü tip ise genelde kırsalda daha çok görülmekle beraber bazen şehir yaşamında da karışımıza çıkan bir evlilik tipidir. Bu türde erkek çocuğunu evlendirmek isteyen aile, çevresinde arayışa girer ve çeşitli alanlarda uygun buldukları kızların evine ve ailelerine ziyaretlerde bulunulur. Hamaratlık, saygı vb. özelliklere bakılarak gelin adayı belirlenmektedir (Özgülven, 2000).

Evlilik durumu, evlenen çifte karı ve koca rolünü verir, çift bu rollerin getirdikleri ile hayatlarını bir arada sürdürür. Evlilik çiftlere yasaların da koruduğu bir ilişki sunar. Bu ilişki de bir adım da genelde çocuk sahibi olmaktır. Bireylerin edindiği yeni roller çevreleriyle olan ilişkileri üzerinde de etkilidir (Erdoğan, 2007). Bu roller çevresinde de düşünüldüğünde Geçtan evliliği iki gruba ayırmıştır, buna göre evlilik çağdaş ve geleneksel olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Çağdaş evlilikte arkadaşlık kavramı ön plandadır. Yani kadın ve erkek ortak bir anlam dünyasına sahiptir, ortak kararlar alabilir. Uyum görülür ancak iki birey ve iki fikir beyan etme özgürlüğü olan kişi olduğundan zaman zaman karar alma durumunda karışıklık yaşanabilir. Bir diğer evlilik türü ise geleneksel evliliktir. Bu tipe göre kadın ve erkeğin rolleri bellidir, sorumluluklar paylaşılmıştır. Kadın ve erkek birbirini bu noktada tamamlar. Örneğin kadın annelik ve evle ilgili rollerini yerine getirirken erkek de ev dışı işlerle ilgilenir. Karar veren genelde erkek gibi görünse de içte kararlar genelde kadının düşüncesinden etkilenir (Geçtan, 2007).

Larson (2002)'in Üçgen Modeline göre evliliği etkileyen bazı etkenler 3 ana başlıkta toplanmıştır. Bu başlıklardan ilki bireysel özelliklerdir. Bu başlık altındaki sorunlar; stresle başa çıkma güçlüğü, işlevsel olmayan düşünceler, aşırı tepkisellik, aşırı kızgınlık ve saldırganlık, tedavi edilmemiş depresyon, kronik irritabilite, aşırı utangaçlık, olumlu özellikler ise dışadönüklük, esneklik, özgüven, iddialılık, teslimiyet ve aşktır. İkinci başlık olan çift özelliklerinde ise sorun olan etkenler negatif ilişki tarzları, olumlu özellikler ise iletişim becerileri, çatışma çözme becerileri, kaynaşma, yakınlık, güç paylaşımı veya kontrolü, uzlaşmadır. Üçüncü başlık olan çevresel etmenlerde aile kökeninin etkileri, aile sürecinin izleri, aileden bağımsızlaşabilme, anne babanın evliliği, anne babanın ve arkadaşların desteği, iş stresi, ebeveyn olmanın stresi, dışarı uğraşlarının gerilimi, diğer stresörlerdir (borçlanma, sağlık, eşin yakın akrabaları vb.) (Akt. Akar, 2005).

Evlilik ve evlilikle ilgili çeşitli kavramlar birçok çalışmada yer almaktadır. Sadece psikoloji alanı değil farklı alanlarda da evlilikle ilgili çeşitli kavramlar çalışılmaktadır (Erbek ve diğerleri, 2005). Bu araştırmalar arasında yoğun olarak çalışma yapılan bir kavram da evlilik uyumu kavramıdır, böyle olma sebebi evlilikte uyumun hem çift arasındaki hem aile içindeki hem de ev dışındaki ilişkileri etkiliyor olmasıdır (Fışıloğlu, 1992).

Evlilik uyumu, çiftin evliliğinde bir uyuma sahip olması ve bunun sonucunda da pozitif ve memnun olma olarak açıklanabilir. Evlilik uyumu, evli bireylerin evlilik ile ilgili başarılı olması ve de işlevsel olabilmesi olarak da tanımlanabilir. Bununla birlikte evlilik uyumu altında birçok değişken bulunduğundan net olarak tanımlanması zor bir kavramdır (Kalkan, 2002).

Sabatelli (1988), evliliklerinde uyum olan çiftlerin uygun iletişim tekniklerini kullanabildiğini, evlilikle ilgili temel ve mühim konularda genellikle anlaşabildiklerini, eğer bir sorun olursa bunu da iki tarafın memnun olabileceği şekilde sonuca ulaştırdıklarını belirtmiştir (Akt. Aktaş, 2009).

Evlilik uyumu olan evli bir çift, birliktelikleriyle ve aileleriyle alakalı durumlarda ortak düşünce geliştirebilir, çeşitli problemleri pozitif bir biçimde çözebilir. Evlilik uyumu daha çok öznel düşünceler ile ilgili değil de daha genel anlamda ilişkinin özelliği ile ilgili bir kavramdır (Tutarel-Kışlak ve Çabukça, 2002).

Evlilikte çiftler arasındaki uyum devam eden bir süreç olarak görülür. Evlilik uyumunun iyi ya da kötü olarak değerlendirilmesi, bazı faktörleri, süreç içinde olup olmamasına göre ortaya çıkmaktadır. Bu konuda beş farklı kıstastan bahsedilmektedir. Bunlar; eşlerin ilişkisinde problem oluşturan farklılıklar, bireyler arasında yaşanan gerilim ve kaygı, eşler arasındaki doyum, eşler arasında var olan bağlılık, çift olabilme anlamında mühim olan çeşitli konular hakkında benzer görüşlere sahip olabilmidir (Spainer, 1976).

Bir çiftin uyumluluğunun yüksek olmasını sağlayan çeşitli faktörler vardır. Bunlardan biri çift arasında sağlıklı ve etkili iletişimin sağlanmasıdır. Bir başka faktör çiftin birlikte bazı değerleri ve amacı olmasıdır. Uyumlu bir çift ortak kararlar alabilir. Boş bir zamanda yapılacak aktiviteler konusunda, ev ekonomisine dair konularda veya akrabalar ile ilişkiler hakkında anlaşabilirler (Kocadere, 1995; Şener ve Terzioğlu, 2002; akt. Tutarel-Kışlak ve Göztepe, 2012).

Evlilik bir süreçtir, bu süreçte yaşanan olaylara bakış açıları ve çiftin ilişkiyi sürdürüyor olabileceği becerisi de evlilik uyumunu etkileyen kavramlardır (Akar, 2005). Evlilik çift taraflı bir ilişki türüdür, yani sadece aynı evde bulunmak değildir. Bireyler arasında iletişim ve etkileşim sürecidir. Evlilik uyumunu etkileyen önemli faktörlerden biri çiftlerin sahip oldukları iletişimle ilgili beceridir. İletişim

becerilerinin iyi olması evliliğin uyumluluğunu ya da uyumsuzluğuna etki eder. Aynı zamanda evlilik doyumu ve mutluluk seviyesi de bundan etkilenir (Yalçın, 2014). Polat (2006)'a göre mutlu süren evliliklerde önemli etkenlerden birisi iletişimidir (Akt. Aktaş, 2009).

Kişilerarası ilişki de önemli kavramlardan biri empatidir. Rogers'ın tanımına göre empati bireyin kendini, bir diğer kişi gibi düşünmesi ve onu daha iyi anlamaya, onun gibi hissetmeye çalışması daha sonrada bunu karşındaki bireye anlatması durumudur. Empatideki üç önemli aşama bu tanıma göre bir duruma karşımızdakinin bakış açısı ile bakabilme, karşımızdakinin duygularını ve fikirlerini olabildiğince doğru anlama ve bizde oluşan bu empatik durumu karşı tarafa da belirtmedir (Dökmen, 1999). Empati kendiliğinden gerçekleşen bir tepki değildir. Empati iç görüyü beraberinde getirir, karşındaki kişinin davranışlarını anlamayı sağlar. Bu anlama için de birey çaba göstermeli ve anlama konusunda istekli olmalıdır (Donahue, 1997; akt. Tutarel-Kışlak ve Çabukça, 2002).

Evlilik ilişkisinde de empati olması ilişkinin pozitif ilerlemesini sağlayan bir etkidir. Zubaroğlu (1996)'nın çalışmasında Türk ailelerde çatışmayı empatinin çözebildiği ve de evlilikte uyumu arttırdığı görülmüştür (Akt. Tutarel-Kışlak ve Çabukça, 2002) Tutarel-Kışlak ve Çabukça (2002)'nin yaptığı bir araştırmada da benzer şekilde, evlilik uyumu ve empati arasında pozitif bir ilişki olduğuna dair bulgular bulunmaktadır.

3. Psikolojik İyi Oluş

Psikoloji alanında uzun süre anksiyete ve depresyon gibi psikopatolojilere, bunların nedenlerine ve nasıl tedavi edileceklerine odaklanılmıştır. Bir bilim olarak psikoloji genellikle psikopatolojiler ve tedavi süreçleriyle ilgilenilmiştir. Araştırmacılar bireyin olağan özellikleri ve pozitif yönlerini bulmak gibi konulara ilgi duymamışlardır (Ryff, 1995). Ancak günümüze dönüldüğünde ruh sağlığı ile ilgili sadece negatif sağlık değil bireyin pozitif yanları da araştırılmaya başlanmıştır (Springer ve Hauser, 2006). 2. Dünya Savaşı'ndan sonra psikolojik iyi oluş kavramı genellikle bireyin pozitif yönlerinin olmasından çok mental anlamda bir sorun olmaması olarak düşünülmüştür (Ryff, 1995).

Psikolojik iyi oluş kavramı, 1980 sonrası araştırmalar ile çalışılmaya başlanmıştır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Seligman ve Csikszentmihalyi (2000) o döneme kadar bu yeni kavramların psikoloji biliminin odağında yer almamasının nedeninin, 2. Dünya Savaşı sonrasında psikoloji biliminin "iyileştirmenin bilimi" olmasından kaynaklandığını düşünmektedir. O dönemlerden sonra psikolojik sağlıkla ilgili pozitif özelliklere karşı başlayan ilgi, aynı zamanda pozitif psikoloji alanının ortaya çıkmasına neden olmuştur. Artık geçmişteki psikoloji biliminin tersine pozitif psikoloji alanında, bireylerin güçlü tarafları, deneyimlerdeki pozitiflikler, erdem kavramı, pozitif kişilik özellikleri ve yaşam kalitesi gibi kavramlar yer almaktadır.

Pozitif psikolojide iyi olma ile ilgili iki kavram öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşur. Bu kavramların temeli ise farklıdır. Bu iki temel hedonizm yani hazcılık ve psikolojik anlamda işlevselliştir. Hazzı temel alan kavram öznel iyi oluş kavramıdır. Aslında hazcılık temelinde bakıldığında iyi oluş kavramı, pozitif duygulanımın varlığı negatif duygulanımın ise olmaması anlamına gelir. Mutluluk ve haz köken almır. Psikolojik iyi oluş kavramı ise psikolojik işlevsellik temelli bir kavramdır. Psikolojik işlevsellik açısından iyi olma, kişinin tam işlevli olabilmesi, doyumlu bir hayat gibi alanlarla ilgilenir (Deci ve Ryan, 2008). Başka bir ifade ile öznel iyi olma doyum, mutluluk ve hayatın herhangi bir sorun içermemesini konu alırken, psikolojik iyi olma bireysel anlamda gelişimi, baş edebilmeyi, çabalı olmayı

konu alır (Hamurcu, 2011). Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramları farklı kavramlardır. Yetim (1991)' e göre psikolojik iyi oluşun net olarak şartı öznel iyi oluş değildir (Akt. Özen, 2010).

Öznel iyi olma kavramı üç boyutlu olarak değerlendirilebilir. Bunlar; kişinin hayatından aldığı doyum hakkındaki bilişsel yorumu, pozitif duygulanıma sahip olması, negatif duygunun olmamasıdır (Diener, 2000). Öznel iyi olmanın boyut olarak bilişsel kısmını yaşam doyumunu kavramı oluştururken, duyuşsal anlamdaki boyutunu olumlu ve olumsuz duygulanımlar oluşturmaktadır (Kocayörük,2012). Öznel iyi oluş genellikle evliliği olumlu etkilemektedir. Aile doyumunu kavramı da öznel iyi oluşu evlilik gibi yordayan önemli bir faktördür (Diener, 1984).

Psikolojik iyi oluş kavramının ilk kullanımı 1969 yılında Bradburn tarafından olmuştur. O dönemde Bradburn (1969)'a göre psikolojik iyi oluş kavramı pozitif duygunun negatif duyguya baskın gelmesi olarak görülmüştür. Olumlu duygu ve olumsuz duygu, ayrı duygular olarak görülmüştür. Bir kişinin psikolojik iyi oluşunu ona ait olan olumsuz ve olumlu duygunun seviyesi belirlemektedir (Bradburn, 1969; akt. Akdoğan ve Polatçı, 2013). Bradburn' ün açıkladığı psikolojik iyi oluş kavramı şu an için öznel iyi oluş kavramına daha çok benzemektedir (Timur, 2008). Bradburn (1969)'ün bahsettiği olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanım kavramları, bugün öznel iyi oluş kavramının duyuşsal boyutu ile ilgili öğelerdir (Akdağ, 2014).

Psikolojik iyi olma kavramı kişinin pozitif duygular eşliğinde iyi hissediyor olması ve de işlevsellik seviyesinin yüksekliği ile bağlantılıdır. Psikoloji iyi oluş seviyesi yüksek olan kişinin pozitif anlamdaki duygusal deneyimi ve olumlu işlevselliği bir aradadır. Psikolojik iyi oluşu yüksek olan bireyler sevinç ve mutluluk gibi pozitif duyguları daha güçlü hissederler. Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan kişiler kendilerine de çevresindeki kişilere de güvenmektedirler, sorumluluk sahibilerdir. Olumlu işlevselliğe sahip olmaları ise potansiyellerini geliştirmeye, yaşama dair amaçlara sahip olmalarına ve pozitif ilişkilere sahip olmalarına neden olmaktadır (Huppert, 2009).

Psikolojik iyi olma durumunu etkileyen birçok faktör vardır. Bireysel özellikler ve bireyin sahip olduğu demografik farklılıklar bu faktörlerdendir. Ayrıca bireyin çevresinde sosyal destek olup olmaması, ekonomik durum gibi çevresel faktörlerde psikolojik iyi oluş düzeyini etkilemektedir. Bunlara ek olarak kişinin duygusal durumu ve fiziksel anlamdaki sağlık da psikolojik iyi oluşu etkilemektedir (Austin, Saklofke ve Egan, 2005). Psikolojik iyi olma düzeyini etkileyen bir faktör de medeni durumdur (Birsell, 2010; akt. Dünder ve Demirli,2018). Birçok araştırmada bireylerin psikolojik iyi olma düzeyinde, evliliğin önemli bir etki olarak görüldüğü bulunmuştur. Ayrıca bu etki, evliliğin özelliğinden bağımsızdır (Kim ve Mckenry, 2002). Gove, Hughes ve Style (1990)'ın yaptığı araştırmaya göre evli kişilerin psikolojik iyi oluş seviyeleri evli olmayan bireylere göre daha fazladır (akt. Timur, 2008). Yapılan başka bir çalışmada da evlilikteki ilişkinin bozulmasının, bireyin psikolojik iyi oluş düzeyine de olumsuz etkide bulunduğu sonucuna varılmıştır (Hawkins ve Booth, 2005). Türkiye'de 2016' da yapılan yaşam memnuniyeti araştırmasında evli bireylerin evli olmayanlardan daha mutlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır (TUİK, 2017).

Ryff psikolojik iyi oluş kavramını bazı araştırmacılara göre farklı şekilde ele almıştır. Ona göre psikolojik iyi oluş hazcılık temelli bir kavram değildir. Ryff'in psikolojik iyi oluş kuramında temelde haz ve mutluluk yoktur, iyi bir hayat mutluluğu getirmektedir (Ryff, 1995).

Ryff psikolojik iyi oluşu olumsuz ve olumlu duygular içinde dengede olma olarak görür (Ryff, 1989). Ryff'in kuramı çeşitli klinik ve gelişimle ilgili teorileri temel almaktadır. Genel anlamda psikolojik iyi oluş kuramı temelinde hümanistik değerler yer almaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Psikolojik

iyi oluş kavramı bütün bir değerlendirme içerir. Bu kuram 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Modeli oluşturan 6 bileşen, kendini kabul, kişisel büyüme yani bireysel gelişim, yaşam amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet ve özerklik yani otonomidir. Bu 6 alt boyut aşağıda açıklanmıştır (Ryff, 1995).

Kendini kabul: Bir kişinin hayatını ve kendini pozitif olarak değerlendiriyor olmasını kapsayan alt boyuttur.

Kişisel Büyüme: Bu boyut bireyin gelişmeye, değişmeye, deneyimlere istekli olmasıyla ilgilidir.

Yaşam Amacı: Kişinin hayatında olan amaçlar ve yaşamın anlamını kapsayan boyuttur.

Diğerleriyle Olumlu İlişkiler: Kişinin çevresindeki insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilmesini içeren boyuttur.

Çevresel Hakimiyet: Kişinin hem kendini hem de çevresini yönetebiliyor olmasıyla ilgili alt boyuttur.

Özerklik: Kişinin kendine güvenmesi ve kararlar alabiliyor olmasıyla ilgili alt boyuttur.

Bu boyutlara sahip olan bir kişinin anlamlı ve mutlu bir hayat yaşayacağı vurgulanmaktadır. Yani kendisini kabul edebilen, yaşadığı çevreyi kendine uygun koşullara getiren, özerk olan, hayata dair bir amaca sahip olan, bireysel anlamda gelişime açık, çevresindekiler ile sağlıklı ilişki kuran kişinin psikolojik iyi olma seviyesi de artacaktır (Akdağ, 2014).

Bu araştırmada, evli bireylerin aşk tutumlarını ve evlilik uyumlarını değerlendirmek, daha sonra bu iki faktörün psikolojik iyi oluş düzeyleriyle ilişkisi olup olmadığını incelemek amaçlanmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda araştırmanın hipotezleri aşağıdadır.

H1: Evlilik uyumu psikolojik iyi oluş düzeyini pozitif yönde yordamaktadır.

H2a: Tutkulu aşk tutumu psikolojik iyi oluş düzeyini negatif yönde yordamaktadır.

H2b: Oyun gibi aşk tutumu psikolojik iyi oluş düzeyini negatif yönde yordamaktadır.

H2c: Arkadaşça aşk tutumu psikolojik iyi oluş düzeyini negatif yönde yordamaktadır.

H2d: Mantıklı aşk tutumu psikolojik iyi oluş düzeyini negatif yönde yordamaktadır.

H2e: Sahiplenici aşk tutumu psikolojik iyi oluş düzeyini pozitif yönde yordamaktadır.

H2f: Özgeci aşk tutumu psikolojik iyi oluş düzeyini pozitif yönde yordamaktadır.

Yöntem

1.Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırma örnekleme, Türkiye’de yaşayan 227 kadın ve 168 erkek olmak üzere toplam 395 evli bireyden oluşmaktadır. Araştırma için katılım gönüllülük ile sağlanmıştır. Örnekleme kar topu yöntemi ile ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan kişilerin eğitim durumları; 16’sı (%4.1) ilkokul ve ortaokul mezunu, 59’u (%14.9) lise mezunu, 216’sı (%54.7) üniversite mezunu ve 104’ü (%26.3) yüksek lisans ve üstü mezun olduğunu belirtmiştir. Katılımcılar gelir düzeylerinin; 12’si (%3) asgari ücret ve altı, 64’ü (%16.2) 2500-5000tl arası, 145’i (%36.7) 5000-10000 tl arası, 99’u (%25.1) 10000-15000 tl arası ve 75’i (%19) 15000 tl ve üzeri olduğunu belirtmiştir. Katılımcılar yetiştikleri aile yapılarını; 349’u (%88.4) çekirdek; 46’sı (%11.6) geniş olduğunu belirtmiştir. Katılımcılar ebeveynlerinin evlilik durumunu; 370’i (%93.7) evli ve 25’i (%6.3) boşanmış olduğu belirtmiştir. Katılımcılar kaçınıcı evlilikleri olduğunu; 368’i (93.2) birinci, 24’ü (%6.1) ikinci ve 3’ü (%0.8) üç ve üzeri evlilikleri olduğunu belirtmiştir. Katılımcılar evlenme şeklini; 344’ü (%87.1) anlaşarak, 43’ü (%10.9) görücü usulü, 5’i (%1.3) kaçarak ve 3’ü (%0.8) yakın akrabası olduğunu belirtmiştir. Katılımcılar evlilik sürelerinin; 114’ü (%28.9) 0-10 yıl arası, 109’u (%27.6) 11-20 yıl arası ve 172’si (%43.5) 21 yıl ve üzeri olduğunu belirtmiştir. Katılımcıların 343’ü (%86.8) çocuk sahibi olduğunu ve 52’si (%13.2) çocuğunun olmadığını belirtmiştir. Katılımcılar çocuk sayısını; 51’i (12.9) 0, 113’ü (%28.6) 1 çocuğu, 208’i (%52.7) 2 çocuğu, 21’i (%5.3) 3 çocuğu ve 2’si (%0.5) 4 ve üzeri çocuğu olduğunu belirtmiştir. 36 Katılımcıların 101’i (%25.6) psikiyatrik destek aldığını ve 294’ü (%74.4) psikiyatrik destek almadığını belirtmiştir.

2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada demografik özellikleri öğrenmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan ‘‘Demografik Bilgi Formu’’ uygulanmıştır. Evli bireylerde psikolojik iyi oluş düzeyini belirlemek amacıyla ‘‘Evli Bireyler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Türkçe Formu’’, evli bireylerde evlilik uyumunu belirleme için ‘‘Yakın Doğu Evlilik Uyum Ölçeği’’ ve katılımcıların aşk tutumunu belirlemek için ‘‘Aşk Tutumları Ölçeği (LAS)’’ kullanılmıştır.

Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Türkçe Formu

Araştırmada Özmete (2016)’nin Türkçe’ye uyarladığı ‘‘Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’’ kullanılmıştır. Özmete ölçeği Eggesston ve arkadaşlarının 2001’de Endonezya’daki kadınların psikolojik iyi oluşunu ölçmek için geliştirdiği ölçekten Türkçe’ye uyarlamıştır (Özmete, 2016). Kullanılan ölçek 5’li likert tarzındadır. Ölçekte 3 alt boyut vardır. Bu boyutlar; ‘‘genel duygular’’, ‘‘ekonomik aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet’’ ve ‘‘ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme’’ alt boyutlarıdır. Ölçekte ters puanlanan maddeler mevcuttur. Ölçeğin güvenirlik çalışmasında Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayısı "genel duygular" için .86, "ekonomik, aile ve bireysel koşullardan duyulan memnuniyet" için .88 ve "ev dışındaki aktiviteleri sürdürebilme" için .86 olarak bulunmuştur. Yapılan Doğrulayıcı Faktör analizi sonucunda ise, uyum indeksleri $\chi^2=1243.62$, $X^2/sd= 2.11$, $RMSEA=0.069$, $CFI=0.92$, $NNFI=0.91$ ve $IFI=0.92$ olarak saptanmıştır (Özmete, 2016).

Yakın Doğu Evlilik Uyum Ölçeği

Araştırmada kullanılan Yakın Doğu Evlilik Uyum Ölçeği (YDEUÖ), evli bireylerin evlilikte çiftler arasındaki uyumu belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. YDEUÖ 42 maddeden oluşmaktadır ayrıca 4 alt boyutu vardır. Bu 4 alt boyut; Evlilikte Doyum 16 madde, Evlilikte İletişim 9

madde, Evlilikte Empati 10 madde ve Kök Ailelerle İlişkiler 7 madde olmak üzere dağılmıştır. Ölçek dördümlü likert tarzındadır. Ölçekte ters puanlanan maddeler bulunmaktadır. Güvenirlik analizi sonucunda Cronbach alfa katsayıları YDEUÖ toplam .94, Evlilikte Doyumda .92, Evlilikte İletişimde .86, Evlilikte Empatide .81 ve Kök Ailelerle İlişkilerde .78 olarak bulunmuştur. Ölçeğin ilk yarı ve son yarı güvenirlik testinde, ilk yarı ile son yarı arasındaki korelasyon .806, ilk yarı Croanbach alfa katsayısı .89, son yarı Croanbach alfa katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır (Bayraktaroğlu, ve diğerleri, 2017).

Aşk Tutumları Ölçeği Aşka İlişkin Tutumlar Ölçeği:

Kısa Form (Love Attitude Scale: Short Form-LAS) bireylerin aşka dair tutumlarını belirlemek amacıyla, Hendrick, Hendrick ve Dicke, (1998) tarafından geliştirilmiştir. Bu ölçek daha önce Hendrick ve Hendrick (1986, 1990) tarafından geliştirilen 42 maddelik ölçeğin kısaltılmışıdır. (Büyüksahin ve Hovardaoğlu, 2004) Ölçek toplam 24 maddeden oluşmaktadır. Aşka İlişkin Tutumlar Ölçeği: Kısa Form'unda beşli likert tarzındadır. Ölçekte 6 alt boyut, 4 er maddede yer almaktadır. Alt boyutlar, tutkulu aşk (Eros), arkadaşça aşk (Storge), oyun gibi aşk (Ludus), sahiplenici aşk (Mania), mantıklı aşk (Pragma) ve özgeci aşktır (Agape). Alt ölçeklerden birinden alınan yüksek puan kişinin o aşk biçimini seçtiği anlamına gelmektedir. Aşka İlişkin Tutumlar Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirliğini saptamak amacıyla yapılan çalışma sonucunda faktör analizine bağlı olarak elde edilen alt ölçeklerin Cronbach alpha içtutarlık katsayılarının .62 ile .88 arasında değiştiğini belirtmiştir. Aşka İlişkin Tutumlar Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Büyüksahin ve Hovardaoğlu (2004) tarafından gerçekleştirilmiştir. Alt ölçeklerin güvenirliğine ilişkin analiz sonuçları, her bir alt ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlık katsayılarının tutkulu aşk için .69, arkadaşça aşk için .77, oyun gibi aşk için .47, sahiplenici aşk için .51, mantıklı aşk için .63, ve özgeci aşk için .80 olduğunu göstermiştir (Hendrick, Dicke ve Hendrick, 1998).

3. Veri Toplama İşlemi

Araştırmanın veri toplama kısmı Google Form adlı anket uygulama programı üzerinden yapılmıştır. Türkiye genelinde katılımcılara gönderilen link üzerinden, gönüllü olanlar formu doldurmuştur. Örneklemeye kar topu yöntemi ile ulaşılmıştır. Form bu şekilde 395 evli bireye uygulanmıştır. Formun ilk sayfasında katılımcı, gönüllülük esası, yapılan araştırma ve verilerin gizliliği ile ilgili bilgilendirilmiş onam formu ile bilgilendirilmiştir. Formda sırasıyla Demografik Bilgi Formu, Evli Kadın ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Yakın Doğu Evlilik Uyum Ölçeği ve Aşk Tutumları Ölçeği yer almaktadır. Onam formu dahil olmak üzere 5 farklı sayfa olup, sırası belirtilen form ya da ölçek doldurulmadan bir sonraki sayfaya geçilmemektedir. Veri toplama işleminden sonra üst üste iki kere kaydolmuş formlar sonuçları etkilememesi için çıkarılmış ve sonuçlar araştırmacı tarafından puanlanmıştır.

4. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 22.0 programı ile analiz edilmiştir. Evlilik uyumunun ve aşka ilişkin tutumların psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek için çoklu regresyon yapılmıştır. Analizlerde güven aralığı %95 olarak belirlenmiştir ($p < .05$).

Bulgular

Araştırmada evlilik uyumu ve aşk tutumlarının, psikolojik iyi oluş düzeyini yordayıp yordamadığı incelenmiş ve aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

Tablo 1. Evlilik Uyumunun Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Yordayıcı Değişken	B	Standart		t	p
			Hata	β		
Psikolojik İyi Oluş	Sabit	190,826	2,971		64,227	,000
	Evlilik Uyumu	-,722	,039	-,684	-18,580	,000

$R= .684$ $R^2= .468$ $R^2_{adj}= .466$, $F(1, 393)= 345.215$ $p<.05$

Evlilik uyumu puanlarıyla oluşturulan modelde; Psikolojik İyi Oluş puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir ($F(1, 393)= 345.215$, $p<.05$). Bu modelde; Psikolojik İyi Oluş puanlarındaki varyansın yaklaşık %46'sı açıklanmaktadır ($R^2= .468$). Regresyon katsayılarına bakıldığında Evlilik Uyumu puanlarının ($\beta= -.684$, $p<.05$) negatif yönde Psikolojik İyi Oluş puanlarını yordadığı saptanmıştır.

Tablo 2. Aşka İlişkin Tutumların Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken	Yordayıcı Değişken	B	Standart		t	p
			Hata	β		
Psikolojik İyi Oluş	Sabit	99,539	5,918		16,819	,000
	Tutkulu Aşk	-3,001	,302	-,507	-9,924	,000
	Oyun Gibi Aşk	,580	,326	,077	1,776	,07
	Arkadaşça Aşk	-,577	,252	-,117	-2,292	,02
	Mantıklı Aşk	,218	,253	,037	,862	,38
	Sahiplenici Aşk	1,790	,345	,235	5,195	,000
	Özgeci Aşk	-,059	,254	-,011	-,231	,81

$R= .604$ $R^2= .364$ $R^2_{adj}= .354$, $F(6, 388)= 37.052$ $p<.05$

Aşka İlişkin Tutumlar puanlarıyla oluşturulan modelde; Psikolojik İyi Oluş puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir ($F(6, 388)= 37.052$, $p<.05$). Bu modelde; Psikolojik İyi Oluş puanlarındaki varyansın yaklaşık %36'sı açıklanmaktadır ($R^2= .364$). Regresyon katsayılarına bakıldığında Tutkulu Aşk puanlarının ($\beta= -.507$, $p<.05$) ve Arkadaşça Aşk puanlarının ($\beta= -.117$, $p<.05$) negatif yönde Psikolojik İyi Oluş puanlarını yordadığı saptanmıştır. Sahiplenici Aşk puanlarının ($\beta= .231$, $p<.05$) pozitif yönde Psikolojik İyi Oluş puanlarını yordadığı saptanmıştır.

Tartışma

Araştırmada evlilik uyumu ve aşka ilişkin tutumların psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisine dair bulgular yorumlanmış ve bakılan literatür kapsamında değerlendirilmiştir.

Araştırmaya dair hipotezler değerlendirildiğinde H1, H2a, H2c ve H2e hipotezleri kabul edilmiştir. Diğer hipotezler olan H2b, H2d, H2f hipotezleri ise reddedilmiştir.

Evlilik Uyumu puanlarının negatif yönde Psikolojik İyi Oluş puanlarını yordadığı saptanmıştır. Psikolojik iyi oluş değişkenini ölçen ölçekte yüksek puan düşük psikolojik iyi oluş düzeyini göstermesi nedeniyle bulguyu evlilik uyumunun artması psikolojik iyi oluş düzeyini arttırdığı olarak yorumlayabiliriz. Literatüre baktığımızda, çalışma bulgusuna benzer sonuçların bulunduğu görülmektedir. Proulx, Helms ve Buehler (2007) yaptıkları çalışmada, psikolojik iyi oluş ile evlilik uyumu arasında pozitif yönde bir ilişki saptamıştır. Hüsrevoğlu (2019), yaptığı çalışmada psikolojik iyi oluş ile evlilik doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu bulmuştur. Evlilik içindeki paylaşımların, eş desteğinin ve ev içi sorunlara yönelik ortak karar vermenin evlilik doyumunu arttırdığını; bu durumların kişiye huzur verdiği, verimli hissettirdiği ve psikolojik olarak daha iyi hissettiği belirtilmektedir (Kharपुरi ve Priya, 2019).

Psikolojik iyi oluş düzeyini, tutkulu aşk ve arkadaşça aşk negatif yönde yordadığı saptanmıştır. Sahiplenici aşk stiline ise psikolojik iyi oluş düzeyini pozitif yönde yordadığı saptanmıştır. Psikolojik iyi oluş değişkenini ölçen ölçekte yüksek puan düşük psikolojik iyi oluş düzeyini göstermesi nedeniyle bulguyu tutkulu aşkın ve arkadaşça aşkın artması psikolojik iyi oluş düzeyini arttırdığı ve sahiplenici aşkın artmasının ise psikolojik iyi oluşu azalttığı olarak yorumlayabiliriz. Meeks, Hendrick ve Hendrick (1998) yaptığı çalışmada, tutkulu aşk ve özgeci aşk ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde, sahiplenici aşk ve oyun gibi aşk ile negatif yönde bir ilişki olduğunu saptamıştır. Uzun-Özer ve Tezer (2008), aşka ilişkin tutumların, olumlu ve olumsuz duyguları yordayıcılığını incelemiş ve araştırmanın sonucunda; tutkulu aşkın hem olumlu hem de olumsuz duyguyu yordadığını; sahiplenici aşk ve özgeci aşkın ise olumsuz duygunun anlamlı düzeyde yordayıcıları olduğunu saptamıştır. Büyüksahin ve Hovardaoğlu (2004), mutluluk düzeyi ile aşka ilişkin tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve tutkulu aşk ve özgeci aşk ile mutluluk düzeyi arasında pozitif; oyun gibi aşk ile mutluluk düzeyi arasında negatif ilişki saptamıştır. Sahiplenici aşkların, kıskançlık, bencillik ve güvensiz tutumlar sergilediği görülmektedir ve kişinin olumsuz duygular yaşamasına neden olabilmektedir (Uzun-Özer ve Tezer, 2008). Bu anlamda psikolojik iyi oluş üzerinde negatif bir etkiye sahip olması beklenen bir durumdur. Tutkulu aşk, olumlu ve olumsuz duyguların bir arada görüldüğü aşk stildir ve tutkulu aşık kişiler, ilişkilerinde bekledikleri karşılıkları alırlarsa iyi hissettikleri eğer karşılık alamazlar ise acı çektikleri görülmektedir (Hatfield ve Rapson, 1993). Çalışmamızda tutkulu aşkın psikolojik iyi olma halini olumlu etkilemesinin nedeninin, katılımcıların aşklarına karşılık bulması ve bu nedenle iyi hissetmeleri olarak düşünülmektedir. Ancak aşk stillerine yönelik algılar kişilerin toplumsal değerleriyle ilişkilidir. Bireyselliğin ön planda olduğu toplumlarda tutkulu aşk mutluluk gibi olumlu niteliklerle ilişkilendirilirken kolektivist toplumlarda acı veya kıskançlık olarak nitelendirilmektedir. Bu bağlamda kültürel yapılar aşk algısı ve iyi olma hali üzerinde etkili olmaktadır (Kim ve Hatfield, 2004) ve aşk stillerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisine yönelik literatürde farkı sonuçlara rastlanma nedeninin ulaşılan örneklemin kültürel yapısıyla alakalı olabileceği düşünülmektedir.

Öneriler

Araştırma, Türkiye genelinde yaşayan kişilerle yapılmış ve kültür faktörü göz ardı edilmiştir ancak literatüre bakıldığında aşk kavramının kültürden kültüre farklılık gösterebileceği görülmüştür. Bu nedenle daha sonraki çalışmalarda kültür faktörüyle ele alınmasının yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan bireyler gönüllülük esasına göre katılım göstermiştir. Bu sebeple daha fazla örnekleme ulaşılarak ve sosyo demografik özelliklerin eşit dağılımına dikkat ederek konuya dair daha kapsamlı bir çalışma yapılabilir.

Araştırmada katılımcıların psikolojik iyi oluş ve evlilik uyumunu etkileyen birçok değişkenin olduğu görülmüştür ve araştırmanın bulguları ışığında hem psikolojik iyi oluş hem de evlilik uyumu düzeyini arttırmaya dair programlar veya eğitimler hazırlanabilir.

Araştırmanın örneklemini evli bireyler oluşturmaktadır. Bu tarz bir çalışma evli olmayan ancak ilişki yaşayan ya da evlenmiş ancak boşanmış bir örneklem ile yeniden yapılabilir.

Kaynakça

- Akar, H. (2005). Psikiyatrik Yardım Talebi Olanlar İle Yardım Talebi Olmayan Ve Boşanma Aşamasında Olan Çiftlerde Çift Uyumu Ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması. İstanbul: Uzmanlık Tezi, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hatalıkları Eğitim Ve Araştırma Hastanesi 12. Psikiyatri Birimi.
- Akdağ, F. (2014). Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluşun Kök Aile ile İlişkiler, Benlik Saygısı ve Evlilik Doyumu Açısından Yordanması (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Akdoğan, A., ve Polatçı, S. (2013). Psikolojik Sermayenin Performans Üzerindeki Etkisinde İş Aile Yayılımı ve Psikolojik İyi Oluşun Etkisi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(1), 273--294.
- Atak, H., ve Taştan, N. (2012). Romantik İlişkiler Ve Aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(4), 520-546.
- Bayraktaroglu, H. T., Tezer, M., Beyazit, U., ve Çakici, E. T. (2017). The Development and Assessment of Psychometric Properties Of Near East Marital Adjustment Scale. *International Journal of Educational Sciences*, 19(2-3), 205-213.
- Brown, R. (1994). Romantic Love and the Selection Criteria of Male and Female Korean Collage Students. *The Journal of Social Psychology*, 134(2), 183-189.
- Buss, D. M. (1988). The evolution of Human Intrasexual Competition:Tactics of Mate Attraction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(4), 616-628.
- Büyükaşahin, A., ve Hovardaoğlu, S. (2004). Çiftlerin Aşka İlişkin Tutumları'nın Lee'nin Çok Boyutlu Aşk Biçimleri Kapsamında İncelenmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 19(54), 59-72.

- Canel, A. (2007). Ailede Problem Çözme, Evlilik Doyumu ve Örnek Bir Grup Çalışmasının Sınanması. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ceylan, F. G. (1994). Üniversite Öğrencilerinin Eş Seçimindeki Tercih ve Beklentileri (Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2008). Hedonia, Eudaimonia And WellBeing; An Introduction. *Journal of Happiness Studies*(9), 1-11.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Dökmen, Ü. (1999). *Sanatta Ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları Ve Empati*. İstanbul: Sistem Yayınları.
- Dündar, Z., ve Demirli, C. (2018). Medeni Durumları Farklı Olan Çalışanların Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin İncelenmesi. *The Journal of Educational Reflections*, 2(2), 1-10.
- Erbek, E., Baştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N., ve Alpkan, R. L. (2005). Evlilik Uyumu. *Düşünen Adam*, 18(1), 39-47.
- Ercan, H. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Aşk Stillерinin Demografik Değişkenler ve Ana Babaya Bağlanması ile İlişkisi. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(1), 25-37.
- Erdoğan, S. (2007). Evlilik Uyumu ile Psikiyatrik Rahatsızlıklar, Bağlanma Stilleri ve Mizaç ve Karakter Özellikleri Arasındaki (Uzmanlık Tezi). Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Erişti, A. (2010). Bağlanma Stilleri, Kişilik Özellikleri Ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişki (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Fişek, G. O., ve Scherler, H. R. (1996). Toplumsal Değişim ve Eşler: Cinsiyet Senaryolarının Sınırlarını Genişletme Amaçlı Bir Terapi Yaklaşımı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(36), 1-11.
- Fışiloğlu, H. (1992). Lisans Üstü Öğrencilerinin Evlilik Uyumu. *Psikoloji Dergisi*, 7(28), 16-23.
- Framo, J. L. (1996). A Personal Retrospective Of The Family Therapy Field: Then And Now. *Journal of Marital and Family Therapy*(22), 239-316.
- Geçtan, E. (2007). *İnsan Olmak*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Hamurcu, H. (2011). Ergenlerin Yetkinlik İnançları ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçlar (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Hawkins, D. N., ve Booth, A. (2005). Unhappily Ever After; Effects of Log-Term, Low-Quality Marriages on Well-Being. *Social Forces*, 84(1), 451-471.
- Helvacı, F. K. (2012). Romantik İlişkilerde Sorun Çözme ve Sosyal İlginin Aşka İlişkin Tutumlarla İlişkisi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

- Hendrick, C., ve Hendrick, S. (1986). A Theory and Method of Love. *Jouroal of Personality and Social Psychology*, 50(2), 392-402.
- Hendrick, C., Hendrick, S. S., ve Dicke, A. (1998). The Love Attitudes Scale: Short Form. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(2), 147-159.
- Hendrick, S. S., Dicke, A., ve Hendrick, C. (1998). The Relationship Assessment Scale . *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(1), 137-142.
- Hortaçsu, N. (2002). *Çocuklukta İlişkiler: Ana Baba Kardeş ve Arkadaşlar* Ankara: İmge Kitabevi.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-Being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Aplplied Psychology; Health and Well-Being*, 1(2), 137-164.
- Kalkan A. (2020). Öğretmenlerde Evlilik Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki: Adana İli Örneği (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Kalkan, M. (2002). Evlilik İlişisini Geliştirme Programının, Evlilerin Evlilik Uyum Düzeyine Etkisi. (Doktora Tezi). On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Kalkanlı, M., ve Ersanlı, E. (2008). Bilişsel-Davranışçı Yaklaşım Dayalı Evlilik İlişisini Geliştirme Programının Evli Bireylerin Evlilik Uyumuna Etkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3), 965-986.
- Keyes, C. L., Smhmotkin, D., ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Emprical Encounter Of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Kharpuri, F. L., ve Priya, M. (2019). Role of Gender and Lenght of Marriage in Marital Satisfaction and Psychological Well-being. *Oxidation Communications*, 42(3), 415-432.
- Kim, H. K., ve Mckenry, P. C. (2002). The Relationship Between Marriage and Psychological Well-Being . *Journal of Family Issues*, 23(8), 885-911.
- Kim, J., ve Hatfield, E. (2004). Love Types And Subjektive Well-Being: A Cross Cultural Study. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 32(2), 173-182.
- Kocayörük, E. (2012). Öz-belirleme Kuramı Açısından Ergenlerin Anne Baba Algısı İle Duyuşsal İyi Oluşları Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 24-37.
- Lee, J. A. (1977). A typology of Styles of Loving. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 3(2), 173-182.
- Meeks, B. S., Hendrick, S. S., ve Hendrich, C. (1998). Communication, Love and Relationship Satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 755-773.
- Myers, J. E., ve Shurts, W. (2002). Measuring Positive Emotionality: A Review of Instruments Assessing Love. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(4), 238-254.
- Özen, Y. (2010). Kişisel Sorumluluk Bağlamında Öznel ve Psikolojik İyi Oluş (Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme). *T.C. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*(2), 46-58.
- Özgüven, İ. E. (2000). *Evlilik Ve Aile Terapisi*. Ankara: PDREM Yayınları.

- Özmete, E. (2016). Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması. *Bilig Türk Dünyası Sosyal Bilimler Dergisi*(78), 361-391.
- Polat, D. (2006). Evli Bireylerin Evlilik Uyumları, Aldatma Eğilimleri Ve Çatışma Eğilimleri Arasındaki İlişkilerin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Proulx, C. M., Helms, H. M., ve Buehler, C. (2007). Marital Quality and Personal Well-being: a Meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 576-593.
- Rubin, Z. (1970). Measurement of Romantic Love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 16(2), 265-273.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being . *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in The Science and Practice Of Eudamonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring Dyadic Adjustment: New Scales For Assessing The Quality Of Marriage And Similar Dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38(1), 15-28.
- Springer, K. W., ve Hauser, R. M. (2006). An Assessment Of The Construct Validity of Ryff's Scales Of Psychological Well-Being; Method, Mode And Measurement Effects. *Social Science Research*, 35(4), 1080-1102.
- Sternberg, R. J. (1986). A Triangular Theory of Love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135.
- Timur, M. S. (2008). Boşanma Sürecinde Olan Ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). Evlilikte Uyum Ölçeğinin (EUÖ) Güvenirlik Ve Geçerlik Çalışması. *3P Dergisi*, 7(1), 50-57.
- Tutarel-Kışlak, Ş., ve Çabukça, F. (2002). Empati ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu ile İlişkisi. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 2(6).
- Tutarel-Kışlak, Ş., ve Çavuşoğlu, Ş. (2006). Evlilik Uyumu, Bağlanma Biçimleri, Yüklemeler ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler. *Aile Ve Toplum*, 8(3), 61-68.
- Tutarel-Kışlak, Ş., ve Göztepe, I. (2012). Duygu Dışavurumu, Empati, Depresyon ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiler. *Ankyra: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 27-46.
- Türk, G. E., ve Demirli-Yıldız, A. (2017). Aşk Biçimleri İlişki Doyumu ve Yalnızlık: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Çalışma. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 7(48), 97-109.
- Uzun-Özer, B., ve Tezer, E. (2008). Aşka İlişkin Tutum Biçimlerinin Olumlu Ve Olumsuz Duyguları Yordayıcılığı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 19-29.

Yalçın, H. (2014). Evlilik Uyumu İle Sosyo demografik Özellikler Arasındaki İlişki. *Eğitim Ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 250-261.

Yıldırım, İ. (1993). Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Evli Bireylerin Uyum Düzeyleri. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1(4), 23-28.

İnternet Kaynakları

Türkiye İstatistik Kurumu, 2017. *Yaşam Memnuniyeti Araştırması*, 4 Aralık 2020 <http://ingev.org/wpcontent/uploads/2017/02/T%C3%BCrkiye%E2%80%99de-ya%C5%9Fam-memnuniyet-d%C3%BCzeyimiz-613-oldu.pdf>