

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**EVİLİ BİREYLERDE PARTNERE SAYGI VE YAŞAM DOYUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Gülkan DEĞER

Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Onur Okan DEMİRCİ

İSTANBUL – 2017

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI : Gülkan DEĞER

TEZİN DİLİ : Türkçe

TEZİN ADI : Evli Bireylerde Partnere Saygı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

ENSTİTÜ : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

ANABİLİM DALI : Klinik Psikolojisi

TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans

TEZİN TARİHİ : 2017

SAYFA SAYISI : 81

TEZ DANIŞMANLARI : Yrd. Doç. Dr. Onur Okan DEMİRCİ

DİZİN TERİMLERİ : Partnere Saygı, Yaşam Doyumu

TÜRKÇE ÖZET : Bu çalışmanın amacı, partnere saygı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler ve partnere saygı ve yaşam doyumu cinsiyet, yaş, fiziki görünüm algısı, eğitim düzeyi, evlilik yılı ve gelir düzeyine göre anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediğini incelemektir. Araştırmanın çalışma grubu, 91 kadın ve 119 erkek olmak üzere toplam 210 kişiden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin yaş düzeyi 23 ve 75 arasındadır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Partnere Saygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Partnere Saygı Ölçeği 6 madde ve tek alt

boyuttan, Yaşam Doyumu Ölçeği 5 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Araştırmada veri analiz tekniği olarak Pearson Korelasyon katsayısı, T testi ve F testi kullanılmıştır. Korelasyon analizi sonucunda, partnere saygı ve yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Araştırma sonucunda kadın ve erkek bireylerin, partnere saygı düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı, kadın ve erkekler arasında, yaşam doyumudüzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Partnere saygı açısından fiziki görünümünden memnun olan veya olmayan bireylerin, yaşam doyumu açısından fiziki görünümünden memnun olan veya olmayan bireylerin karşılaştırılmasında, anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Partnere saygı düzeyi açısından yaş grupları farklı olan bireylerin arasında anlamlı bir farklılık olduğu, yaşam doyumu düzeyi açısından yaş grupları farklı olan bireylerin arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Yaşam doyumu ve partnere saygı düzeyi açısından gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık olduğu, yaşam doyumu düzeyi açısından evlilik süreleri farklı olan bireylerin arasında anlamlı bir farklılık olmadığı, bireylerin partnere saygı düzeyleri açısından eğitim durumu, evlilik süresine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bireylerin yaşam doyumu düzeyi açısından eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

DAĞITIM LİSTESİ

: 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne

2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

Gülkan DEĞER

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**EVLİ BİREYLERDE PARTNERE SAYGI VE YAŞAM DOYUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
Gülkan DEĞER

Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Onur Okan DEMİRCİ

İSTANBUL – 2017

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Gülkan DEĞER

...../...../ 2017



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Gülkan DEĞER'in Evli Bireylerde Partnere Saygı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim dalında Klinik Psikoloji Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan İmza
Yrd. Doç Dr. Rıdvan ÜNEY

Üye İmza
Yrd. Doç.Dr. Onur Okan
DEMİRCİ
(Danışman)

Üye İmza
Yrd. Doç.Dr. Hasan
SEZER

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2017

İmzası
Unvanı, Adı SOYADI
Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; partnere saygı ve yaşam doyum arasındaki ilişkileri ve partnere saygı ve yaşam doyumunu cinsiyet, yaş, fiziki görünüm algısı, eğitim düzeyi, evlilik yılı ve gelir düzeyini göre anlamlı olarak farklılık gösterip göstermediğini incelemektir. Araştırmanın çalışma grubu, 91 kadın ve 119 erkek olmak üzere toplam 210 kişiden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan bireylerin yaş düzeyi 23 ve 75 arasındadır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Partnere Saygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Partnere Saygı Ölçeği 6 madde ve tek alt boyuttan, Yaşam Doyumu Ölçeği 5 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Araştırmada veri analiz tekniği olarak Pearson korelasyon katsayısı, t testi ve f testi kullanılmıştır. Veriler SPSS 18 programı ile analiz edilmiştir.

Korelasyon analizi sonucunda partnere saygı ve yaşam doyumunda pozitif bir ilişkinin olduğu saptanmıştır ($r = .55$, $p < .01$). Araştırma sonucunda kadın ve erkek katılımcıların, partnere saygı düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı ($t_{0.05; 208} = .713$), kadın ve erkekler arasında yaşam doyum düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($t_{0.05; 208} = -2.013$). Partnere saygısı açısından fiziki görünümünden memnun olan veya olmayan bireylerin ($t_{0.05; 208} = 5.100$), aynı zamanda yaşam doyumunu açısından fiziki görünümünden memnun olan veya olmayan bireylerin karşılaştırılmasında anlamlı bir farklılık olduğu gözlemlenmiştir ($t_{0.05; 208} = 2.246$). Partnere saygı düzeyi açısından yaş grupları farklı olan bireylerin arasında anlamlı bir farklılık olduğu ($F_{3-206} = 2.890$, $p < .05$), yaşam doyumunu düzeyi açısından yaş grupları farklı olan bireylerin arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür ($F_{3-206} = .828$, $p > .05$). Yaşam doyumunu ($F_{2-207} = 20.507$, $p < .05$) ve partnere saygı düzeyi açısından gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık olduğu ($F_{2-207} = 5.365$, $p < .05$) tespit edilmiştir. Yaşam doyumunu düzeyi açısından evlilik süreleri farklı olan bireylerin arasında anlamlı bir farklılık olmadığı ($F_{2-207} = .332$, $p > .05$), bireylerin partnere saygı düzeyleri açısından eğitim durumu ($F_{3-206} = 9.822$, $p < .05$), evlilik süresine göre anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($F_{2-207} = 3.664$, $p < .05$). Bireylerin yaşam doyumunu düzeyi açısından eğitim durumuna göre ($F_{3-206} = 2.653$, $p < .05$), anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Partnere Saygı, Yaşam Doyumu

SUMMARY

The purpose of this study is to examine the relationship between the respect for partner and life satisfaction and to examine if there are significant differences between the respect for partner and life satisfaction level in terms of gender, marital status, income level, education, age, year of marriage and perception of physical appearance. This research is conducted among 91 female and 119 male. The age level of participants ranges from 23 to 75.

The data used in this study were collected with three measuring scales. In the research data sheet is questioned the age of participants, gender, marital status, education level, and economic status of participants. Partner Respect Scale and Life Satisfaction Scale were used as measures. Partner Respect Scale has 6 items and one subscales, and Life Satisfaction Scale has 5 items. Pearson Correlation, t-test, and One way ANOVA (F test) were used as data analysis methods. Data were analysed by SPSS 18 package programme.

Results showed that there was a positive significant relationship between partner respect and life satisfaction. In terms of gender there were not significant differences between partner respect, although according to life satisfaction there were significant differences in terms of gender. Individuals that are pleasant and that are not pleasant of their physical appearance in terms of marital status significant differences were found between each group. According to the life satisfaction in terms of age, significant differences were not found, although according to partner respect in terms of age, significant differences were found between the groups. According to life satisfaction and partner respect in terms of income level, significant differences were found, in terms of marriage year, significant differences were not found. Individuals according to the partner respect in terms of education according to year of marriage were found a significant difference. According to life satisfaction in terms of education were found a significant difference for each group. Results were discussed in light of related literature.

Keywords:Partnere Respect, Life Satisfaction

İÇİNDEKİLER

	SAYFA
ÖZET	I
SUMMARY	II
İÇİNDEKİLER	III
KISALTMALAR LİSTESİ	VI
TABLolar LİSTESİ	VII
EKLER LİSTESİ	IX
ÖNSÖZ	IX
GİRİŞ	1
Araştırmanın Problemi	2
Araştırmanın Alt Problemleri	2
Araştırmanın Amacı	3
Araştırmanın Önemi	3
Sayıtlar	4
Sınırlılıklar	5
Tanımlar	5
BİRİNCİ BÖLÜM	6
KURAMSAL ÇERÇEVE	6
1.1. Saygı Kavramı:	6
1.1.1. Özsaygı Kavramı:	8
1.1.2. Yakın ve Romantik İlişki:	13
1.1.3. Romantik İlişkilerde Saygı:	15
1.1.4. Saygı Görmek, Saygı Göstermek ve Saldırganlık:	19
1.1.5. Saygı Görmediğini Hissetmek ve Saldırganlık:	19
1.2. YAŞAM DOYUMU	20
1.2.1. Amaç ve Gereksinim Kuramları	25
1.2.2. Süreç ya da Aktivite Kuramları	26
1.2.3. Kişilik Eğilimi Kuramları	28
1.2.4. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	30
1.3. EVLİLİK	41
İKİNCİ BÖLÜM	44
YÖNTEM	44
2.1. Araştırmanın Modeli	44
2.2. Araştırmanın Örnekleme	44
2.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları	44
2.3.1. Bilgi Toplama Formu	44

2.3.2. Partnere Saygı Ölçeği	44
2.3.3. Yaşam Doyumunu Ölçeği.....	45
2.3.4. Veri Analiz Teknikleri.....	45
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	47
BULGULAR	47
3.1. Katılımcıların partnere saygı ve yaşam doyumu seviyeleri birbiriyle anlamlı düzeyde ilişkili midir?	47
3.2. Kadın ve erkek katılımcılar partnere saygı düzeyleri açısından anlamlı olarak farklılık sergilemekte midir?	47
3.3. Kadın ve erkek katılımcılar yaşam doyumu düzeylerine göre anlamlı olarak farklılık sergilemekte midir?	47
3.4. Fiziki görünümünü beğenen ve beğenmeyen katılımcılar partnere saygı düzeylerine göre anlamlı olarak farklılık sergilemekte midir?	48
3.5. Fiziki görünümünü beğenen ve beğenmeyen katılımcılar yaşam doyumu düzeylerine göre anlamlı olarak farklılık sergilemekte midir?	48
3.6. Yaş bakımından farklılık gösteren olan katılımcılar partnere saygı düzeylerine göre anlamlı olarak farklılık sergilemekte midir?	49
3.7. Yaş bakımından farklılık gösteren katılımcıların yaşam doyumu düzeylerine göre anlamlı olarak farklılık sergilemekte midir?	50
3.8. Gelir düzeyleri farklı olan katılımcılar partnere saygı düzeylerine göre anlamlı olarak farklılık sergilemekte midir?	51
3.9. Gelir düzeyleri farklı olan katılımcılar yaşam doyumu düzeylerine göre anlamlı olarak farklılık sergilemekte midir?	51
3.10. Eğitim düzeyleri farklı olan katılımcılar partnere saygı düzeylerine göre anlamlı olarak farklılık sergilemekte midir?	52
3.11. Eğitim düzeyleri farklı olan katılımcılar yaşam doyumu düzeylerine göre anlamlı olarak farklılık sergilemekte midir?	53
3.12. Evlilik süreleri farklı olan katılımcılar partnere saygı düzeylerine göre anlamlı olarak farklılık sergilemekte midir?	54
3.13. Evlilik süreleri farklı olan katılımcılar yaşam doyumu düzeylerine göre anlamlı olarak farklılık sergilemekte midir?	55

TARTIŞMA	56
SONUÇ	67
ÖNERİLER	68
KAYNAKÇA	70
EKLER	-
ÖZGEÇMİŞ	-



KISALTMALAR LİSTESİ

- (OECD)** : İktisadi İşbirliği ve Gelişme Teşkilatı
- TDK** : Türk Dil Kurumu
- TÜİK** : Türkiye İstatistik Kurumu
- A.g.e.** : Adı geçen eser



TABLolar LİSTESİ

SAYFA

Tablo 1.	Bireylerin partnere saygı ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiler.....	47
Tablo 2.	Kadın ve erkek katılımcıların partnere saygı açısından karşılaştırılması.....	47
Tablo 3.	Kadın ve erkek katılımcıların yaşam doyumu açısından karşılaştırılması.....	48
Tablo 4.	Fiziki görünümünden memnun olan ve olmayan bireylerin partnere saygı açısından karşılaştırılması.....	48
Tablo 5.	Fiziki görünümünden memnun olan ve olmayan bireylerin yaşam doyumu açısından karşılaştırılması	49
Tablo 6.	Yaş açısından farklılık gösteren katılımcıların partnere saygı puanlarının betimsel istatistikleri.....	49
Tablo 7.	Yaş açısından farklılık gösteren katılımcıların partnere saygı puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	49
Tablo 8.	Yaş açısından farklılık gösteren katılımcıların yaşam doyumu puanlarının betimsel istatistikleri.....	50
Tablo 9.	Yaş açısından farklılık gösteren katılımcıların yaşam doyumu puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	50
Tablo 10.	Gelir düzeyleri açısından farklılık gösteren katılımcıların partnere saygı puanlarının betimsel istatistikleri	51
Tablo 11.	Gelir düzeyleri açısından farklılık gösteren katılımcıların partnere saygı puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	51
Tablo 12.	Gelir düzeyleri açısından farklılık gösteren katılımcıların yaşam doyumu puanlarının betimsel istatistikleri	52
Tablo 13.	Gelir düzeyleri açısından farklılık gösteren katılımcıların yaşam doyumu puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	52
Tablo 14.	Eğitim düzeyleri açısından farklılık gösteren katılımcıların partnere saygı puanlarının betimsel istatistikleri	53
Tablo 15.	Eğitim düzeyleri açısından farklılık gösteren katılımcıların partnere saygı puanlarının karşılaştırılması ilişkin varyans analizi tablosu	53

Tablo 16.	Eğitim düzeyleri açısından farklılık gösteren katılımcıların yaşam doyumu puanlarının betimsel istatistikleri	54
Tablo 17.	Eğitim düzeyleri açısından farklılık gösteren katılımcıların yaşam doyumu puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi ..	54
Tablo 18.	Evlilik süreleri açısından farklılık gösteren katılımcıların partnere saygı puanlarının betimsel istatistikleri	55
Tablo 19.	Evlilik süreleri açısından farklılık gösteren katılımcıların partnere saygı puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	55
Tablo 20.	Evlilik süreleri açısından farklılık gösteren katılımcıların yaşam doyumu puanlarının betimsel istatistikleri	55
Tablo 21.	Evlilik süreleri açısından farklılık gösteren katılımcıların yaşam doyumu puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu	56

EKLER LİSTESİ

EK-A: Bilgi Toplama Formu

EK-B: Saygı Doyumu Ölçeği

EK-C: Yaşam Doyumu Ölçeği



ÖNSÖZ

Yıllardır çok arzulayıp hayalini kurduğum Klinik Psikoloji'den yüksek lisans yapma isteğim İngilizce engeline takılmıştı. İngilizce bilmediğim için devlet üniversitelerinde bu hayalimi gerçekleştirme fırsatı yakalayamamıştım. Bana bu imkânı sağlayan Gelişim Üniversitesi'ne ve Gelişim Üniversitesi'nde görev yapan, bize yardımcı olmak için her türlü fedakârlıkta bulunan hocalarıma saygılarımı sunarım.

Üniversite hayatına 30 yaşında başladım. Psikolojiye olan merakım beni ilerleyen yaşıma rağmen bu alanın içine sürüklemişti. Bu yaşta okumamı eleştirenler olduğunda benim arkamda duran, maddi ve manevi desteğini benden esirgemeyen, 40 yaşında yüksek lisans yapmak istediğimde ise yine moral ve motivasyonumu arttırmam için çabalayan, bana yardım eden ve güvenen, ilgisini, sevgisini benden esirgemeyen, kendimi çok çaresiz ve tükenmiş hissettiğimde hep yanımda olan, başaracağıma inanan, akademik çalışmamı destekleyen, bana karşı çok merhametli, sevgi dolu ve sabırlı olan, çok değerli anneme saygılar sunarım.

Tez ödevimi tamamlama aşamasında umutsuzluğa düştüğümde benden ilgisini, desteğini esirgemeyen, beni yüreklendiren, bana güvenen, moral veren, çok değerli arkadaşlarım güzel insanlar Ali KAYHAN ve Emine KAYHAN, Ayşe ŞENTÜRK ve Kâğıthane Kız İHL'de görev yapan tüm meslektaşlarıma teşekkür ederim.

Tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Onur Okan DEMİRCİ Hocam'a çok teşekkür ederim.

Yüzüne bakarak tüm sıkıntılarımı unuttuğum, pozitif enerjisi ile yaşama gücümü arttıran, moral ve mutluluk kaynağım, yaşama sevincim, hayatıma renk katan, "Halacığım sana güveniyorum; sen bu ödevi bitirsin" söylemleri ile bana destek olmaya çalışan küçük yeğenim Furkan Efe DEĞER'e çok teşekkür ederim.

Bana her konuda destek olan, arkamda duran, tez yazım aşamasında beni cesaretlendiren Mine DEĞER ve Ümit DEĞER çiftine teşekkür ederim. Maddi ve manevi desteği ile yanımda olan, bana ablalık yapan, yardıma ihtiyacım olduğunda bana kol kanat geren Nevin ŞAHİNER'e saygılar sunarım.

Gülkan DEĞER

İstanbul, 2017

GİRİŞ

Saygı kavramının bir ilişkinin temelini oluşturduğu ve kişilerarası ilişkilerin de bir parçası olduğu söylenebilir.¹ İlişkiler ise insanlara anlam vermekle birlikte onların kim olduklarını öğrenmelerini sağlamaktadır.² Yakın ilişkiler kişilerarası duygusal bağlılık olarak belirtilmektedir. Her iki tarafın birbirini sevmesi ve birbiri ile anlaşması sonucunda meydana gelmektedir.³ Romantik bir ilişki; iki kişi tarafından yaşanan, çiftlerin birbirlerine karşı gösterdikleri değer, birbirlerine karşı duydukları hayranlık ve bunun gibi birçok faktörü oluşturmaktadır. Psikoterapistler, yakın bir ilişkinin oluşmasında saygının büyük bir rol oynadığını belirtmişlerdir.

Romantik bir ilişkide saygının ve partnerin desteğinin olması o ilişkinin yeterliliğinin yüksek bir düzeyde olduğunu belirtmektedir. Aynı zamanda, bir insanın ilişkisinin yeterli bir düzeyde olmasının o kişinin duygusal ve fiziksel durumunu sağlıklı kıldığı ifade edilmektedir.⁴ Bireylerin yakın ilişkilerde birbirlerine duyduğu saygı düzeyleri, onların yaşamlarından doyum almalarına ve kendilerini daha huzurlu, mutlu ve güvende hissetmelerine neden olmaktadır.⁵

Bu tez kapsamında bir diğer araştırılan kavram ise yaşam doyumdur. Yaşam doyumu genel olarak bireyin bütün yaşamını ve bu yaşamın bütün boyutlarını kapsamaktadır. Yaşam doyumu; yaşamdan alınan doyum, yaşamı değiştirme isteği, geçmişten alınan doyum, gelecekte alınan doyum ve bireyin çevresinde bulunan insanların birey hakkındaki düşüncelerini ve yargılarını içermektedir. Yaşam doyumu (life satisfaction) kavramı bazen hayat memnuniyeti (satisfaction with life) bazen psikolojik iyi oluşla (psychological well-being), bazen de mutluluk (happiness) ve yaşam kalitesi (quality of life) gibi kavramlarla aynı çerçevede içerisinde kullanılabilir. Genel olarak bakıldığında yaşam doyumu kavramı bir bireyin kendi yaşantısından elde ettiği memnuniyeti ortaya koymaktadır ve mutluluk yaşayan bireyleri tanımlamakla kullanılan öznel iyi oluş (subjective well-being) kavramının bir bileşeni olarak kabul edilmektedir.⁶

¹Clyde Hendrick vd, "Respect and Love in Romantic Relationships", *Acta De Investigacion Psicologica*, 2011, Volume:1, 316-329. p.2

²Kristen Chambliss, Contributions to Well Being in Romantic Relationships (**Unpublished Phd Thesis**) 2008, p.2-7.

³Ezgi Ekin Şahin ve Cem Ali Gizir, "Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği-Kısa Formu: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışmaları", *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2013, Cilt:9, Sayı: 3, s.145.

⁴Chambliss, a.g.e., s. 2-7.

⁵Cem Ali Gizir, "İlişki İnançları Ölçeği'nin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışmaları", *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2012, Cilt:8, Sayı:2. s. 38.

⁶Ali Eryılmaz, Leyla Ercan, "Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2011, Cilt:4, Sayı:36,139-151,s.140.

Tez çalışması kapsamında; giriş kısmından sonra araştırmının problem ve alt problemleri, amacı, önemi, sayıltıları, sınırlılıkları ve tanımları belirlenmiştir. Birinci bölümde; saygı kavramı, özsaygı kavramı, yakın ve romantik ilişkiler, romantik ilişkilerde saygı kavramları incelenmiştir. İkinci bölümde; yaşam doyumu kavramı, yaşam doyumunu açıklamaya yönelik yaklaşımlar, yaşam doyumunu etkileyen faktörler ve evlilik üzerinde durulmuştur. Üçüncü bölümde; yöntem, araştırmının modeli, araştırmının örnekleme, kullanılan veri toplama araçları, kullanılan bilgi toplama formu, kullanılan ölçekler ve özellikleri ve veri analizi yöntemi bu bölümde yer almıştır ve araştırmada kullanılan analizler ile elde edilen bulgular detaylı olarak incelenmiştir. Araştırmının tartışması, önerileri ve sonuçları da bu bölümde yer almaktadır.

Araştırmının Problemi

Evli bireylerde partnere saygı ve yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır? Partnere saygı ve yaşam doyumu düzeyleri cinsiyet, yaş, fiziki görünüm algısı, eğitim düzeyi, evlilik yılı ve gelir düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?

Araştırmının Alt Problemleri

- 1) Katılımcıların partnere saygı ve yaşam doyumu seviyeleri birbiriyle anlamlı düzeyde ilişkili midir?
- 2) Kadın ve erkek katılımcılar partnere saygı düzeylerine göre anlamlı olarak farklılık sergilemekte midir?
- 3) Kadın ve erkek katılımcılar yaşam doyumu düzeylerine göre anlamlı olarak farklılık sergilemekte midir?
- 4) Fiziki görünümünü beğenen ve beğenmeyen katılımcılar partneresaygı düzeylerine göre anlamlı olarak farklılık sergilemekte midir?
- 5) Fiziki görünümünü beğenen ve beğenmeyen katılımcılar yaşam doyumu düzeylerine göre anlamlı olarak farklılık sergilemekte midir?
- 6) Yaşları farklı olan katılımcılar partnere saygı düzeylerine göre anlamlı olarak farklılık sergilemekte midir?
- 7) Yaşları farklı olan katılımcılar yaşam doyumu düzeylerine göre anlamlı olarak farklılık sergilemekte midir?
- 8) Gelir düzeyleri farklı olan katılımcılar partnere saygı düzeylerine göre anlamlı olarak farklılık sergilemekte midir?
- 9) Gelir düzeyleri farklı olan katılımcılar yaşam doyumu düzeylerine göre anlamlı olarak farklılık sergilemekte midir?

- 10) Eğitim düzeyleri farklı olan katılımcılar partnere saygı düzeylerine göre anlamlı olarak farklılık sergilemekte midir?
- 11) Eğitim düzeyleri farklı olan katılımcılar yaşam doyumu düzeylerine göre anlamlı olarak farklılık sergilemekte midir?
- 12) Evlilik süreleri farklı olan katılımcılar partnere saygı düzeylerine göre anlamlı olarak farklılık sergilemekte midir?
- 13) Evlilik süreleri farklı olan katılımcılar yaşam doyumu düzeylerine göre anlamlı olarak farklılık sergilemekte midir?

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, evli bireylerde partnere saygı ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkileri; cinsiyet, yaş, fiziki görünüm algısı, eğitim düzeyi, evlilik yılı ve gelir düzeyi açısından incelemektir.

Araştırmanın Önemi

Mutlu olarak devam eden ilişkilerin, her bir toplum ve kültür için önemli olduğu söylenebilir. Yakın ilişkilerin insanların psikososyal gelişimin göstermesinde büyük bir önemi vardır. Yakın ilişkiler sıklıkla 19-26 yaşları arasında, kişilerin yetişkinlik döneminde yaşanmaktadır. Yetişkinlik döneminin önemli bir bölümünü oluşturan romantik ilişkiler, insanların sosyal, cinsel, psikolojik ve kişisel gelişimlerinde önemli bir rol oynamaktadır.⁷ Bu ilişki sırasında her iki cinsin birbirlerine saygı duymaları da ilişkinin olumlu yönde gidişatı açısından oldukça önem taşımaktadır.

Aile yaşantısının bir başlangıcı ve insanların yaşamlarında çok önemli bir yeri olan evlilik, gerek geleneksel toplumlarda gerekse modern toplumlarda çok önem verilen mühim bir toplumsal yapı ve sosyal bir sistemdir.⁸

Evlilik kurumu, Türkiye Cumhuriyeti anayasasında toplumun temeli olarak görülmektedir.⁹ Yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlara göre; evliliklerinde mutluluğu yakalayamamış bireylerin beden ve ruh sağlıklarının olumsuz etkilendiği ve bu birlikteliklerin genellikle boşanma ile sonuçlandığı görülmüştür.¹⁰

Bireyler evlendiklerinde yaşamlarının sonuna kadar bir arada kalmayı arzu etseler de, boşanmalar başta Türkiye, Almanya, Amerika, Hollanda ve diğer ülkelerde artış göstermektedir.¹¹ Evliliklerde yaşanan sorunlar ve boşanmalar diğer ülkelerde olduğu gibi bizde de önemli bir problem haline gelmeye başlamıştır.¹²

⁷Şahin ve Gizir, a.g.e., s.145.

⁸Yasin Demir, Emine Durmuş, "Uzun Evlilikler: Bir Yastıkta Kırk Yıl", *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2008, Cilt:8, Sayı:36, s. 637.

⁹Demir, Durmuş, a.g.e., s.637.

¹⁰Demir, Durmuş, a.g.e., s.637.

¹¹Demir, Durmuş, a.g.e., s.637.

¹²Hülya Gümüş, "Evli Bireylerin Sosyal Destek Düzeyleri İle Yaşam Doyumları ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki", *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2015, Cilt:4, Sayı:3, s.150.

Çiftlerin birbiri ile anlaşamadığı, huzursuz evlilikler sonucunda, hem bireyler ayrılmakta hemde mutsuz olmaktadır.¹³ Artan boşanma oranları evlilik konusunda araştırmacıları çalışmaya yöneltmiştir.¹⁴ Yapılan bir araştırmada uzun vadeli olan evliliklerde saygı ve eşlerin birbirine sadık olması sevgiden daha önemli görülmüştür.¹⁵

Bireylerin birbirlerine yakınlaşması, aralarında duygusal bir bağın kurulması ve bağın daha fazla güçlenmesi, bireylerin yaşamlarından daha fazla doyum almaları için, çiftlerin birbirlerine karşı saygı duymaları önemli olarak görülmektedir. Bu durum ilişkilerin olumlu yönde gelişmesine etki etmektedir. Eşlerin birbirine saygı duyması ile birlikte yuvada tartışmalar azalır, mutluluk ve huzur artarken, bu pozitif atmosferde yetişen çocuklar insanlara saygı duymayı öğrenecektir. Böylece başkasının düşüncelerine, görüşlerine, yaşam tarzına, tutumlarına, inançlarına saygılı bireylerin sayısı artacak, evlilik ve yakın ilişkilerde yaşanan krizler azalacak, bireyler daha mutlu olacak, huzurun ve barışın, özgürlüklerin, adaletin önü açılacaktır. Toplumun küçük bir yapı taşı olan aile içinde çatışmanın azalması, bireylerin birbirlerine saygı duyması ile birlikte toplumsal çatışma da azalacaktır.¹⁶ Bu nedenle bireylerin partnere saygı düzeylerinin, yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi ve saygı düzeylerinin belirlenmesi son derece önemlidir. Evlilik alanında yurt dışında 19'uncu yüzyılın başından bu yana geniş çaplı araştırmalar yapılmıştır. Türkiyede ise evlilikle ilgili çok az sayıda çalışma yapılmıştır.¹⁷ Bu çalışmanın alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu anlamda araştırma kapsamında ele alınan değişkenler; partnere karşı duyulan saygı ve yaşam doyumu değişkenleridir.

Sayıtlar

Araştırmanın sayıtları aşağıdaki gibidir:

1. Katılımcıların kendilerine yöneltilen sorulara içtenlikle cevap verdiği kabul edilmektedir.
2. Üzerinde araştırma yapılan bireyler evreni temsil etmektedir.
3. Araştırmada kullanılan Partnere Saygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği, ilgili değişkenleri geçerli ve güvenilir olarak ölçmektedir.

¹³Demir, Durmuş, a.g.e., s.638.

¹⁴Demir, Durmuş, a.g.e., s.638.

¹⁵Demir, Durmuş, a.g.e., s.638.

¹⁶M.Çağatay Özdemir, "Toplumsal Değişim Karşısında Aile ve Okul", *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2007, Cilt:5, Sayı: 2, 185-198, s.195.

¹⁷Gümüş, a.g.e., s.152.

Sınırlılıklar

Bu araştırma;

1. İstanbul ilinin; Sarıyer, Beşiktaş, Kâğıthane, Ümraniye ilçelerinde yaşayan evli, erkek ve kadınlardan elde edilen verilerle sınırlıdır.

2. Elde edilen veriler Partnere Saygı Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğiyle sınırlıdır.

Tanımlar

Bu çalışmada kullanılan temel kavramların tanımları aşağıdaki gibidir:

Partnere saygı: Bireylerin karşısındaki insanın düşüncelerini, amaçlarını, duygularını kendi fikirleri, kendi amacı gibi görüp, kabul etmeleri ve onlara hürmet etmeleri olarak belirtilmektedir.¹⁸

Yaşam doyumu: Yaşam doyumu; bir insanın elinde olanlar ile isteklerini, beklentilerinin karşılaştığında ortaya çıkan durum ya da sonuçtur.¹⁹

¹⁸Ueli Niederbergen, Relational Competence Theory: Can Respect, Authenticity, and Responsibility for the Relationship Predict Relationship Quality, 2013, p:3-7, **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

¹⁹Melek Özer ve Özlem Özsoy Karabulut. "Yaşlılarda Yaşam Doyumu", *Geriatrics*, 2003, Cilt:6, Sayı:2 72-74, s.72.

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Saygı Kavramı:

Saygı; takdir etme, beğenme, sevmeye, özen gösterme, çekinme gibi anlamlarda kullanılan bir kavramdır.²⁰ Simon (2007) yapmış olduğu bir ifadede saygı kavramını ikiye ayırmıştır. Bunlar, dikey saygı ve yatay saygı olarak belirtilmektedir. Yatay saygı, bir grup insanın ortak yanlarının olması ve aralarında eşitliğin sağlanması; dikey saygı ise bir grup insanın aralarında statü farkının olması nedeniyle oluşan saygı olarak ifade edilmiştir. Tarihe bakıldığında insanların dikey olarak organize edildiği, bunların bazılarının alt sınıf olduğu, bazılarının ise üst sınıf olduğu görülmektedir. Bu yaklaşım sosyal hayatta yaygınlığını sürdürür, aynı zamanda dinlerin bu yolla organize olduğu ifade edilmektedir.²¹ Günümüzde saygı, radikal kişilerin onurlarına karşı kullanılan bir kavramdır.²²

Saygı insanların başta yakın ilişkileri olmak üzere tüm ilişkilerinde uyması zorunlu bir kuraldır.²³ Her birey özünde olan değere pozitif yönde katkı sağlayacak olan saygıyı insan olduğu için hak etmektedir. Birçok araştırmacı saygının yakın ilişkilerde bütünleştirici, dengeleyici rolüne dikkat çekmektedir.²⁴

Saygı kavramı eski zamanlardan beri büyük bir önem taşımaktadır. Özellikle bu kavram teolojide önemli bir yerdedir. Yahudi-Hristiyan geleneğine göre her kişi Allah'ın suretinde yaratıldığı için bu kavramın dinde gerekli olduğu belirtilmektedir.²⁵

Tarihe göz atıldığında Immanuel Kant (1724-1804) diğer alanlarda olduğu gibi ahlak ve etik düşünme alanında bir devrim yaratmıştır. Kısacası Kant, "Katedral Emir" adını verdiği "ahlaki davranışların" birçok versiyonunu geliştirmiştir. Kant, insanların uçlarının kendileri olduğunu düşünür. Bunun nedeni, kişilerin rasyonel birer varlık olması, kendi uçlarını ayarlama yeteneklerine sahip olmaları ve bunun sonucunda ahlaki davranışların meydana gelmesidir. Kant'ın uç kavramı günümüzde çok değerli bir kavram olarak yer almaktadır. Bu kavramın kazandığı bu değer düzeyi olmayan bir değer olarak adlandırılmaktadır. Kant'ın belirttiği ve değer kazandırdığı bir diğer kavram ise, bireylerin sahip olduğu itibar kavramıdır. Kant'ın

²⁰Türkçe Sözlük, *Türk Dil Kurumu*, Ankara,1998, Cilt:2, s:1268

²¹Hendrick vd, a.g.e., s.319-329.

²²Peter Cullinane "When Respect For Persons Goes Deeper", *Compass*, 2015,Cilt: 49, 6-9. s.1.

²³Baxter A. Leslie vd, "Rules for Relating Communicated Among Social Network Members". *Journal of Social and Personal Relationships*, 2001, Sayı:18, s. 175. **Aktaran:** Ahmet Akın vd., "Partnere Saygı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *The Journal of International Social Research*, 2015, Cilt: 8, Sayı: 41, 850-853, s.850.

²⁴S. Susan Hendric & Clyde Hendrick, "Measuring Respect in Close Relationships", *Journal of Social and Personal Relationships*, 2006, Cilt: 6, Sayı:23, s. 881. **Aktaran:** Ahmet Akın vd., "Partnere Saygı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *The Journal of International Social Research*, 2015, Cilt: 8, Sayı: 41, 850-853, s.850.

²⁵Cullinane, a.g.e., s.6-9.

ifadesine göre, itibara sahip olan kişilere karşı gösterilmesi gereken davranış saygıdır. Kant'ın ahlak teorisinde; herkese eşit ve hakettiği kadar saygı gösterilmesi gerektiği belirtilmiştir.²⁶

Bireylerin statüsünün yüksek olması veya önemli biri olması halinde ahlaki ilkelere göre, bu kişilere saygı gösterilmesi gerekmektedir. Sonuç olarak ahlaki ilkeler herkese hakettiği kadar saygı gösterilmesi gerektiğini, bunun gösterilmemesi sonucunda insan haklarının çiğnenmiş olduğunu belirtmektedir.²⁷

Türk Dil Kurumuna (TDK) göre saygı; kutsal oluşu, faydalı oluşu, kıymetli oluşu, üstün oluşu gibi nedenlerden dolayı bir nesneye ya da kişiye sevgi duyarak ölçülü, özenli ve dikkatli davranmaktır.²⁸

Saygı kavramı Sosyal Bilimler alanında çok yaygın olarak kullanılan bir kavram olmamasına rağmen, günlük hayatta çok yaygın olan bir kavramdır. Saygı; korku ya da öfke gibi prototip bir duygu olmamasına rağmen, Kövecses (1990) saygı alanında linguistik bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmada bazı kişilerin saygıyı bir duygu olarak gördüğü ve bu duygunun insan olmakla ilişkili olduğu belirtilmiştir. Kövecses'in yaptığı açıklamada, saygı kavramının kişilere göre metaforik bir eğilim olduğu, bu eğilimin bir kişiye değer göstermek ve değer görmek açısından büyük bir önem taşıdığı belirtilmiştir.²⁹

Din Psikologu olan Habil Şentürk, saygı kavramı hakkında şöyle bir yaklaşımda bulunmuştur: Saygı kök itibari ile saymaktan gelir, hesaba katmak, önem vermek, adam yerine koymak, dikkate almak, adamdan saymak gibi sözler konuyu anlamamız için bize yardımcı olacaktır. İnsanı adam yerine koymak ise o insanı önemli görmek, ona değer vermek, onu yok saymamak ve onun var olduğunu kabul etmektir. Saygının anlamı; bireyin üstün olduğunu, büyük olduğunu kabul edebilmek, insanların hakkını, hukukunu gözetmek, onlara hürmet edebilmek, tavır ve davranışları buna uygun şekilde ayarlamak, güzel davranışları, tutumları, özelliklerinden dolayı kişiyi takdir etmek, beğenmek, ona hayran olmak, özen ve dikkat göstermek, onun sevgisini kazanmak için gayret etmek, bizi beğenmesi için çabalamak gibi sevgiye dayanan davranışlar yanında; bu davranışları özenle yapıp yapmadığımızı düşünerek çekinmek, utanç duymak gibi ağır bir korku boyutunda olan davranış ve tutumları da içermektedir.³⁰

²⁶Hendrick vd, a.g.e., s.319-329.

²⁷Leslie Green, "Two Worries About Respect For Persons", *Ethics*, 2010, Volume:120, 212-231. p.2.

²⁸Türk Dil Kurumu, Güncel Türkçe Sözlük, *Elektronik Dil Yayıncılığı Araştırma ve Uygulama Çalışma Grubu*, 2015, <http://www.tdk.gov.tr> (Erişim Tarihi: 15 .09. 2017)

²⁹Zalton Kövecses "Emotion Concepts",1990, *Aktaran: Susan Hendrick vd, "Respect and The Family", Journal of Family Theory and Review*, 2010, Volume:2, Issue:2, 126-136. s.126.

³⁰Habil Şentürk, Sosyal İlişkilerde Saygı Kavramı: Saygının ve Saygısızlığın Psikolojisine Genel Bir Yaklaşım, Isparta, 2005, s.1, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

Saygıya başka bir yönden bakacak olursak saygı, bir tavidir. Birey bu tavrı hem kendine hem başkalarına karşı takındığından dolayı, insanların sergilediği bu tavır sırasındaki bilinç düzeyi çok önemlidir. Bireyin sağlıklı bir benlik algısına sahip olması yani hem kendini tanıması ve bilmesi, hem de kimlerin ve nelerin değerli, önemli, kıymetli olduğuna dair algısı, bilgisi ve bilinç düzeyinin olması ile saygı davranışı yerli yerinde olacaktır. Burada kişinin değerleri ve inançları da önemlidir. Buna göre bireyin karakterini oluşturması açısından yaşamda nelere katlanıp nelere katlanamayacağı, neleri benimseyeceği neleri benimsemeyeceği, neye önem verip neye önem vermeyecekleri konusunda bir karara varması için kültür seviyesini yükseltip, bilgi sahibi olması gerekir. Saygının iki yönünü burada görüyoruz: 1- Kişi karşısındaki insana saygı duyar, saygı gösterir çünkü onu sever ve takdir eder. 2- Saygı gösterir çünkü ondan çekinir ve korkar. Sevgi ve korku gibi iki ayağı olan saygılı davranmak, saygı duymak davranışlarında bazen korku duygusu, bazen sevgi duygusu ağır basmaktadır.³¹

Saygısız davranışlar; kaba ve nezaketsiz davranışlardır.³²

Saygısız davranışlar:

- & Başkalarının eşyalarını izin almadan kullanmak
- & Etrafı dağınık bırakmak
- & Dinlememek
- & Görmemezlikten gelmek
- & İnsanlar hakkında söylentilerde bulunma
- & Teşekkür ve rica etmeme
- & Biri sizden yardım istediğinde sinirli davranma
- & İnsanlardan kaçma
- & İnsanları ve gayretlerini küçük görme
- & Bilgi paylaşmama
- & İnsanların düşüncelerine değer vermeme
- & Çalışma arkadaşlarına “bacı”, “abla” gibi kelimeler kullanma
- & Çevresindeki insanları aşağı görme³³

1.1.1. Özsaygı Kavramı:

Özsaygı Amerikan literatüründe çok fazla kullanılan bir kavramdır. Fransa’da özsever yani insanın kendine duygusal olarak bakması şeklinde kabul edilmiştir.

³¹Aşır Örenç; Hz Peygambere Yapılan Saygısızlıklarla İlgili Hadislerin Değerlendirilmesi, Temel İslam Bilimleri Anadali, 2007, s.1-2. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

³²Tuğçe Kumral, Canan Çetin, “İşyeri Nezaketsizliği Üzerine Bir Yazın İncelenmesi”, **Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 2016, Sayı:1, s.154

³³Kumral, a.g.e., s.155.

Özsaygı, bireyin kendine baktığında orada beğenilecek bir kişi görüp görmediğine ilişkin bir sonucu ifade eder. Bireyin kendine bakıp kendini yargıladığında, sonuç olumlu olursa birey kendini daha mutlu, etkin, güçlüklerle savaşılabilecek kadar iyi hissederken, sonuç negatif çıktığında bireyin yaşamında sıkıntılar, huzursuzluklar olacaktır.³⁴

Özsaygı kavramı bireyin özünü temsil eden ve kendine bakıp kendini değerlendirmesi sonucunda oluşan ve kişinin zamanla geliştirdiği bir kavramdır. İnsanın kendisini önemli görmesi, kendisini beğenmesi ve kabul etmesi kendisine karşı saygısının olması, kendini sevmesi olarak ifade edilmektedir.³⁵

Kişinin kendi özünü sevmesi ve beğenmesi ile özsaygı oluşmaktadır. Benlik saygısının bir başka tanımı şöyledir: Kişinin kendi benlik algısı ile idealindeki benlik arasında bir karşılaştırma yapmasıdır. Erken çocukluk döneminde şekillenmeye başlayan benlik saygısı üzerinde anne - babanın önemli bir rolü vardır. Ergenlik döneminde ise özsaygı gelişmeye başlar.³⁶

Benlik saygısı; bireyin kendini değerlendirmesi sonucunda, sahip olduğu benliğini beğenip onaylamasıdır. En geniş tanımı ile benlik saygısı; bireyin kendisini önemli, başarılı, etkili, değerli, gayretli ve gururlu olarak görmesidir.³⁷

Benlik saygısı öznel bir duygudur. Birey önce kendini değerlendirir, sonra da kendisinden memnun olup olmadığına karar verir. Kişiliği gelişmiş, kendini kontrol edebilen insanlar; empati yeteneğine sahip, farkındalığı olan, yeniliklere açık, başkalarının duygularını analiz edebilen, duygusal zekası gelişmiş benlik saygısı fazla olan bireylerdir.³⁸

Benlik saygısı; beğenilmeme, başarısızlık, kabul görmeme gibi duygularla azalırken, aidiyet duyguları, başarmak ve başkaları tarafından beğenilmek, takdir edilmek gibi duygularla artabilen, süreklilik göstermeyen bir kavramdır.³⁹

Sosyal hayata uyum sağlayabilmek ve yaşamda başarılı olmak için benlik saygısı gereklidir.⁴⁰ Benlik saygısı yüksek olan bireylerin yüksek ruhsal gelişim ile

³⁴Bircan Reçber, "Bir Özsaygı Geliştirme Programının Yetiştirme Yurdunda Yaşayan Ergenlerin Özsaygı Düzeyleri Üzerinde Etkinliği", *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 2011, Cilt:22, Sayı:1, s.116.

³⁵Naime Doğru ve Reşat Peker, "Özsaygı Geliştirme Programının Lise Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerine Etkisi", *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2004, Cilt:17, Sayı:2, 315-328, s.316.

³⁶Mustafa Tözün, "Benlik Saygısı", *Actual Medicine*, 2010, s.52-57. Aktaran: Gizem Saygılı vd; "Eğitim Düzeyinin Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi", *Eğitim Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2015, Cilt:4, Sayı:2, 211-215, s.211.

³⁷İshak Özkan, "Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler", *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 1994, Cilt:3, Sayı:3, s: 4-9

³⁸Tamer Karademir vd, "Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü Özel Yetenek Sınavına Katılan Öğrencilerde Benlik Saygısı Ve Duygusal Zeka", *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 2010, Cilt:18, Sayı:2, s. 653-674.

³⁹Ali Tekin, H.C. İkizler, "Sporda Fanatizme Neden Olan Güdüler ve Cinsiyet", Beykent Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi, *Türkiye Kick Boks Federasyonu Sosyal Bilimler Dergisi*, 2008, Cilt:1, Sayı:1, s.31.

yaşamda yerini alması beklenir. Benlik saygısı insanların davranışları ve fikirleri üzerinde etkili olduğundan, bireyin sosyalleşme ve gelişim sorunlarında da ona yardımcı olacaktır.⁴¹

Bireyin özsaygısının yüksek olması akademik olarak başarılı olmasını olumlu anlamda etkilerken, olumsuz toplumsal ilişkilerden bireyi uzaklaştırır ve algılanan kontrolünün yüksek olmasına, daha az ruhsal sıkıntılar yaşamasına, daha mesut olmasına yardımcı olur.⁴² Benlik saygısı yüksek olanların başarılı, üretken, sağlıklı ve mutlu oldukları, gece uykusunda sorun yaşamadıkları, problemlerle başedebilmek için uzun süre mücadele edebildikleri, ülsere yakalanma risklerinin çok düşük olduğu, yaşlılarının baskılarına daha az eğildikleri; benlik saygısı düşük olan bireylerin ise başarısızlık düşüncelerini yoğun yaşayan, karamsar, ileriye dönük olumsuz düşünceleri olan bireyler olduğu belirtilmiştir.⁴³

Özsaygısı düşük olan insanların gayretlerinin çok az olduğu, agresif olduğu, başarısızlık beklentileri içinde olduğu ve başarısız olduklarında kendilerini kabiliyetsiz, değersiz olarak görme ve kendilerini suçlama, hayatta önemli şeyleri görmeme eğilimlerinin olabileceği bildirilmiştir.⁴⁴

Benlik saygısı; kendine değer verme, saygı duyma ve güvenme, zorluklarla mücadele edebileceğine inanma, aynı zamanda bireyin başkalarına verdiği önem, insanlara saygı duyma konusunda düşüncelerinin toplamıdır.⁴⁵

Benlik saygısı ile ilgili yapılan araştırmalarda yaş ile beraber benlik saygısının da arttığı tespit edilmiştir.⁴⁶ Evli olmak benlik saygısını pozitif anlamda etkilemektedir.⁴⁷ Yapılan araştırmalar sonucunda, eğitimin benlik saygısı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin sınıf düzeyleri arttıkça benlik saygılarının da arttığı görülmüştür.⁴⁸ Cinsiyete göre ise kadınların benlik saygısı erkeklerden daha yüksektir.⁴⁹

Bir bireyin benlik saygısına sahip olması için bireyin çok önemli vasıflara sahip olması mecburi değildir. Bunun nedeni; bireyin özsaygı oluşumunda benliğini çok

⁴⁰E. Erdal Erşan vd, "Beden Eğitimi ve Antrenörlük Bölümü Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyi ve Bazı Sosyo-Demografik Özelliklerle ilişkisi", *Klinik Psikiyatri*, Cilt:12, 35-42 s.37.

⁴¹Murat Yıldız, Betül Çapar, "Orta Öğretim Öğrencilerinde Benlik Saygısı İle Dindarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 2010, Cilt:10, Sayı:1, 103-131, s.105.

⁴²Ali Eryılmaz, "Barışa Yönelik Tutumların Özsaygı ve Cinsiyet Değişkenleri ile İncelenmesi", *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2009, Cilt:12, Sayı:21, s.25.

⁴³Halil Özcan vd, "Ergenlik ve Genç Yetişkinlikteki Kadınlarda, Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Depresyon ve Anksiyete İlişkisi", *Journal of Mood Disorders*, 2013, Cilt:3, Sayı:3, s.111.

⁴⁴Özcan vd, a.g.e., s.111.

⁴⁵Münevver Yıldız vd, "Öğretmen Adaylarının Sahip Oldukları Değerler İle Benlik Saygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *İlköğretim Online Dergisi*, 2013, Cilt:12, Sayı:3, 740-748, s.746.

⁴⁶Saygılı vd, a.g.e., s.215.

⁴⁷Saygılı vd, a.g.e., s.215.

⁴⁸Saygılı vd, a.g.e., s.215.

⁴⁹Saygılı vd, a.g.e., s.215.

aşağılarda veya çok yukarda görmeden kendisinden memnun olmasıdır. Özsaygıya sahip olan bireyler kendilerine güvenir, kendilerine ve diğer insanlara pozitif bakarlar, kendilerini beğenirler ve severler, olumlu bir psikolojiye sahiptirler ve kendilerini kolayca kabul ederler.⁵⁰

Maslow (1943) özgüven kavramının önemini insanı motive eden ihtiyaçlar hiyerarşisinde belirtmiştir. Maslow, hiyerarşisinde insanı motive eden beş ihtiyaçtan bahsetmiştir. Bu ihtiyaçlar şunlardır:

1. Bireyin biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçları: Su, cinsellik, hava, yemek, uyku, vs.
2. Güvenlik ihtiyaçları: Kurallar, özgürlükten korkmama, kendini koruma, güvende olma vs.
3. Sevgi ve ait olma: Dostluk, samimiyet, sevgi, aşk vs.
4. Saygı ihtiyacı: Bireyin kendine karşı olan saygısı ve karşıdaki insanlara gösterdiği saygı, başarı, bireyin yüksek bir statüde olması, bağımsız olmak.
5. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı: Bireyin potansiyeli, bireyin kendini geliştirme isteği, zirve deneyimler vs.⁵¹

Pamukkale Üniversitesi'nde farklı bölümlerde okuyan 261 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilen bir çalışmada; benlik saygısı ve akademik olarak başarılı olma, kendinden şüphe etme ve akademik olarak erteleme arasında ilişki olup olmadığı yönünde çalışma yapılmıştır. Çalışmanın sonunda elde edilen bulgularda özsaygısı düşük olan öğrencilerin akademik açıdan daha başarısız olduğu, özsaygısı yüksek olan öğrencilerin ise akademik açıdan daha başarılı olduğu görülmüştür. Bu araştırma, literatürdeki özsaygı ve akademik yönden başarı arasında pozitif ilişki gösteren çalışmaları destekler nitelikte bir çalışmadır. Özsaygısı yüksek olan bireylerin akademik anlamda başarılı olduğu, akademik olarak başarılı bireylerin benlik saygılarının da yüksek olduğu söylenebilir. Kendinden şüphe eden, kendine güvenmeyen bireylerin akademik olarak erteleme davranışı arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Akademik olarak erteleme davranışı gösteren birey kendini korumaya çalışmakla birlikte, bir taraftandan da özsaygısını zedelemektedir.⁵² Keleş'e göre (2005) özsaygı; bireyin kendisi hakkında olan olumlu düşünceleri ve duygularıdır. Hayatın içinde kazandığı tecrübelerden, deneyimlerden

⁵⁰Atalay Yörükoğlu, Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunları, **Özgür Yayınları**, 1990; Aktaran: Naime Doğru ve Reşat Peker, "Özsaygı Geliştirme Programının Lise Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerine Etkisi", **Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2000, Cilt: 17, Cilt:2, s.315-320.

⁵¹Yıldırım Yıldırım, "Tüketici Davranışları Bağlamında Maslowun İhtiyaçlar Hiyerarşisinin Yeniden İncelenmesi Ve Gösterişçi Tüketim", **International Journal of Social Science**, 2015, Sayı:40,s.404-405.

⁵²Erdinç Duru, Murat Balkız,"Kendinden Şüphe Duyuma, Benlik Saygısı ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkilerde Akademik Erteleme Eğiliminin Rolü", **Eğitim Bilim Dergisi**, 2014, Cilt:39, Sayı:173, s:281-282.

sonra bireyin özsaygıyı geliştirmesi ve koruması gerekmektedir. Bireylerin benlik saygısına olumlu yönde etki eden durumlar, bireyin iyi olmasına katkı sağlamaktadır.⁵³

Arıcağ ise (2005) özsaygı kavramını; insanın diğeri insanlardan etkilenmesi ve bu durumun insanın tutum ve davranışlarına etki etmesi olarak ifade etmiştir. Cinsiyet ve romantik ilişkilerin benlik saygısına etkisine yönelik yapılan çalışmaya 305 erkek, 474 kadın katılmıştır. Kadın ve erkek öğrencilerin, karşı cinsle romantik ilişki yaşayan ve yaşamayanlar arasında anlamlı bir şekilde benlik saygılarının farklı olduğu görülmüştür. Romantik ilişki yaşayanların benlik saygıları, duygusal ilişki yaşamayanlara göre yüksek çıkmıştır.⁵⁴ Çiğdemoğlu da (2006) özsaygı kavramının, bireyin zeka, kültür, aile yapısı, dış görünüş ve diğeri özelliklerini kapsadığını, kişinin yaşamında kazandığı deneyimler gibi etkenlerin, benlik saygısının oluşmasında çok büyük bir önem taşıdığını açıklamıştır.⁵⁵

Yörükoğlu, (2000) bir insanın kendi benliğini beğenmesi ya da beğenmemesi sonucunda benlik saygısının meydana geldiğini belirterek, özsaygıyı kişinin benliğini değerlendirmesi ve sonuçta kendini onaylamasıdır şeklinde ifade etmiştir. Özsaygı kişinin kendisini önemli bulması ve kendine güvenmesidir.⁵⁶

Bir bireyin diğeri bireylerden değeri gördüğünü düşünmesi özsaygıyı yükseltirken, diğeri insanların kendisine değeri vermediğini düşünmesi, düşük bir düzeyde özsaygı ise insanlarla olumsuz iletişime neden olmaktadır.⁵⁷

Özsaygısı yüksek olan bireyler sosyal ortamlara daha fazla katılırken reddedilme endişeleri daha azdır. Özsaygısı düşük olan bireylerin akrabalarına yakınlık duymadıkları, yalnız kalmayı tercih edip sosyal ortamlara katılmadıkları, insanların onlara karşı gösterdiği değerdan şüphelendikleri, suçluluk duygularını yoğun yaşadıkları, insanlara karşı bağlanma sorunları yaşayıp güvenemedikleri ifade edilmiştir.⁵⁸

Jones (1963)'e göre; sosyal etkileşim yönünden benlik saygısı düşük olan bireyler ile, benlik saygısı yüksek olan bireyler arasında farklılıklar vardır. Özsaygısı

⁵³Ezher Keleş, Yaşam Doyumunu Yordayan Örgütsel Değişkenler: Örgüt Temelli Özsaygının Düzenleyici Rolü, Mersin, 2015, s.2-12 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**),

⁵⁴Osman Tolga Arıcağ, "Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı", *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 2005, 19-29, s.19-20

⁵⁵Sema Çiğdemoğlu, Lise 1. sınıf öğrencilerinin Akran Baskısı, Özsaygı ve Dışadönüklük Kişilik Özelliklerinin Okul Türlerine Göre İncelenmesi, s.35. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**),

⁵⁶Atalay Yörükoğlu, Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar, *Özgür Yayınları*, İstanbul, 2000. **Aktaran:** Sakine İlkim Arı, Önergenlerin Özsaygılarının Çocuk- Ana-Baba İlişkileri Açısından İncelenmesi, Konya, 2015, s.5. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁵⁷Firdevs Savi Çakar, Zeynep Karataş, "Ergenlerin Benlik Saygısı, Algıladıkları Sosyal Destek ve Umutsuzluk Düzeyleri: Bir Yapısal Eşitlik Modeli Çalışması", *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, Cilt:12, Sayı:4, s:2404.

⁵⁸Çakar, Karatas, a.g.e., s.2404.

düşük olanlar onaylandıkları, kabul gördükleri ortamı tercih edip olumsuz tepkilerden hoşlanmazlar ve onaylanmadıkları ortamlardan uzak dururlar.⁵⁹

İnsanoğlu dünyaya ilk gözünü açtığı anda gördüğü aile ortamı olduğundan ilk etkileşim kurduğu bireyler de anne ve babadır. Bazı araştırmacılar özsaygı gelişimde ailenin etkisinin çok önemli olduğunu vurgulamaktadır.⁶⁰

Bireyin toplum içinde başarılı, sağlıklı, mutlu, uyumlu yaşamasını sağlayan özsaygı gelişiminde aile ortamı önemli bir yer tutar. Çocuğun anne- baba ilişkileri ve çocuk yetiştirme yöntemleri ile benlik saygısı arasında önemli bir ilişki vardır.⁶¹

1.1.2. Yakın ve Romantik İlişki:

İlişki kavramı, bireylerin yaşamlarının merkezini oluşturan bir kavramdır. İlişkiler insanlara anlam vermekle birlikte onların kim olduklarını öğrenmelerini sağlamaktadır.⁶² Yakın ilişkiler kişilerarası duygusal bağlılık olarak belirtilmektedir. Bunlar her iki tarafın birbirini sevmesi ve birbiriyle anlaşması sonucunda meydana gelmektedir.⁶³ Tüm insanların hayatlarından doyum almalarında, kendilerini huzurlu, mutlu ve güvende hissetmelerinde yakın ilişkilerin büyük önemi vardır.⁶⁴

İnsanlar dünyada yaşadıkları sürece yalnızlığı pek tercih etmezler, bu duruma alışkın değildirlere. İnsanlar devamlı olarak yakın bir ilişki arama çabasında dırlar. Bu ilişkiler bazen aşk, bazen ise kişisel ilişkilerdir. İnsanlar çoğunlukla karşıdaki bireye hissettiği duyguları ifade etmek için, bu tür ilişkiler yaşamak isterler. Aşk kavramı ve insanın romantik bir ilişki arama çabasının nedeni, aşkın bireyin hayatına anlam kattığı düşüncesidir. Aynı zamanda bu konu bilimsel olarak da ispatlanmış, bireyin hayatında büyük rol oynayan bir konudur. Aşk hissi; sevgi, bağlanma, güven ve saygıyı da beraberinde getirmektedir. Bundan dolayı bu konu hakkında araştırmacılar birçok çalışma yürütmüşlerdir.⁶⁵

Yakın ilişkiler genelde 19-26 yaşları arasında, insanların yetişkinlik döneminde önemli bir rol oynar ve bireyin psikososyal gelişiminde etkili olur. Yakın ilişkiler romantik ilişkileride içine alır. Bu ilişkiler; her iki cins arasında meydana gelen bağlılık, tutku, samimi olma, beğenme duygusu ve bunun gibi birçok etkenden

⁵⁹Stephen C. Jones, "Self and Interpersonal Evaluations. Esteem Theories Versus Consistency Theories", *Psychological Bulletin*, 1973, Volume:79, 185-199; **Aktaran:** Bülent Dilmaç, Halil Ekşi, "Meslek Yüksek Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaşam Doyumları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi", *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2008, Cilt:3, Sayı:1, 280-282, s.281.

⁶⁰Dilmaç, Ekşi, a.g.e., s.281.

⁶¹Reçber, a.g.e., s.116.

⁶²Chambliss, a.g.e., s.2-7.

⁶³Şahin ve Gizir, a.g.e., s.145.

⁶⁴Gizir, a.g.e., s.38.

⁶⁵Hasan Atak ve Nuray Taştan, "Romantik İlişkiler ve Aşk", *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2012, Cilt:4, Sayı: 4, 520-546, s.520-521.

oluşur. Bu ilişkiler genellikle bireyin yetişkinlik döneminde meydana gelir. Romantik ilişkiler yetişkinlik döneminin büyük bir kısmında görülür ve insanların kişisel, cinsel, sosyal olarak gelişim göstermelerinde önemli bir rol oynar. Aynı zamanda romantik ilişkiler sonrasında insanlar evlenme, eşini seçme gibi davranışlar gösterirler. Romantik ilişkiler bireylerin yuva kurmasına yardımcı olur.⁶⁶

Romantik ilişkilerin, kadın ve erkek açısından farklı olduğu belirtilmiştir. Bu konu hakkında çok fazla çalışma yapılmış ve çalışmaların sonunda elde edilen bulgularda, ergenlik döneminde olan kızlar için ilişkide yakın olmanın çok önemli olduğu belirtilmiştir. Sullivan'a (1953) göre, kızlar için yakınlaşma, Erikson'a göre (1968) erkekler için hem kimlik gelişimi, hem yakınlaşma daha önemlidir.⁶⁷

Eryılmaz ve Atak (2009) romantik ilişkilerde samimiyetin olması için beş faktör üzerinde durmuştur. Zihinsel ve duygusal ifade; insanların duygularını, düşüncelerini, hayata bakış açılarını içine alır. Davranışsal olarak samimi olma, davranışsal eğilimleri kapsamaktadır. Bunlar yabancı insanlarla birlikte zaman geçirme, birinin telefon numarasını isteme, arkadaşlık teklifinde bulunma. Özalgi ise; insanın kendini yeterli düzeyde görmesi, başka insanlarla ortak yönlerinin olması, zeka. Romantik sözlü ifade; aşk dolu sözler kullanmak, şiir yazmak, iltifat etme gibi faktörlerden oluşur. Son olarak, kendini tanıyabilme; insanların düşüncesine, hislerine saygı gösterme, doğru ve dürüst olma gibi etkenleri kapsamaktadır.⁶⁸

Yetişkinler arasında romantik yakınlığın başlaması ile ilgili literatürde birçok teori bulunmaktadır. Cinsiyetin romantik yakınlığın başlaması için en önemli faktörlerden biri olmasının yanında aynı zamanda kişinin kimlik arayışında ve kimlik gelişiminde önemli bir rol oynadığı belirtilmiştir. Cinsiyet kavramı literatürde her iki cinsin rolleri, vazifeleri, sosyal ve kişisel özellikleri olarak açıklanmıştır. Günümüzde cinsiyet rolleri dört temel gruba ayrılmıştır: 1. Androjen, 2. Farklılaşmamış Cinsiyet, 3.Kadınlık, 4.Erkeklik.⁶⁹

Literatürde cinsiyet faktörünün bir romantik ilişkinin başlamasında neden önemli bir etki olduğu belirtilmemiştir. Özsaygı, romantik bir yakınlıkta en önemli unsurlardan birini oluşturmaktadır. Benlik saygısının romantik ilişkilerin başlamasına nasıl tesir ettiği henüz araştırılmamıştır. Bunun tam tersi romantik ilişkilerin sona

⁶⁶Şahin ve Gizir, a.g.e., s.145.

⁶⁷Pınar Bayhan ve Sonnur Işıtan, "Ergenlik Döneminde İlişkiler: Akran ve Romantik İlişkilere Genel Bir Bakış", **Aile ve Toplum**, 2010, Cilt:11, Sayı:33, s.5.

⁶⁸Ali Eryılmaz ve Hasan Atak, "Hazır Ol Ya Da Olma? Gelişen Yetişkinlikte Romantik Yakınlık Başlangıç Göstergeleri: Türk Tecrübesi", **International Journal of Human and Social Sciences**, 2009, Cilt:3, Sayı:9, s.1809

⁶⁹Zehra Dökmen Yaşın, Toplumsal Cinsiyet: Sosyal Psikolojik Açıklamalar, **Sistem Yayıncılık**, 2010; **Aktaran**: Ali Eryılmaz and Hasan Atak. "Investigation of Starting Romantic Intimacy in Emerging Adulthood in Terms of Self-Esteem, Gender and Gender Roles", **Educational Sciences: Theory and Practice**, 2004, Cilt:11, Sayı:2, 595-600, s.596.

ermesinde özsaygının tesiri çalışılmıştır. Kadın ve erkek arasında romantik bir yakınlığın başlaması bir ilişki sürecini kapsamaktadır.⁷⁰

1.1.3. Romantik İlişkilerde Saygı:

Bireyin yetişkinlik dönemine geçiş ile birlikte yakın ilişki kurmak istemesi önemli bir kriter ve gelişimsel bir görevdir. Yakın ilişkiler çatısı altında aile ilişkileri, arkadaşlık ilişkileri ve romantik ilişkiler belirtilmiştir. Romantik ilişkiler her alandan araştırmacının her dönemde dikkat ile takip ettiği önemli bir konudur. Romantik ilişkiler denildiğinde aşk, ait olma, destek olma, ruhsal ve fiziksel olarak iyi olma, bağlanma gibi birçok kavram akla gelmektedir. Romantik ilişkileri açıklayan en önemli teorilerden biri bağlanma teoridir. Çocukluk döneminde bakıcıya yönelik bağlanma, güven artık eşe karşı geliştirilmiştir. Hayat ilişkiler üstüne kurulu olduğundan, sosyal bir varlık olan insanın yakın ilişki kurması ve bu ilişkiyi devam ettirmesi çok önemli görülmektedir.⁷¹ Romantik ilişki (Romantic Relationship), Moss ve Schwbel'e göre (1993), hem karşılıklı olan hem de olumlu olan bireyler arasında fiziksel, duygusal, bilişsel bağlılık (commitment) ve yakınlığı içerir. Moss ve Schwbell, bu tanımlamaya alanyazısında yer alan romantik ilişki ile ilgili tanımlamalar üzerinde çalışmalar yaparak ulaşmıştır.⁷²

Strenberg (1986)'e göre romantik ilişki, kadın ve erkeğin bireysel hazza giden yolda kendini keşfetmesi, cinsel, duygusal, psikolojik bir bağlılığı olan tutkulu yakınlıktır. Bu durumda romantik ilişkide 3 kavram üzerinde yoğunlaşılır: Psikolojik yakınlık, cinsel çekim, hayranlık.⁷³ Kadınlar romantik ilişkileri erkeklerden farklı olarak duygusal paylaşım olarak görürken, erkekler ise romantik yakınlığı kadınlardan farklı olarak cinsel paylaşım olarak görmektedir.⁷⁴

Romantik ilişkiler incelendiğinde bireylerin güven, yakınlık, arkadaşlık, yardım gibi temel özellikler aradıkları tespit edilmiştir. Sevmeye, sevilme, saygı, muhabbet, dostluk yetişkinler için kazanç gibi görülürse, bağlılığın artması, bireylerin ilişki hakkında huzursuzlukları ve kaygılarının olması, özverilerinin artışı zararlı görülmektedir. İlişkilerin doğasını ve nasıl işlediğini öğrenmek için, romantik

⁷⁰Eryılmaz, Atak, a.g.e., s.1809.

⁷¹Sare Terzi, Yaşar Özbay, "Romantik İlişkilerde Bağlanma Yaralanmaları Ölçeğinin Geliştirilmesi", **21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum**, 2016, Cilt:5, Sayı:13 169-185, s.170-172.

⁷²Barry F. Moss, Andrew I. Schwebel, "Marriage and Romantic Relationships: Defining intimacy in Romantic Relationships", **Family Relations**, 1993, Cilt:42, Sayı:1, s:7-31. **Aktaran:** Sevgi Birsal Nemlioğlu, Ergenlikte Romantik İlişkiler, Ankara Üniv Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2011 s.70, **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

⁷³Robert Sternberg J, "A Triangular Theory of Love" **Psychol Rev**, 1986, Cilt:93: s.119-135. **Aktaran:** Müzeyyen Küçükaskan, Mersin Üniversitesi Öğrencilerinin Romantik İlişkilere Yönelik İnançlarının Cinsiyet, Sınıf Düzeyi ve Romantik İlişki Yaşama Durumu Değişkenlerine Göre İncelenmesi, Mersin Üniv Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2011, s.4-6, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

⁷⁴Küçükaskan, a.g.e., s.6.

ilişkilerde yararların ve kazançların bilinmesi gerekli görülmektedir.⁷⁵

Romantik ilişkiler ergenlik döneminde başlar. Bu dönemde başlayan romantik ilişkiler kısa süreli olmakla birlikte daha çok oyun niteliğindedir. Yetişkin olduktan sonra ailesinden ayrılan birey daha kalıcı ve uzun olan romantik ilişkiye girer. Bu dönemdeki romantik ilişkilerde kazanç, birlikte yaşamı devam ettirecek eşi bulmaktır. Yaşlılarda ve yetişkinlerde daha fazla evlilik dışı yaşanan romantik ilişkiler gözlenmiştir. Bireyin eşini çekici bulmaması ya da eşinden sıkılması gibi sebeplerden dolayı bir başkasına yönelme olabilir. Yakınlık ihtiyacını gidermek gibi önemli bir işlevi olan romantik ilişkiler, hayatın her alanında insan için arzu edilen birşeydir. Yaşlılıkta bireyi yaşama bağlamak gibi özel bir işlevi vardır. İlişki bittiğinde ise yaşamın hangi döneminde olursa olsun bireylerde kaygılı olma, üzüntü, acı çekme, keder, yaşamak istememe gibi negatif duygular yaşanmaktadır.⁷⁶

Romantik bir ilişki kadın ve erkek arasında yaşanan, çiftlerin birbirlerine karşı gösterdikleri değer, hürmet, birbirlerine karşı duydukları hayranlık ve bunun gibi birçok faktörü oluşturmaktadır. Psikoterapistler, saygının yakın bir ilişkinin oluşmasında çok önemli bir rol oynadığını belirtmişlerdir. Kısacası saygı, bir ilişkinin temel taşıdır. Saygı kavramı; hem kişilerarası ilişkilerin hem de kişilerarası nezaketin bir parçası olarak belirtilmektedir.⁷⁷

Arkadaşlık ilişkisi, yakın ilişkilerin önemli bir faktörü olup kişiler arasında zaman zaman romantik ilişkilere yol açabilmektedir. Gaines (1994) sosyal bir bilimci olarak ilk defa arkadaşlık ve romantik ilişkilerde saygının rolünü araştırmıştır. Gaines'in çalışmasına evliler, nişanlılar, flört edenler katılmıştır. Araştırmanın sonunda her iki cinsiyet açısından ilişkilerde saygı göstermek ve saygı göstermemek değişkenlerini incelemiştir. Bu çalışmanın sonucunda her iki değişken arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Her iki cins de saygıya önem verdiklerini belirtmiştir. Kadın ve erkek katılımcılar saygının karşılıklı olması gerektiğini, bu saygı karşılıklı olmadığı takdirde bireyler arasında ilişkinin zayıflayacağı sonucuna varmıştır.⁷⁸

Gaines (1995) tarafından, üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleşen bir araştırma yapılmıştır. Bu çalışmada çiftler arasındaki karşılıklı sevgi ve saygı incelenmiştir. Çiftler üç gruba ayrılıp, toplumsal cinsiyet rol tutumları değerlendirilmiştir. Birinci grup "tradisyonel grup" olarak adlandırılmıştır; ikinci grup

⁷⁵Küçükaslan, a.g.e., s.5.

⁷⁶Atak, Taştan, a.g.e., s.522.

⁷⁷Hendrick vd, a.g.e., s.316-329.

⁷⁸Stanley O Gaines, "Exchange of Respect-Denying Behaviors Among Male-female Friendships", **Aktaran:** Clyde Hendrick, vd., "Respect and Love in Romantic Relationships", *Acta De Investigacion Psicologica*, 1994, Volume:1, 316-329, p.2.

cinsiyet rollerinde “kararsız olan kişiler”, üçüncü grup ise cinsiyet tutumları “tradisyonel olmayan” olarak adlandırılmıştır. Bu araştırmanın sonucunda, en ilginç sonuçlara üçüncü grupta ulaşılmıştır. Üçüncü grup, cinsiyet tutumları tradisyonel olmayan grupta, çiftler arasında, birbirlerine karşı sevgi ve saygı karşılığının yüksek bir düzeyde olduğu saptanmıştır. Gaines’in yaptığı bir başka araştırmada ise, etnik çiftler arasındaki karşılıklı sevgi ve saygı araştırılmıştır. Bu araştırmanın sonucunda, aile desteği olmayan çiftlerin ilişkilerini sürdürmeleri için çok güçlü bir yapıya sahip olmaları, aynı zamanda ilişkilerinin güçlü olması gerektiği saptanmıştır.⁷⁹

Danimarkalı aile terapisti olan Juul (1995, 2006), ilişkisel yeterliliği “etik bir kod” olarak belirtmiş, aynı zamanda bunun değer ve sevgiyle ilişkisi olduğunu ifade etmiştir. İlişkisel yeterliliğin ilişkide çiftlerin birbirlerine karşı gösterdikleri sevgi ve değer sonucunda daha fazla artacağı belirtilmiştir. Juul’a göre ilişkide yeterliliğin olması için üç önemli faktörün bulunması gerekmektedir. Bunlar, karşılıklı bir şekilde gösterilen değer ve saygı, karşılıklı güvenin sağlanması ve ilişkide sorumluluk sahibi olmak. İlk faktör olan karşılıklı değer ve saygı; bireylerin ilişki kurduğu kişilerin bilişlerine, amaçlarına, düşüncelerine, duygularına karşı gösterdikleri tutumdur.⁸⁰

Saygı kavramı; bireylerin karşıdaki kişinin amaçlarını, duygularını ve düşüncelerini kendi düşünceleriymiş gibi anlamaları ve saygı duymaları olarak belirtilmektedir. Bu kavram bireylerin hayatında önemli bir rol oynamaktadır. Bir birey, karşısındaki bireyin düşünceleriyle kendi düşünceleri uyumsuz olsa bile, iki tarafında birbirlerine karşı saygılı olmaları gerekmektedir. Burada anlatılmak istenen faktör, bir ilişkide karşı tarafın düşüncelerinin kınanmaması gerektiği, böyle bir durumun sonucunda bir ilişkide saygısızlığın oluşacağı ifade edilmektedir.⁸¹

Romantik bir ilişkide saygının ve partnerin desteği olması halinde, o ilişkinin yeterliliğinin yüksek bir düzeyde olduğu belirtilmektedir. Aynı zamanda bir insanın ilişkisinin yeterli bir düzeyde olması, o kişinin duygusal ve fiziksel durumunu sağlıklı kıldığı ifade edilmektedir. Bir ilişkinin yeterli olması sonucunda bu ilişki evliliği de kapsayabilir. İlişkinin yeterliliği erkek veya kadın olsun, fiziksel ve ruhsal sağlık için önemli bir rol oynamaktadır.⁸²

Meme kanserine yakalanan kadınlar üzerine yapılan bir araştırmada, evlilikleri yeterli bir düzeyde olan çiftlerin psikolojik iyi oluşlarının yüksek olduğu, aynı zamanda kansere yakalanan kadınların, eşleri ile birlikte bu hastalığa karşı mücadele ettikleri belirtilmiştir. Sonuç olarak, romantik bir ilişkinin yeterliliği ister

⁷⁹Gaines, a.g.e., s.316-329.

⁸⁰Niederbergen, a.g.e., p.3-7.

⁸¹Niederbergen, a.g.e., p. 3-7.

⁸²Chambliss, a.g.e., p. 2-7.

kadın ister erkek olsun her iki tarafı etkilemektedir. Aynı zamanda bir ilişkinin yeterliliğini, anksiyete ve depresyon negatif bir şekilde etkilemektedir. Yapılan araştırmalara göre, bir bireyin tercih ettiği eş tipini kendi psikolojisine göre seçtiği belirtilmiştir. Eğer bir bireyin psikolojisi iyi değilse ruhsal sıkıntıları varsa tercih ettiği partner(eş) tipinin de psikolojisinin iyi olmadığı ifade edilmektedir.⁸³

Saygı insanların kişilik gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Aynı zamanda saygı, bireylerin iş hayatlarını da etkilemektedir. Saygı en fazla romantik ilişkilerin olmazsa olmazıdır, özellikle bireylerin evlilik hayatlarının iyi bir gidişata sahip olması için gerekli olan bir etkidir. Hirsch'in (2003) Meksika ve Amerika'da yaşayan Meksikalı çiftlerin katılımıyla düzenlediği bir araştırmanın sonucunda, evlilik saygı portresinin bir evlilik için en çok gerekli maddelerden biri olduğu ifade edilmiştir. Saygı kavramının; Meksikalı çiftlerin evliliklerinin bir anahtarı olduğunu belirtmiştir. Aynı zamanda genç çiftler arasında güven ve sorumluluk hisleri birleştiği zaman saygının oranı daha da yükselmektedir. Hirsch saygıyı açıklarken; eğer bir yerde saygı varsa orada mutlaka eşitlik adalet vardır ifadesinde bulunmuştur.⁸⁴

Gottman'a göre; mutlu bir ilişkinin dört anahtarı vardır. Kendini partnerinin yerine koyma, onun ne hissettiğini anlamak ve bunu yansıtmak, sakin olmak, saldırı ve savunma şeklinde olmayan konuşma ve dinlemeyi öğrenmek, ve bu üç kural için çabalamak, gayret etmek, pratik yapmaktır. Her ilişkide kavga ve tartışma olabilir bu durum çok normal bir süreçtir. Tartışmalar bireylerin farklı olduğundan kaynaklanmakta ama bu bilgiler dikkate alındığında ilişkide yaşanan çıkmazların bir çözümünün olacağı, eşler arasında yaşanan problemlerin halledilebileceği söylenebilir.⁸⁵

Romantik ilişki yaşayanların ilk dönemlerinde tutku düzeyleri çok yüksek iken süreç evliliğe doğru giderken bağlanma ve yakınlaşma düzeyleri artar. Evlilikten otuz yıl sonra eşler arasında tutku çok azalır, yakınlaşma ve bağlılık düzeyi artar.⁸⁶ Yapılan araştırmada; kadınların erkeklere göre daha fazla tartışma ve problem çıkaran, erkeklerin ise çatışmadan kaçan konumda olduklarını bildirmiştir.⁸⁷ Romantik ilişkilerin bağımlılık evresinde beyinde oksitozin denilen bir madde salgılanır ki bu madde doğum sırasında anne ile bebek arasında bağ oluşturmada

⁸³Chambliss, a.g.e., p.2-7.

⁸⁴Washburn Carolyn, and Darlene Christensen, "Financial Harmony: A key Component of Successful Marriage Relationship", *The Forum for Family and Consume*, 2008, Issues:13; **Aktaran:** Susan Hendrick and Clyde Hendrick, "Measuring Respect in Close Relationship", *Journal of Social and Personal Relationships*, 2006, Volume: 23, 881-899, p.6.

⁸⁵Atak, Taştan, a.g.e., s.541.

⁸⁶Atak, Taştan, a.g.e., s.542.

⁸⁷Atak, Taştan, a.g.e., s.541.

etkilidir.⁸⁸ Bu bağı güçlü kalması ancak sevgi, saygı ve güven duyguları ile mümkündür. Eşlerin yaşadığı maddi sıkıntılar, başka bir insanla ortak bir yaşam kurmanın zorlukları, huzursuzluklar, anlaşılama, tahammülsüzlükler, beklentilerin gerçekleşmemesi ve sonunda yaşanan hayal kırıklıkları, daha önceden boşanmış olma, eşlerin sorumluktan kaçması, farklı dinlere mensup olma, ailelerin devreye girmesi, bireylerin katı tutumları, evlilikten önce birbirini tanıyamama, geçmişte yaşanan sorunları sık sık gündeme getirme, ilgi ve destek görememe, birbirlerine düşük derecede bağlı olma, anlaşmazlıkları çözememe, egoist tavırlar, eşlerin güç savaşına girmesi, birbirini ihmal etme, tartışmalar, uyum ve iletişim problemlerinin yaşanması, çok önemli konular hakkında farklı tutumlar sergileme, hastalıklarla mücadele, farklılıklara saygı duymama, parasal sıkıntılar yüzünden yaşanan krizler, tutulmayan sözler, cinsel sorunlar, terk edileceğine inanma, sevmek sevilme ihtiyacı ve ana baba olma isteğinin karşılanmaması, ağır eleştirilere maruz kalma, eşlerin kendini geliştiremediğini düşünmesi, güvenlik ihtiyacının karşılanmaması, eğlenmeye zaman ayırmama, maddi yönden eşit olmama, erken yaşta evlenme, eşlerin evlilik doyumunu azaltır. Evlilik doyumunun azalması ile birlikte eşler arasında saygıda azalabilir.⁸⁹

1.1.4. Saygı Görmek, Saygı Göstermek ve Saldırganlık:

Başkaları tarafından saygı görmek ve başkalarına saygı göstermenin, saldırganlıkla yakın bir ilişkisi vardır. İlk önce, biri tarafından koşulsuz bir şekilde saygı görmek, bireyin kendisini değerli ve güvende hissetmesini sağlamaktadır. Bu durumun gerçekleşmemesi sonucunda, bireyin diğer insanlara karşı saldırgan davranması ihtimali bulunmaktadır. Dolayısıyla saygının bu durumda koruyucu bir görevi bulunmaktadır. Başkaları tarafından saygı görmek, bireyin şeref, haysiyet ve bunun gibi birçok ihtiyacını karşılamaktadır. Bunun sonucunda, saygı kavramı insanın öfke ve saldırganlık duygularını uzaklaştırıp, bireyin bulunduğu ortamın atmosferini yumuşatmaktadır.⁹⁰

1.1.5. Saygı Görmediğini Hissetmek ve Saldırganlık:

Başkaları tarafından saygı görmek ve başkalarına karşı saygı göstermenin karşı tarafında, saygı görmediğini hissetmek bulunmaktadır. Saygı görmemek ve

⁸⁸Atak, Taştan, a.g.e., s.536.

⁸⁹Dilek Akça Koca, Bir Aile Eğitim Programının Evli Annelerin Evlilik Doyumu Evlilikte Sorun Çözme Becerisi ve Psikolojik İyi Oluşuna Etkisi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2013, s.18-19 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

⁹⁰Ofra Maysel and Miri Scharf, "To Respect and Be Respected As Resourceful Buffers Against Aggression In Developmental Contexts", *Presented at the Second Herzliya Symposium*, 2009.s.26

saygı görmediğini hissetmek arasında fark vardır. Saygı görmediğini hissetmek, karşıdaki kişinin nötr bir durum sonucunda, pozitif bir şekilde saygı göstermemesidir. Bunun karşıtı saygısızlık kavramı, karşıdaki kişinin bireye hakaret etmesi, şerefine dair birşey söylemesi veya insan haklarının çiğnenmesidir. Birçok araştırmacı bu konu hakkında yorum yapmıştır. Sonuç olarak, saygısızlığın bir adaletsizlik olduğunu belirtmişlerdir .⁹¹

1.2. YAŞAM DOYUMU

Yaşam Doyumu, kişinin hayata genel bakış açısıdır. Yaşam doyumu ile ilgili yapılan araştırmalar 1950'li yıllarda başlamaktadır.1970'li yıllardan sonra sosyal psikoloji ile ilgili araştırmalarda da yer aldığı görülmektedir. Yaşam doyumu; bir bireyin kendi belirlediği kriterlere uygun bir biçimde, bireyin tüm yaşamını pozitif değerlendirmesi olarak açıklanmıştır.⁹² Yaşam doyumu; bireyin kendisine verilen hayat koşulları ve yaşamda başına gelen olaylardan tecrübeler edinmesi ve edindiği deneyimlerden doğan sonuçlara göre gerçekleştirdikleri ve değiştirdikleri arasında elde ettiği farktır.⁹³ Yaşam doyumu; bir insanın hayattan beklentileriyle sahip olduklarını karşılaştırdığında elde ettiği durum ya da sonuçtur.⁹⁴

Neugarten tarafından 1961 yılında ortaya atılan bir kavram olan yaşam doyumu ya da mutluluk tarih boyu insanların merak ettiği bir konu olmuştur. Duygusal bir temele dayanır ve bireyin tüm yaşantısının mutlu, kaliteli olduğunu gösterir. Çevik ve Korkmaz (2014) yaptıkları çalışmada devlet dairesinde çalışma, gelirin tatmin edici olması, sağlığından ve işinden memnun olma ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür. Yaşın ilerlemesi ile birlikte yaşam memnuniyeti azalmıştır.⁹⁵

Yaşam doyumunu tarif etmek için ilk önce "doyum" teriminin tarif edilmesi uygun olacaktır. Doyum sağlamak bireyin beklentilerine, ihtiyaçlarına, arzu ve isteklerine ulaşmasıdır. "Yaşam memnuniyeti" ise, bir bireyin arzuları ile (ne beklediği), elinde bulunanları (bireye ait olanlar) düşündüğünde elde ettiği durum ya da neticedir. Yaşam memnuniyeti; bireyin arzularını, hakikatte olan durumla karşılaştırdığında ortaya çıkan neticeyi göstermektedir. Yaşam memnuniyeti, genel

⁹¹Mayseless and Scharf, a.g.e.26

⁹²Ed Diener vd., a.g.e." The Satisfaction With Life Scale" *Journal of Personality Assessment*, 1985, Volume:49, Issue:1, 71-75, s.71.

⁹³Sema Dünder, Tüketici Tatmini ve Genel Olarak Yaşamdan Duyulan Tatmin Arasındaki İlişki (Bir Pilot Araştırma), 1993 s.50, (**Yayınlanmamış Doktora Tezi**).

⁹⁴Özer ve Karabulut. a.g.e., s.72.

⁹⁵Nüket Kırıcı Çevik, Oya Korkmaz, "Türkiye'de Yaşam Doyumu ve İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İki Değişkenli Sıralı Probit Model Analizi", *Niğde Üniversitesi İİBF Dergisi*, 2014, Cilt: 7, Sayı: 1, s. 126-145, s.126-130.

itibari ile bireyin tüm hayatını ve bu hayatın çok farklı alanlarını kapsamaktadır. Yaşam memnuniyeti denildiğinde, belirli bir alana ilişkin doyumdan söz edilmez, genel olarak yaşamın tüm alanlarındaki doyum akla gelmektedir. Mutlu olma, huzur, moral vb. gibi farklı açılardan bireyin iyi olma durumunu açıklamaktadır. Birçok çalışmada “mutluluk” olarak da açıklanan yaşam doyumu, asırlar boyunca insanoğlunun ilgi duyduğu çok önemli bir konu olmuştur. Felsefeciler mutluluk kavramını, bireyin eylemlerinin çok fazla ve tek motivasyon kaynağı şeklinde tarif etmişlerdir. Psikologlar buna karşılık, mutsuzluk üzerine çok fazla çalışma yapmış ama mutluluk üzerinde çok fazla durmamışlardır. Son 15 yılda davranış bilimcileri, bu yanlışlarının farkına vararak, mutlu olma hakkında hem uygulamalı olarak hem de kuramsal olarak araştırma yapmışlardır.⁹⁶

Yaşam doyumu (life satisfaction) kavramı, mutluluk (happiness), hayat memnuniyeti (satisfaction with life), yaşam kalitesi, (quality of life) ve psikolojik iyi oluşla (psychological well-being) gibi kavramlarla birlikte kullanılabilir. Genel olarak bakıldığında yaşam doyumu kavramı; bir insanın hayatından memnun olmasıdır. Mutlu olan bireyler için kullanılan öznel iyi oluş (subjective well-being) olarak da kabul edilmektedir.⁹⁷ Öznel iyi oluş kavramı, yaşam doyumu kavramı ile birlikte insanların yaşadığı yaşantısından, aile yaşantısından memnuniyet duyması ve zevk almasını, aynı zamanda bireye huzursuzluk veren negatif duygulardan çok, olumlu duyguları daha fazla yaşamasını içeren bir yapıdır.⁹⁸ Öznel iyi olma, bireyin kendi hayatını değerlendirmesi olarak görülen psikoloji alanıdır. Bu değerlendirmeler insanların yaşadığı hoş ya da kötü olan duyguları belirleme ve bilinçli yargılarda bulunma olarak görülmektedir. Öznel iyi olma düzeyi yüksek olan kişiler çoğunlukla pozitif duygular yaşarken, öznel iyi olma düzeyi düşük olan bireyler negatif duygular yaşamaktadırlar.⁹⁹

Öznel iyi oluş ile yaşam doyumu arasındaki farkı ortaya koymak gerekirse, öznel iyi oluş daha çok bireyin kendi hayatı ile ilgili duyuşsal veya bilişsel değerlendirmeleri kapsar. Yaşam doyumunun ise, öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni olduğu öne sürülür.¹⁰⁰

Yaşam kalitesi ve sosyal destek arasında son derece önemli bir ilişki bulunmaktadır. Yaşam kalitesi, sosyal destek yardımı ile büyüyen bir kavramdır.

⁹⁶Özer, Karabulut, a.g.e., s.73.

⁹⁷Eryılmaz ve Ercan, a.g.e. s.139.

⁹⁸Şerife Terzi, Öznel iyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara,2005 s.46-47, (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**)

⁹⁹Terzi a.g.e.,s.46-47.

¹⁰⁰Ed Diener vd.,“Subjective Well-Being”, New York University Press, *The Science of Happiness and Life Satisfaction*, 2002, s.63-73, s.64.

Bireylerin ailesi, arkadaşları, akraba ve komşular sosyal destek bakımından en etkili unsurlardır.¹⁰¹

Yaşam doyumu; bireyin yaşamının bilişsel ve duyuşsal yönden değerlendirilmesi sonucu meydana gelmektedir.¹⁰² Aynı zamanda yaşam doyumu, hayatın bir bütün şeklinde yada birtakım alanlarının değerlendirilmesi neticesinde meydana gelmektedir. Yaşam doyumu arkadaşlık, boş zaman, evli olma, aşık olma, meslek sahibi olma gibi alanlarda doyum elde etme olarak ayrılırken, ayrılmış olan alanlarda kendi içinde bir alt bölüme ayrılır. Öznel iyi olma kavramı genel düzeyde veya dar bir düzeyde değerlendirilebilir.¹⁰³

Yaşam doyumu; insanların belirli bir olaya ilişkin doyumu değil, genel bir şekilde, bireyin hayatının tümünden hissettiği doyumdur. Yaşam doyumu; bireyin moral, mutluluk gibi birçok farklı açılardan kendini iyi hissetmesi ve memnun olma durumu şeklinde açıklamaktadır. Günlük yaşantıdaki ilişkilerin içinde müsbet duyguların, menfi duygulara egemen olma durumudur.¹⁰⁴

Yaşam doyumu; insanların meslek hayatı dışında sahip oldukları ve yaşama karşı gösterdikleri davranış ve tepkiler de denilebilir. Bu açıklamaya baktığımızda insanda oluşan bir memnun olma söz konusudur. Yaşam doyumu aynı zamanda, sağlıklı olma ve mutlu olma şeklinde de açıklanmaktadır. Kişinin hayatından sahip olduklarından razı ve memnun olmasını da belirten bir terimdir. Aynı zamanda yaşam doyumu; kişinin elinde olanları, imkanlarını, sahip olduğu şeyleri düşünerek, kişisel olarak memnun olma açısından da tanımlanır.¹⁰⁵

Durak (1994)'a göre, bireyler belli bir düzeyde doyuma ulaştıklarında öznel iyilik durumu oluşur ve mutlu olurlar. Bireyin çok daha üst düzeydeki gereksinimleri giderildiğinde mutluluk da çok daha fazla olacaktır.¹⁰⁶ Bireylerin mutlu olabilmesi için amaçlarının, hedeflerinin belirlenmesi, bu amaçların doyurulması ve hedeflere ulaşması önemlidir. Bireyin mutlu olması ve yaşam doyumu birbiri ile ilişkilidir. Yaşam doyumu arttıkça mutlulukta artacaktır. Pozitif bir bakış açısı ile olaylara bakabilen bireyin olaylara dayanma gücü yüksektir. Yaşam doyumu kavramına karşılık bazen subjektif iyi oluş kavramı kullanılmaktadır. Literatürde subjektif iyi oluş tanımlanırken, insanların kendi hayatlarını değerlendirirken neden

¹⁰¹ Danielle Hollar, "A Holistic Theoretical Model for Examining Welfare Reform: Quality of Life", **Public Administration Review**, 2003, Cilt: 63 Sayı:1, 90-99.s.96.

¹⁰² Terzi, a.g.e., s.46-47

¹⁰³ Terzi, a.g.e., s.46-47.

¹⁰⁴ Fatih Özgen, Ç.O.M.Ü, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi, Çanakkale, 2012, s.4.(**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

¹⁰⁵ Aynur Gülcan, Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, Fatih Üniversitesi, İstanbul, 2014, s.23-24.(**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁰⁶ Ayşegül Durak, A. Beck "Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", **Türk Psikoloji Dergisi**, 1994; Cilt:9, Sayı:31, s. 1-11.

pozitif olarak değerlendirdikleri üzerinde dururlur. Subjektif iyi oluş çalışmaları mutluluk, haz, moral, pozitif duygular gibi kavramlar üzerinde yoğunlaşır. Mutlu insan; genç, sağlıklı, ılımlı, istekleri olan, zeki kişidir.¹⁰⁷

Etkinlik kuramının en önemli temsilcisi olan Aristoteles, mutluluğun kişilerin kendi faaliyetlerinden kaynaklandığını söyler. Bireyin kendine yönelip, kendi ile sürekli meşgul olması, mutlu olmalıyım düşünceleri ile uğraşması yıkıcı bir süreçtir. Bunun yerine eğlenceli etkinliklerde bulunma; spor yapma, sosyal ilişkiler, hobiler edinme gibi faaliyetlerde yoğunlaşırsa mutluluk kendiliğinden gelecektir.¹⁰⁸

Yaşam doyumu asırlar boyunca merak edilmiş, araştırılmış, insanların ilgi odağı olmuş önemli bir konudur. Yaşam doyumu, bireyin beklentileri ile gerçekte olan durumun karşılaştırılması ile ortaya çıkan durumdur. Bireyin yaşamdan doyum elde etmesi için tüm yaşantısını değerlendirmesi, yaşamının çok çeşitli boyutlarını analiz etmesi ve bir yargıya varması gerekir. Bu bağlamda yaşam doyumu bir tutumdur, yaşamın bir yönünden değil tüm yönlerinden tatmin olmasıdır. Yaşam doyumu; yaşamın özetlenmesi hoş ve hoş olmayan kısımlarının değerlendirilmesidir.¹⁰⁹

Donovan ve Halpern (2002) yaşam doyumunu, bireyin mutlu olmasının açık ve kişisel olarak değerlendirmesi olarak tanımlar. Genel olarak bireylerin tüm hayatında doyumdan söz etmesinin nedeni, araştırmacılar insanlara daha önceden mutluluk ve huzurun açıklamasını yapmamaları, bu tanımın her bir bireyin kendi düşüncesine bırakılması sebebiyle bu kavram öznel ve açıktır.¹¹⁰

Yaşam memnuniyetinin açıklanmasına ve bu açıklamaların denenmesine yönelik birçok zorlukla karşılaşmıştır. 1974 tarihinde ve 1976 tarihinde yapılan iki farklı araştırmada yaşam memnuniyetine ait olduğu tahmin edilen 800 farklı öğe denenmiş, ilk olarak bu öğeler yalnız 100 adede indirgenebilmiş, ikincisinde ise 30 unsura indirgenmiştir. 30 ayrı unsuru ölçebilen ve değerlendiren bir ölçeğin ne kadar zahmetli olacağı tahmin edilebilir. Bir başka araştırmada ise 6500 unsur denenmiş ve 15 temel unsura indirgenebilmiştir. Bu öğeler; 1) Eşler arasında yakın olma 2) sıhhat ve bireysel güven, 3) Anne, baba, kardeşler ve diğer yakınlarla ilişkiler, 4) Çocuk dünyaya getirme ve onu büyütme, 5) Araçsal rahatlık, 6) Yakın arkadaşlara,

¹⁰⁷Meryem Acar, Zihinsel ve Fiziksel Özürlü Çocuğa Sahip Anne Ve Babaların Yaşam Doyumu Ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi, 2009, s.22-23 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

¹⁰⁸Acar, a.g.e., s.22-23.

¹⁰⁹Daniel Heller vd, "The Confounding Role of Personality and Trait Affectivity in The Relationship Between Job and Life Satisfaction", *Journal of Organizational Behavior*, 2002, Cilt:23, Sayı:7, ss. 815-835. **Aktaran:** Aylin Aktaş, Mahmut Özdevecioğlu, "Kariyer Bağlılığı, Mesleki Bağlılık ve Örgütsel Bağlılığın Yaşam Tatmini Üzerindeki Etkisi: İş Aile Çatışmasının Rolü", *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2007, Sayı:28, s.7.

¹¹⁰N, Donovan, ve D. Halpern, "Life Satisfaction" (Cabinet Office Strategy Unit, London), 2002. **Aktaran:** Aylin Aktaş, Mahmut Özdevecioğlu, "Kariyer Bağlılığı, Mesleki Bağlılık ve Örgütsel Bağlılığın Yaşam Tatmini Üzerindeki Etkisi: İş Aile Çatışmasının Rolü", *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2007, Sayı:28, s.7.

dostlara sahip olma, 7) Yardım etme ve insanları koruma, 8) Halk etkinliklerine katılma, devletin yerel ve ulusal etkinliklere iştirak etme. 9) Öğrenme hussunda gayretli olma 10) Sosyalleşme kendini anlayabilme, 11) Düzenli bir işte çalışıyor olma, 12) Kendini tanımlayabilme, 13) Kendini tanıma, 14) Kitap okuma, müzik dinleme, sinema, tiyatro maç v.b. seyretme ve 15) Keyif verici faaliyetlere katılma. Yaşam doyumunu farklı öğeler desteği ile açıklamak çok güçtür, çünkü hayat zaten herşeyi kucaklayacak kadar büyüktür. Bu karışık durumu ortadan kaldırmak için, yaşam memnuniyetinin global yaşam memnuniyeti soruları desteği ile ölçülmesi tercih edilmektedir. Bununla birlikte konu ile ilgili çalışma yapan birçok araştırmacı, evli olma ya da bekar olma, bireyin kendine güvenmesi, sağlık, denetim alanı, yaş, cinsiyet, gibi değişkenlerin yaşam memnuniyeti üzerinde etkilerini belirlemek için araştırma yaparak yaşam doyumunun öge yapısını açıklamayı hedeflemektedir.¹¹¹

Yaşam doyumunu, genel olarak üç kategoride gruplandırılmıştır. Birinci grupta; yaşam doyumunu fazilet, iyi oluş, erdem, kutsal olma gibi dış bir ölçüte dayanarak tanımlanmıştır. İkinci grupta; yaşamın pozitif anlamda değerlendirilmesinin eneyin sebep olduğu sorusu üzerinde temellenerek, insanların hayatlarını pozitif anlamda algılamalarının nedenleri üzerinde durulmuştur. Üçüncü grupta ise; normal günlük yaşamın gidişi üzerine temellenmiştir. Günlük ilişkilerde pozitif ve negatif duygulardan, pozitif duyguların hakim olması ile ilgilidir.¹¹² İnsanlar devamlı olarak objektif ve subjektif şartlarda, müsbet ve menfi duygulanımlar yaşayabilmektedir. Müsbet duygulanımların ağır olması doyum, mutluluk, huzur ve bireysel iyi oluşu beraberinde getirirken, menfi duygulanımlar insanların dengelerini alt üst ederek huzursuzluk ve keyifsizlik getirmektedir. Dolayısıyla insanların hayata bakış açısı, değerlendirme yapabilmesi, ulaşmak istediği hedefler, amaçlarına ulaşabilme oranı bireysel olarak iyi olma ya da iyi olmama halini belirler.¹¹³

Yaşam doyumuna ulaşmış kimse, genç, sağlığı yerinde olan, eğitim seviyesi yüksek, ekonomik yönden güçlü, olumlu düşünen, iyi bir mesleği olan, hür, özsaygısı olan, entellektüel bir bireydir şeklinde tanımlanmıştır. İnsanlar devamlı olarak objektif ve subjektif şartlarda negatif ve pozitif duygulanımlar yaşamaktadır. Pozitif duygulanımların çok olması doyum, memnuniyet, ve bireysel iyi olmayı beraberinde getirirken negatif duygulanımlar insanların dengelerini değiştirerek doyumsuz olma,

¹¹¹Ahmet Alpay Dikmen, "İş Doyumu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki", *A.Ü. Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi*, 1995, Cilt: 50, Sayı: 3-4, 115-140. s.118.

¹¹²W. R. Wilson, "Corralates of Avowed Happiness", *Psychological Bulletin*, 1967, Sayı:67,Cilt:4, 294-306. **Aktaran:** Ümran Örkün, Tekstil Sektörü Mavi Yaka Çalışanların Yaşam Doyumu ve Tükenmişlik Düzeylerinin İş Doyumu Tarafından Yordanması, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2011, s.13-14. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

¹¹³Örkün, a.g.e., s.13-14.

mutsuzluk ve memnuniyetsizlik getirmektedir. Dolayısıyla insanın hayata bakış açısı ve değerlendirmesi, belirlediği amaçlar, amaçlarına ulaşabilme, bireysel iyi olma veya olmama halini belirler.¹¹⁴

Yaşam doyumu, insanların hayatlarından duyduğu haz ve istediklerini elde etme şeklinde belirtilmiştir. Yaşam doyumuna etki eden birçok sebep bulunmaktadır. Bu sebepler: kişinin özgür düşüncelerinin olması, hayatının aktif olması, dışa dönük olma, aile hayatı, bireyin etrafındaki insanlar ile kurduğu ilişki, siyasi sahada istikrar ortamı, otokontrol mekanizması, hayatını devam ettirdiği ortamın özellikleri olarak tanımlanabilir.¹¹⁵

Yaşam doyumu kavramı insanlar tarafından farklı olarak algılandığı, anlamlandırıldığı için bu durum, yaşam doyumunu içine alan öğelerin sınırlarını ve yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin belirlenmesini zorlaştırmaktadır. Bu bağlamda, literatürde çok değişik yaklaşımlara rastlanılmaktadır. Schmitter ise yaşam doyumuna etki eden faktörleri şöyle ifade etmiştir.¹¹⁶

- Sosyallik
- Bireyin hayatını değerli bulması,
- Amaçlarına ulaşabilme durumu,
- Pozitif bir kişilik,
- Bireyin olumlu beden imajı
- Maddi olarak rahat olma,
- Bireyin hayatından haz duyması

Yaşam Doyumunu Açıklamaya Yönelik Yaklaşımlar

“Yaşam doyumu kavramını açıklamaya çalışan yaklaşımların, genel olarak üç ana başlık altında toplandığı görülmektedir”.¹¹⁷ Amaç ve gereksinim kuramları, süreç ya da aktivite kuramları, kişilik eğilimi kuramları.

1.2.1. Amaç ve Gereksinim Kuramları

Amaç ve gereksinim kuramlarına göre, kendi hayatı için çok önemli olan bir amaçta ulaşırsa ya da kendi belirlediği bir yöne doğru yol alırsa yaşam doyumuna erişmiş demektir. Bu yaklaşıma göre bireyin mutluluğa ulaşması için yaşadığı bunalımların azalması, fizyolojik veya ruhsal sıkıntıların giderilmesi ve böylece

¹¹⁴Örkün, a.g.e., s.13-14.

¹¹⁵Gülcan, a.g.e., s.23-24.

¹¹⁶Gülcan, a.g.e., s.23-24.

¹¹⁷Diener vd, a.g.e., p.66.

amacına ulaşması gerekmektedir.¹¹⁸ Hümanist psikolojisinin önde gelen isimlerinden biri olan Maslow'un ihtiyaçlar kuramında; bireylerin, aralarında hiyerarşik bir yapı bulunan biyolojik, güvenlik ve aidiyet/sevgi ihtiyaçları gibi temel, benlik saygısı ve kendini gerçekleştirme gibi gelişim ihtiyaçları şeklinde kategorize edilen gereksinimleri olduğu belirtilmektedir. Maslow insan güdülerini, basamak şeklinde yükselen bir piramit olarak düşünmüştür. Piramitin en altında temel ihtiyaçlar (biyolojik, fiziksel) en üstünde ise psikolojik ihtiyaçlar bulunmaktadır. Bu kurama göre, temel ihtiyaçlar giderilmeden gelişim ihtiyaçları giderilmez. Bir bireyin yaşamından doyum alabilmesi için bu ihtiyaçların giderilmesi gerekmektedir. İhtiyaçların giderilmesi ile birey kendini değerli olarak algılar ve yaşama güvenle bakar. Modern toplumlarda fizyolojik ihtiyaçların giderilmesine rağmen, insanların kendilerini mutsuz ve değersiz hissetmeleri, psikolojik ihtiyaçların önemini ortaya koymaktadır.¹¹⁹ Dengeli yaşam modeline göre ise, temel ve gelişim ihtiyaçlarının aile hayatı, iş hayatı gibi farklı yaşam alanlarında dengeli bir şekilde giderilmesi gerektiği savunulmaktadır. Farklı yaşam alanları, farklı ihtiyaçların karşılanmasına odaklanır. Yüksek düzeyde yaşam doyumuna ulaşabilmek için bu farklı yaşam alanlarına özel olan ihtiyaçların giderilmesi gerekir.¹²⁰

1.2.2. Süreç ya da Aktivite Kuramları

Süreç ya da aktivite kuramında; ihtiyaç kuramlarında olduğu gibi ihtiyaçların karşılanmasının, hedeflere ulaşılmasının mutluluğun kaynağı olduğu düşünülmez. Mutluluk; bireyin tüm davranışlarını yönlendirmesi istenen nihai bir sonuç değildir.¹²¹ Frankl, insanın sürekli anlam arayışında olduğunu, bireyin yaşamı boyunca anlam bulmasına odaklandığını, bu durumun bir gereksinim olarak tüm insanlar için geçerli olduğunu belirtmektedir. Frankl'a göre, güdülenme kuramları insanın, hayatın ona sorduğu sorulara cevap veren ve böylece hayatın sunduğu anlamları gerçekleştiren bir canlı olduğunu dikkate almamaktadır.¹²²

Günümüz insanı anlamsızlık duygusu ile mücadele etmektedir. Bu durumdaki kişinin kendine ve yaşama inancı kalmaz, yönünü bilemez, yaptıklarının nedenini sorgulamaya başlar. Özgür olsa bile nasıl hareket edeceğini bilemez. Geleneklerine

¹¹⁸Diener vd, a.g.e., p.66.

¹¹⁹M. Hanifi Ercoşkun, Ahmet Nalcaçı, "Öğretimde Psikolojik İhtiyaçlarının Yeri ve Önemi", Kazım **Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2005, Sayı:11, 362-365, s.362.

¹²⁰Joseph Sirgy, The Psychology of Quality of Life: Hedonic Well-Being, Life Satisfaction, and Eudaimonia, **Springer Science & Business Media**, 2012, Volume:50, s.110.

¹²¹Diener vd, a.g.e., s.66.

¹²²Viktör Emil Frankl, "Duyulmayan Anlam Çığılığı", Ankara: **Öteki Yayınları**, 1994, **Aktaran:** Abdulvahid Sezen, "Günümüz İnsanın Anlamsızlık Sorunu Bağlamında Frankl Fowler'da Bireyin Anlam Arayışı", **Çanakkale 18 Mart İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Eylül, 2009, Sayı:14, 189-201, s.193.

ve sezgilerine yabancılaşmış olmak günümüz insanının temel sorunudur. Gelenekleri, sezgileri kendi hayatına ışık tutmadığı gibi, kendisi de yaşamdan ne istediğini bilemez ve bu bilinmezlik yüzünden insanlar kendilerini güçsüz hissederler. Bu durumda başkalarını taklit etmeye çalışır, insanların isteklerine boyun eğer. Bunun neticesinde bireyler kendi hayatlarına yön vereceklerine inanmazlar.¹²³

Frankl'a göre hayatı boyunca anlam aramaya çalışan bir birey, yaşamında ne kadar anlam bulursa bu durum onu o kadar mutluluğa götürür.¹²⁴

Frankl, logoterapi tekniğini geliştirerek insanın en önemli ihtiyacının anlam güdüsü olduğunu belirtmiştir. Bireyde hayatın anlamına ilişkin farkındalık oluşturulması analitik bir süreç olan logoterapi ile gerçekleştirilir. Anlam merkezli terapi olan logoterapiye göre, insanın hayatı çok anlamlı olduğundan küçümsenemez en kötü durumlarda bile, hatta Nazi kamplarında bu anlam keşfedilebilir. Anlam her zaman bulunması gereken bir şey olduğundan dolayı insan anlamı, yani Allah'ı bulmakla görevlidir.¹²⁵

Csikszentmihalyi'nin kuramının, "akış kuramı" amacı ise, insanların en fazla hangi zaman ve dönemlerde mutlu olduklarını araştırmak ve mutluluğa ulaşmak için lazım olan şartları belirlemektir. Akış kuramında kişinin mutlu olmasında veya mutlu olmamasında genlerin, (dışa dönük bir kişiliğe sahip olma), makro-sosyal şartların (maddi durum), şans eseri, tesadüfe bağlı olayların (kayıp ve hastalık), yakın çevrenin (ait olunan sosyal sınıf ve aile) ve karakterin (alışkanlıklar ve başa çıkma davranışları) etkisi olduğu kabul edilmektedir.¹²⁶

Akış kuramına göre çok keyifli olduğumuz ve büyük bir haz duyduğumuz yaşam anlarımız, sıklıkla bizim için değerli olan bir şeyi başarmak için uğraştığımız anlardır ve bu anlara optimal deneyim adı verilir. Optimal deneyim yaşayan birey bir akış içerisine girerek elindeki işi öyle büyük bir zevkle yapar ki diğer her şey önemini kaybeder.¹²⁷

Pozitif psikolojinin kurucusu olan Seligman'ın mutluluğu konu alan ve en önemli amacı yaşam doyumunun artırılması olan ilk teorisi, gerçek mutluluk teorisidir. Gerçek mutluluk teorisinde mutluluk; hayatın neşe, aşk ve zevk, huzur gibi olumlu duygularını kapsamaktadır.¹²⁸ Temelini olumlu yaşantıların (optimal

¹²³Sezen, a.g.e., s.193

¹²⁴Sezen, a.g.e., s.194.

¹²⁵Sezen, a.g.e., s.194

¹²⁶Ilona Boniwell vd, "Central to The Discipline of Positive Psychology (Seligman &Csikszentmihalyi.)" **Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life**, 2015, p.223.

¹²⁷Boniwell vd, a.g.e., p. 223.

¹²⁸Leaf Van Boven, "Experientialism, Materialism, and The Pursuit of Happiness.", **Review of General Psychology**, 2005,Volume:9,132. p.2.

deneyimlerin), olumlu kişilik özelliklerinin (kendini gerçekleştirme gibi), pozitif kalabalıkların oluşturduğu gerçek mutluluk yaklaşımında; mutluluk öğrenilebilir, ölçülebilir ve beceriye dayanır şeklinde açıklanmıştır.¹²⁹

Seligman'ın gerçek mutluluk teorisine göre; psikoloji yalnızca psikolojik tedavi etmek yerine, insanların daha kaliteli bir şekilde yaşaması ve ruhsal hastalıklara yakalanmamaları için, bireylerin sahip olduğu pozitif duyguların ve düşüncelerin güçlü yönlerinin belirlenmesi, bunları hayatın her alanında kullanması gibi görevleri vardır.¹³⁰

Seligman'nın ikinci ve son teorisi olan iyi oluş teorisinin amacı, olumlu duyguların (positive emotion), uğraşın, çalışmanın, (engagement), olumlu ilişkilerin (relationship), anlamın (meaning) ve başarının (achievement), gelişim (flourishing) düzeyinin artırılmasıdır. Seligman'ın insanların daha mutlu ve huzur içerisinde bir yaşam sürdürebilmeleri için öne sürdüğü bu beş basamaklı formülünde (P-E-R-M-A) her bir ögenin, iyi oluşa katkı sağladığı, birbirinden bağımsız olarak tanımlandığı ve ölçümlendiği ileri sürülmektedir.¹³¹

1.2.3. Kişilik Eğilimi Kuramları

Kişilik eğilimi ya da ayırıcı özellik kuramında; insanların belirli davranış biçimleri, kişiliklerini ve aynı zamanda da kişilik özelliklerini şekillendirdiği savunulmaktadır. Bu yaklaşıma göre, kişilik özellikleri zamanla farklılaşmaz ve bireyin içinde bulunduğu durum değişse bile bu özellikler değişim göstermezler.¹³²

Gordon W. Allport kişiliği; birbirlerinden etkilenmeden özgür hareket eden parçalardan oluşmuş, psikofizyolojik sistemlerin, çevre (kültür ve kişilerarası ilişkiler), genetik (nörolojik özellikler) faktörlerin birlikte etkilediği hareketli bir yapı şeklinde nitelendirmektedir.¹³³ Başka bir ifadeyle Allport, kişiliğin insanın hayatı boyunca çok az bir değişim gösteren huy/mizaç (temperament) özellikleri ile bireylerin yetiştiği şartlar ve yetişme tarzları, öğrenme yaşantıları sonunda ortaya çıkan ve zaman içerisinde değişime uğrayan karakter özelliklerinin etkileşiminden ortaya çıktığını söylemektedir.¹³⁴¹³⁵

Raymond Cattell'in kuramında ise, kişilik özelliklerinin yapısında genetik ve çevresel etkenlerin etkisine önem verilmektedir. Cattell'in kuramında kişiliğin

¹²⁹Boniwell vd., a.g.e., p.223.

¹³⁰Boniwell vd., a.g.e., p.223.

¹³¹Boniwell vd., a.g.e., p.223.

¹³²Banu Yazgan İnanç, Eşef Ercüment Yerlikaya, "Kişilik Kuramı", *Pegem Akademi*, 2015, Sayı.10, s.245.

¹³³İnanç, Yerlikaya, a.g.e., s.245

¹³⁴İnanç, Yerlikaya, a.g.e., s.245

¹³⁵Aslıhan Sayın ve Selçuk Aslan, "Duygudurum Bozuklukları ile Huy, Karakter ve Kişilik ilişkisi." *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2005, Cilt: 16, 276-283. s.4.

oluşumunda doğum öncesi faktörlerin de etkili olduğu kabul edilir. Bu kuramda özellikle gebelik döneminde annenin iç salgı bezlerinin çocuğun kişilik gelişimindeki etkisine önem verilmektedir. Her insanda bulunduğu düşünülen ayırıcı özellikler özel ve genel olmak üzere iki grupta toplanırken, Cattell'in yaklaşımında, zihinsel, davranışsal, duygusal olarak bireyi diğer bireyden ayıran 16 evrensel kişilik boyutuna ayrılmıştır: gerginlik, ketumluk, strese dayanıklı olma, sıcakkanlılık, problem çözme yeteneği, soyut düşünme, canlılık, kurallara bağlı kalma, girişken olma, baskınlık, duyarlılık, ihtiyatlı olma, kendini muhakame edebilme, yeniliklere açıklık, mükemmeliyetçilik, kendine yeterlik.¹³⁶

Henry Murray, kuramında ise insanlara moral ve motivasyon vererek davranışlarını yön veren ve kişilik olarak gelişmesine etki eden çeşitli gereksinimler olduğunu belirtmiştir. Bunlar birincil ihtiyaçlar (su, hava, yemek), ikincil ihtiyaçlar (duygusal ihtiyaçlar, örn. şevkat, sevgi), reaktif ihtiyaçlar (belirli bir nesne veya durum karşısında beliren ihtiyaçlar), proaktif ihtiyaçlar (kendiliğinden belirlenen ihtiyaçlar (örneğin; acıkmış bir insanın yemek arayışına girmesi) şeklinde sınıflandırılmıştır.¹³⁷

Murray 27 tane ihtiyaç belirlemiş olup, belirlediği ihtiyaçların çoğunun ikincil yani bireyin duygusal tatminine yönelik ihtiyaçlar olduğu görülmektedir. Örneğin, başarı, duygusal yakınlık, özerklik, anlama yetisi, duyarlılık, gözetilme, şevkat, düzen, gösteriş, oyun reddetme, karşı cinse ilgi duyma, kibri bırakma, riayet etme bu ihtiyaçlar arasında sıralanmıştır.¹³⁸

Yaşam doyumunu ile kişilik ilişkisini ele alan bir diğer kişilik eğilimi kuramcısı Hans J. Eysenck'tir. Eysenck'in kuramında kişiliğin, dışa dönük-içe dönük, dengesiz (nevrotik)-duygusal dengeli, psikotik-dürtü kontrolüne sahip şeklinde üç boyutta incelendiği ve doğuştan gelen bu özelliklerin beynin fizyolojik yapısıyla önemli bir bağlantısı olduğu düşünülür.¹³⁹¹⁴⁰

Eysenck'e göre dışa dönük kişiler sosyal, konuşkan, lider olma özelliklerine sahip ve aktif; içe dönük kişiler ise, sakin, düşünceli, dikkatli ve çoğunlukla pasiftirler.

¹³⁶Nazlı S. Batan, Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Dini Başa Çıkmanın, Yaşam Doyumuna Etkileri, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2016, s.22. **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

¹³⁷Henry Murray, "Explorations in Personality", New York: **Oxford University Press**, 1938, **Aktaran:** Habib Hamurcu, Ergenlerin Yetkinlik İnançları ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçlar, Selçuk Üniv, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2011, s.17-20 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

¹³⁸Hamurcu, a.g.e., s:17-20

¹³⁹İnanç, Yerlikaya, a.g.e., s.269

¹⁴⁰Hans J Eysenck, "Dimensions of Personality", **New York: Praeger**, 1947. **Aktaran:** Emine Müge Tunca, Denetimli Serbestlik Programından Yararlanan Kişilerin Kişilik Özelliklerinin Davranış İnhibisyon Sistemi/Davranış Aktivasyon Sistemi Ölçeği Ve Eysenck Kişilik Envanteri – Gözden Geçirilmiş Kısa Formu Üzerinden Araştırılması, T.C. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2016, s.10-11. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisan Tezi)**

Öte yandan, nevrotik kişiler çoğunlukla kaygılı, depresif ve gergindirler. Duygusal olarak dengeli bireyler ise, kendini kontrol edebilen, güvenilir ve telaşsız kimselerdir. Genellikle sıra dışı kişilik özelliklerini niteleyen psikotik-dürtü kontrolü boyutunda ise, saldırgan, benmerkezci ve antisosyal eğilim gösteren kişilik görülmektedir.¹⁴¹

Yaşam doyumunu insanların kişilik özellikleriyle ilişkilendirerek açıklayan kuramsal yaklaşımlara rağmen, neden bazı insanların diğerlerine göre daha mutlu olduklarını ve yaşamlarından daha fazla memnun olduklarını, yalnızca kişilik özellikleriyle açıklamanın doğru olmadığını düşünen araştırmacılar da mevcuttur. Bu araştırmacıların elde ettikleri bulgular, kişilik özellikleriyle yaşam doyumunu arasındaki ilişkide aracı rol oynayan başka değişkenlerin varlığına işaret etmektedir.¹⁴²

1.2.4. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Demografik Özellikler

Cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve gelir düzeyi gibi demografik özellikler belki de araştırmacılar tarafından yaşam doyumunu üzerindeki etkileri en çok incelenen faktörlerdir. Literatür incelendiğinde demografik özelliklerin bireylerin yaşam doyumunu düzeylerinde bir farklılaşma yaratıp yaratmadığına dair çok sayıda araştırma yapılmış olduğu görülmektedir.¹⁴³

Cinsiyet

TÜİK (2013) verileri, Türkiye’de 18 yaş ve üzerinde kadın ve erkeklerle yapılan bir araştırmada, mutlu ve çok mutlu olduğunu belirten erkeklerin oranının %56,1 olduğunu; mutlu olmadığını ve çok mutsuz olduğunu belirten erkeklerin oranının ise, %11,9 olduğunu göstermiştir. Aynı araştırmada mutlu olduğunu ve çok mutlu olduğunu ifade eden kadınların oranı %61,9; mutsuzum ve çok mutsuzum olarak ifade edenlerin oranı ise, %9,7 olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlar İstanbul ili genelinden elde edilen sonuçlarla tutarlılık göstermekte ve kadınların yaşamda karşı cinse göre daha memnun ve mesut olduklarına işaret edilmektedir.¹⁴⁴ Bazı araştırmalar cinsiyetin yaşam doyumunu açısından farklılaşma göstermediğini ortaya koyarken, alanyazında kadınların yaşam doyumunu düzeylerinin erkeklere göre daha

¹⁴¹Tunca, a.g.e. s.10-11

¹⁴²Ed Diener vd., p. 63-73.

¹⁴³Regula Herzog and Willard L. Rodgers, "Age and Satisfaction Data From Several Large Surveys." *Research on Aging*, 1981, Volume:3, Issue: 2, 142-165, s.144.

¹⁴⁴Tüik, "Yaşam Memnuniyeti Araştırması", *Türkiye İstatistik Kurumu Matbaası*, Ankara, 2013, <http://www.tuik.gov.tr>. (Erişim Tarihi: 05.08.2017)

yüksek olduğunu¹⁴⁵¹⁴⁶ kadınların, erkeklerden daha mutlu olduğunu ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur.

Özdemir ve Koruklu (2011), ülkemiz gibi kültüre, geleneğe önem veren ve toplulukçu (collectivist) olarak nitelendirilen toplumlarda yaşamlarını devam ettiren bireylerle, bireyci (individualistic) özellikler taşıyan batı toplumunda yaşayan bireylerin sosyal destek yönünden kaynaklarının, hayatı algılayışlarının, benliğe yönelik tasarımlarının, değer ve amaç yönelimlerinin farklı olduğuna dikkat çekmişlerdir. Buna göre yaşam doyumu araştırmalarından elde edilen tutarsız bulguların, bireysel olarak ya da topluluk halinde yaşayan toplumların sosyal ve psikolojik olarak farklı olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.¹⁴⁷

Oshio'nun (2012) yapmış olduğu araştırmada:

1. Eşleri ile yaşamayan erkeklerin yaşam doyumlarının düştüğü,
2. Kadınların kayınvalide ve kayınpederleri ile yaşadıklarında ya da bu kişilerle yakın ilişkileri olduğunda yaşam doyumlarının düştüğü,
3. Çok fazla arkadaşın ve sosyal ilişkinin olmasının kadınların yaşam doyumlarını güçlendirdiğini ancak erkeklerinkine etki etmediği bulgulanmıştır.¹⁴⁸

Yaş

Ülkemizde TÜİK'in (2013) yapmış olduğu araştırma elde edilen veriler, Türkiye'de her bir yaş grubunda kendini mutlu olarak değerlendirenlerin oranının, mutsuz olarak değerlendirenlere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Buna göre, kendini mutlu olarak ifade edenlerin oranının en yüksek olduğu yaş grubu 18-24; en düşük yaş grubu ise, 35-44 olarak tespit edilmiştir. İstanbul ili genelinden elde edilen verilerle de tutarlılık gösteren bu sonuçları ülkemizdeki eğitim ve ekonomik şartları dikkate alarak değerlendirdiğimizde, çoğunluğu meslek hayatına atılmamış, evlilik yapmamış ve evlat sahibi olmamış 18-24 yaş arasındaki gençlerin, yaşamın zorluklarıyla, sıkıntıları ile mücadele eden 35-44 yaş arası yetişkinlerden daha mutlu olmaları beklenen bir durumdur.¹⁴⁹ Literatüre göz atıldığı

¹⁴⁵Süheyla Ünal, vd. "Hekimlerde Tükenmişlik ve İş Doyumu Düzeylerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri ile İlişkisi", *Klinik Psikiyatri*, Cilt: 4, 2001, Sayı: 2, s.113-118.

¹⁴⁶Ali Ayten vd, "Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Ampirik Bir Araştırma", *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 2012, Cilt:12, Sayı:2, s. 45-79. s.69.

¹⁴⁷Yalçın Özdemir ve Nermin Koruklu, "İlk Ergenlikte Ana-Babaya Bağlanma, Okula Bağlanma ve Yaşam Doyumu", *İlköğretim Online Dergisi*, 2013, Cilt:12, s. 3.

¹⁴⁸Takashi Oshio, "Gender Differences in The Associations of Life Satisfaction With Family and Social Relations Among The Japanese Elderly.", *Journal Of Cross-Cultural Gerontology*, 2012,Volume:27, 259-274, p.3.

¹⁴⁹Tüik,"Yaşam Memnuniyeti Araştırması", *Türkiye İstatistik Kurumu Matbaası*, Ankara, 2013, <http://www.tuik.gov.tr>. (Erişim Tarihi: 05.08.2017)

zaman kendilerini en mutsuz ifade eden yaş grubunun orta yaş grubu olduğunu ortaya koyan başka çalışmalar da bulunmaktadır.¹⁵⁰¹⁵¹

Robinson'un yaş ve yaşam doyumu ilişkisini araştıran çalışmasında ise en önemli ve genel bulgu, yaş ilerledikçe yaşamdan duyulan doyumun azaldığı şeklindedir. Huzurevinde ya da aile ortamında yaşayan yaşlıların yaşam doyumunun araştırıldığı bir çalışmada, aile ortamında yaşayan yaşlıların, huzurevindekilere kıyasla yaşam doyumlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir.¹⁵²

Diener ve Sulh (1997), 40 değişik ülkeden yaş aralıkları 20 ile 80 arasında farklılık gösteren 60.000 kişi ile yapmış oldukları araştırmada ölçülmeye çalışılan üç bireysel iyi olma durumundan yalnızca pozitif duygunun yaş ile beraber azaldığını, negative duygunun ise yaş aralıkları arasında az bir farklılık gösterdiği, yaşam memnuniyetinin ise 20'li yaşlardan 80'li yaşlara doğru çok az bir artma şeklinde farklılık gösterdiği neticesine varılmıştır. Alanda yaş ve bireysel olarak kendini iyi hissetme arasındaki bağlantıya yönelik yapılan araştırmalar sonucunda tam olarak ortak bir sonuç elde edilemediği görülmüştür.¹⁵³

Medeni Durum

Evliliğin fiziksel, ruhsal açılardan bireyleri pozitif yönde etkilediğine; onları mutlu ederek, sıkıntılardan koruduğuna dair görüş ortaya koyan pek çok uzman ve araştırmacı vardır.¹⁵⁴¹⁵⁵ Yapılan araştırmalarda elde edilen sonuçlar evlilik yapan kişilerin, evli olmayan veya hayatında bir eşi (partneri) olmayan kişilere göre daha mutlu olduğunu ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir.¹⁵⁶ Özellikle geniş ölçekli araştırmalardan¹⁵⁷ elde edilen bulgular bekarlara göre hayatlarında çok mesut olduklarını ifade edenlerin evliler olduğunu ortaya koymaktadır. Yapılan araştırmalarda evliler cinsiyet yönünden incelendiğinde, cinsiyet yönünden farklı olan bireylerin yaşamdan aldıkları doyum düzeylerinin farklı

¹⁵⁰Tara W. Strine, vd. "The Associations Between Life Satisfaction and Health-Related Quality of Life, Chronic Illness, and Health Behaviors Among US Community-Dwelling Adults.", *Journal of Community Health*, 2008, Volume:33, pp: 40-50, Issue: 1

¹⁵¹Harold Koenig vd., "Handbook of Religion and Health", *Oup Usa*, 2012, s.111.

¹⁵²Betül Gümüşbaş, Stresle Başa Çıkma Yolları Eğitim Programının İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, 2008.s.36, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

¹⁵³Ed Diener, ve M.E. Suh, "Focus on Emotion and Adult Development. K.Warner Schaie ve Powell Lawton Subjective Well-Being and Age": *An International Analysis, Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 1997, Sayı:17, s.304-324. **Aktaran:** Ayça Kangal; "Mutluluk Üzerine Kamramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hane Halkı için Bazı Sonuçlar"; *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2013, Cilt:12, Sayı: 44, 220-223, s.221

¹⁵⁴Batan, a.g.e., s.38.

¹⁵⁵Ünal vd., a.g.e., s.117.

¹⁵⁶David G. Myers, "The Funds, Friends, and Faith of Happy People." *American Psychologist*, 2000, Volume:55, 56-57, p.1.

¹⁵⁷Tony Vinson and Matthew Ericson. "Life Satisfaction and Happiness." *Jesuit Social Services, Richmond*, 2012. s.6.

olduğu görülmüştür¹⁵⁸. Evlilik ve yaşam doyumu arasındaki ilişki ile ilgili TÜİK'in (2013) cinsiyete göre yapmış olduğu araştırmada; ülkemizde 18 yaş üzerindeki evli olan ve evli olmayan bireylerin kendilerini mutlu, orta derecede mutlu ve mutsuz olarak ifade etmeleri istenmiş ve sonuçlar değerlendirildiğinde evli olan kadınların ve erkeklerin, evli olmayanlara göre kendilerini daha mutlu hissettikleri ve yaşamlarından daha memnun oldukları tespit edilmiştir.¹⁵⁹ Türkiye İstatistik Kurumu (2012) verilerine göre; evli olan bireylerin, bekar olanlara göre daha mutlu olduğu görülmektedir.2012 yılında evli olan insanların %63,9'u kendilerini mutlu ifade ederken, bekar olanlarda bu oran %52,9'dur.¹⁶⁰

Eğitim Düzeyi

Güncel yaklaşımlara baktığımızda yaygın olarak insanların eğitim seviyesi ile yaşamlarından doyum olmaları arasındaki bağlantının pozitif yönde olduğuna ama, bu bağlantının doğrusal bir bağlantı olmadığına işaret edildiği görülmektedir. Eğitim düzeyinin artması özellikle insanların üretkenliğini arttırmak, sağlıklı mutlu evlilik ilişkileri, daha güzel iş fırsatları, daha çok gelir ve daha güzel sağlık koşullarından yararlanmak gibi kişilerin yaşam memnuniyetlerine katkı sağlayacak pozitif yönde, ancak dolaylı etkileri olduğu düşünülmektedir. Eğitimin insanların kabiliyetlerini, becerilerini, kendine olan güven, sevgi, saygıyı, irade gücünü arttırmak, kimlik oluşumuna destek vermek ve sosyal hayattaki yerini güçlendirmek gibi yaşam memnuniyetini artırıcı etkilerinin olduğu araştırmalar yapılmıştır. Bununla birlikte eğitimin kişilerin genel olarak yaşam doyumları yerine iş, aile, okul gibi değişik yaşam alanlarındaki etkilerinin araştırılmasının daha güvenilir sonuçlar sağlayacağı da, alanyazında dikkat çekilen diğer bir önemli husustur. Nitekim yapılan bazı geniş kapsamlı literatür çalışmaları eğitim anlamında kazanımların, yetişkin olan bireylerin genel yaşam memnuniyetlerine ilişkin değişimin sadece %1-3'ünü açıkladığını ortaya koymuştur. Farklı araştırmalar bireylerin istek ve heveslerindeki değişikliklerin veya diğer insanlarla olan yarışların eğitimin yaşam memnuniyeti üzerindeki pozitif etkilerini ortadan kaldırdığını göstermektedir. Ülkelerarası düzeyde yapılan geniş ölçekli çalışmalarda eğitimin yaşam memnuniyetini çok yüksek seviyede etkilemediğini ortaya koymuştur. Örnek verecek olursak, OECD ülkelerinin genelinde bir değerlendirme yapılmış ve sonucunda ilkokuldan mezun olan insanların yaşam memnuniyetlerinin 10 üzerinden 6.2 seviyesinde olduğu;

¹⁵⁸Judith G. Chipperfield and Betty Havens, "Gender Differences in The Relationship Between Marital Status Transitions and Life Satisfaction in Later Life.", *The Journals of Gerontology Series-b, Psychological Sciences and Social Sciences*, 2001, Volume: 56,176-186, Issue: 3.

¹⁵⁹Tüik,"Yaşam Memnuniyeti Araştırması", *Türkiye İstatistik Kurumu Matbaası*, Ankara, 2013, <http://www.tuik.gov.tr>. (Erişim Tarihi: 05.08.2017)

¹⁶⁰Tüik,"Yaşam Memnuniyeti Araştırması", *Türkiye İstatistik Kurumu Matbaası*, Ankara, 2012, <http://www.tuik.gov.tr>. (Erişim Tarihi: 07.08.2017)

üniversiye mezunu kişilerin yaşam memnuniyetlerinin ise, 7.2 düzeyinde olduğu tesbit edilmiştir. Türkiyede ise, ilkokuldan mezun olanların yaşam memnuniyeti ortalaması 4.4 iken bu oranın üniversite mezunları için 5.8 olduğu bulgulanmıştır.¹⁶¹

Yapılan araştırmalarda eğitimin özellikle düşük gelirli ve fakir ülkelerde yaşayan kişilerin yaşam doyumlarını olumlu yönde etkilediği görülmüştür.¹⁶²

Ülkemizde TÜİK'in (2013) yapmış olduğu araştırmada ise, Türkiye'de 18 yaş üzerindeki kişilerden, ilkokul mezunlarının en mutsuz grup olduğu, üniversite mezunu olan bireylerin kendilerini en mutlu hisseden grubu oluşturduğu tespit edilmiştir. En ilginç sonuç herhangi bir eğitim almamış grubun mutluluk düzeyinin, ilkokul mezunlarından daha yüksek bulunmuş olmasıdır. Bu durum eğitimin faydalarının farkında olan ancak okul ortamından ayrılmak zorunda olanların yaşamış olduğu üzüntü ve hayal kırıklığı, hiç okula gitmemiş kişilerin eğitimin sağlayacağı olanaklardan haberdar olmamalarından kaynaklanmaktadır. Genel olarak değerlendirildiğinde eğitimin insanların yaşam doyumunu artırıcı bir etkisinin olduğu sonucuna varılabilir¹⁶³¹⁶⁴. Eğitim seviyesi düşük insanlar işsizlik, maddi zorluklar, sosyal imkânlardan faydalanamama, zor ve kötü şartlarda çalışma, fizyolojik ihtiyaçlarını karşılayamama gibi nedenlerle kaygı (sosyal ve psikolojik), endişe, stres halinde yaşamlarına devam etmek zorunda kaldıklarından yaşam doyumları düşüktür. Eğitim seviyesi yüksek insanlar yüksek maaşlı ve nitelikli işlerde çalışmakta, statü, sosyal imkânlardan yararlanma sonucunda yaşam doyumları artacak kendilerini mutlu hissedeceklerdir.¹⁶⁵ Genel olarak eğitim seviyesi yüksek olan iyi bir işi olan bireylerin yaşam doyumlarının, eğitim seviyesi düşük, zor şartlarda çalışan, maddi, psikolojik, sosyal olarak endişeli, fizyolojik ihtiyaçlarını yeteri kadar karşılamayan, az bir ücret ile çalışanlara göre daha yüksek olduğu olduğu tespit edilmiştir.¹⁶⁶

Gelir Düzeyi

Ekonomik yönden doyuma eren varlıklı insanların kendilerini daha mesut hissedeceklerine dair genel hükmün yanlış olduğu ve bu iki değişken arasında çok zayıf ve doğrusal olmayan bir bağlantının olduğu artık pek çok araştırmacı

¹⁶¹Batan, a.g.e., s.42.

¹⁶²Ed Diener vd., "The Relationship Between Income and Subjective Well-Being: Relative or Absolute?", *Social Indicators Research*, 1993, Volume:28, Issue:3, ss.195-223.s.198.

¹⁶³Tüik, "Yaşam Memnuniyeti Araştırması", *Türkiye İstatistik Kurumu Matbaası*, Ankara, 2013, <http://www.tuik.gov.tr>. (Erişim Tarihi:05.08.2017)

¹⁶⁴Batan, a.g.e., s.42.

¹⁶⁵Ayfer Aydınar Boylu, Bahar Paçacıoğlu, "Yaşam Kalitesi ve Göstergeleri", *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi*, 2016, Cilt:8, Sayı:15, 137-150, s.139.

¹⁶⁶Boylu, Paçacıoğlu a.g.e., s.141.

tarafından doğrulanmaktadır.¹⁶⁷¹⁶⁸ Gerek bireysel açıdan, gerekse toplumsal açıdan incelenen bu ilişkiye dair elde edilen sonuçlar zengin insanların, ekonomik durumu daha kötü, maddi yönden sıkıntılı olan insanlara göre biraz daha mutlu olduklarını ama geliri mutlu olmalarının tek sebebi olarak görmediklerini göstermektedir.¹⁶⁹¹⁷⁰ TÜİK'in (2013) yapmış olduğu araştırmada, ülkemiz genelinde ve İstanbul ilinde 18 yaş üzerinde gelirleri farklı olan gruplar arasında yapılan çalışmanın sonucunda mutlu olduklarını belirtenlerin oranının, mutsuz olduklarını belirtenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.¹⁷¹ Boven (2005); gelir düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki sebepsel olmayan bu ilişkiyi bireylerin paraya farklı bir anlam yüklemeleri, paraya verdikleri kıymet başka bir ifade ile insanların maddeci yaklaşımları açısından değerlendirmiş; materyalist olan kişilerin mutluluk düzeylerinin düşük olduğunu belirtmiştir.¹⁷² Veenhoven (1994) 69 ülkede 603 çalışma gerçekleştirmiştir. 1911'de başlayan bu çalışmalar 1994'e kadar devam etmiştir. Elde edilen 7838 bulgu incelenmiş ve gelir seviyesi ve yaşam doyumu arasında küçük ama anlamlı bir fark görülmüştür.¹⁷³ Gelir seviyesi arttıkça insanın yaşam doyumun arttığına dair çok fazla araştırma mevcuttur. Araştırmalarda; gelir seviyesi düşük olan bireylerde yaşam doyumunun düşük olduğu, gelir seviyesi yüksek olan bireylerde ise yaşam doyumunun yüksek olduğu görülmüştür.¹⁷⁴ TÜİK'in yapmış olduğu bir araştırmaya göre sizi en çok mutlu eden nedir? sorusuna cevap olarak para diyenlerin oranı %5,2'dir.¹⁷⁵

Dünya genelinde baktığımızda özellikle; Çin, Nijerya, Almanya, Japonya, Amerika, Fransa, ve Hindistan gibi ekonomik seviye yönünden birbirlerinden çok farklı olan ülkelerde geniş ölçekli karşılaştırılmalı araştırmalar yapılmış gelişim hızı, ekonomik olarak gelişme, fert başına düşen gayri safi milli hasıla, gibi etkenlerin bireylerin yaşam memnuniyeti seviyelerinde çok farklı bir yükselme oluşturmadığını ortaya koymuştur. Sonuç olarak bireylerin ekonomik düzeylerinin yüksek olması

¹⁶⁷Ayten vd, a.g.e., s.73.

¹⁶⁸Batan, a.g.e., s.42.

¹⁶⁹Diener vd, a.g.e., s.198.

¹⁷⁰Diener vd, a.g.e., s.71.

¹⁷¹TÜİK,"Yaşam Memnuniyeti Araştırması", *Türkiye İstatistik Kurumu Matbaası*, Ankara, 2013, <http://www.tuik.gov.tr>. (Erişim Tarihi:05.08.2017)

¹⁷²Boven, a.g.e., p. 2.

¹⁷³Ruut Veenhoven, "Is Happiness Relative?", *Social Indicators Research*, 1991,Cilt: 24, Sayı:1:, s.1-34. **Aktaran:** Ayça Kangal; "Mutluluk Üzerine Kamralsal Bir Değerlendirme ve Türk Hane Halkı için Bazı Sonuçlar"; *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2013, Cilt:12, Sayı: 44, 220-223, s.221

¹⁷⁴Ayça Kangal; "Mutluluk Üzerine Kamralsal Bir Değerlendirme ve Türk Hane Halkı için Bazı Sonuçlar", *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2013, Cilt:12, Sayı: 44, 220-223, s.221

¹⁷⁵TÜİK,"Yaşam Memnuniyeti Araştırması", *Türkiye İstatistik Kurumu Matbaası*, Ankara, 2013, <http://www.tuik.gov.tr>. (Erişim Tarihi:05.08.2017)

mutlu olmalarında bir etken olmakla birlikte, insanlar zengin olmayı mutluluğun tek sebebi olarak görmemektedir.¹⁷⁶

Evlilik açısından baktığımızda evliliğin önemli bir boyutunda ekonomik boyuttur. Gelirin fizyolojik gereksinimleri karşılayacak kadar yeterli olmaması, evin bütçesine eşlerin katkıda bulunması, evin maddi anlamda sorumluluğunu kim alacak gibi meseleler eşlerin ekonomik yönden sorun yaşamasına neden olur. Eşlerin ekonomik yönden endişeleri varsa, paranın kullanımı konusunda birbirlerine güvenmiyorlarsa para yüzünden sürekli münakaşa edecekler ve bu durum evlilik doyumunu negatif yönde etkileyecektir.¹⁷⁷

Yaşam doyumuna etki eden birçok etken bulunmaktadır. Bu alanda birçok araştırmacı çeşitli çalışmalar yapmıştır. Dockery'nin (2004) araştırmasında yaşam doyumuna etki eden etkenler şunlardır: İstikrarın devamlı olması, çoğunluktan yana olmak, toplumun refah içinde olan üst tabakasının içinde olmak, özgürlüğün rahat bir şekilde yaşandığı demokratik yapısı olan ve ekonomik refaha sahip olan bir ülkede yaşamını sürdürmek, para sahibi olmak, spor yapmak, kişinin aktif bir karakterinin olması etrafındaki kişiler ile iyi ilişkilere sahip olmak, fiziki ve psikolojik açıdan sağlıklı olmak, düşüncelerini, duygularını ifade edebilmek, otokontrol mekanizmasına sahip olmak, evli olmak şeklinde açıklama yapmıştır.¹⁷⁸

Flanagan (1978)'in ifade ettiği yaşam doyumuna etki eden etkenler şunlardır:

- Sosyal olma
- Bireyin kendine yönelip kendini anlaması
- Kişinin bir evlat sahibi olması ve onu yetiştirmesi
- Bireyin iş sahibi olması
- Başkalarına yararlı olma
- Devlet düzeyinde yerel faaliyetlerin içinde olma
- Öğrenme sürecinde pasif olmama
- Kişinin kendine özgü fikirlerinin olması
- Kişinin evli olduğu kişi ile samimi olması
- Bireyin yakın çevresi olan ilişkileri

¹⁷⁶Batan, a.g.e., s.43.

¹⁷⁷Esra Demir, Farklı Denetim Odağına Sahip Bireylerin Evlilik Doyumunun İncelenmesi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Haziran, 2014, s.86 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

¹⁷⁸Alfred Michael Dockery, "Happiness, Life Satisfaction and the Role of Work: Evidence From Two Australian Surveys", **School of Economics and Finance Working Paper Curtin Business School**, 2004, s.10, **Aktaran:** Kahraman Güler, Beden İmajının Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Üzerine Etkisi, Beykent Üniversitesi, İstanbul, 2015, s.26-27. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

·Bireyin mutlu olacağı aktivitelerde bulunma (müzik dinleme, sinema, kitap okuma).¹⁷⁹

Benlik Algısı

Coopersmith (1967) özsaygıyı; kişinin kendi önemi, saygınlığı ile ilgili yaptığı bir analiz şeklinde açıklamış ve bireyin kendisine yönelik tutumu yani başarıyı elde etme, önemli olma, yeterli olma, değerleri ile ilgili duygularının, düşüncelerinin ve kendini onay verme veya onay vermeme durumunun bir ifadesi şeklinde belirtmiştir. Coopersmith; özsaygı'nın (benlik saygısı), olağan şartlar altında farklılık göstermezken hayatın değişik kısımlarına, cinsiyet faktörüne, yaş faktörüne ve diğer şartlara göre değişebileceğini belirtmiştir. Coopersmith (1967), benlik (öz) saygısının gelişmesinde çok önemli rol oynayan bireyin kendine bakıp, kendini onaylayıp değerlendirmesine değinmiş; kişinin kendilik değerlendirmesinin insanın kendine yönelik önemli olma sonucuna ulaşmada, bireysel önemlerine ve ölçülerine uygun olan kapasitesini, donanımını, yüklemelerini, performansını kullandığı yapısal olan bir süreç olarak açıklamıştır. Bu açıklamalarda özsaygı; kişinin kendine yönelik olan davranışları içinde açıklanmaya çalışılan, bireysel olan önemlilik (değer) yargısı olarak belirtilmiştir. Coopersmith (1967), insanın elde ettiği değerlerin, kişinin özsaygısı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu vurgulamaktadır. Değer elde etme çok önemli bir süreçtir. Kişi değerlerini ilk önce ebeveynlerinden öğrenir. Ailenin bireyi kabul etmesinden sonra başlar ve onun kişisel hürriyetine kadar uzanır. Bir zaman sonra kişi sosyal çevreden etkilenmeye başlar. Burada önemli olan kişinin kendisi için gerekli olanları seçmede hür olabilmesidir. Benlik algılamaları pozitif olan bireyler; değer ve standartlarını oluştururken kendilerine müdahale edilmeyen hür ve bağımsız olan bireylerdir. Benlik (öz) saygısı ile alakalı bir diğer değişkenin de kişinin arzuları olabileceği üzerinde durulmuştur. Benlik saygısı düşük insanların arzuları ile bu arzulara ulaşmada gösterdikleri performans arasında çok önemli bir boşluk olduğu vurgulanmıştır. Bireylerin hedeflere ulaşamama ile sonuçlanan başarısız olma ve arzularına ulaşamama duygusu özsaygısını yıpratacaktır.¹⁸⁰

Coopersmith'e göre benlik saygısı yüksek olan bireyler kendi görüşlerini önemser ve kabul eder, davranışlarına ve davranışlarının sonuçlarına güvenir,

¹⁷⁹ John C. Flanagan, "A research approach to improving our life quality", *American Psychologist*, 1978, Sayı:33, 138-147. **Aktaran:** Kahraman Güler, *Beden İmajının Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Üzerine Etkisi*, Beykent Üniversitesi, İstanbul, 2015, s.26-27. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

¹⁸⁰ Stanley Coopersmith (1967) "The Antecedents of Self-Esteem". San Francisco: W.H. Freeman and Company, *Psikoloji Dergisi*, 2012, Cilt:3, Sayı:8. **Aktaran:** Bülent Dilmaç, Halil Ekşi, "Meslek Yüksek Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaşam Doyumları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi", *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2008, Cilt:3, Sayı:1, s.280-282.

kendini önemli görürler. Atılgan, bağımsız, sosyal ve yaratıcıdır. Düşük benlik saygısı olanların inançları çabuk değişir, kendilerini yetersiz ve değersiz görme, sevgi ve dostluk ilişkilerinden kaçınma, stresle baş edememe, suçluluk duyma, insanlara güvenmeme ve insan ilişkilerinde yetersizlik gösterirler.¹⁸¹

Yaşam doyumu ve benlik saygısı ile ilgili üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmada, yaşam doyumu ve benlik saygısı arasında pozitif bir ilişki görülmüştür.¹⁸²

Ülkemizde de Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2003 yılından başlayıp, her sene düzenli olarak tüm ülke genelinde evlerde yaşayan bireylerle yüz yüze görüşme yaparak, uyguladığı anket çalışmasıyla Yaşam Memnuniyeti Araştırmasını (YMA) ortaya koymuştur. Resmi istatistik niteliğinde olan Yaşam Memnuniyeti Araştırması ülkemizde yapılan ve mutlu olma hususunu ele alan ilk çalışma olarak, TÜİK'in öznel öğeler içeren ve aynı zamanda sosyal içeriği olan ilk araştırması olma özelliğini taşımaktadır. Bu çalışmanın amacı, Türkiyede yaşayan insanların bireysel mutluluk algılamasını, sağlık, gelir, örgün eğitim, sosyal güvenlik, çalışma hayatı, gibi temel yaşam alanlarındaki memnuniyetlerini belirlemek ve bunların değişimini kontrol etmektir. Araştırmada mutlu olma algısını tespit etmek için çalışmaya iştirak edenlere bireysel bildirim (self - report) yöntemi kullanılarak bütün olarak hayatınıza baktığınızda kendinizi ne kadar mutlu görüyorsunuz?" sorusu yöneltilmekte ve mutluyum, çok mutluyum, çok mutsuzum" olmak üzere derecelendirmeleri istenmektedir.¹⁸³

Araştırma neticesine göre kadınların mutluluk oranı %50.75 iken erkeklerin mutlu olma oranı %47.46'dır. Kendilerini çok mutlu olan gören kadınlar %9.70; çok mutlu olduklarını ifade eden erkekler ise %7.71'dir. Mutlu ve çok mutlu bölümünde yer alan kadınların yüzde oranları erkekleri geçmiştir. Bu sonuçları destekleyen bulgular yazında vardır. Mutlu olma yaş sınıflarına göre farklılık göstermektedir. Mutluluk yüzdesi en fazla olan yaş grubu 65 yaş ve üstü iken, mutluluk oranı en az olan yaş grubu 45-54 yaş grubudur.¹⁸⁴

İnsanların gençlik döneminde ve ihtiyarlık yıllarında ortalamanın üstünde olan bir mutluluk seviyeleri tespit edilmişken, orta yaşlı bireylerde ise mutluluk seviyesi azalmaktadır. Cinsiyete göre kadın veya erkek arasındaki bireysel iyi olma açısından farklılıklara baktığımızda, alanda tam olarak bir ayırımın yapılmadığını,

¹⁸¹ Dilmaç, Ekşi, a.g.e., s.280-282.

¹⁸² Dilmaç, Ekşi, a.g.e., s.285.

¹⁸³ TÜİK, "Yaşam Memnuniyeti Araştırması", *Türkiye İstatistik Kurumu Matbaası*, Ankara, 2013 <http://www.tuik.gov.tr>. (Erişim Tarihi:05.08.2017)

¹⁸⁴ TÜİK, "Yaşam Memnuniyeti Araştırması", *Türkiye İstatistik Kurumu Matbaası*, Ankara, 2010, <http://www.tuik.gov.tr>. (Erişim Tarihi:01.08.2017)

kadın olmanın ya da erkek olmanın yani cinsiyetin bireysel iyi olma için belirleyici bir bir değişken olmadığı anlaşılmıştır.¹⁸⁵

Türkiye örneğinde bireysel (öznel) iyi olma çalışmaları ne yazık ki sayı bakımından kısıtlıdır fakat son yıllarda meseleye olan alakanın artmasıyla birlikte yaşam memnuniyeti çalışma sayıları da yükselme göstermektedir. Türkiyede bireysel iyi olmayı araştıran yaşam memnuniyeti çalışmaları ve değişik araştırmalar, Türkiyede yaşayan insanların mutluluk resmini ortaya koymaktadır. Ülkemizde evlenmiş, eşi ile birlikte aynı evde hayatını sürdüren insanlar; bekar olan, eşi vefat etmiş, eşinden mahkeme yolu ile ayrılmış veya evli ama eşinden ayrı olarak yaşama kararı almış bireylere göre daha mutludurlar. Eğitim seviyelerine bakacak olursak üniversite (lisans ya da meslekyüksekokulu) mezunları, ilkokul, ortaokul, lise mezunları ile hiç okula gitmemiş, okul ile bağlantı kurmamış kimselere göre daha mutludur. Kadın ve erkek açısından bakıldığında Türk kadınlarının, Türk erkeklerinden daha mesut olduğunu görüyoruz. Bu sonuçlar açısından baktığımızda benlik saygısı, eğitim, cinsiyet, gelir, medeni durum ve gibi özelliklerinin Türk halkı için önem arz eden öznel iyi olma değişkenleri olduğu neticesine varılmıştır.¹⁸⁶

Beden İmajı

Benliğin üç boyutu vardır. Sosyal ben; başkalarının gözünde değerli olmak isteği, itibar görme, bilinmek isteği, meşhur olmak. Fiziksel ben; görünüşle ilgili olup bireyin bedeninin, arabasının, kıyafetlerinin, evinin görüntüsü fiziksel ben için çok önemlidir. Manevi ben; inandığı değerler, üstbilinç, duygular ve sahip olduğu özellikler ve ortaya koyduğu davranışlar.¹⁸⁷

Fiziksel olarak çekici olan bireyler popüler, sevilen, olumlu değerlendirilen, insanlar arasındaki ilişkilerde istenilir bireylerdir. Reddedilme yani bireyin kabul edilmemesi kişiler arası ilişkileri olumsuz etkilediği gibi kişide değersizlik duygularının yaşanmasına neden olur. Reddedilme duyguları yaşayan bireyler; aşağılık duygusu, kaygı, iletişim kurmada zorlanma, insanların davranışlarını yanlış anlama, öfke, yetersizlik, güvensiz davranışlar sergileme, değersizlik, mutsuzluk, keyifsizlik, suçluluk, insanlardan kaçma gibi negatif davranışlar sergilerler. Yaşanan bu durum kişide depresyon belirtileri gösterme ve benlik saygısında azalmaya neden olur. Kendi benliğinin bir parçası olan imajını kabul etmekte zorluk yaşayan birey; özsaygısı düşük, huzursuz, kaygılı, endişeli mutsuz bir profildir. Yapılan çalışmalar fiziksel görünüşü ile ilgili olumsuz duygular yaşayan bireylerin benlik saygılarının düşük olduğu, kurdukları ilişkilerde çabuk incindiklerini,

¹⁸⁵Kangal, a.g.e., s.229.

¹⁸⁶Kangal, a.g.e., s.229.

¹⁸⁷Dilmaç, Ekşi, a.g.e., s.281.

depresyona girme risklerinin yüksek olduğu ve yaşam doyumlarının düşük olduğunu göstermektedir. Yaşam doyumları yüksek olan ve mutlu olduklarını ifade eden insanların romantik ilişkilerinde, arkadaşlık ilişkilerinde ve aile desteğinde yüksek düzeyde kalite görülmüştür. Ergenler ve yetişkin insanlar kusursuz kadın ve erkek modelleri ile görüntü kültürünün etkisi altında kalmakta, fiziksel olarak çekici modellerle bireyin uyumsuz oluşu düşük bir beden imajına ve sağlıklı olmayan birçok davranışın sergilenmesine neden olmaktadır.¹⁸⁸

Fiziksel özsaygı, bireyin özsaygının önemli bir parçasıdır. Kişinin dış görünüşünü değerlendirmesidir.¹⁸⁹

Pozitif vücut imgesine sahip, fiziksel yönden kendini beğenen bireyler olumlu benlik kavramları geliştirir. Benlik saygısı yüksek olan bireyler karşılaştıkları olaylarda ya da durumlarda kendilerine güvendiklerinden, kendilerini olumlu algıladıklarından, yetkin olduklarını düşündüklerinden yaşam doyumları artacaktır.

190

Sosyal Destek

İnsanların aldıkları sosyal destek ve psikososyal anlamda mutlu olmaları arasında kuvvetli bir ilişki vardır. Sosyal destek; insanın stresli hayat tecrübeleri ile mücadele etmesine yardımcı olur ve insanın problemlerle daha kolay baş edebilmesini sağlar. Sosyal anlamda desteği kuvvetli olan, öz yeterliliği ve kendine güveni olan yetişkin bir insanın benliği zarar görmez. Bireyin sosyal desteği yoksa veya var olan sosyal destek arasında çatışmalar yaşıyorsa bu durum bağımlılıklar artmasına ve baş etme mekanizmalarının çok az kullanılmasına sebep olur. Stresli durumlarda veya zor durumdaki bir insana etrafındakiler tarafından yapılan yardım etme olarak tarif edilen sosyal desteğin, ümit üzerinde de büyük bir tesiri vardır. Yapılan araştırmalar; sosyal desteğin biyolojik ve ruhsal hastalıklar sırasında insanın sağlığına kavuşmada önemli bir etki olduğunu göstermektedir. Hayatın zorluklarına karşı arkadaş, aile desteği alan bireyler yaşama olumlu bakar, stresten uzaklaşır, yaşam kalitesi artar.¹⁹¹

¹⁸⁸Vesile Oktan, "Beden İmajı ve Reddedilme Duyarlılığın Öznel İyi Oluşu Yordama Gücü", Karadeniz Teknik Üniversitesi, *Eğitim Bilimleri ve Uygulama Dergisi*, 2012, Cilt:11, Sayı:22, s.122-128. s.123.

¹⁸⁹Aydın Karaçam, Niyazi Sıdkı Adıgüzel, "Beden Eğitim Öğretmenlerinin Fiziksel Saygı Düzeylerinin İncelenmesi", *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2016, Cilt:1, Sayı:2 s.64.

¹⁹⁰Ünsal Tazegül, "Elit Düzeyindeki Tenisçilerin Olumlu Düşünce Düzeyi İle Bedenlerini Beğenme Düzeyi Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi", *Akademik Sosyal Araştırmaları Dergisi*, 2016 Cilt:5, Sayı:32, s.472.

¹⁹¹Hülya Arslantaş vd, "Yatan Hastalarda Umutsuzluk ve Sosyal Destek Düzeyi ve Bunları Etkileyen Faktörler", *İ.Ü.F.N. Hem. Dergisi*, 2010, Cilt 18, Sayı: 2, 87-97 s.88

1.3. EVLİLİK

Evlilik bir ailenin oluşması ve nesillerin meydana gelip yetişmesi için temel bir insani ilişkidir.¹⁹²

Evlilik, insanların genel sağlık durumuna pozitif etki eden ve hayatlarından memnun almalarını destekleyen toplumsal bir kurumdur.¹⁹³ Evlilik insanların hayat kalitesi, psikolojik iyi olma düzeyleri ve yaşam memnuniyeti gibi pek çok alana tesir etmektedir. Toplum tarafından, bireyin hayatını pek çok yönlü etkileyen evlilik; sevinçleri, zorlukları, mutlulukları, sıkıntıları, faydaları, üzüntüleri ile insanların büyük bir kesimi için ulaşılması arzu edilen bir hedeftir. Mutlu bir evlilik çiftlere; hem duygusal, hem de sosyal ve fiziksel olarak yakınlık sağlar. Eşlerin birbirine sağladığı yakın duygusal anlamda yardım; eşe önem verildiğini, sevgi, saygı duyulduğunu ve birey olarak önemli olduğunu işaret eder. Evlilik; kadın ve erkek iki insanın beraber yaşamak, hayatı paylaşmak, çocuk dünyaya getirmek ve onları en güzel bir şekilde yetiştirmek gibi hedeflerle yapılan bir “anlaşma”dır.¹⁹⁴

İnsanların büyük bir kısmının evlendiği günümüzde bireylerin evlilik doyumunu nasıl elde edebileceği üzerinde çalışma yapılması gerekmektedir. Mutlu bir evlilik ancak evlilik doyumunu ile gerçekleşecektir.¹⁹⁵

Evlilikle ilgili yapılan çalışmalardan yola çıkıldığında Rosen Grandon, Myers ve Hattie (2004) çok önemli olandan en az önemli olana doğru bireylerin evlilikten alınan doyumunun on tane karakteristik özelliğini açıklamıştır: 1. Evliliğin devamı 2. Eşe sadık olma 3. Cinsel hayatta sadakat 4. Kuvvetli manevi değerler 5. Allah'a inanç ve dine yaşantıya bağlı olma 6. Eşlerin birbirine saygı duyması 7. İyi bir partner olmak için istek duyma 8. Eşine destek vermeye ve mutlu etmeye istekli olmak. 9- Partner için iyi bir dost olmak 10. Bağışlama ve bağışlanmaya gönüllü olmak.¹⁹⁶

Evlilik doyumunun olmadığı durumlarda boşanma kaçınılmazdır. Yurt dışına baktığımızda evliliklerin %50'sinin boşanma ile sonuçlandığı görüyoruz. (İngiltere-ABD). Bu durum evlenen her iki çiftten birinin boşandığı anlamına gelmektedir. Türkiye İstatistik Kurumunun verilerine göre ülkemizde batı ülkeleri kadar hızlı olmasa

¹⁹²Jeffrey H Larson, & Thomas B Holman, “Predictors of Marital Quality and Stability”, *Family Relations*, 1994, Cilt: 43, 228-237, s.228.

¹⁹³Mark Hayward, & Zhenmei Zhang, “Gender The Marital Life Course, and Cardiovascular Disease in Late Midlife”, *Journal of Marriage and Family*, 2006, Cilt: 68, Sayı:3, 639-657, s.639.

¹⁹⁴İbrahim Ethem Özgüven, “Evlilik ve Aile Terapisi”, 3. Baskı, *PDREM Yayınları*, Ankara, 2009, 344 s.59-65

¹⁹⁵Pınar Çağ, İbrahim Yıldırım, “Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2013, Cilt:4, Sayı:39, 13-23, s.13-14.

¹⁹⁶Jane R Rosen-Grandon vd, “The Relationship Between marital Characteristics, Marital Interaction Processes, and Marital Satisfaction”, *Journal of Counseling and Development*, 2004; Cilt:82, Sayı:1, 58-68. s.59.

da boşanmanın hızla arttığı görülmüştür. 2000'li yıllardan sonra boşanma oranları ülkemizde tavan yapmıştır. Mutsuz evliliklerle birlikte depresyon vakaları artmış ve bu evliliklerden dünyaya gelen çocuklar yaşanan sorunlardan ciddi anlamda etkilenmiştir.¹⁹⁷

Bir bütün olarak kabul ettiğimiz aile, evlilik kurumunun temellerinin atılmasında çok önemli bir rol üstlenmektedir. Özellikle sanayileşme ve endüstrileşmenin fazlaca yaygınlaştığı günümüzde, evlilik kurumunun yapısı değiştirilmiş olup bu farklılaşan toplumda hayatı sürdürmek ve yaşama adapte olmak açısından evliliğin yapısının tekrar incelenip analiz edilmesi ve sonuçların iyi bir şekilde değerlendirilmesi gerekmektedir. Evlilik yaşantısına etki eden pek çok faktör söz konusudur ve bu faktörlerin en mühimi evli çiftlerin sosyo-demografik özellikleridir. Yapılan birçok araştırma sonuçları; gelir seviyesi, eğitim durumu, yaş, gibi unsurların evlilik yaşantısında eşlerin uyum sağlama vemuhtlu olma seviyesine etki ettiği ve evlilik kalitesinin artmasında önemli role sahip olduğunu da ifade etmektedir.¹⁹⁸

Literatürde evlilik uyumu, evlilikten alınan doyum, eşlerin mutlu olması, evlilik bütünlüğü gibi terimler kaliteli bir evlilik ilişkisini tarif etmek için kullanılan kavramlardır. Evlilik kalitesi aynı zamanda evlilik bütünlüğü, evlilik doyumu, evlilik uyumunu da içine alan geniş bir kavramdır. Evlilik kalitesi, evli olan bireylerin ilişkilerinin subjektif olarak değerlendirilmesi olarak tarif edilmektedir. Evlilik kalitesinin yüksek olmasının; anlaşabilme, güzel bir iletişim, evli çiftlerin ilişkisinde yüksek bir uyum ve mutluluk seviyesi ile bağlantılı olduğu düşünülmektedir. Aralarındaki yüksek korelasyon sebebi ile evlilik uyumu ve evlilik doyumu kavramları, çok sık birbirine ile karıştırılmakta ve eş anlamlı kavramlar olarak kullanılmaktadır. Evlilik doyumunu yakalamış eşlerin, aynı zamanda uyumlu çiftler olduğu ifade edilerek bu iki kavramın birbirinden farklı kavramlar olmadığı öne sürülmektedir. Etkili bir iletişim kurabilen, ailevi meselelerde fikir birliği sağlayabilen, sorunları pozitif bir şekilde çözüme kavuşturan eşler uyumlu ve evlilik memnuniyeti olan eşlerdir.¹⁹⁹

Uyumlu olan bir evliliğin en önemli şartlarından birisi de eşlerin sağlıklı iletişime geçmesidir. İletişim, çiftlerin birbirleri ile konuşması, birliktelik ve fikir alışverişini kapsadığından evlilik hayatının kalitesini arttıracaktır. Çiftler arasındaki iletişimin yetersiz olduğu durumların ise evlilik kurumunu yıprattığı düşünüldüğünden, iletişim problemlerini ortadan kaldırmadan uyumlu bir evlilik

¹⁹⁷ Mehmet Z Sungur, Sen, Ben ve Aramızda Herşey-Şeytan Üçgeni: Aşk- Evlilik-Sadakatsizlik, **Goa Yayınları**, İstanbul, 2009, ss:272, s.96-97.

¹⁹⁸ Hatice Yalçın, "Evlilik Uyumu İle Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki", **Journal of Research in Education and Teaching**, 2014, Cilt:3, Sayı:1, 250-261, s.251.

¹⁹⁹ Evrim Erbek vd, "Evlilik Uyumu", **Düşünen Adam**; 2005, Cilt:18, Sayı:1, 39-47, s.40

devam ettirmek çok zor olacaktır. İletişim konusunda sıkıntı yaşamanın yanında, çatışmayı bitirme becerilerinde yetersiz olmak da evlilik problemlerinin çok önemli bir sebebi olarak görülmektedir. Eşler yıkmadan, yapıcı bir şekilde iletişime geçmek ve çatışmayı bitirme davranışlarını ortaya koymakta zorluk çekiyorlarsa, mutlaka uyum problemleri yaşayacaklardır. Bu nedenle evlilik uyumuyla ilgili en önemli unsurlardan biride, çatışma bitirme tarzıdır. Bireylerin çatışmayı bitirip çözme tarzı, evli olan çiftlerin birbirleri ile olan ilişkilerinde karşılaştıkları problemleri halletme şekilleri olarak açıklanmaktadır. Çatışmayı bitirme tarzı, evli çiftlerin birlikteliğinde, uzun vadeli kaliteyi elde etmede ve devam ettirmede etkisi, evliliğin niteliği ile olan ilişkisine işaret etmektedir.²⁰⁰



²⁰⁰Yağmur SOYLU ve D. Yelda KAĞNICI, "Evlilik Uyumunun Empatik Eğilim, İletişim ve Çatışma Çözme Stillerine Göre Yordanması", *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 2015, Sayı: 5, Cilt:43, 44-54, s.45.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Tarama modeli şimdi ya da geçmişte olmuş bir durumu olduğu gibi tanımlayan bir modeldir. Bu modelde araştırdığımız konu ortadadır ve konuyu etkileme, değiştirme çabası olmadan gözlem yapmak amaçlanmıştır.²⁰¹

Tarama modelinde bilimin tasvir fonksiyonu yani bilimin olaylar arasında ilişkileri tespit etme, olayları gözlemleme ve kayıt etme, kontrol edilen değişmez ilişkiler üzerinde genellemeler yapma vardır.²⁰²

Bu araştırma, ilişkisel tarama modeline uygun olarak düzenlenmiştir. “Bu model gerçek bir neden-sonuç ilişkisi vermeyen, ancak o yönde bazı ipuçları vererek, bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde diğerinin kestirilebilmesinde yararlı sonuçlar sağlayan bir araştırma düzenidir”²⁰³.

2.2. Araştırmanın Örnekleme

Bu araştırmanın örneklemini, İstanbul ilinin, Kâğıthane, Sarıyer, Beşiktaş, Ümraniye ilçelerinde yaşayan, evli erkek ve kadınlar oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, 91’i kadın ve 119’u erkek olmak üzere 210 kişiden oluşmuştur. Örneklemin yaşları 23 ile 75 (ort: 40,66) yaş arasında değişmektedir. Bireylerin 24’ünün geliri yetersiz, 125’inin orta ve 61’inin iyi düzeydedir. 36’sı ilköğretim, 26’sı ortaokul, 29’u lise ve 119’u üniversite mezunu olan bireylerin 88’inin evlilik süreleri 1-10 yıl, 60’ının 11-20 yıl ve 62’sinin 21 yıl ve üzeri şeklindedir.

2.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veriler üç ölçme aracı ile toplanmıştır.

2.3.1. Bilgi Toplama Formu

Bilgi toplama formu, katılımcılar hakkında sosyo-demografik bilgiler elde etmek amacıyla cinsiyet, yaş, medeni durum, fiziki görünüm algısı, eğitim düzeyi, evlilik yılı ve gelir düzeyini belirlemeye yönelik sorular içermektedir .

2.3.2. Partnere Saygı Ölçeği

Partnere Saygı Ölçeği, 6 maddelik tek alt boyutlu bir ölçme aracıdır. Ölçek 5’li bir derecelendirmeye sahiptir. Susan ve Clyde Hendrick (2006)²⁰⁴ tarafından

²⁰¹Niyazi Karasar, *Bilimsel Araştırma Metodu*, Hacettepe Taş Kitapçılık, Ankara, 1984,s.79.

²⁰²Cemal Yıldırım, *Eğitimde Araştırma Modeli*, Akyıldız Matbası, Ankara,1966,s.67

²⁰³Fatma Sapmaz, Üniversite Öğrencilerinin Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmeliyetçilik Özelliklerinin Psikolojik Belirti Düzeyleri Açısından İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006, s.76. (*Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*).

²⁰⁴Hendrick vd, a.g.e.,s.881.

geliştirilen ölçeğin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Akın, Uğur ve Özçelik (2015) tarafından yapılmıştır.²⁰⁵ Ölçek; Partnerime saygı duyarım, partnerime bir birey olarak ilgi duyarım, partnerim için huzur kaynağımı, partnerimden onur duyarım, partnerimi olduğu gibi kabul ederim, partnerim ile iyi iletişim kurarım ifadelerini içermektedir. Her madde için hiç katılmıyorum ve tamamen katılıyorum arasında, 1'den 5'e kadar seçenek sunulmuştur. Ölçeğin yapı geçerliği için yapılan doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri: $\chi^2= 15.37$, $sd= 8$, $RMSEA= .091$, $NFI= .96$, $NNFI= .95$, $CFI= .98$, $IFI= .98$, $GFI= .96$, $SRMR= .043$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin faktör yükleri, .47 ile .81, düzeltilmiş madde toplam korelasyon katsayıları ise .50 ile .67 arasında sıralanmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .83 olarak bulunmuştur.

2.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği, 5 maddelik tek boyutlu bir ölçme aracıdır. Ölçek 7'li Likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Diener, Emmons, Larsen and Griffin (1985) tarafından geliştirilen ölçeğin²⁰⁶, Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Durak, Şenol-Durak ve Gencoz (2010) tarafından yapılmıştır.²⁰⁷ Ölçek; pek çok açıdan ideallerime yakın bir yaşantım var, yaşam koşullarım mükemmeldir, yaşamım beni tatmin ediyor, yaşamdan istediğim önemli şeyleri elde ettim, hayatımı bir daha yaşama şansım olsaydı, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim ifadelerini içermektedir. Her madde için kesinlikle katılıyorum ve kesinlikle katılmıyorum arasında 1'den 7 kadar seçenek sunulmuştur.

Ölçeğin yapı geçerliği için yapılan doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri: $\chi^2/df=2.03$, $IFI=.99$, $TLI=.99$, $CFI=.99$, $SRMR=.02$, $RMSEA=.04$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde-test korelasyonlarının ise .55 ile .63 arasında sıralandığı görülmüştür.

2.3.4. Veri Analiz Teknikleri

Katılımcılara uygulanan ölçeklerden elde edilen veriler kodlanmış ve SPSS (Statistical Package For Social Sciences) 18 windows paket programı ile istatistiksel olarak analiz edilmiştir. Örneklem normal dağılım sergileyip sergilemediğini saptamak amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre partnere saygı puanlarının çarpıklık katsayısı -1,15, basıklık katsayısı 1,45;

²⁰⁵Akın vd, a.g.e., s.850.

²⁰⁶Diener a.g.e., s.71.

²⁰⁷Şenol Durak vd, "Psychometric Properties Of The Satisfaction With Life Scale Among Turkish University Students, Correctional Officers, And Elderly Adults", *Social Indicators Research*, 2010, Cilt:99, Sayı:3. s.413-429.

yaşam doyumu puanlarının çarpıklık katsayısı $-0,65$, basıklık katsayısı $-0,36$ olarak bulunmuştur. Bu durum verilerin normal dağıldığını göstermektedir. Katılımcıların partnere saygı ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiler korelasyon analiziyle incelenmiştir. Cinsiyet ve fiziki görünüm algılarına göre partnere saygı ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki farklılıklar t testi ile incelenmiştir. Katılımcıların yaş, eğitim düzeyi, evlilik süresi ve gelir düzeyine göre partnere saygı ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki farklılıklar ise ANOVA (F testi) ile incelenmiştir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

3.1. Katılımcıların partnere saygı ve yaşam doyumu seviyeleri birbiriyle anlamlı düzeyde ilişkili midir?

Bireylerin partnere saygı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan korelasyon analizi bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Tablo 1. Bireylerin partnere saygı ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiler

Değişken	Partnere saygı	Yaşam doyumu
Partnere saygı	—	
Yaşam doyumu	.55**	
Ortalama	25,61	4,20
Standart Sapma	25,20	6,08

Tablo incelendiğinde partnere saygı ve yaşam doyumu arasında pozitif ($r = .55$, $p < .01$) bir ilişki olduğu görülmektedir.

3.2. Kadın ve erkek katılımcılar partneresaygı düzeyleri açısından anlamlı olarak farklılık sergilemekte midir?

Partnere saygı açısından cinsiyet farklılıkları “t” testi ile incelenmiştir.

Tablo 2. Kadın ve erkek bireylerin partnere saygı açısından karşılaştırılması

Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	T	Sd	P
Partnere saygı	Kadın	91	25,85	3,88	,713	208	,477
	Erkek	119	25,43	4,44			

Tablo 2 incelendiğinde, kadın ve erkek bireylerin, partnere saygı düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı gözlenmektedir ($t_{0.05: 208} = ,713$).

3.3. Kadın ve erkek katılımcılar yaşam doyumu düzeylerine göre anlamlı olarak farklılık sergilemekte midir?

Yaşam doyumu açısından cinsiyet farklılıkları “t” testi ile incelenmiştir.

Tablo 3.Kadın ve erkek bireylerin yaşam doyumu açısından karşılaştırılması

Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	T	Sd	P
Yaşam doyumu	Kadın	91	24,24	6,47	-2,013	208	,045
	Erkek	119	25,93	5,68			

Tablo 2 incelendiğinde, kadın ve erkek bireylerin, yaşam doyumu düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmektedir ($t_{0.05: 208} = -2,013$). Bu farklılık erkeklerin yaşam doyumu düzeylerinin (ort: 25,93), kadın bireylerin yaşam doyumu düzeylerinden (ort: 24,24) yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

3.4. Fiziki görünümünü beğenen ve beğenmeyen katılımcılar partnere saygı düzeylerine göre anlamlı olarak farklılık sergilemekte midir?

Partnere saygı açısından fiziki görünüm algı farklılıkları “t” testi ile incelenmiştir.

Tablo 4.Fiziki görünümünden memnun olan ve olmayan bireylerin partnere saygı açısından karşılaştırılması

Değişken	Fiziki görünümünden memnun olma	N	Ort.	Ss	T	Sd	P
Partnere saygı	Evet	178	26,20	3,78	5,100	208	,000
	Hayır	32	22,31	4,95			

Tablo 4 incelendiğinde, fiziki görünümünden memnun olan ve olmayan bireylerin, partnere saygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmektedir ($t_{0.05: 208} = 5,100$). Bu farklılık fiziki görünümünden memnun olan bireylerin partnere saygı puan ortalamalarının (ort: 26,20), fiziki görünümünden memnun olmayanlara göre (ort: 22,31) yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

3.5. Fiziki görünümünü beğenen ve beğenmeyen katılımcılar yaşam doyumu düzeylerine göre anlamlı olarak farklılık sergilemekte midir?

Yaşam doyumu açısından fiziki görünüm algı farklılıkları “t” testi ile incelenmiştir.

Tablo 5.Fiziki görünümünden memnun olan ve olmayan bireylerin yaşam doyumu açısından karşılaştırılması

Değişken	Fiziki görünümünden memnun olma	N	Ort.	Ss	T	Sd	P
Yaşam doyumu	Evet	178	25,60	5,87	2,246	208	,026
	Hayır	32	23,00	6,81			

Tablo 5 incelendiğinde, fiziki görünümünden memnun olan ve olmayan bireylerin, yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmektedir($t_{0,05: 208} = 2,246$). Fiziki görünümünden memnun olan bireylerin yaşam doyumu puan ortalamaları (ort: 25,60), fiziki görünümünden memnun olmayan bireylerden (ort: 23,00) yüksektir.

3.6. Yaş bakımından farklılık gösteren katılımcılar partnere saygı düzeylerine göre anlamlı olarak farklılık sergilemekte midir?

Yaşları farklı olan katılımcıların partnere saygı puanları arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla ANOVA yapılmış ve sonuçlar Tablo 7. ve Tablo 8'de gösterilmektedir.

Tablo 6.Yaş açısından farklılık gösteren katılımcıların partnere saygı puanlarının betimsel istatistikleri

Yaş grupları	N	Ortalama	Std. Sapma
23-30	42	26,76	2,95
31-40	72	25,83	4,15
41-50	58	25,50	4,46
51 ve üzeri	38	24,08	4,73
Total	210	25,61	4,20

Tablo 7.Yaş açısından farklılık gösteren katılımcıların partnere saygı puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	149,099	3	49,700	2,890	,037
Grup içi	3542,882	206	17,198		

Toplam	3691,981	209			
--------	----------	-----	--	--	--

Yaşları farklı olan katılımcıların partnere saygı puanları arasındaki farklılıkları incelemek için yapılan varyans analizi sonucunda, anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir ($F_{3-206} = 2,890$, $p < .05$). Bu farklılık yaşları 23-30 olan bireylerin partnere saygı puan ortalamalarının (ort: 26,76), yaşları 51 ve üzeri olan bireylerin partnere saygı puan ortalamalarından (ort: 24,08) yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

3.7. Yaş bakımından farklılık gösteren katılımcıların yaşam doyumu düzeylerine göre anlamlı olarak farklılık sergilemekte midir?

Yaşları farklı olan katılımcıların yaşam doyumu puanları arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla ANOVA yapılmış ve sonuçlar Tablo 8. ve Tablo 9'da gösterilmektedir.

Tablo 8. Yaş açısından farklılık gösteren katılımcıların yaşam doyumu puanlarının betimsel istatistikleri

Yaş grupları	N	Ortalama	Std. Sapma
23-30	42	26,12	6,10
31-40	72	25,35	6,28
41-50	58	25,14	5,92
51 ve üzeri	38	24,00	5,91
Total	210	25,20	6,08

Tablo 9. Yaş açısından farklılık gösteren katılımcıların yaşam doyumu puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	91,979	3	30,660	,828	,480
Grup içi	7623,621	206	37,008		
Toplam	7715,600	209			

Yaşları farklı olan katılımcıların yaşam doyumu puanları arasındaki farklılıkları incelemek için yapılan varyans analizi sonucunda, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmiştir ($F_{3-206} = ,828$, $p > .05$).

3.8. Gelir düzeyleri farklı olan katılımcılar partnere saygı düzeylerine göre anlamlı olarak farklılık sergilemekte midir?

Gelir düzeyleri farklı olan katılımcıların partnere saygı puanları arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla ANOVA yapılmış ve sonuçlar Tablo 10.ve Tablo 11'de gösterilmektedir.

Tablo 10. Gelir düzeyleri açısından farklılık gösteren katılımcıların partnere saygı puanlarının betimsel istatistikleri

Gelir düzeyleri	N	Ortalama	Std. Sapma
Yetersiz	24	23,04	4,69
Orta	125	25,85	4,09
İyi	61	26,13	3,95
Total	210	25,61	4,20

Tablo 11. Gelir düzeyleri açısından farklılık gösteren katılımcıların partnere saygı puanlarının karşılaştırılması ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	181,960	2	90,980	5,365	,005
Grup içi	3510,021	207	16,957		
Toplam	3691,981	209			

Gelir düzeyleri farklı olan katılımcıların partnere saygı puanları arasındaki farklılıkları incelemek için yapılan varyans analizi sonucunda, anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir ($F_{2-207} = 5,365$, $p < .05$). Bu farklılık gelir düzeyleri iyi olan bireylerin partnere saygı puan ortalamalarının (ort: 26,13), gelir düzeyleri yetersiz olan bireylerin partnere saygı puan ortalamalarından (ort: 23,04) yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

3.9. Gelir düzeyleri farklı olan katılımcılar yaşam doyumu düzeylerine göre anlamlı olarak farklılık sergilemekte midir?

Gelir düzeyleri farklı olan katılımcıların partnere saygı puanları arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla ANOVA yapılmış ve sonuçlar tablo 12.ve tablo 13.'de gösterilmektedir.

Tablo 12. Gelir düzeyleri açısından farklılık gösteren katılımcıların yaşam doyumu puanlarının betimsel istatistikleri

Gelir düzeyleri	N	Ortalama	Std. Sapma
Yetersiz	24	19,13	6,09
Orta	125	25,13	5,56
İyi	61	27,74	5,40
Total	210	25,20	6,08

Tablo 13. Gelir düzeyleri açısından farklılık gösteren katılımcıların yaşam doyumu puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	1279,220	2	639,610	20,570	,000
Grup içi	6436,380	207	31,094		
Toplam	7715,600	209			

Gelir düzeyleri farklı olan katılımcıların yaşam doyumu puanları arasındaki farklılıkları incelemek için yapılan varyans analizi sonucunda, anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir ($F_{2-207} = 20,507$, $p < .05$). Bu farklılık gelir düzeyleri iyi olan bireylerin yaşam doyumu puan ortalamalarının (ort: 27,74), gelir düzeyleri yetersiz olan bireylerin yaşam doyumu puan ortalamalarından (ort: 19,13) yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

3.10. Eğitim düzeyleri farklı olan katılımcılar partnere saygı düzeylerine göre anlamlı olarak farklılık sergilemekte midir?

Eğitim düzeyleri farklı olan katılımcıların partnere saygı puanları arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla ANOVA yapılmış ve sonuçlar tablo 14.ve tablo 15.'de gösterilmektedir.

Tablo 14.Eğitim düzeyleri açısından farklılık gösteren katılımcıların partnere saygı puanlarının betimsel istatistikleri

Eğitim durumu	N	Ortalama	Std. Sapma
İlkokul	36	23,17	5,23
Ortaokul	26	24,54	4,98
Lise	29	24,52	4,21
Üniversite	119	26,85	3,13
Total	210	25,61	4,20

Tablo 15.Eğitim düzeyleri açısından farklılık gösteren katılımcıların partnere saygı puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	462,001	3	154,000	9,822	,000
Grup içi	3229,980	206	15,680		
Toplam	3691,981	209			

Eğitim düzeyleri farklı olan katılımcıların partnere saygı puanları arasındaki farklılıkları incelemek için yapılan varyans analizi sonucunda, anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir ($F_{3-206} = 9,822$, $p < .05$). Bu farklılık eğitim durumu niversite olan bireylerin partnere saygı puan ortalamalarının (ort: 26,85), eğitim durumu ilkokul olan bireylerin partnere saygı puan ortalamalarından (ort: 23,17) yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

3.11. Eğitim düzeyleri farklı olan katılımcılar yaşam doyumunu düzeylerine göre anlamlı olarak farklılık sergilemekte midir?

Eğitim düzeyleri farklı olan katılımcıların yaşam doyumunu puanları arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla ANOVA yapılmış ve sonuçlar tablo 16.ve tablo 17.'de gösterilmektedir.

Tablo 16.Eğitim düzeyleri açısından farklılık gösteren katılımcıların yaşam doyumunu puanlarının betimsel istatistikleri

Eğitim durumu	N	Ortalama	Std. Sapma
İlkokul	36	24,08	7,36
Ortaokul	26	22,81	6,03
Lise	29	25,10	5,65
Üniversite	119	26,08	5,62
Total	210	25,20	6,08

Tablo 17.Eğitim düzeyleri açısından farklılık gösteren katılımcıların yaşam doyumunu puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	286,962	3	95,654	2,653	,050
Grup içi	7428,638	206	36,061		
Toplam	7715,600	209			

Eğitim düzeyleri farklı olan katılımcıların yaşam doyumunu puanları arasındaki farklılıkları incelemek için yapılan varyans analizi sonucunda, anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir ($F_{3-206} = 2,653$, $p < .05$). Bu farklılık eğitim durumu niversite olan bireylerin yaşam doyumunu puan ortalamalarının (ort: 26,08), eğitim durumu ilkokul olan bireylerin yaşam doyumunu puan ortalamalarından (ort: 24,08) yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

3.12. Evlilik süreleri farklı olan katılımcılar partnere sayđı düzeylerine göre anlamlı olarak farklılık sergilemekte midir?

Evlilik süreleri farklı olan katılımcıların partnere sayđı puanları arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla ANOVA yapılmış ve sonulartablo 18.ve tablo 19.'da gösterilmektedir.

Tablo 18.Evlilik süreleri açısından farklılık gösteren katılımcıların partnere saygı puanlarının betimsel istatistikleri

Evlilik süresi	N	Ortalama	Std. Sapma
1-10 yıl	88	26,47	3,23
11-20 yıl	60	25,35	4,94
21 yıl ve üzeri	62	24,65	4,46
Total	210	25,61	4,20

Tablo 19.Evlilik süreleri açısından farklılık gösteren katılımcıların partnere saygı puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	126,240	2	63,120	3,664	,027
Grup içi	3565,741	207	17,226		
Toplam	3691,981	209			

Evlilik süreleri farklı olan katılımcıların partnere saygı puanları arasındaki farklılıkları incelemek için yapılan varyans analizi sonucunda, anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir ($F_{2-207} = 3,664$, $p < .05$). Bu farklılık evlilik süresi 1-10 yıl olan bireylerin partnere saygı puan ortalamalarının (ort: 26,47), evlilik süresi 21 yıl ve üzeri olan bireylerin partnere saygı puan ortalamalarından (ort: 24,65) yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

3.13. Evlilik süreleri farklı olan katılımcılar yaşam doyumu düzeylerine göre anlamlı olarak farklılık sergilemekte midir?

Evlilik süreleri farklı olan katılımcıların partnere saygı puanları arasındaki farklılıkları incelemek amacıyla ANOVA yapılmış ve sonuçlar tablo 20.ve tablo 21.'de gösterilmektedir.

Tablo 20.Evlilik süreleri açısından farklılık gösteren katılımcılarının yaşam doyumu puanlarının betimsel istatistikleri

Evlilik süresi	N	Ortalama	Std. Sapma
1-10 yıl	88	25,60	5,78
11-20 yıl	60	24,95	6,81
21 yıl ve üzeri	62	24,87	5,78
Total	210	25,20	6,08

Tablo 21.Evlilik süreleri açısından farklılık gösteren katılımcıların yaşam doyumu puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin varyans analizi tablosu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplar arası	24,703	2	12,351	,332	,718
Grup içi	7690,897	207	37,154		
Toplam	7715,600	209			

Evlilik süreleri farklı olan katılımcıların yaşam doyumu puanları arasındaki farklılıkları incelemek için yapılan varyans analizi sonucunda, anlamlı farklılık olmadığı gözlenmiştir ($F_{2-207} = ,332$, $p > .05$).

TARTIŞMA

1. Katılımcıların Partnere Saygı ve Yaşam Doyumu Seviyeleri Anlamlı Düzeyde İlişkili midir?

Evli bireylerde partnere saygı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonucu, bu iki değişken arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bulgu evli bireylerde saygının artması ile birlikte yaşam doyumunda artacağını öngören hipotezin desteklendiğini göstermektedir.

Literatüre baktığımızda evli bireylerde partnere saygı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen araştırmaya rastlanmamıştır. Bununla birlikte eşe saygının evlilik uyumunu arttırdığı düşünülürse, eşe saygı ile yaşam doyumu arasındaki bu araştırmada elde edilen pozitif ilişki açıklanabilir."Rosen-Grandon" vd.(2004) evlilik uyumunun on karakteristik özelliğini; 1. Evliliğin devamı, 2. Eşe sadık olma, 3. Cinsel hayata sadakat, 4. Kuvvetli manevi değerler, 5. Allah'a inanç ve dini yaşantıya bağlı olma, 6. Eşlerin birbirine saygı duyması, 7. İyi bir partner olmak için istek duyma, 8. Eşine destek vermeye ve mutlu etmeye istekli olma, 9. Partner için iyi bir dost olma, 10. Bağışlama ve bağışlanmaya gönüllü olmak şeklinde açıklamıştır.²⁰⁸ Evlilik uyumu; evli çiftlerin iletişim, sevgi, saygı, problem çözme, değerler, kişilik, ailevi konular gibi pek çok konuda çiftlerin anlaşmasıdır.²⁰⁹ Bu bağlamda evlilik uyumu kavramsal olarak eşe saygı kavramını da içinde barındırmaktadır. Bu da mevcut araştırmanın sonucunu desteklemektedir. Çelik ve Tümkaya'nın (2012) 119 evli bireyle yaptığı araştırmada evlilik uyumu ile yaşam

²⁰⁸Jane R Rosen-Grandon vd, a.g.e., s.59.

²⁰⁹Deniz Kublay, Vesile Oktan, "Evlilik Uyumu: Değer Tercihleri ve Öznel Mutluluk Açısından İncelenmesi", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2015, Sayı:5, Cilt:44, 25-35, s.30.

doyumunu arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür.²¹⁰ Yıldız ve Büyükşahin'nin (2016) 115 kadın ile 164 erkek ile yaptığı araştırmada benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Yaşam doyumunu; bireyin kendi yaşamını algılaması ve değerlendirmesidir. Yaşam doyumunun en kuvvetli yordayıcısı evlilikdir. Evlilik doyumunu için mutlu bir evlilik gereklidir. Ailede eşler arasındaki ilişkiler evlilik doyumunu ve yaşam doyumunu etkilemektedir.²¹¹ Saygı içeren bir evlilik bireyi evlilik uyumuna ve mutluluğa, mutluluğun da eşlerin yaşamdan doyum almalarına neden olduğu söylenebilir.

2.Kadın ve Erkek Katılımcılar Partnere Saygı Düzeyleri Açısından Anlamlı Olarak Farklılık Sergilemekte midir?

Partnere saygı açısından kadın ve erkek bireyler arasındaki farklılıkların incelenmesi için yapılan analiz sonuçlarında, kadın ve erkek bireylerin, partnere saygı düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Literatüre baktığımızda mevcut araştırmaların bulgularını destekleyen çalışmalara rastlanmıştır. Gaines (1996) ilk defa arkadaşlık ve romantik ilişkilerde saygının rolünü araştırmıştır. Bu çalışmaya katılan 206 kişi flört etmekte, 103 kişi evli ve nişanlıdır.²¹² Clyde ve Susan Hendrick'in (2006) yakın ilişkilerde saygının rolünü araştırdığı birinci çalışmaya 257 kolej öğrencisi, ikinci çalışmaya 214 üniversite öğrencisi katılmıştır.²¹³ Gaines ve Hendrick'in araştırmalarında cinsiyete göre saygı düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür. Partnere saygı açısından daha sağlıklı bir sonuç almak için geniş bir örneklem grubu ile değerlendirme yapılması uygun olacaktır.

3. Kadın ve Erkek Bireylerin Yaşam Doyumu Açısından Cinsiyete Göre Anlamlı Bir Fark Sergilemekte midir?

Yaşam doyumunu açısından kadın ve erkek bireyler arasındaki farklılıkların incelenmesi için yapılan analiz sonucunda ise kadın ve erkek bireylerin, yaşam doyumunu düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Buna göre erkek bireylerin yaşam doyumunu düzeyinin, kadın bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde bu sonuçları destekleyen birçok araştırmaya rastlanmıştır."Torlak ve Yavuzçehre'nin" (2008)135 kadın, 88 erkek olmak üzere

²¹⁰Metehan Çelik, Songül Tümkaya, "Öğretim Elemanlarının Evlilik Uyumu ve Yaşam Doyumlarının İş Değişkenleri ile İlişkisi", *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2012, Cilt 13, Sayı:1, 223-238, s. 232.

²¹¹Mehmet Ali Yıldız, Gülşen Büyükşahin Çevik, "Evli Bireylerin Evlilik Doyumlarının ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi", *International Journal of Human Sciences*, 2016, Cilt:13, Sayı:1, 227-242, s.229-232.

²¹²Akın vd., a.g.e., s.851.

²¹³Hendrick vd, s.316-329.

223 kişi ile yapılmış olduğu çalışmada kadınların yaşam doyumunun erkeklere göre düşük olduğu görülmüştür. Ataerkil bir yapıda çalışmasına izin verilmeyen, yemek pişirme, çocuk büyütme, ev temizliği, aile fertlerinin bakımı gibi sorumluluklar kadınların yaşam doyumunu düşürmektedir.²¹⁴ "Koçoğlu ve Akın'ın" (2009) cinsiyetin yaşam doyumu üzerinde etkisinin incelendiği araştırmada; erkeklerin yaşam doyumu puanları kadınlara göre yüksek bulunmuştur. Bu durumun nedeni kadınların sosyo-ekonomik durumun negatif etkilerini daha fazla yaşamaları, sosyal imkânlardan çok daha az yararlanmaları ve sağlık problemlerini daha sık yaşamaları şeklinde ifade edilmiştir.²¹⁵ Vural vd'nin (2010) masa başında vazife yapanlarda yaşam doyumu ve fiziksel aktiviteler arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için yaptıkları çalışmaya 313 kişi katılmıştır. 172'si kadın, 141'i erkek olan çalışmanın sonucunda kadınların yaşam doyumu erkeklere göre düşük olduğu görülmüştür.²¹⁶ Kadınların yaşam doyumunun düşük olması; kadınların özgürlüklerini kısıtlayan, üzerinde baskı oluşturan geleneksel toplum yapısından; erkek bireylerin yaşam doyumunun fazla olması, toplumun ataerkil düşünce yapısı, erkeklerin değerli görülmesi ve onlara tanınan özgürlüklerden kaynaklandığı söylenebilir.

Literatürde cinsiyetin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığı sonucuna ulaşan çalışmalarda rastlanmıştır. "Kadriye ve Pala'nın"(2004) araştırmasında cinsiyete göre yaşam doyumu arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür.²¹⁷ "Diener ve Diener"(1995) 31 ülkede, 49 farklı üniversitede, 17-25 yaş aralığındaki 13.118 öğrenci ile yaptıkları çalışmada yaşam memnuniyetinin cinsiyet üzerinde anlamlı düzeyde farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmaya göre kadın veya erkek olmak yaşam doyumunun belirleyicisi değildir.²¹⁸

Literatürde çalışma bulgularını desteklemeyen araştırmalarda bulunmaktadır. TÜİK (2013) verileri, ülkemizde 18 yaşında ve üzerinde olup kendilerini "mutluyum ve çok mutluyum" şeklinde ifade eden erkeklerin oranının %56,1 olduğunu; "mutsuzum ve çok mutsuzum" şeklinde değerlendiren erkeklerin oranının ise, %11,9 olduğunu göstermiştir. Aynı araştırmada kadınlara baktığımızda "mutlu ve çok mutlu

²¹⁴Pınar Savaş Yavuzçehre, Sevinç Torlak, "Denizli Kent Yoksullarının Yaşam Kalitesi Üzerine Bir İnceleme", *Çağdaş Yerel Yönetimler*, 2008, Cilt:17, Sayı:2, 24-44, s.34.

²¹⁵Deniz Koçoğlu, Belgin Akın, "Sosyo-ekonomik Eşitsizliklerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Yaşam Kalitesi ile İlişkisi", *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 2009, Cilt: 2, Sayı: 4, 145-154, s.153.

²¹⁶Özkan Vural vd, "Masabaşı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi"; *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2010, Cilt:VIII, Sayı:2 69-75, s.74.

²¹⁷Kadriye Avcı, Kayıhan Pala, "Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesinde Çalışan Araştırma Görevlisi ve Uzman Doktorların Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi", *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 2004, Cilt: 30, Sayı:2, 81-85, s.83

²¹⁸Ed Diener, E. ve M. Diener, "Cross-Cultural Correlates of Life-Satisfaction and Self-Esteem", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, Cilt: 168, Sayı:4, 653-663, Aktaran: Ayça Kangal; "Mutluluk Üzerine Kamusal Bir Değerlendirme ve Türk Hane Halkı İçin Bazı Sonuçlar"; *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2013, Cilt:12, Sayı: 44, 220-223, s.221.

olduğunu” söyleyen kadınların oranı %61,9; “mutsuzum ve çok mutsuzum” olarak kendilerini ifade edenlerin oranı ise, %9,7 olarak tespit edilmiştir. Bu veriler İstanbul genelinden elde edilen sonuçlarla benzerlik göstermekte ve kadınların erkeklere göre yaşam memnuniyetlerinin daha fazla olduğu görülmektedir.²¹⁹

4. Fiziki Görünümünü Beğenen ve Beğenmeyen Katılımcılar, Partnere Saygı Düzeylerine Göre Anlamlı Olarak Farklılık Sergilemekte midir?

Partnere saygı açısından fiziki görünümünden memnun olan ve olmayan bireyler arasındaki farklılıkların incelenmesi için yapılan araştırmalar sonucunda elde edilen bulgulara göre, fiziki görünümünden memnun olan ve olmayan bireylerin, partnere saygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Buna göre fiziki görünümünden memnun olan bireylerin partnere saygı düzeylerinin, fiziki görünümünden memnun olmayan bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Kılıç vd'nin (2007) bireyin beden imajı ve benlik saygısı ile ilgili ostomi hastaları ile yapılan bir çalışmada, beden algısı yüksek olanların eş uyumunda yüksek olduğu görülmüştür.²²⁰ Uçar ve Uzun'un (2008) meme kanseri olmuş 52 kadın ve sağlıklı 52 kadın ile yaptığı araştırma sonucunda yine her iki grupta da bedene yönelik negatif bakış arttıkça özsaygının da azaldığı; beden algısı ve özsaygısı düşük olan kadınların eş uyumunun daha düşük olduğu görülmüştür. Yaşamın anlamını yitirmesi, kaygı, umutsuz olma, değersizlik düşünceleri sonucunda yaşanan ruhsal sorunların yarattığı krizin aile çatışmasına yol açtığı belirtilmiştir.²²¹ Sertöz vd.(2004)'in çalışmasında, 75 meme kanseri olmuş hasta, 50 sağlıklı kadınla yaptığı çalışmada meme rekonstrüksiyonu olan hastada anlamlı ilişki bulunmazken, total mastektomi hastalarında (memenin tamamının alınması) benlik algısı ve evlilik uyumunun azaldığı sonucuna ulaşmıştır.²²² Fiziksel görünümünden memnun olmayan bireylerin yaşadığı depresif ruh hali evlilik uyumunu düşürmekte; evlilikte yaşanan çatışmanın artması, memnuniyetin, mutluluğun azalması ile birlikte eşe saygının da azaldığı söylenebilir. Literatürde çalışmamızın sonucunu doğrudan destekleyecek bulgulara ulaşılmamıştır.

²¹⁹Tüik, “Yaşam Memnuniyeti Araştırması”, *Türkiye İstatistik Kurumu Matbaası*, Ankara, 2013, www.tuik.gov.tr (Erişim Tarihi:05.08.2017)

²²⁰Esra Kılıç vd, “Kalıcı Ostomi Ameliyatının Beden Algısı, Benlik Saygısı, Eş Uyumu ve Cinsel İşlevler Üzerine Etkisi”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2007; Cilt:18, Sayı:4, 302-310, s.308.

²²¹Tugba Uçar, Özge Uzun, “Meme Kanseri Kadınlarında Mastektominin Beden Algısı, Benlik Saygısı ve Eş Uyumu Üzerine Etkisinin İncelenmesi”, *Meme Sağlığı Dergisi*, 2008, Cilt:4: Sayı:3,162-168, s.167.

²²²Özen Önen Sertöz vd, “Meme Kanseri Ameliyat Tipinin Beden Algısı, Cinsel İşlevler, Benlik Saygısı ve Eş Uyumuna Etkileri: Kontrollü Bir Çalışma”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2004; Cilt:15 Sayı: 4, 264-275, s:272.

5.Fiziki Görünümünü Beğenen ve Beğenmeyen Katılımcılar, Yaşam Doyumu Düzeylerine Göre Anlamli Olarak Farklilik Sergilemekte midir?

Yaşam doyumunu açısından fiziki görünümünden memnun olan ve olmayan bireyler arasındaki farklılıklarının incelenmesi için yapılan araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, fiziki görünümünden memnun olan ve olmayan bireylerin yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Buna göre fiziki görünümünden memnun olan bireylerin yaşam doyum düzeylerinin, fiziki görünümünden memnun olmayan bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Literatürde araştırmamızın sonuçlarını destekleyen çalışmalara rastlanmıştır.²²³ Oktan'ın (2012) üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmasına 332 öğrenci dâhil edilmiştir. Bu öğrencilerin 189'u kadın, 143'ü erkektir. Araştırmanın sonucunda fiziksel görünümünden memnun olmak ile yaşam doyum arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.²²⁴ Tuzgöl (2006) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada benzer sonuçlara ulaşmıştır.²²⁵ Purutçuoğlu vd'nin (2017) 124 engelli kadınla yaptığı araştırmada benzer sonuçlar görülmüştür. Bu araştırmanın sonucuna göre birey fiziksel özelliklerini hatalı, kusurlu diğer insanlarla karşılaştığında bedenini yetersiz görüyorsa bu durum yaşam doyumunu olumsuz etkileyecektir.²²⁶ Fiziksel görünümünden memnun olan bireyler kendi bedenlerini beğendikleri için başkaları tarafından beğenildiklerini düşünerek mutlu oldukları söylenebilir.

6. Yaş Bakımından Farklilik Gösteren Katılımcıların, Partnere Saygı Düzeylerine Göre Anlamli Olarak Farklilik Sergilemekte midir?

Bireylerin partnere saygı düzeyleri açısından yaş gruplarına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan araştırmaya göre, puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Buna göre yaşları 23-30 olan bireylerin partnere saygı düzeylerinin, yaşları 51 ve üzeri olan bireylerin partnere saygı düzeylerinden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Demir'in (2014) yaptığı çalışmaya 322 kadın, 311 erkek toplam 633 birey katılmıştır. Araştırmanın sonucunda 20 ve 30 yaş grubundaki evli çiftlerin, yaşları 31-41 ve 42-52 yaş grubundaki çiftlere göre evlilikten aldıkları doyumun fazla olduğu görülmüştür. Bunun nedeni, 20-30 yaş aralığındaki bireyler yeni evli olduklarından aralarındaki sevgi, saygı, aşk, birlikte zaman geçirme gibi olumlu davranışlar

²²³Oktan.a.g.e., s.127

²²⁴Oktan a.g.e., s.127.

²²⁵Meliha Dost Tuzgöl, "Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2006, Cilt:31, 188-197, s.188.

²²⁶Eda Purutçuoğlu, Cemile Aksen, "Engelli Kadınların Beden İmajı Algısı İle Yaşam Doyumunun Belirlenmesi", *The Journal of International Social Research*, 2017, Cilt: 10 ,Sayı:50, 428-440, s.436.

gösterirken problemlerle aktif bir şekilde baş edebilmeleridir. Çiftlerin yaşın ilerlemesiyle birlikte evlilik planlarının birçoğunu gerçekleştirmeleri, önceki yıllarda tatmin edici bir ilişki yaşamamış olmaları, geçmişe yönelik yaşanan pişmanlıklar da evlilik doyumunun düşmesine neden olmuş olabilir.²²⁷ Demiray (2006) 20-30 ve 31-41 yaş aralığında olan grubu incelemiş, sonuçta yaş ilerledikçe evlilik uyumu ve bağlılık puanlarında azalma olduğunu ortaya koymuştur. Bunun nedeni; kadınların evliliğin ilk yıllarında eşlerinden baskı görüp ağır sorumluluklarla yıpranması, ilerleyen yaşlarda eşlerin amaçlarının çoğuna ulaşması, kadınların özgürce davranması olduğu düşünülmektedir.²²⁸ Yalçın (2014) kadınlarla yaptığı çalışmada 41 yaş ve üzeri kadınların evlilik uyumlarının, 21-30 yaş grubu kadınlardan yüksek olduğu sonucunu bulmuştur.²²⁹ Fıçoğlu'nun (1992) çalışmasında yaş ve evlilik uyumu arasında bir ilişki olmadığı sonucu görülmüştür.²³⁰

Yaşanan tartışmalar, egoistçe tavırlar, cinsel sorunlar, eşlerin birbirini değiştirmek için baskı uygulaması, sevmek ve sevilme ihtiyacının karşılanmaması gibi nedenler yüzünden yaşın ilerlemesi ile evlilik uyumu azalmakla birlikte, eşe saygısında azalacağı düşünülmektedir. Literatürde mevcut araştırmayı doğrudan destekleyen çalışmalara rastlanmamıştır.

7.Yaş Bakımından Farklılık Gösteren Katılımcılar, Yaşam Doymu Düzeylerine Göre Anlamlı Olarak Farklılık Sergilemekte midir?

Bireylerin yaşam doymu düzeyleri açısından yaş gruplarına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan araştırmaya göre, puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Literatürde bazı çalışmalar araştırmamızın sonucu desteklemektedir. Ergün'ün (2013) öğretmen adayları ile yaptığı araştırmasında yaş ve yaşam doymu arasında ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır.²³¹ Diener ve Sulh'un (1997) 40 farklı ülkeden yaşları 20 ve 80 yaş arasında değişen 60.000 kişi ile yaptıkları araştırma sonucunda, yaşam doymu ve yaş arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı ifade edilmiştir.²³²

²²⁷ Demir, a.g.e., s.86.

²²⁸ Özlem Demiray, Evlilik Uyumunun Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi, Dicle Üniv, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Diyarbakır, 2006, s.49. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

²²⁹ Yalçın, a.g.e., s.259.

²³⁰ Hürol Fıçoğlu, "Lisansüstü Öğrencilerin Evlilik Uymu", *Psikoloji Dergisi*, Aralık, 1992, Cilt:7, Sayı:27 s.16-23.

²³¹ Ergün Receptoğlu, "Öğretmen Adaylarının Yaşam Doymaları ile Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *H. U. Journal of Education*, 2013, Sayı: 1, 311-326, s.319

²³² Ed Diener, ve M.E. Suh, "Focus on Emotion and Adult Development. K.Warner Schaie ve Powell Lawton (Edt.), Subjective Well-Being and Age: An International Analysis", *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 1998, Sayı:17, 304-324, s.320.

Stock vd'nin (1983) yaptığı 221 araştırmada yaş ve yaşam doyumu arasında ilişki olmadığı tespit edilmiştir.²³³ Geniş bir yaş aralığına sahip örneklem ile değerlendirme yapmanın yaş bakımından daha sağlıklı bir sonuç almak için uygun olacağı söylenebilir.

Literatürde araştırmamızın sonuçlarını destekleyemeyen araştırmalara da rastlanmıştır. Selim'in (2008) yaptığı araştırmada Türkiye'de en mutlu olan grubun genç grup olduğu, yaşlı grubun daha mutsuz olduğu görülmüştür.²³⁴ Filiz vd 'nin (2009) çalışmasında da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Yalnızlık, çocukların evden ayrılması, emeklilikle gelirin azalması, kronik hastalıklar nedeni ile yaşlıların yaşam doyumu azalmıştır.²³⁵ Yaş ilerledikçe sosyal hayattan kopma, ölüme yaklaşma, yaşam mücadelesinin vermiş olduğu yıpranma nedeni ile yaşam doyumunun azaldığı söylenebilir.

8. Gelir Düzeyleri Farklı Olan Katılımcılar, Partnere Saygı Düzeylerine Göre Anlamlı Olarak Farklılık Sergilemekte midir?

Bireylerin partnere saygı düzeyleri açısından gelir düzeylerine göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, gelir düzeyleri farklı olan bireylerin partnere saygı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Buna göre gelir düzeyleri iyi olan bireylerin partnere saygı düzeylerinin, gelir düzeyleri yetersiz olan bireylerin partnere saygı düzeylerinden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Şener ve Terzioğlu'nun (2002) yaptığı çalışmaya 413 erkek, 413 kadın katılmıştır. Araştırmanın sonucunda gelir seviyesi arttıkça evlilik uyumunda arttığı görülmüştür.²³⁶ Şendil ve Korkut'un (2008) çalışmasında gelir seviyesi düşük olan çiftlerin uyumu ve birlikteliği, ekonomik durumu orta olan çiftlere göre daha düşük olduğu; gelir seviyesi orta olan çiftlerin gelir seviyesi yüksek olanlara göre uyumu ve birlikteliği düşük, evlilik çatışmasının ise fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.²³⁷ Kocadere'nin yapmış olduğu çalışmada aylık geliri 10 bin liranın altında olanların eşlerinden fiziksel şiddet görme oranı %35, geliri 10-25 bin arası değişen çiftlerin

²³³Ed Diener, "Subjective Well-Being", *Psychological Bulletin*, 1984, Cilt:75, Sayı:3, 542-575
Aktaran: Ayça Kangal; "Mutluluk Üzerine Kamrumsal Bir Değerlendirme ve Türk Hane Halkı için Bazı Sonuçlar"; *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2013, Cilt:12, Sayı: 44, 220-223, s.221.

²³⁴Sibel Selim, Türkiyede Yaşam Memnuniyeti ve Mutluluk, *Social Indicators Research*, 2008, Cilt: 88, Sayı: 3, 531-562.

²³⁵Filiz Altuğ vd, "Evde Yaşayan Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi", *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 2009, Cilt:1, 48-60, s.56.

²³⁶Arzu Şener, Günsel Terzioğlu, "Ailede Eşler Arasında Uyuma Etki Eden Faktörlerin Araştırılması", *T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı*, Ankara, 2002, 1-184. s.156.

²³⁷Gül Şendil, Yeşim Korkut, "Evlilik Çatışması ve Uyumunun Bazı Demografik Değişkenler Yönünden İncelenmesi", *I.Ü. Psikoloji Çalışmaları*, 2008, Sayı: 28, 15-34, s.29.

eşinden şiddet görme oranı %20, aylık geliri 25 bin liranın üstünde olanların ise şiddet görme oranının %5 olduğu görülmüştür. Bu çalışma gelir azaldıkça şiddet görme oranının arttığını göstermektedir.²³⁸ Evliliğin en önemli boyutu maddi boyuttur. Bu bağlamda gelir seviyesi düşük ailelerde ihtiyaçların karşılanamaması ile birlikte yaşanan sıkıntılar, eşler arasında çatışmaya neden olurken bu durumun çiftlerin birbirine saygısını azaltabileceği söylenebilir. Literatürde bu bulguları doğrudan destekleyecek çalışmalara rastlanmamıştır.

Demir (2014)²³⁹, Demiray (2006)²⁴⁰, evlilik uyumu ile yaptıkları çalışmada gelir ve evlilik uyumu arasında ilişki saptanmamıştır.

9.Gelir Düzeyleri Farklı Olan Katılımcılar Yaşam DoyumuDüzeylerine Göre Anamlı Olarak Farklılık Sergilemekte midir?

Bireylerin yaşam doyumunu düzeyleri açısından gelir düzeylerine göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, gelir düzeyleri farklı olan bireylerin yaşam doyumupuan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Buna göre gelir düzeyleri iyi olan bireylerin yaşam doyumunu düzeyinin, gelir düzeyleri yetersiz olan bireylerin yaşam doyumunu düzeyinden yüksek olduğu saptanmıştır.

Literatürde araştırmamızın sonuçlarını destekleyecek çalışmalara rastlanmıştır. Veenhoven (1994) 69 ülkede 603 çalışma gerçekleştirmiştir.1911’de başlayan bu çalışmalar 1994’e kadar devam etmiştir. Elde edilen 7838 bulgu incelenmiş ve gelir seviyesi ile yaşam doyumunu arasında küçük ama anlamlı bir fark olduğu görülmüştür.²⁴¹ Tuzgöl’ün (2007) üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu incelediği araştırmada, gelir seviyesi ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.²⁴² Tümkiye vd’nin (2008) yaptığı çalışmada profesörlerin, öğretim elemanları arasında kazançlarının diğerlerine nispeten çok iyi bir düzeyde olmasından dolayı, yaşam memnuniyeti seviyesinin yüksek olduğu görülmüştür.²⁴³ Fizyolojik ihtiyaçlar, barınma, sağlık, eğitim, ulaşım gibi gereksinimlerin karşılanması için önemli olan ekonomik koşullar, bireylerin hayat standartlarını arttırarak yaşam doyumunu sağladığı söylenebilir.

²³⁸Müge Kocadere, İyi ve Kötü Evliliklerde Betimsel Bir Çalışma, Ege Üniv Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 1995, s.156. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

²³⁹Demir a.g.e., s.91.

²⁴⁰Demiray, a.g.e., s.51.

²⁴¹Kangal, a.g.e., s.222.

²⁴²Meliha Dost Tuzgöl, “Pamukkale Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, *Pamukkale Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2007, Cilt:2, Sayı: 22, s.140.

²⁴³Songül Tümkiye vd, “Duygusal Zeka Mizah Tarzı Ve Yaşam Doyumu: Üniversite Öğretim Elemanları Üzerine Bir Araştırma”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2008, Cilt:3, Sayı:30, 1-10, s.10.

Literatürde çalışmamızı desteklemeyen araştırmalara da rastlanmıştır. TÜİK'in (2013) yapmış olduğu araştırmada da ülkemiz genelinde ve İstanbul ilinde 18 yaşın üzerindeki farklı gelir grubundaki kişilerden mutlu olduklarını belirtenlerin oranının mutsuz olduklarını belirtenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür²⁴⁴.

10.Eğitim Düzeyleri Farklı Olan Katılımcılar Partnere Saygı Düzeylerine Göre Anamlı Olarak Farklılık Sergilemekte midir?

Bireylerin partnere saygı düzeyleri açısından eğitim durumlarına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, eğitim durumu farklı olan bireylerin partnere saygı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Buna göre eğitim düzeyi üniversite olan bireylerin partnere saygı düzeyinin, eğitim düzeyi ilköğretim olan bireylerin partnere saygı düzeyinden yüksek olduğu saptanmıştır.

Şener ve Terzioğlu'nun (2002) araştırmasında eğitim seviyesi yükseldikçe eşler arasında uyum seviyesinde de yükselme olduğu sonucuna ulaşılmıştır.²⁴⁵ Gül ve Şendil'in (2008) yaptığı çalışmada ilköğretim mezunu olanların lisans ve lisansüstü eğitim almış gruba göre evlilik uyumlarının, çiftler arasındaki birlikteliğin, evlilikten aldıkları tatminin düşük olduğu, evlilik çatışmalarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.²⁴⁶

Demir (2014)²⁴⁷ ve Demiray²⁴⁸ (2006)'ın yaptıkları çalışmada eğitim ve evlilik uyumu arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Eğitim ile birlikte bireyin iletişim ve sosyal beceri kazanması, eşlerin hem kendilerini hem eşlerini tanımak için vakit ayırmaları, eğitilmiş kadınların çalışıp ev ekonomisine katkıda bulunması, eğitim seviyesi yüksek olanların yüksek maaşlı işlerde çalışması, eşlerin evlenecekleri kişiyi kendilerinin seçmesi, evlilikle ilgili yaşanabilecek sıkıntılarda uzmanlardan yardım alma davranışının yüksek olması evlilik uyumunu artıracaktır.²⁴⁹ Eğitilmiş insanların maddi, manevi kazanımları ve bilişsel donanımları sebebi ile çatışmanın azalacağı çiftler arasında saygı düzeyinin artacağı söylenebilir. Literatürde bu bulguları doğrudan destekleyecek çalışmalara rastlanmamıştır.

11.Eğitim Düzeyleri Farklı Olan Katılımcılar, Yaşam Doyumu Düzeylerine Göre Anamlı Olarak Farklılık Sergilemekte midir?

Bireylerin yaşam doyumu düzeyleri açısından eğitim durumlarına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan araştırma sonucunda elde

²⁴⁴Tüik,"Yaşam Memnuniyeti Araştırması", *Türkiye İstatistik Kurumu Matbaası*, Ankara, 2013, www.tuik.gov.tr (Erişim Tarihi:05.08.2017)

²⁴⁵Şener, Terzioğlu, a.g.e., s.159.

²⁴⁶Gül, Şendil, a.g.e., s.29.

²⁴⁷Demir a.g.e., s.98.

²⁴⁸Demiray a.g.e., s.51.

²⁴⁹Demir. a.g.e. s.88.

edilen bulgulara göre, eğitim durumu farklı olan bireylerin yaşam doyumu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Buna göre eğitim düzeyi üniversite olan bireylerin yaşam doyumu düzeyinin, eğitim düzeyi ilkökul olan bireylerin yaşam doyumu düzeyinden yüksek olduğu saptanmıştır.

Literatürde çalışmamızı destekleyecek sonuçlara rastlanmıştır. Yavuzçehre ve Torlak (2008)²⁵⁰ ve Batan (2016)²⁵¹’ın yaptıkları araştırma sonucunda eğitim seviyesi ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür. Ülkemizde TÜİK’in (2013) yapmış olduğu araştırmada ise, Türkiye’de 18 yaş üzerindeki kişilerden, yükseköğrenim görmüş bireylerin kendilerini en mutlu hisseden grubu; ilkökul mezunlarının da en mutsuz hisseden grubu oluşturduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, herhangi bir eğitim almamış grubun mutluluk düzeyinin ilkökul mezunlarından daha yüksek bulunmuş olması ilginç bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Bu durum, muhtemelen hiç okula gitmemiş kişilerin eğitimin sağlayacağı fırsatlardan haberdar olmamalarından kaynaklanmaktadır.²⁵² Eğitim seviyesi yüksek olan bireylerin yüksek maaş, statü, nitelikli işler, kolay iş bulma, sosyal imkânlardan faydalanma, özgüven gibi nedenler ile yaşam doyumunun yüksek olduğu, eğitim seviyesi düşük olanların işsizlik, düşük ücretle zor ve ağır şartlarla çalışmak zorunda olduğundan yaşam doyumlarının düşük olduğu söylenebilir.

12.Evlilik Süreleri Farklı Olan Katılımcıların, Partnere Saygı Düzeylerine Göre Anlamlı Olarak Farklılık Sergilemekte midir?

Bireylerin partnere saygı düzeyleri açısından evlilik sürelerine göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, evlilik süresi farklı olan bireylerin partnere saygı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Buna göre evlilik süresi 1-10 yıl olan bireylerin partnere saygı düzeyinin, evlilik süresi 21 yıl ve üzeri olan bireylerin partnere saygı düzeyinden yüksek olduğu saptanmıştır.

Demiray (2006)²⁵³, Demir (2014)²⁵⁴, Şendil ve Korkut (200)²⁵⁵’un yaptığı çalışmada evlilik süresi arttıkça evlilik uyumunun azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

²⁵⁰Yavuzçehre ve Torlak, a.g.e., s.15.

²⁵¹Batan, a.g.e., s.139.

²⁵²Tüik, "Yaşam Memnuniyeti Araştırması", Türkiye İstatistik Kurumu Matbaası, Ankara, 2013, <http://www.tuik.gov.tr> (Erişim Tarihi:05.08.2017)

²⁵³Demiray a.g.e., s.50

²⁵⁴Demir, a.g.e., s.84.

²⁵⁵Şendil ve Korkut, a.g.e., s.31.

Bunun nedeni; emeklilik, çocukların evden ayrılması yada aileye yeni çocuk katılması, geriye dönük pişmanlıklar olabilir. Evliliğin ilk yıllarında aşk, romantik ilişkiler, tahammül, hoşgörü fazla olduğundan eşler arasında uyum da yüksektir. Onuncu yıldan sonra evlilik uyumun düşmesi orta yaş krizi ile ilgili olabilir. Bu dönem bireylerin yaşamları gözden geçirip, değerlendirdiği bocalama dönemidir.²⁵⁶ Evli çiftler arasında yaşanan tartışmalar, bireylerin katı tutumları, fiziksel veya sözel şiddet, ağır eleştirilere maruz kalma, egoistçe tavırlar, cinsel sorunlar, sorumsuzca davranışlar, eşlerin evlilikten beklentilerini karşılayamama gibi nedenler evlilik süresi arttıkça saygıyı azaltacaktır. Demir ve Durmuş (2008)'un yaptığı araştırmada uzun yıllar evli olan bireylerin eşlerine daha fazla saygılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.²⁵⁷ Literatürde sonuçları doğrudan destekleyecek çalışmalara rastlanmamıştır.

13.Evlilik Süreleri Farklı Olan Katılımcıların Yaşam Doymu Düzeylerine Göre Anamlı Olarak Farklılık Sergilemekte midir?

Bireylerin yaşam doymu düzeyleri açısından evlilik sürelerine göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, evlilik süresi farklı olan bireylerin yaşam doymu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Literatürde yapılan bazı çalışmalar mevcut araştırmayı destekler niteliktedir. Özbek (2015) yaptığı çalışmada evlilik süresi ve yaşam doymu arasında anlamlı fark olmadığını tespit etmiştir.²⁵⁸ Zehir (2016) yaptığı araştırmada benzer sonuçlara ulaşmıştır.²⁵⁹ Evlilik süresi bakımından geniş bir örneklem ile çalışma yapmak sağlıklı sonuçların elde edilmesi açısından faydalı olacaktır.

²⁵⁶Demir, a.g.e., s.84-85.

²⁵⁷Demir, Durmuş, a.g.e., s.643.

²⁵⁸Mesut Özbek, Evli Bireylerde Yaşam Doymu ve Psikolojik İyi Oluşların Çeşitli Değişkenlerle İncelenmesi, Nişantaşı Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2015, s.78. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

²⁵⁹Tülay Zehir, Evlilik Uyumu ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Üsküdar Üniv, Klinik Psikoloji, İstanbul, 2016, s.41, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

SONUÇ

Bireylerin partnere saygı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılan korelasyon analizi, bu iki değişken arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Partnere saygı açısından kadın ve erkek bireyler arasındaki farklılıkların incelenmesi için yapılan analiz sonucunda, kadın ve erkek bireylerin, partnere saygı düzeyleri arasında cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı, yaşam doyumu açısından erkek bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin, kadın bireylere göre daha yüksek olduğusaptanmıştır. Partnere saygı ve yaşam doyumu açısından fiziki görünümünden memnun olan ve olmayan bireyler arasındaki farklılıkların incelenmesi için yapılan araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, fiziki görünümünden memnun olan ve olmayan bireylerin, partnere saygı düzeyleri ve yaşam doyumu arasında göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buna göre fiziki görünümünden memnun olan bireylerin partnere saygı ve yaşam doyumu düzeylerinin, fiziki görünümünden memnun olmayan bireylere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin partnere saygı düzeylerinin yaş gruplarına göre incelediğimizde, puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Buna göre yaşları 23-30 olan bireylerin partnere saygı ve yaşam doyumu düzeyi, yaşları 51 ve üzeri olan bireylerin partnere saygı ve yaşam düzeyinden yüksektir. Yaşam doyumu açısından yaş grupları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bireylerin partnere saygı düzeyi ve yaşam doyumu açısından gelir düzeyine baktığımızda; gelir düzeyleri farklı olan bireylerin partnere saygı ve yaşam doyumu puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Buna göre gelir düzeyleri iyi olan bireylerin partnere saygı ve yaşam doyumu düzeylerinin, gelir düzeyleri yetersiz olan bireylerin partnere saygı ve yaşam doyumu düzeylerinden yüksek olduğu söylenebilir. Eğitim düzeyine baktığımızda eğitim seviyesi arttıkça hem eşlerin birbirine olan saygısının arttığı hemde yaşam doyumunun arttığı görülmüştür. Evlilik süresi arttıkça eşe saygı azalmış ama evlilik süresi ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

ÖNERİLER

1- Yurt dışında evlilik ve yaşam doyumu ile ilgili çalışmalar her geçen gün artmaktadır. Literatür taramasında Türkiye’de evlilik ve yaşam doyumu ile ilgili yapılan araştırmaların yeterli olmadığı görülmüştür. Bu alanda yapılacak çalışmaların artırılması önerilmektedir.

2- Evli bireylerde Partnere Saygı ve Yaşam Doyumu ilişkisini incelemek için farklı çalışmaların yapılması; evlilik ilişkilerini ve evlilikte yaşanan problemleri, boşanma nedenlerini anlamak için faydalı olacaktır.

3- Mevcut araştırmada cinsiyet, fiziki görünüm algısı, eğitim, gelir düzeyi, yaş, evlilik süresi değişkenleri ile ilgili çalışma yapılmıştır. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda çocuk sahibi olma durumu (çocuğu olan-çocuğu olmayan) çocuk sayısı, evlenme biçimi (tanışarak evlenenler ya da görücü usulü evlenenler), aile (çekirdek aile- geniş aile), bir işte çalışma durumu (çalışan-çalışmayan) gibi özelliklerinde araştırmaya dâhil edilmesi önerilmektedir.

4- Araştırma zaman ve maliyet kısıtlılığından dolayı geniş bir örnekleme çalışılmamıştır. Yapılacak yeni çalışmalarda örneklem sayısının artırılması faydalı olacaktır.

5- Ailenin yapısını koruma, geliştirme ve yaşam memnuniyeti ile eşler arasında saygıyı artırma, iletişim, duygu ve düşüncelerin paylaşımı amacıyla psikolojik danışma veya evlilik ve aile danışmanlığı ile eşlerin desteklenmesi önerilmektedir.

6- Araştırma İstanbul’daki evli bireylerle yapılmıştır. Bundan sonra yapılacak çalışmaların kırsal kesimde, flört edenlerle, nişanlı ya da boşanmayı düşünenlerle yapılması yararlı olacaktır.

7- Araştırmada evli bireylerde eşe saygısı arttıkça yaşam doyumunda artmıştır. Bu bağlamda evli çiftlerin mutlu ve kaliteli bir evlilik yaşantısı için saygı konusunda çok duyarlı olması; kaba, ölçsüz, şiddet içerikli davranışlardan uzak durması önerilmektedir.

8-Bugün toplumların önemli bir hedefi olan yaşam doyumu hayatın her alanından etkilenmektedir. Mevcut araştırmada eğitim seviyesinin düşük olması, aile gelirinin yetersiz olması, hem çiftler arasındaki saygıyı hem de yaşam doyumunu azalttığı görülmüştür. Kadınların yaşam doyumu ise erkeklere göre daha düşük çıkmıştır. Ülkemizde eğitim seviyesinin yükseltilmesi, gelir dağılımının eşitlenmesi ve kadının toplumdaki statüsünün yükseltilmesi gibi önemli konularda çalışmalara ihtiyaç vardır. Bu bağlamda bireylerin mutluluğu için var olan devlet yetkilerinin, eğitime daha fazla yatırım yapması, gelir dağılımındaki eşitsizliğin ortadan kalkması,

işsizlik gibisoso-ekonomik sorunlara yönelik çözüm yolları bulması önerilmektedir. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, üniversiteler ve sivil toplum örgütlerinin cinsiyet eşitsizliğinin ortadan kalkması için çalışma yapması faydalı olacaktır.

9-Evliliğin kültüre özgü olmasından dolayı, yurt dışında geliştirilmiş ölçüm araçları ile ülkemizde evliliğin değerlendirilmesinde alınan sonuçların sağlıklı olmayacağı düşünülmektedir. Kendi kültürümüze özgü ölçekler geliştirilmesi faydalı olacaktır.

10- Ailede yaşanan sorunlar toplum yapısını da olumsuz etkilemektedir. Mutlu, yaşam doyumu yüksek, hem kendine hem başkasına saygı duyabilen bireyler, hem evlilik yaşamında hem de sosyal hayatta başarılı olabilirler. Uyumlu bir evlilik yaşantısı için bireylerin evlilik öncesi terapilere katılması, gerekirse eğitim alması önerilmektedir.



KAYNAKÇA

KİTAPLAR

BATTAL Ahmet, Boşanma Sebepleri Bilimsel Araştırma Projesi Uygulama Sonuçları, **Akademik Dayanışma, Araştırma ve Geliştirme Vakfı**, İstanbul, 2008,

DIENNER Ed, LUCAS RICHARD E, and OISHI Shigehiro, “ Subjektive Well-Being”, New York Oxford University Press, **The Science of Happiness and Life Satisfaction**, 2002

İNANÇ Banu Yazgan, YERLİKAYA Eşef Ercüment, Kişilik Kuramı, **Pegem Akademi**, 2015, Sayı.10,

KARASAR Niyazi, **Bilimsel Araştırma Metodu**, Ankara, 1984.

KOENİG Harold G, MCCULLOUGH Michael H, LARSON David B, Handbook of Religion and Health, **Oup Usa**, 2012.

KURUMU Türk Dil, Güncel Türkçe Sözlük, **Elektronik Dil Yayıncılığı Araştırma ve Uygulama Çalışma Grubu**, 2015, [http:// www :tdk.gov.tr](http://www.tdk.gov.tr).(Erişim Tarihi: 15 .09. 2017)

ÖZGÜVEN İbrahim Ethem, Evlilik ve Aile Terapisi, 3.Baskı, **PDREM Yayınları**, Ankara, 2009.

SİRGY M. Joseph, The Psychology of Quality of Life: Hedonic Well-Being, Life Satisfaction, and Eudaimonia, **Springer Science & Business Media**, 2012, Volume: 50.

SÖZLÜK Türkçe, **Türk Dil Kurumu**, Ankara,1998, Cilt:2.

SUNGUR Mehmet Z, Sen, Ben ve Aramızda Herşey-Şeytan Üçgeni: Aşk- Evlilik- Sadakatsizlik, **Goa Yayınları**, İstanbul, 2009.

YILDIRIM Cemal, **Eğitimde Araştırma Modeli**, Akyıldız Matbası, Ankara,1966.

MAKALELER

A. LESLIE Baxter, TIM Dun, SAHLSTEIN Erin, “Sahlstein, Rules For Relating Communicated Among Social Network Members”,**Journal of Social and Personal Relationships**, 2001, Sayı: 18, s. 175; **Aktaran**: AKIN Ahmet, UĞUR Erol, ÖZÇELİK Basri, “Partnere Saygı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, **The Journal of International Social Research**, 2015, Cilt: 8, Sayı:41.

ALTUĞ Filiz, YAĞCI Nesrin, KİTİŞ Ali, BÜKER Nihal, CAVLAK Uğur,” Evde Yaşayan Yaşlılarda Yaşam Kalitesi Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi”, **Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi**, 2009, Cilt:1.

AKAR Firdevs and KARATAS Zeynep, “Ergenlerin Benlik Saygısı, Algıladıkları Sosyal Destek ve Umutsuzluk Düzeyleri”: Bir Yapısal Eşitlik Modeli Çalışması, **Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri**, Cilt:12, Sayı:4.

AKYOL Pelin, ERİM Vedat, YAMAK Bade, "Beden Eğitimi Öğretmenleri, Öğrencileri ve Dansçıların Fiziksel Benlik Algılarının Karşılaştırılması", **Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi**,2015, Cilt:6, Sayı:2.

ARICAK Osman Tolga, "Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı", **Psikoloji Çalışmaları Dergisi**, 2005

ARSLANTAŞ Hülya, ADANA Filiz, KAYA Fadime, TURAN Dilek, "Yatan Hastalarda Umutsuzluk ve Sosyal Destek Düzeyi ve Bunları Etkileyen Faktörler", **İ.Ü.F.N. Hem. Dergisi**, 2010, Cilt 18, Sayı: 2.

ASLAN Şebnem, "Örgütsel Vatandaşlık Davranışı ile Örgütsel Bağlılık ve Mesleğe Bağlılık Arasındaki İlişkilerin Araştırılması", **Yönetim ve Ekonomi**, 2008, Cilt:15, Sayı:2.

ATAK Hasan ve TAŞTAN Nuray, "Romantik İlişkiler ve Aşk", **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**, 2012, Cilt:4, Sayı:4.

AVCI Kadriye, PALA Kayıhan, "Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesinde Çalışan Araştırma Görevlisi ve Uzman Doktorların Yaşam Kalitesinin Değerlendirilmesi", **Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi**, 2004, Cilt: 30, Sayı:2.

AYTEN Ali, GÖÇEN Gülüşan, SEVİNÇ Kenan, ÖZTÜRK Eyüp Ensa,"Dini Başa Çıkma, Şükür ve Hayat Memnuniyeti İlişkisi: Hastalar, Hasta Yakınları ve Hastane Çalışanları Üzerine Amprik Bir Araştırma", **Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, 2012, Cilt:12, Sayı:2.

BAYHAN Pınar ve İŞİTAN Sonnur, "Ergenlik Döneminde İlişkiler: Akran ve Romantik İlişkilere Genel Bir Bakış", **Aile ve Toplum**,2010, Cilt:11, Sayı:5.

BONIWELL Ilona and ZIMBARDO Philip G, "Central To The Discipline of Positive Psychology (Seligman & Csikszentmihalyi)", **Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life**, 2015.

BOVEN Leaf Van, "Experientialism, Materialism, and The Pursuit of Happiness", **Review of General Psychology**, 2005, Cilt:9, Sayı:2.

BOYLU Ayfer Aydiner, PAÇACIOĞLU Bahar, "Yaşam Kalitesi ve Göstergeleri", **Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi**, 2016, Cilt:8, Sayı:15.

CHIPPERFIELD Judith G. and HAVEN Betty, "Gender Differences in The Relationship Between Marital Status Transitions and Life Satisfaction in Later Life", **The Journals of Gerontology Series-b, Psychological Sciences and Social Sciences**, 2001, Volume:56, Issue:3.

CAROLYN Washburn, and CHRISTENSEN Darlene, "Financial Harmony: A Key Component of Successful Marriage Relationship", **The Forum for Family and Consume**, 2008, Issues:13, **Aktaran:** HENDRİCK Susan and HENDRİCK Clyde, "Measuring Respect in Close Relationship", **Journal of Social and Personal Relationships**, 2006, Volume: 23, p.6.

COOPERSMİTH Stanley (1967), "The Antecedents of Self-Esteem", San Francisco: W.H. Freeman and Company, **Psikoloji Dergisi**, 2012, Cilt:3, Sayı:8 **Aktaran:** Bülent Dilmaç, Halil Ekşi, "Meslek Yüksek Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin

Yaşam Doyumları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi”, **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 2008 ,Cilt:3, Sayı:1.

CULLINANE Peter Cullinane “When Respect For Persons Goes Deeper”, **Compass**, 2015,Cilt: 49.

ÇAĞ Pınar, YILDIRIM İbrahim, “Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 2013, Cilt:4, Sayı:39.

ÇAKAR Firdevs Savi, KARATAŞ Zeynep, “Ergenlerin Benlik Saygısı, Algıladıkları Sosyal Destek ve Umutsuzluk Düzeyleri: Bir Yapısal Eşitlik Modeli Çalışması”, **Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri**, Cilt:12, Sayı:4.

ÇELİK Metehan, TÜMKAYA Songül, “Öğretim Elemanlarının Evlilik Uyumu ve Yaşam Doyumlarının İş Değişkenleri ile İlişkisi”, **Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2012, Cilt 13, Sayı:1.

ÇEVİK Nüket Kırıcı, KORKMAZ Oya, “Türkiye’de Yaşam Doyumu ve İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İki Değişkenli Sıralı Probit Model Analizi”, **Niğde Üniversitesi İİBF Dergisi**, 2014, Cilt: 7, Sayı: 1.

DEMİR Yasin, DURMUŞ Emine, “Uzun Evlilikler: Bir Yastıkta Kırk Yıl”: **Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi**, 2008, Cilt:8,Sayı:36

DIENNER Ed, “Subjective Well-Being”, **Psychological Bulletin**, 1984, Cilt:75, Sayı:3 **Aktaran:** Ayça Kangal; “Mutluluk Üzerine Kamramasal Bir Değerlendirme ve Türk Hane Halkı için Bazı Sonuçlar”; **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, 2013, Cilt:12, Sayı: 44.

DIENNER Ed ve SUH M. E. “Focus on Emotion and Adult Development. K.Warner Schaie ve Powell Lawton (Edt.), Subjective Well-Being and Age: An International Analysis”, **Annual Review of Gerontology and Geriatrics**, 1998, Sayı:17.

DIENNER Ed ve DIENNER M, “Cross-Cultural Correlates of Life-Satisfaction and Self-Esteem”, **Journal of Personality and Social Psychology**, 1995, Cilt:168, Sayı:4, **Aktaran:** KANGAL Ayça; “ Üzerine Kamramasal Bir Değerlendirme ve Türk Hane Halkı için Bazı Sonuçlar”; **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, 2013, Cilt:12, Sayı: 44.

DIENNER Ed, SANDVIK Ed, SEIDLITZ Larry, DIENER Marissa, "The Relationship Between Income And Subjective Well-Being: Relative Or Absolute?", **Social Indicators Research**, 1993, Volume:28, Issue:3.

DIENNER Ed, SULH M.E, “Focus on Emotion and Adult Development. K.Warner Schaie ve Powell Lawton (Edt.), Subjective Well-Being and Age”: **An International Analysis, Annual Review of Gerontology and Geriatrics**, 1997, Sayı:17. **Aktaran:** KANGAL Ayça; “Mutluluk Üzerine Kamramasal Bir Değerlendirme ve Türk Hane Halkı için Bazı Sonuçlar”, **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, 2013, Cilt:12, Sayı: 44.

DIENNER Ed, EMMORS Robert, LARSEN Randy and GRIFFIN Sharon, "The Satisfaction With Life Scale", **Journal of Personality Assessment**, 1985, Volume:49, Issue:1.

DİKMEN Ahmet Alpay, "İş Doyumu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki", **A.Ü. Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi**, 1995, Cilt: 50, Sayı: 3-4.

DİLMAÇ Bülent, EKŞİ Halil, "Meslek Yüksek Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaşam Doyumları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi", **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 2008, Cilt:3, Sayı:1

DONOVAN N, ve HALPERN D, "Life Satisfaction" (Cabinet Office Strategy Unit, London), 2002; **Aktaran:** AKTAŞ Aysin, ÖZDEVECİOĞLU Mahmut," Kariyer Bağlılığı, Mesleki Bağlılık ve Örgütsel Bağlılığın Yaşam Tatmini Üzerindeki Etkisi: İş Aile Çatışmasının Rolü", **Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi**, 2007, Sayı:28.

DÖKMEN Zehra Yaşın, Toplumsal Cinsiyet: Sosyal Psikolojik Açıklamalar, **Sistem Yayıncılık**, 2010, **Aktaran:** ERYILMAZ Ali ve ATAK Hasan, "Investigation of Starting Romantic Intimacy in Emerging Adulthood In Terms Of Self-Esteem, Gender and Gender Roles", **Educational Sciences: Theory and Practice**, 2011, Cilt:11, Sayı:2.

DURAK Şenol, GENÇÖZ Tülin, DURAK Mithat, DURAK Emre, "Psychometric Properties Of The Satisfaction With Life Scale Among Turkish University Students, Correctional Officers, And Elderly Adults", **Social Indicators Research**, 2010, Cilt:99, Sayı:3.

DURAK Ayşegül, "Beck Umutsuzluk Ölçeği (BUÖ) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", **Türk Psikoloji Dergisi**, 1994; Cilt:9, Sayı:31.

DURU Erdinç, BALKIZ Murat, "Kendinden Şüphe Duyma, Benlik Saygısı ve Akademik Başarı Arasındaki İlişkilerde Akademik Erteleme Eğiliminin Rolü", **Eğitim Bilim Dergisi**,2014, Cilt:39, Sayı:173.

DÜNDAR Sema, "Teorik Çerçeve İçinde Yaşamdan Duyulan Tatmin Kavramı", **Yönetim Dergisi**, İstanbul Üniversitesi İşletme İktisadi Enstitüsü,1993, Sayı:15.

ERBEK Evrim, BEŞTEPE Emrem, AKAR Hülya, ERADAMLAR Nezh, ALPKAN R. Latif, "Evlilik Uyumu"**Düşünen Adam**; 2005, Cilt:18, Sayı:1.

ERÇOŞKUN M. Hanifi, NALÇACIAhmet, "Öğretimde Psikolojik İhtiyaçlarının Yeri ve Önemi", Kazım **Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2005, Sayı:11

ERŞAN E. Erdal, DOĞAN Orhan, DOĞAN Selma, "Beden Eğitimi ve Antrenörlük Bölümü Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyi ve Bazı Sosyo-Demografik Özelliklerle İlişkisi",**Klinik Psikiyatri**, Cilt:12.

ERYILMAZ Ali, "Barışa Yönelik Tutumların Özsaygı ve Cinsiyet Değişkenleri ile İncelenmesi", **Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 2009, Cilt:12, Sayı:21.

ERYILMAZ Ali ve ATAK Hasan, " Hazır Ol Ya Da Olma? Gelişen Yetişkinlikte Romantik Yakınlık Başlangıç Göstergeleri: Türk Tecrübesi", **International Journal of Human and Social Sciences**, 2009,Cilt:3, Sayı:9.

ERYILMAZ Ali, ERCAN Leyla, "Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi",**Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 2011, Cilt:4, Sayı:36.

FRANKL Viktör Emil, Duyulmayan Anlam Çılgılığı, **Öteki Yayınları**, Ankara, 1994; **Aktaran:** SEZEN Abdulvahid, "Günümüz İnsanın Anlamsızlık Sorunu Bağlamında Frankl Fowler'da Bireyin Anlam Arayışı", **Çanakkale 18 Mart İlahiyat Fakültesi Dergisi**, Eylül, 2009, Sayı:14.

FIŞOĞLU Hürol, "Lisansüstü Öğrencilerin Evlilik Uyumu", **Psikoloji Dergisi**, Aralık, 1992, Cilt:7, Sayı:27.

GAINES Stanley O, "Exchange of Respect-Denying Behaviors Among Malefemale Friendships", **Aktaran:** HENDRICK Clyde, HENDRICK Susan and ZACHILLI Tammy "Respect and Love in Romantic Relationships", **Acta De Investigacion Psicologica**, 2011, Volume:1.

GİZİR Cem Ali, "İlişki İnançları Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları", **Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2012,Cilt:8, Sayı:2.

GREEN Leslie, "Two Worries About Respect For Persons", **Ethics**,2010, Cilt:120, Sayı:2.

GÜMÜŞ Hülya, "Evli Bireylerin Sosyal Destek Düzeyleri İle Yaşam Doyumları ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki", **Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi**, 2015, Cilt:4, Sayı:3.

HELLER Daniel, JUDGE Timothy A, WATSON David,"The Confounding Role of Personality and Trait Affectivity in The Relationship Between Job and Life Satisfaction", **Journal of Organizational Behavior**, 2002, Cilt:23, Sayı:7; **Aktaran:** AKTAŞ Aylın, ÖZDEVECİOĞLU Mahmut, "Kariyer Bağlılığı, Mesleki Bağlılık ve Örgütsel Bağlılığın Yaşam Tatmini Üzerindeki Etkisi: İş Aile Çatışmasının Rolü", **Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi**, 2007, Cilt:7, Sayı:28.

HAYWARD Mark, & ZHANG Zhenmei, "Gender The Marital Life Course, and Cardiovascular Disease in Late Midlife", **Journal of Marriage and Family**, 2006, Cilt: 68, Sayı:3.

HENDRICK Susan and HENDRICK Clyde, "Respect and Love in Romantic Relationships " **Acta De Investigacion Psicologica**, 2011, Volume: 1, p.2

HENDRICK Susan and HENDRICK Clyde, "Measuring Respect in Close Relationship", **Journal of Social and Personal Relationships**, 2006, Cilt:23, Sayı:6.

HENDRICK, S. Susan, & HENDRICK, Clyde, "Measuring Respect in Close Relationships", **Journal of Social and Personal Relationships**, 2006, Cilt:6, Sayı:23, **Aktaran:** AKIN Ahmet, ÖZÇELİK Basri, UĞUR Erol, "Partnere Saygı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", **The Journal of International Social Research**, 2015, Cilt: 8, Sayı: 41,

HERZOG Regula and RODGERS Willard L, "Age and Satisfaction Data from Several Large Surveys", **Research on Aging**,1981, Cilt:3, Sayı:2.

HOLLAR Danielle, "A Holistic Theoretical Model for Examining Welfare Reform: Quality of Life", **Public Administration Review**, 2003, Cilt: 63, Sayı:1.

JONES Stephen C. "Self and Interpersonal Evaluations Esteem Theories Versus Consistency Theories", **Psychological Bulletin**, 1973, Volume:79; **Aktaran:**

DİLMAÇ Bülent, EKŞİ Halil, "Meslek Yüksek Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaşam Doyumları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi", **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 2008,Cilt:3, Sayı:1

KANGAL Ayça; "Mutluluk Üzerine Kamralsal Bir Değerlendirme ve Türk Hane Halkı için Bazı Sonuçlar"; **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, 2013, Cilt:12, Sayı:44.

KARAÇAM Aydın, ADIGÜZEL Sıdkı Niyazi, "Beden Eğitim Öğretmenlerinin Fiziksel Saygı Düzeylerinin İncelenmesi", **Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi**, 2016, Cilt:1, Sayı:2

KARADEMİR Tamer, DÖŞYILMAZ Enver, ÇOBAN Bilal, KAFKAS Mehmet Ali, "Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü Özel Yetenek Sınavına Katılan Öğrencilerde Benlik Saygısı Ve Duygusal Zeka", **Kastamonu Eğitim Dergisi**, 2010, Cilt:18, Sayı:2.

KILIÇ Esra, TAYCAN Okan, BELLİ Ahmet Korkut, ÖZMEN Mine, "Kalıcı Ostomi Ameliyatının Beden Algısı, Benlik Saygısı, Eş Uyumu ve Cinsel İşlevler Üzerine Etkisi", **Türk Psikiyatri Dergisi**, 2007; Cilt:18, Sayı:4.

KOÇOĞLU Deniz, AKIN Belgin, "Sosyo-Ekonomik Eşitsizliklerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Yaşam Kalitesi ile İlişkisi", **Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi**, 2009, Cilt: 2, Sayı: 4.

KOVECSES Zalton, Emotion Concepts, 1990; **Aktaran: HENDRİCK Susan, HENDRİCK Clyd, LOGUE Erin M, "Respect and the Family", Journal of Family Theory and Review**, 2010, Volume:2, Issue:2

KUBLAY Deniz, OKTAN Vesile, "Evlilik Uyumu: Değer Tercihleri ve Öznel Mutluluk Açısından İncelenmesi", **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 2015, Sayı:5, Cilt:44.

KUMRAL Tuğçe, ÇETİN Canan, "İşyeri Nezaketsizliği Üzerine Bir Yazın İncelenmesi", **Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 2016, Sayı:1

DOGRU Naime ve PEKER Reşat, "Özsaygı Geliştirme Programının Lise Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerine Etkisi", **Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2004, Cilt:17, Sayı:2.

LARSON Jeffry H, HOLMAN Thomas B, "Predictors of Marital Quality and Stability", **Family Relations**, 1994, Cilt: 43.

LEARY Mark Leary and BAUMEISTER Roy,"The Nature and Function of Self-Esteem: SociometerTheory", **AdvancesinExperimental Social Psychology**, 2000, Sayı:32.

MAYSELESS Ofra and SCHARF Miri, "To Respect and Be Respected As Resourceful Buffers Against Aggression In Developmental Contexts", **Presented at the SecondHerzliya Symposium**, 2009.

MYERS David G, "The Funds, Friends, and Faith of Happy People", **American Psychologist**, 2000, Volume:55, Sayı:1.

OKTAN Vesile, "Beden İmajı ve Reddedilme Duyarlılığının Öznel İyi Oluşu Yordama Gücü, Karadeniz Teknik Üniversitesi", **Eğitim Bilimleri ve Uygulama**, 2012, Cilt:11, Sayı:22.

OSHIO Takashi, "Gender Differences in The Associations of Life Satisfaction With Family and Social Relations Among The Japanese Elderly", **Journal of Cross-Cultural Gerontology**, 2012, Volume:27, Sayı:3.

ÖZKAN İshak, "Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler", **Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi**, 1994,Cilt:3, Sayı:3.

ÖZCAN Halil, SUBAŞI Burak, BUDAK Beyhan, ÇELİK Mustafa, GÜREL Can Şeref, YILDIZ Mesut, "Ergenlik ve Genç Yetişkinlikteki Kadınlarda, Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Depresyon ve Anksiyete İlişkisi", **Journal of Mood Disorders**, 2013, Cilt:3, Sayı:3.

ÖZDEMİR Yalçın ve KORUKLU Nermin, "İlk Ergenlikte Ana-Babaya Bağlanma, Okula Bağlanma ve Yaşam Doyumu", **İlköğretim Online Dergisi**, 2013, Cilt:12, Sayı:3.

ÖZDEMİR M.Çağatay, "Toplumsal Değişim Karşısında Aile ve Okul", **Türk Eğitim Bilimleri Dergisi**, 2007, Cilt:5 Sayı: 2

ÖZER Melek, ÖZSOY Özlem, "Yaşlılarda Yaşam Doyumu", **Geriatry**, 2003, Cilt:6, Sayı:2.

PURUTÇUOĞLU Eda, AKSEN Cemile, "Engelli Kadınların Beden İmajı Algısı İle Yaşam Doyumunun Belirlenmesi", **The Journal of International Social Research**, 2017, Cilt:10, Sayı:50.

RECEPOĞLU Ergün, "Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumları ile Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", **H. U. Journal of Education**, 2013, Sayı: 1

REÇBER Bircan, "Bir Özsayı Geliştirme Programının Yetiştirme Yurdunda Yaşayan Ergenlerin Özsayı Düzeyleri Üzerinde Etkinliği", **Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi**, 2011, Cilt:22, Sayı:1.

ROSEN-GRONDEN Jane R, MYERS Jane E, HATTIE Johen A, "The Relationship Betweenmarital Characteristics, Marital İnteraction Processes, and Marital Satisfaction", **Journal of Counseling and Development**, 2004; Cilt:82, Sayı:1.

SAYIN Aslıhan ve ASLAN Selçuk, "Duygudurum Bozuklukları ile Huy, Karakter ve Kişilik İlişkisi", **Türk Psikiyatri Dergisi**, 2005, Cilt:16, Sayı:4.

SELİM Sibel, "Türkiyede Yaşam Memnuniyeti ve Mutluluk", **Social Indicators Research**, 2008, Cilt: 88, Sayı: 3.

SERTÖZ Özen Önen, METE Hayriye Elbi, NOYAN Ayşin, ALPER Mehmet, "Meme Kanserinde Ameliyat Tipinin Beden Algısı, Cinsel İşlevler, Benlik Saygısı ve Eş Uyumuna Etkileri: Kontrollü Bir Çalışma", **Türk Psikiyatri Dergisi**, 2004; Cilt:15 Sayı:4

SOYLU Yağmur, ve KAĞNICI D. Yelda, "Evlilik Uyumunun Empatik Eğilim, İletişim ve Çatışma Çözme Stillere Göre Yordanması", **Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal**, 2015, Sayı: 5, Cilt:43.

STRINE Tara W, CHAPMAN, Danile P, BALLUZ Lina S, MORİARTY David G, MOKDAD Ali H, "The Associations Between Life Satisfaction and Health-Related

Quality of Life, Chronic Illness, and Health Behaviors Among US Community-Dwelling Adults.", **Journal of Community Health**, 2008, Volume:33, Issue:1

ŞAHİN Ezgi Ekin ve GİZİR Cem Ali, "Kişilerarası Yetkinlik Ölçeği-Kısa formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları", **Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2013, Cilt:9, Sayı:3.

ŞENDİL Gül, KORKUT Yeşim, "Evlilik Çatışması ve Uyumunun Bazı Demografik Değişkenler Yönünden İncelenmesi", **I.Ü. Psikoloji Çalışmaları**, Sayı: 28.

ŞENER Arzu, TERZİOĞLU Günsel, "Ailede Eşler Arasında Uyuma Etki Eden Faktörlerin Araştırılması", **T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı**, Ankara, 2002,

TAZEGÜL Ünsal, "Elit Düzeyindeki Tenisçilerin Olumlu Düşünce Düzeyi İle Bedenlerini Beğenme Düzeyi Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi", **Akademik Sosyal Araştırmaları Dergisi**, 2016, Cilt:5, Sayı:32.

TEKİN Ali, İKİZLER H.C, "Sporda Fanatizme Neden Olan Güdüler ve Cinsiyet", Beykent Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi, **Türkiye Kick Boks Federasyonu Sosyal Bilimler Dergisi**, 2008, Cilt:1, Sayı:1.

TERZİ Sare, ÖZBAY Yaşar, "Romantik İlişkilerde Bağlanma Yaralanmaları Ölçeğinin Geliştirilmesi", **21. Yüzyılda Eğitim ve Toplum**, 2016, Cilt:5 Sayı:13.

TÖZÜN Mustafa, "Benlik Saygısı". **Actual Medicine**, 2010, **Aktaran:** SAYGILI Gizem, KESEÇİOĞLU İsmail, KIRIKTAŞ Teoman; "Eğitim Düzeyinin Benlik Saygısı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi", **Eğitim Öğretim Araştırmaları Dergisi**, 2015, Cilt:4, Sayı:2

TUZGÖL Meliha Dost, "Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri", **Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2006, Cilt:31.

TUZGÖL Meliha Dost, "Pamukkale Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi", **Pamukkale Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2007, Cilt:2, Sayı: 22.

TÜMKAYA Songül, HAMARTA Erdal, DENİZ M. Engin, ÇELİK Metehan, AYBEK Birsal, "Duygusal Zeka Mizah Tarzı ve Yaşam Doyumu: Üniversite Öğretim Elemanları Üzerine Bir Araştırma", **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, 2008, Cilt:3, Sayı:30.

TÜİK, "Yaşam Memnuniyeti Araştırması", **Türkiye İstatistik Kurumu Matbaası**, Ankara, 2012, <http://www.tuik.gov.tr>, (Erişim Tarihi:07.08.2017)

TÜİK, "Yaşam Memnuniyeti Araştırması", **Türkiye İstatistik Kurumu Matbaası**, Ankara, 2013, <http://www.tuik.gov.tr>, (Erişim Tarihi:05.08.2017)

TÜİK, "Yaşam Memnuniyeti Araştırması", **Türkiye İstatistik Kurumu Matbaası**, Ankara, 2010, <http://www.tuik.gov.tr>, (Erişim Tarihi:01.08.2017)

UÇAR Tugba Uçar, UZUN Özge, "Meme Kanserli Kadınlarda Mastektominin Beden algısı, Benlik Saygısı ve Eş Uyumu Üzerine Etkisinin İncelenmesi", **Meme Sağlığı Dergisi**, 2008, Cilt:4: Sayı:3.

ÜNAL Süheyla, KARLIDAĞ Rıfat, YOLOĞLU Saim, "Hekimlerde Tükenmişlik ve İş Doyumu Düzeylerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri ile İlişkisi" *Klinik Psikiyatri*, 2001, Cilt:4, Sayı:2.

VEENHOVEN Ruut, "Is Happiness Relative?", *Social Indicators Research*, 1991, Cilt: 24, Sayı:1. **Aktaran:** KANGAL Ayça; "Mutluluk Üzerine Kamrumsal Bir Değerlendirme ve Türk Hane Halkı için Bazı Sonuçlar", *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 2013, Cilt:12, Sayı:44.

VINSON Tony and ERICSON Matthew, "Life Satisfaction and Happiness", *Jesuit Social Services*, Richmond, 2012.

VURAL Özkan, ELER Serdar, ATALAY GÜZEL Nevin, "Masabaşı Çalışanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi İlişkisi"; *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2010, Cilt:VIII, Sayı:2

YALÇIN Hatice, "Evlilik Uyumu İle Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki", *Journal of Research in Education and Teaching*, 2014, Cilt:3, Sayı:1,

YAVUZÇEHRE Pınar Savaş, TORLAK Sevinç, "Denizli Kent Yoksullarının Yaşam Kalitesi Üzerine Bir İnceleme", *Çağdaş Yerel Yönetimler*, 2008, Cilt:17, Sayı:2.

YILDIRIM Yıldırım, "Tüketici Davranışları Bağlamında Maslowun İhtiyaçlar Hiyerarşisinin Yeniden İncelenmesi Ve Gösterişçi Tüketim", *International Journal of Social Science*, 2015, Sayı:40.

YILDIZ Mehmet Ali, ÇEVİK BÜYÜKŞAHİN Gülşen, "Evliliğin Evlilik Doyumlarının ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi", *International Journal of Human Sciences*, 2016, Cilt:13, Sayı:1.

YILDIZ Murat, ÇAPAR Betül, "Ortaöğretim Öğrencilerinde Benlik Saygısı İle Dindarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi". *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 2010, Cilt: 10, Sayı:1.

YILDIZ Münevver Yıldız, DİLMAÇ Bülent, DENİZ M. Engin, "Öğretmen Adaylarının Sahip Oldukları Değerler İle Benlik Saygıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *İlköğretim Online Dergisi*, 2013, Cilt:12, Sayı:3.

YÖRÜKOĞLU Atalay, Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunları, *Özgür Yayınları*, 1990. **Aktaran:** Naime Doğru ve Reşat Peker, "Özsaygı Geliştirme Programının Lise Dokuzuncu Sınıf Öğrencilerinin Özsaygı Düzeylerine Etkisi", *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2000, Cilt: 17, Sayı:2

TEZLER

ACAR Meryem, Zihinsel ve Fiziksel Özürlü Çocuğa Sahip Anne Ve Babaların Yaşam Doyumu Ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi, 2009, s.22-23, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

BATAN Nazlı S, Yetişkinlede Psikolojik Dayanıklılık ve Dini Başa Çıkmanın Yaşam Doyumuna Etkileri, Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2016, s.22-23. **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**.

CHAMBLISS Kristen, Contributions to Well Being in Romantic Relationships, 2008, s.2-7 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ÇAĞ Pınar, Evli Bireylede Eş Desteği ve Evlilik Doyumu, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı, Ankara, 2011, s.124. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

ÇİĞDEMOĞLU Sema, Lise 1. Sınıf Öğrencilerinin Akran Baskısı, Özsaygı ve Dışadönüklük Kişilik Özelliklerinin Okul Türlerine Göre İncelenmesi 2006, s.35.(**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**),

DEMİR Esra, Farklı Denetim Odağına Sahip Bireylerin Evlilik Doyumunun İncelenmesi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Haziran, 2014, s.86, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

DEMİRKIRAN Serpil, Yaşam Kalitesi ve Sağlık Çalışanları, T.C. Beykent Üniv, Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Yönetimi Anabilim Dalı Hastane ve Sağlık Kurumları Yönetimi Bilim Dalı, İstanbul,2012, s.54-78 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

DEMİRAY Özlem, Evlilikte Uyumun Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi, Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır, 2006, s.33-50 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

DOCKERY Alfred Michael, "Happiness Life Satisfaction and the Role of Work: Evidence From two Australian Surveys.", **School of Economics and Finance Working Paper Curtin Business School**, 2004; **Aktaran: GÜLER Kahraman**, Beden İmajının Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Üzerine Etkisi", Beykent Üniversitesi, İstanbul, 2015, s.26-27.(**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

DÜNDAR Sema, Tüketici tatmini ve Genel olarak Yaşamdan Duyulan Tatmin Arasındaki İlişki (bir pilot araştırma), 1993, s.5, (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**),

EYSENK Hans J, "Dimensions of Personality", **New York: Praeger**, 1947; **Aktaran: TUNCA Emine Müge**, Denetimli Serbestlik Programından Yararlanan Kişilerin Kişilik Özelliklerinin Davranış İnhibisyonSistemi/Davranış Aktivasyon Sistemi Ölçeği ve Eysenk Kişilik Envarteri – Gözden Geçirilmiş Kısa Formu Üzerinden Araştırılması, T.C. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2016, s:10-11. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

FLANAGAN John C. "A Research Approach to Improving Our Life Quality", **American Psychologist**, 1978 Sayı: 33. **Aktaran: GÜLER Kahraman**, Beden İmajının Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Üzerine Etkisi", Beykent Üniversitesi, İstanbul, 2015, s.26-27. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

GÖZÜYILMAZ Akile, Evli Ergenlerde Beden İmgesi ve Benlik Saygısının Gebelik Durumuna Göre İncelenmesi, Ev Ekonomisi Anabilim Dalı, Ankara, 2011, s.20-87, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

GÜLCAN Aynur, Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, Fatih Üniversitesi, İstanbul, 2014, s.23-24, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

GÜLER Kahraman, Beden İmajının Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Üzerine Etkisi, Beykent Üniversitesi, İstanbul, 2015, s.26-27, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

GÜMÜŞBAŞ Betül, Stresle Başa Çıkma Yolları Eğitim Programının İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2008, s.36.**(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

KELEŞ Ezher, Yaşam Doyumunu Yordayan Örgütsel Değişkenler: Örgüt Temelli Özsaygının Düzenleyici Rolü, Mersin, 2015, s.2-12, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

KOCA Dilek Akça, Bir Aile Eğitim Programının Evli Annelerin Evlilik Doyumu Evlilikte Sorun Çözme Becerisi ve Psikolojik İyi Oluşuna Etkisi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2013, s.18-19 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

KOCADERE Müge, İyi ve Kötü Evliliklerde Betimsel Bir Çalışma, Ege Üniv Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 1995, s.156. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

KÜÇÜKASLAN Müzeyyen, Mersin Üniversitesi Öğrencilerinin Romantik İlişkilere Yönelik İnançlarının Cinsiyet, Sınıf Düzeyi ve Romantik İlişki Yaşama Durumu Değişkenlerine Göre İncelenmesi, Mersin Üniv Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2011, s.4-6, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

MURRAY Henry, "Explorations in Personality", New York: **Oxford University Press**,1938; **Aktaran:** HAMURCU Habib, Ergenlerin Yetkinlik İnançları ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçlar, Selçuk Üniv, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya, 2011, s.17-20 **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

MOSS Barry F, & SCHWEBEL Andrew I, "Marriage And Romantic Relationships: Defining Intimacy In Romantic Relationships", **Family Relations**, 1993, Cilt:42, Sayı:1. **Aktaran:** Sevgi Birsal Nemlioğlu, Ergenlikte Romantik İlişkiler, Ankara Üniv Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2011 s.70, **(Yayımlanmamış Doktora Tezi)**

NIEDERBERGEN Ueli, Relational Competence Theory: Can Respect, Authenticity, and Responsibility for the Relationship Predict Relationship Quality, 2013, 3-7, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ÖRENÇ Aşır, Hz Peygambere Yapılan Saygısızlıklarla İlgili Hadislerin Değerlendirilmesi, Temel İslam Bilimleri Anadali, 2007, s.1-2, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ÖZBEK Mesut, Evli Bireylerde Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşların Çeşitli Değişkenlerle İncelenmesi, Nişantaşı Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2015, s.78. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ÖZGEN Fatih, Ç.O.M.Ü, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi, Çanakkale, 2012, s.4.**(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

ROSEN-GRONDEN J, MYERS Je, HATTİE Ja, "The Relationship Between marital Characteristics, Marital Interaction Processes, and Marital Satisfaction", **Journal of Counseling and Development**, 2004; Cilt:82. **Aktaran:** AY Eda, Kanserli Çocuğa

Sahip Annelerin Evlilik Doyumları ve Algıladıkları Sosyal Desteğin İncelenmesi, 2014, s.19 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

SAPMAZ Fatma, Üniversite Öğrencilerinin Uyumlu ve Uyumsuz Mükemmelliyeçilik Özelliklerinin Psikolojik Belirti Düzeyleri Açısından İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006,s.76. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

STERNBERG Robert S J,” A Triangular Theory of Love”, *Psychol Rev*, 1986, Cilt:93; **Aktaran:** KÜÇÜKASLAN Müzeyyen, Mersin Üniversitesi Öğrencilerinin Romantik İlişkilere Yönelik İnançlarının Cinsiyet, Sınıf Düzeyi ve Romantik İlişki Yaşama Durumu Değişkenlerine Göre İncelenmesi, Mersin Üniv Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2011, s.4-6, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

ŞENTÜRK Habil, Sosyal İlişkilerde Saygı Kavramı: Saygının ve Saygısızlığın Psikolojisine Genel Bir Yaklaşım, Isparta, 2005, s.1 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

TERZİ Şerife, Öznel İyi Olmaya İlişkin Psikolojik Dayanıklılık Modeli, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2005, s.46-47, (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**)

WILSON W.R,“Corralates of Avowed Happiness”,*Psychological Bulletin*, 1967, Sayı:67, Cilt:4; **Aktaran:** ÖRKÜN Ümran, Tekstil Sektörü Mavi Yaka Çalışanların Yaşam Doyumu ve Tükenmişlik Düzeylerinin İş Doyumu Tarafından Yordanması, Çukurova Üniversitesi, Adana, 2011, s.13-14. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

YÖRÜKOĞLU Atalay, Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunları, **Özgür Yayınları**, İstanbul, 1990; **Aktaran:** ARI Sakine İlkim, Önergenlerin Özsaygılarının Çocuk-Anababa İlişkileri Açısından İncelenmesi, Konya, 2015, s.5.(**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

ZEHİR Tülay, Evlilik Uyumu ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Üsküdar Üniv, Klinik Psikoloji, İstanbul, 2016, s.41, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

BİLGİ TOPLAMA FORMU

Bilimsel bir araştırmada kullanılmak üzere hazırlanan bu formda çeşitli sorular bulunmaktadır. Ad, soyad ve numara gibi kimliğinizi tanıtıcı bilgiler vermeden formda yer alan tüm soruları doğru ve samimi bir şekilde cevaplamanız rica olunur.

Katkılarınız için teşekkürler.

1) Cinsiyetiniz : Erkek () Kadın ()

2) Yaşınız :

3) Genel olarak fiziki görünümden hoşnut musunuz?

a) Evet () b) Hayır ()

4) Size göre gelir düzeyiniz nasıl?

a) Yetersiz () b) Orta düzeyde () c) İyi ()

5) Eğitim durumunuz nedir?

a) Okur-yazar değil () b) İlkokul () c) Ortaokul ()
d) Lise () e) Üniversite ()

6) Kaç yıllık evlisiniz:

PARTNERE SAYGI ÖLÇEĞİ

Aşağıda bireylerin yakın ilişkilerine yönelik bazı ifadeler yer almaktadır. Her sorunun karşısında bulunan;

(1) Hiç Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Katılıyorum ve (5) Tamamen Katılıyorum anlamına gelmektedir.

Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. Sizi tanımlayan en uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

1	Partnerime (eşime) saygı duyarım.	1	2	3	4	5
2	Partnerime (eşime) bir birey olarak ilgi duyarım.	1	2	3	4	5
3	Partnerim (eşim) için huzur kaynağıyım.	1	2	3	4	5
4	Partnerimden (eşimden) onur duyarım.	1	2	3	4	5
5	Partnerimi (eşimi) olduğu gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5
6	Partnerimle (eşimle) iyi iletişim kurarım.	1	2	3	4	5

YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadelere katılıp katılmadığınızı görüşünüzü yansıtan rakamı maddenin başındaki boşluğa yazarak belirtiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizin durumunuzu yansıttığını düşündüğünüz rakam bizim için en doğru yanıttır. Lütfen, açık ve dürüst şekilde yanıtlayınız.

1 = Kesinlikle katılmıyorum

2 = Katılmıyorum

3 = Biraz katılmıyorum

4 = Ne katılıyorum ne de katılmıyorum

5 = Çok az katılıyorum

6 = Katılıyorum

7 = Kesinlikle katılıyorum

_____ Pek çok açıdan ideallerime yakın bir yaşamım var

_____ Yaşam koşullarım mükemmeldir

_____ Yaşamım beni tatmin ediyor

_____ Şimdiye kadar, yaşamda istediğim önemli şeyleri elde ettim

_____ Hayatımı bir daha yaşama şansım olsaydı, hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim

ÖZGEÇMİŞ

1976 İstanbul doğumluyum. Bekarım ve ailem ile yaşamaktayım. 1997 yılında Trakya Üniversitesi Büro Yönetimi ve Sekreterlik Bölümünden mezun oldum. Özel sebeplerden dolayı ara verdiğim eğitim hayatıma 2007 yılında İstanbul Üniversitesi Tarih Bölümü ile devam ettim. Bir yıl sonra çift anadal programına başvurarak Psikoloji Bölümüne kabul edildim. 2011 yılında Tarih ve Psikoloji Bölümünden başarı ile mezun oldum ve çift diploma almaya hak kazandım. 2012 yılında Kamu Personeli Seçme Sınavına girerek, Diyarbakır'ın Silvan ilçesine Rehber Öğretmen olarak atandım. 3,5 yıl Güney Doğu'da kaldım. 2015 yılında İstanbul Kağıthane Kız İmam Hatip Lisesine tayin oldum ve hala aynı okulda görevime devam etmekteyim.

