

**T.C. KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**EVİLİ BİREYLERİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ  
DOYUMU VE EVLİLİK DOYUMLARININ YAŞAM DOYUMU  
İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

**(YÜKSEK LİSANS TEZİ)**

**BİHTER ÖZEN**

**KOCAELİ 2025**

**T.C. KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**EVLİ BİREYLERİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ  
DOYUMU VE EVLİLİK DOYUMLARININ YAŞAM DOYUMU  
İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

**(YÜKSEK LİSANS TEZİ)**

**BİHTER ÖZEN**

**Doç. Dr. Osman Nejat AKFIRAT**

**KOCAELİ 2025**

**T.C. KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**EVLİ BİREYLERİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ  
DOYUMU VE EVLİLİK DOYUMLARININ YAŞAM DOYUMU  
İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

**(YÜKSEK LİSANS TEZİ)**

**Tezi Hazırlayan: Bihter ÖZEN  
Tezin Kabul Edildiği Enstitü Yönetim Kurulu Karar ve No: 27062025/26**

**KOCAELİ 2025**

## ÖNSÖZ

Akademik yolculuğumun en büyük dönüm noktalarından biri olan tezim, kişisel ve mesleki gelişimimde de derin izler bırakan bir dönüşüm süreci oluşturmıştır. Bu yolculukta bana destek olan ve katkıda bulunan herkese içten teşekkürlerimi sunmayı bir borç bilirim.

Öncelikle bu süreçte bana her zaman sabırla yol gösteren, engin bilgisiyle ışık tutan ve akademik gelişimime büyük katkı sağlayan değerli danışmanım Doç. Dr. Osman Nejat AKFIRAT'a sonsuz teşekkürlerimi borç bilirim.

Yüksek lisansa birlikte başladığım, benden desteklerini hiç esirgemeyen, hep yanımda olan sevgili arkadaşım, zümrem Feriha AYAR'a; sürecimin başından sonuna destek olan sevgili idarecilerim Güney YILMAZ ve Mehmet AKYILDIZ'a çok teşekkür ederim.

Hayat yolculuğumda hep yanımda olan, her tökezlediğimde elimi sımsıkı tutan üzerimde sevgileri ve emekleri sonsuz olan canım annem Gevher BOYRAZ, canım babam Veli BOYRAZ ve can kardeşim İbrahim Cem BOYRAZ iyi ki varsınız, hep var olun. Desteğiniz çok kıymetli.

Bu zorlu ama anlamlı serüvende, en büyük destekçim, ilham kaynağım, "Sen başarırısın, ben sana güveniyorum" sözleriyle beni yüreklendiren, yorgunluklarımı paylaşarak hafifleten, başarısızlık korkularımı sevgiyle saran, her adımda arkamda olduğuna inandığım sevgili eşimin manevi desteği, bu tezin ardındaki görünmez güç olmuştur. Hayat yolculuğunda olduğu gibi akademik yolculuğumda da yanımda olduğu için, sabrı, anlayışı, sevgisi ve sonsuz desteği için sevgili eşim Kemal ÖZEN'e gönülden teşekkür ederim.

Ve Sevgili Oğlum Uras, bu yolculukta seninle doyasıya vakit geçirebileceğimiz anlardan, gönülsüz de olsa uzak kalmana, bana o güzel kalbinle destek olmana ve sabırla bekleyebilmene hayranım. Yüksek lisans serüvenimde, aynı zamanda sana da bir ışık olmak istedim. Eğitimin, gelişimin, insanın kendini keşfetmesinin yaşı olmadığını, bu yolculuğun ömür boyu sürdüğünü senin de görmeni arzu ettim. Umarım bu süreç, yüreğinde öğrenme aşkının sonsuz bir kıvılcımını yakmaya yardımcı olabilir.

## İÇİNDEKİLER

|                                                              |      |
|--------------------------------------------------------------|------|
| ÖNSÖZ.....                                                   | i    |
| İÇİNDEKİLER .....                                            | ii   |
| ÖZET.....                                                    | vi   |
| ABSTRACT .....                                               | vii  |
| KISALTMALAR LİSTESİ.....                                     | viii |
| TABLolar LİSTESİ.....                                        | ix   |
| ŞEKİLLER LİSTESİ.....                                        | xi   |
| GİRİŞ .....                                                  | 1    |
| Problem Durumu .....                                         | 1    |
| Araştırmanın Önemi.....                                      | 4    |
| Araştırmanın Varsayımları.....                               | 8    |
| Araştırmanın Sınırlılıkları .....                            | 8    |
| BİRİNCİ BÖLÜM.....                                           | 10   |
| 1. KURAMSAL ÇERÇEVE .....                                    | 10   |
| 1.1. TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN KURAMSAL AÇIKLAMASI .     | 10   |
| 1.1.1. İhtiyaç.....                                          | 10   |
| 1.1.2. Murray’a Göre İhtiyaç .....                           | 11   |
| 1.1.3. Maslow’a Göre İhtiyaç .....                           | 12   |
| 1.1.4. Deci ve Ryan’a Göre İhtiyaç .....                     | 14   |
| 1.1.5. Glasser’e Göre İhtiyaç .....                          | 15   |
| 1.2. EVLİLİK DOYUMU .....                                    | 19   |
| 1.2.1. Evlilik .....                                         | 19   |
| 1.2.2. Evlilik Doyumu.....                                   | 20   |
| 1.2.3. Evlilik Doyumunu Açıklayan Kuramlar.....              | 21   |
| 1.2.3.1. Sosyal Mübadele Kuramı: .....                       | 21   |
| 1.2.3.2. Sosyal Öğrenme Kuramı: .....                        | 22   |
| 1.2.3.3. Bağlamsal Model Kuramı:.....                        | 22   |
| 1.2.3.4. Kişilerarası İlişkilerde Sosyal Biliş Kuramı: ..... | 23   |
| 1.2.3.5. Yükleme Kuramı: .....                               | 23   |
| 1.2.4. Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler.....             | 24   |
| 1.2.4.1. Demografik Özellikler: .....                        | 24   |
| 1.2.4.2. Kişilik Özellikleri: .....                          | 25   |
| 1.2.4.3. Bağlanma Stili:.....                                | 26   |
| 1.2.4.4. İletişim ve Yakınlık: .....                         | 26   |

|                                                                                                                                                            |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.2.4.5. Çiftlerin Aileleri (Kök Aile):.....                                                                                                               | 27 |
| 1.2.4.6. Affetme ve Fedakârlık: .....                                                                                                                      | 28 |
| 1.2.4.7. Duygusal Zekâ: .....                                                                                                                              | 28 |
| 1.2.4.8. Kişisel Sağlık:.....                                                                                                                              | 29 |
| 1.2.4.9. Cinsel İlişkiler:.....                                                                                                                            | 29 |
| 1.3. YAŞAM DOYUMU.....                                                                                                                                     | 30 |
| 1.3.1. Öznel İyi Oluş .....                                                                                                                                | 30 |
| 1.3.2. Yaşam Doyumu .....                                                                                                                                  | 33 |
| 1.3.3. Yaşam Doyumu Teorileri .....                                                                                                                        | 35 |
| 1.3.3.1. Aşağıdan Yukarıya Teoriler:.....                                                                                                                  | 35 |
| 1.3.3.2. Yukarıdan Aşağıya Teoriler:.....                                                                                                                  | 35 |
| 1.3.4. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler .....                                                                                                            | 36 |
| 1.4. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....                                                                                                                              | 39 |
| 1.4.1. Yurtiçi Araştırmalar .....                                                                                                                          | 39 |
| 1.4.2. Yurtdışı Araştırmalar .....                                                                                                                         | 42 |
| İKİNCİ BÖLÜM .....                                                                                                                                         | 45 |
| 2. YÖNTEM.....                                                                                                                                             | 45 |
| 2.1. ARAŞTIRMA MODELİ .....                                                                                                                                | 45 |
| 2.2. ARAŞTIRMANIN ÇALIŞMA GRUBU .....                                                                                                                      | 45 |
| 2.3. VERİLERİN TOPLANMASI .....                                                                                                                            | 48 |
| 2.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....                                                                                                                            | 48 |
| 2.4.1. Kişisel Bilgi Formu.....                                                                                                                            | 49 |
| 2.4.2. Evli Bireylerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Doyumu Ölçeği....                                                                                   | 49 |
| 2.4.3. Evlilik Yaşamı Ölçeği.....                                                                                                                          | 49 |
| 2.4.4. Yaşam Doyumu Ölçeği .....                                                                                                                           | 50 |
| 2.5. VERİLERİN ANALİZİ .....                                                                                                                               | 51 |
| ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....                                                                                                                                         | 53 |
| BULGULAR.....                                                                                                                                              | 53 |
| 3.1. EVLİ BİREYLERİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ DOYUMU, EVLİLİK DOYUMU VE YAŞAM DOYUMU DÜZEYLERİNE İLİŞKİN BETİMSSEL İSTATİSTİKLER.....               | 53 |
| 3.2. EVLİ BİREYLERİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ DOYUMU, EVLİLİK DOYUMU VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİNİN CİNSİYETE GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR..... | 54 |
| 3.3. EVLİ BİREYLERİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ DOYUMU, EVLİLİK DOYUMU VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİNİN YAŞA GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR.....      | 56 |

|                                                                                                                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.4. EVLİ BİREYLERİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ DOYUMU, EVLİLİK DOYUMU VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİNİN EŞİN YAŞINA GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR .....                 | 57 |
| 3.5. EVLİ BİREYLERİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ DOYUMU, EVLİLİK DOYUMU VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİNİN EVLİLİK SÜRESİNE GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR.....             | 58 |
| 3.6. EVLİ BİREYLERİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ DOYUMU, EVLİLİK DOYUMU VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİNİN EĞİTİM DURUMUNA GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR....               | 59 |
| 3.7. EVLİ BİREYLERİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ DOYUMU, EVLİLİK DOYUMU VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİNİN EŞİNİN EĞİTİM DURUMUNA GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR .....      | 61 |
| 3.8. EVLİ BİREYLERİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ DOYUMU, EVLİLİK DOYUMU VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİNİN ÇALIŞMA DURUMUNA GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR                  | 62 |
| 3.9. EVLİ BİREYLERİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ DOYUMU, EVLİLİK DOYUMU VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİNİN EŞİNİN ÇALIŞMA DURUMUNA GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR .....     | 63 |
| 3.10. EVLİ BİREYLERİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ DOYUMU, EVLİLİK DOYUMU VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİNİN GELİR DURUMUNA GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR .....             | 65 |
| 3.11. EVLİ BİREYLERİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ DOYUMU, EVLİLİK DOYUMU VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİNİN ÇOCUK SAHİBİ OLMA DURUMUNA GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR ..... | 67 |
| 3.12. EVLİ BİREYLERİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ DOYUMU, EVLİLİK DOYUMU VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİNİN EVLİLİK BİÇİMİNE GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR .....           | 68 |
| 3.13. EVLİ BİREYLERİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ DOYUMU, EVLİLİK DOYUMU VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİNİN GEÇMİŞE DÖNME DURUMLARINA GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR .....  | 69 |
| 3.14. EVLİ BİREYLERİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ DOYUMU VE ALT BOYUTLARI İLE EVLİLİK DOYUMU VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULAR .....             | 71 |
| 3.15. EVLİ BİREYLERİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARI İLE EVLİLİK DOYUMUNUN YAŞAM DOYUMUNU YORDAMASINA İLİŞKİN BULGULAR .....                                                    | 73 |
| 3.16. EVLİLİK DOYUMU İLE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN ARACILIK ANALİZİNE YÖNELİK BULGULAR .....                                             | 74 |
| 3.17. EVLİLİK DOYUMU İLE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN ALT BOYUTLARININ ARACILIK                                                             |    |

|                                                                                                   |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>ANALİZİNE YÖNELİK BULGULAR .....</b>                                                           | <b>76</b>  |
| <b>SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER .....</b>                                                          | <b>81</b>  |
| <b>KAYNAKÇA .....</b>                                                                             | <b>112</b> |
| <b>EKLER.....</b>                                                                                 | <b>134</b> |
| <b>EK 1– Etik Kurul Onayı.....</b>                                                                | <b>134</b> |
| <b>AYDINLATILMIŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU.....</b>                                                      | <b>135</b> |
| <b>EK 2 – Kişisel Bilgi Formu .....</b>                                                           | <b>136</b> |
| <b>EK 3 – Evli Bireylerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Doyumu .....</b>                        | <b>138</b> |
| <b>EK 4– Evli Bireylerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Doyumu Ölçeği<br/>Uygulama İzni.....</b> | <b>139</b> |
| <b>EK 5– Evlilik Yaşamı Ölçeği.....</b>                                                           | <b>140</b> |
| <b>EK 6– Evlilik Yaşamı Ölçeği Uygulama İzni.....</b>                                             | <b>141</b> |
| <b>EK 7- Yaşam Doyumu Ölçeği .....</b>                                                            | <b>142</b> |
| <b>EK 8- Yaşam Doyumu Ölçeği Uygulama İzni .....</b>                                              | <b>143</b> |
| <b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>                                                                              | <b>144</b> |

## ÖZET

Bu araştırmanın amacı, evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunun ve evlilik doyumlarının bireylerin yaşam doyumları ile ilişkisinin incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubunu en az 1 yıllık evli 352 kadın ve 207 erkek yetişkin oluşturmaktadır. Veriler “Kişisel Bilgi Formu”, “Evli Bireyler İçin Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği”, “Evlilik Yaşamı Ölçeği” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği” aracılığıyla toplanmıştır. Veriler SPSS 21 paket program aracılığı ile analiz edilmiştir. Yapılan analizlerde betimsel istatistikler, bağımsız gruplar t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), pearson momentler çarpım korelasyon katsayısı, çoklu doğrusal regresyon ve Hayes-Process Model 4 ve Model 6 aracılık analizi kullanılmıştır. Yapılan analizlerin sonucunda; temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından *sevgi/ait olma ihtiyacı* ile cinsiyet, gelir durumu, geçmişe dönme durumu arasında; *güç ihtiyacı* ile gelir durumu, evlilik biçimi ve geçmişe dönme durumu arasında; *özgürlük ihtiyacı* ile cinsiyet, eşin yaşı, eğitim durumu, eşin çalışma durumu, gelir durumu arasında; *eğlence ihtiyacı* ile eşin yaşı, evlilik süresi, gelir durumu, çocuk sahibi olma durumu, evlilik biçimi, geçmişe dönme durumu arasında anlamlı bir farklılık vardır. Evlilik doyumu cinsiyete, çalışma durumu, gelir durumu, geçmişe dönme durumuna göre farklılık göstermektedir. Yaşam doyumu ile gelir durumu, çocuk sahibi olma durumu ve geçmişe dönme durumu ile anlamlı bir farklılık görülmektedir. Yaş ve eşin eğitim durumu değişkenleri anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu, evlilik doyumu ve yaşam doyumu değişkenleri birbirleri ile yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkilere sahiptir. Yordayıcılık analizine göre; evlilik doyumu ve temel psikolojik ihtiyaçlar, yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır. Aracılık analizine göre; evlilik doyumu ile yaşam doyumunun arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyumu toplam puanı ve alt boyutlarının kısmi aracılık rolü olduğu tespit edilmiştir. Sevgi ve eğlence alt boyutlarının evlilik doyumu ile yaşam doyumu üzerinde tek başlarına aracılık etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar kelimeler:** psikolojik ihtiyaçlar, evlilik doyumu, yaşam doyumu

## ABSTRACT

The aim of this study is to examine the satisfaction of basic psychological needs of married individuals and the relationship between marital satisfaction and life satisfaction of individuals. The study group of the research consists of 352 female and 207 male adults who have been married for at least 1 year. Data were collected through 'Personal Information Form', 'Satisfaction of Basic Psychological Needs Scale for Married Individuals', 'Marital Life Scale' and 'Life Satisfaction Scale'. The data were analysed using SPSS 21 package programme. In the analyses, descriptive statistics, independent groups t test, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson product-moment correlation coefficient, multiple linear regression and Hayes-Process Model 4 and Model 6 mediation analysis were used. As a result of the analyses, there is a significant difference between the sub-dimensions of basic psychological needs such as *need for love/belonging* and gender, income status and retrospective status; between *need for power* and income status, marriage type and retrospective status; between *need for freedom* and gender, age of the spouse, education level, employment status of the spouse, income status; between *need for fun* and age of the spouse, marriage duration, income status, having children, marriage type, retrospective status. Marital satisfaction differs according to gender, employment status, income status and returning to the past. There is a significant difference between life satisfaction and income status, having children and returning to the past. Age and educational status of the spouse do not show a significant difference. Satisfaction of basic psychological needs, marital satisfaction and life satisfaction variables of married individuals have highly positive and significant relationships with each other. According to the predictive analysis, marital satisfaction and basic psychological needs predicted life satisfaction significantly. According to the mediation analysis, it was determined that the total score and sub-dimensions of basic psychological needs satisfaction had a partial mediating role in the relationship between marital satisfaction and life satisfaction. It was concluded that love and fun sub-dimensions alone did not have a mediating effect on marital satisfaction and life satisfaction.

**Key words:** psychological needs, marital satisfaction, life satisfaction

## KISALTMALAR LİSTESİ

**ANOVA:** Analysis of Variance(Tek Yönlü Varyans Analizi)

**SPSS:** Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı)

**TPİD:** Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu

**TÜİK:** Türkiye İstatistik Kurumu

**ED:** Evlilik Doyumu

**YD:** Yaşam Doyumu



## TABLÖLAR LİSTESİ

|                                                                                                                                                                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo 1.</b> Murray İhtiyaçlar Listesi.....                                                                                                                                                                         | 11 |
| <b>Tablo 2.</b> Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler.....                                                                                                                                                             | 46 |
| <b>Tablo 3.</b> Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler.....                                                                                                                                                           | 54 |
| <b>Tablo 4.</b> Cinsiyete Göre Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Alt Boyutları ile Toplam Puanları, Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin T Testi Sonuçları.....                                             | 55 |
| <b>Tablo 5.</b> Yaşa Göre Temel psikolojik İhtiyaçların Doyumu Alt Boyutları ile Toplam Puanı, Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumuna İlişkin Anova Sonuçları.....                                                           | 57 |
| <b>Tablo 6.</b> Eşin Yaşına göre Temel psikolojik İhtiyaçların Doyumu Alt Boyutları ile Toplam Puanı, Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumuna İlişkin Anova Sonuçları.....                                                    | 58 |
| <b>Tablo 7.</b> Evlilik Süresine göre Temel psikolojik İhtiyaçların Doyumu Alt Boyutları ile Toplam Puanı, Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumuna İlişkin Anova Sonuçları.....                                               | 59 |
| <b>Tablo 8.</b> Eğitim Durumuna göre Temel psikolojik İhtiyaçların Doyumu Alt Boyutları ile Toplam Puanı, Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumuna İlişkin Anova Sonuçları.....                                                | 60 |
| <b>Tablo 9.</b> Eşin Eğitim Durumuna göre Temel psikolojik İhtiyaçların Doyumu Alt Boyutları ile Toplam Puanı, Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumuna İlişkin Anova Sonuçları.....                                           | 61 |
| <b>Tablo 10.</b> Çalışma Durumuna göre Temel psikolojik İhtiyaçların Doyumu Alt Boyutları ile Toplam Puanı, Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumuna İlişkin Anova Sonuçları.....                                              | 63 |
| <b>Tablo 11.</b> Eşin Çalışma Durumuna göre Temel psikolojik İhtiyaçların Doyumu Alt Boyutları ile Toplam Puanı, Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumuna İlişkin Anova Sonuçları.....                                         | 64 |
| <b>Tablo 12.</b> Gelir Durumuna göre Temel psikolojik İhtiyaçların Doyumu Alt Boyutları ile Toplam Puanı, Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumuna İlişkin Anova Sonuçları.....                                                | 65 |
| <b>Tablo 13.</b> Çocuk Sahibi Olup Olmama Durumuna Göre Temel Psikolojik İhtiyaçların Alt Boyutları ile Toplam Puanı, Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin T Testi Analiz Sonuçları.....                  | 67 |
| <b>Tablo 14.</b> Evlilik Biçimine göre Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Alt Boyutları ile Toplam Puanı, Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumuna İlişkin T Testi Sonucu.....                                               | 68 |
| <b>Tablo 15.</b> Geçmişe Dönme Şansına göre Temel psikolojik İhtiyaçların Doyumu Alt Boyutları ile Toplam Puanı, Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumuna İlişkin Anova Sonuçları.....                                         | 70 |
| <b>Tablo 16.</b> Evli Bireylerin Temel psikolojik İhtiyaçların Doyumu Alt Boyutları ile Toplam Puanının ve Evlilik Doyumunun Yaşam Doyumu ile İlişkisine Dair Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı Analizi Tablosu..... | 71 |
| <b>Tablo 17.</b> Yaşam Doyumu Puanının Yordanmasına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi.....                                                                                                                               | 73 |
| <b>Tablo 18.</b> Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Temel Psikolojik                                                                                                                                   |    |

|                                                                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| İhtiyaçların Doyumu Aracılık Analizi.....                                                                                                 | 74 |
| <b>Tablo 19.</b> Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Temel Psikolojik<br>İhtiyaçlar Alt Boyutlarının Aracılık Analizi..... | 76 |



## ŞEKİLLER LİSTESİ

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| Şekil 1. İyi Olmanın Boyutları.....                                      | 32 |
| Şekil 2. Öznel İyi Olmanın Bileşenleri.....                              | 33 |
| Şekil 3. Araştırmadaki Değişkenlerin Model 4 Diyagramında Yerleşimi..... | 75 |
| Şekil 4. Araştırmadaki Değişkenlerin Model 6 Diyagramında Yerleşimi..... | 79 |



## GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, sayıltıları, sınırlılıkları ve tanımları yer almaktadır.

### Problem Durumu

İnsan, doğası gereği sosyal gereksinimlere sahip bir varlık olarak, bu ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla anlamlı ilişkiler kurma eğilimindedir. Glasser (1998: 38), tüm bireylerin ortak ve evrensel nitelikte temel psikolojik ihtiyaçlara sahip olduğunu, bu ihtiyaçların doyumunun ise özellikle yakın ilişkiler aracılığıyla mümkün hale geldiğini ifade etmektedir. Bu bağlamda evlilik, bireyin söz konusu gereksinimlerini karşılayabileceği işlevsel bir ilişki biçimi olarak değerlendirilebilir.

Evlilik, bireyler arasında kamusal olarak tanınan ve kültürel açıdan meşrulaştırılan bir birliktelik biçimi olarak, tarihsel süreçte her toplumda önemli bir sosyal kurum olarak varlığını sürdürmüştür (Parker, 2000: s.77; Tura, 2020: s.86). Toplumsal yapının ve aile birliğinin temelini oluşturan evlilik, yalnızca bireylerin hayatlarını birleştirdikleri özel bir ilişki biçimi değil, aynı zamanda kültürel, ekonomik ve dini işlevler yüklenen bir yapı niteliğindedir (Tura, 2020: s.86). Nitekim tarihsel örneklerde olduğu gibi, Eski Yunan ve Roma'da evlilik; soyun devamını sağlamak, mülkiyetin devrini düzenlemek ve toplumsal statü kazandırmak amacıyla kutsal bir tören olarak kabul görmüştür (Estrada, 2009: 11). Benzer biçimde, eski Türk toplumunda da evlilik; sosyal bütünlüğün ve kutsallığın bir göstergesi olarak hem örfi hem de dini normlar çerçevesinde şekillenmiş bir kurumdur (Doğan, 2009). Ancak, toplumsal dönüşüm süreçleri evlilik kurumunu hem biçimsel hem de işlevsel olarak dönüştürmüş, roller, beklentiler ve ilişkiden sağlanan yararlar zaman içerisinde yeniden yapılandırılmıştır. Bu bağlamda evlilik, farklı kültürel ve tarihsel bağlamlarda dinamik bir araştırma konusu olmaya devam etmektedir.

Evlilik, kültürel faktörlere bağlı olarak farklı biçimlerde yapılandırılabilen; neslin devamını sağlamanın yanı sıra, çiftlerin karşılıklı sorumluluk ve rolleri üstlenerek çeşitli bireysel ve ilişki temelli ihtiyaçlarını karşıladıkları temel bir kurum

olarak tanımlanmaktadır (Özabacı, 2023: s.38). Evlilik, bireylere biyolojik düzeyde cinsel ihtiyaçlarını karşılama, sosyal düzeyde ise sosyal destek, paylaşım, eğlence ve güvenlik gibi gereksinimlerini karşılama olanağı sunarken; psikolojik düzeyde sevgi, aidiyet ve güven gibi temel ihtiyaçların doyumuna da katkı sağlamaktadır (Framo, 1996: s.304; Özgüven, 2020). Glasser'in (1998: s.39) Seçim Teorisi'ne göre, bireylerin davranışları temel fiziksel ihtiyaçlar (hayatta kalma) ile psikolojik ihtiyaçlar (sevgi/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence) doğrultusunda şekillenmektedir. Bu bağlamda, bireylerin bilinçli seçimler yoluyla bu ihtiyaçları evlilik ilişkisi içerisinde karşılamaları, hem ilişkisel doyumunu hem de genel yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemesi mümkün olabilir.

Çiftlerin evlilik ilişkileri aracılığıyla psikolojik, sosyal ve ekonomik kazanımlar elde ettikleri ve bu kazanımların daha sağlıklı ve nitelikli bir yaşam sürmelerine katkı sunduğu görülmektedir (Buluş ve Bağcı, 2016: 137). Bu doğrultuda, bireylerin yaşamdan duydukları memnuniyetin önemli belirleyicilerinden biri olarak tatmin edici bir evliliğe sahip olmak, dikkate değer bir değişken olarak değerlendirilmektedir. Nitekim evlilik uyumu, evlilik istikrarı, evlilik mutluluğu ve başarılı evlilikler gibi kavramların ele alındığı çok sayıda araştırma, evlilik doyumunun bu yapılarla güçlü ilişkiler sergilediğini göstermektedir (Bradbury vd., 2000; Previti ve Amato, 2003). Çağ ve Yıldırım (2013: 13) da mutlu bir evlilikte evlilik doyumunun belirleyici bir unsur olduğunu vurgulamaktadır.

Evlilik doyumunu, çiftlerin evlilik ilişkileriyle ilgili öznel değerlendirmelerini ifade eden bir kavramdır (Li ve Fung, 2011: s.246). Tezer (1986: s.1) evlilik doyumunu, bireylerin evlilik sürecindeki gereksinimlerini karşılayabilmesine yönelik algısı olarak tanımlamaktadır. Azami ve arkadaşları (2010: 28) ise evlilik doyumunun, bireylerin evlilikten bekledikleri ile mevcut durum arasındaki tutarlılıklar sağlandığını ifade etmektedir. Tavakol ve arkadaşlarının (2017: 197) seksen akademik çalışmayı inceleyerek elde ettikleri bulgular, evlilik doyumunun cinsiyet, kişilik özellikleri, bağlanma stilleri, affetme, fedakârlık, duygusal zekâ, fiziksel sağlık ve cinsellik gibi çeşitli bireysel ve ilişkisel faktörlerle ilişkili olduğunu göstermektedir.

Evlilik doyumunun öznel nitelik taşıması, bireyin ruh sağlığıyla olan ilişkisini de ortaya koymaktadır. Santos ve arkadaşları (2019: s.628) yüksek evlilik doyumu bildiren Multipl Sklerozlu (MS) hastaların anksiyete ve yaşam doyumları arasında negatif yönlü bir ilişki bulmuştur. Bu sonucu destekler şekilde Kirby (2005: s.183) evlilikten alınan doyum düzeyinin arttıkça; bireyin stresinin azaldığını ve yaşamdan aldığı doyumun yükselmekte olduğunu belirtmiştir. Hawkins ve Booth (2005: s.468) yaptıkları araştırmada, mutsuz bir evliliğin, bireylerin genel mutluluğunu, yaşam doyumunu, öz saygısını ve sağlığını olumsuz etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Bu bulgular ışığında, evlilikten elde edilen doyumun yalnızca ilişki kalitesiyle sınırlı kalmayıp bireylerin genel iyi oluşları ve yaşam doyumu üzerinde de belirleyici bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Yaşam doyumu, bireyin hayattan beklentileriyle elde ettiklerini karşılaştırarak bireyin yaşamına ilişkin öznel ve bilişsel bir değerlendirme yapmasıdır (Yangın ve Camadan, 2020: s.242). Öznel iyi oluşun alt bileşenlerinden biri olan yaşam doyumunun öznel iyi oluşun bilişsel değerlendirme basamağı olduğu söylenebilmektedir (Diener ve Diener, 1995: s.653). Yaşam doyumunun bireyin hayatına ilişkin öznel değerlendirmesi olması nedeniyle birey hayatının tatmin edici olup olmadığına kendisi karar verebileceği düşünülmektedir. Song ve Apleton (2008: s.2326) yaşam doyumunu, kişinin ekonomik durumu, iş yaşamı, elde ettiği ya da edemediği, yaşam koşulları, dünya görüşü, ailesi ve sosyal hayatı gibi çok boyutlu faktörlerin etkileşimiyle oluşan bir yapı olarak tanımlamaktadır. Bu kapsamda, bireylerin evlilik yaşantılarının ve psikolojik ihtiyaçlarının yaşam doyumu üzerinde önemli bir etkiye sahip olabileceği düşünülmektedir.

Zamanla değişen yaşam koşulları ve bireysel deneyimlerin yaşam doyumunu etkileyebileceği göz önünde bulundurulduğunda, evlilik doyumu ve temel psikolojik ihtiyaçların doyum düzeylerinin yaşam doyumuyla ilişkili biçimde ele alınması, evliliğin sadece duygusal bağlar açısından değil, aynı zamanda bireysel gelişim ve iyi oluş açısından da nasıl şekillendiğini anlamaya katkı sunacaktır. Bu doğrultuda yürütülen mevcut araştırma, evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının ve evlilik doyumlarının yaşam doyumları ile ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma kapsamında, evlilikten alınan doyum ve psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeylerinin bireylerin genel yaşam doyumları üzerinde anlamlı etkiler

yaratabileceği varsayılmaktadır. Araştırma, bireylerin evlilikten aldıkları doyumun, psikolojik ihtiyaçların doyumunu ile nasıl şekillendiğini ve bunun yaşam doyumuna nasıl yansıdığını anlamaya yönelik özgün katkılar sunmayı hedeflemektedir.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmada, evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunun ve evlilik doyumlarının bireylerin yaşam doyumları ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır:

1. Bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu, evlilik doyumunu ve yaşam doyumunu cinsiyete, yaşa, eşin yaşına, evlilik süresine, çocuk sahibi olup olmama durumuna, eğitim durumuna, eşinin eğitim durumuna, çalışma durumuna, eşinin çalışma durumuna, gelir durumuna, eşiyile evlilik biçimine, geçmişe dönme durumlarına göre anlamı farklılık göstermekte midir?
2. Bireylerin evlilik doyumları ile temel psikolojik ihtiyaçları ve yaşam doyumunu puanları arasındaki ilişki ne düzeydedir?
3. Bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu ve evlilik doyumunu yaşam doyumlarını yordamakta mıdır?
4. Bireylerin evlilik doyumunu ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun aracılık rolü var mıdır?

### **Araştırmanın Önemi**

Bireylerin psikolojik, sosyal ve cinsel ihtiyaçlarının karşılanmasında önemli rol oynayan en temel sosyal yapılardan birinin evlilik olduğu söylenebilmektedir. Tüm kültürlerde önemini korumaya devam etmesine rağmen evlilik içerisinde yaşanan problemler devam etmekte ve kimi zaman da boşanma ile sonuçlandığı görülebilmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK), 2025 yılı verilerinde; 2023 yılında evlenme sayısı 567 bin 11 iken, 2024 yılında 568 bin 395 olarak paylaşılmıştır. Aynı raporda, 2023 yılında boşanma sayısının 173 bin 342 olduğu

görülmekte iken, 2024 yılında 187 bin 343 olduğu belirtilmiştir. Bu verilerden de görüldüğü üzere; 2023 ve 2024 yıllarında evlenme sayısında da boşanma sayısında da bir artış yaşanmıştır. Bu eş zamanlı artış, evlilik kurumuna olan ilginin sürdüğünü ancak evliliklerin sürdürülebilirliğine yönelik güçlüklerin arttığını da göstermektedir.

Alanyazın incelendiğinde, boşanmanın insanlar üzerinde olumsuz etkiler bırakabildiği görülmektedir. Tas ve İme (2019) araştırmasında, boşanmanın ardından çiftlerde bağışıklık sisteminin zayıfladığını ve sağlıklı bir hayat sürebilmek konusunda evli bireylerin daha avantajlı olduğunu tespit etmiştir. Gottman da (2002: s.10) yaptığı laboratuvar çalışmasında, mutlu evliliklerin bağışıklığı güçlendirdiğini ve kişilerin hastalıklara yakalanma oranlarının daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır. Mutlu ve sürdürülebilir bir evlilik, yalnızca bireylerin psikososyal iyi oluşunu desteklemekle kalmayıp, aynı zamanda çocukların sağlıklı gelişim süreçleri ile toplumsal bütünlük ve istikrarın devamı açısından da hayati bir işlev üstlenmektedir (Amato, 2000: s.1282). Bu bağlamda, evliliklerin sürdürülebilirliğini etkileyen psikolojik ihtiyaçların, evlilik doyumu ve yaşam doyumu ile ilişkisini incelemek, bireysel ve toplumsal iyilik halinin desteklenmesine yönelik bilimsel ve uygulamalı katkılar sunması açısından önem arz etmektedir.

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de yıllar içerisinde sosyal, ekonomik, kültürel değişimler yaşanmış olup, yaşanan bu değişimlerle de bireylerin evlenme tercihleri ya da yaşlarında farklılıklar meydana gelmeye başlamıştır. TÜİK (2025) verileri de bu görüşü destekleyerek 2025 yılı raporunda, ortalama ilk evlenme yaşının yükseldiğini belirtmiştir. Özgüven (2014: s.21) de bu bulguyu destekler biçimde yaşam biçiminin değişimiyle insanların, evliliği ilerleyen yaşlarında sadece yalnızlıktan kurtulmak adına tercih edebildiklerini, buna karşın; evlilik yaşamında psikolojik ihtiyaçlar, beklentiler karşılanmadığında ve yeterli doyum sağlanamadığında evliliğin, kişileri yalnızlıktan kurtarmaya yetemeyeceğini ifade etmiştir. Bununla birlikte, aile ve evlilik kavramı tüm dünyada önemini korumaya devam etmekte, çoğu ülke evlilik oranını tekrar yükseltebilmek için çalışmalar yapmaktadır. Örneğin Singapur, evlilik oranlarını artırabilmek için yeni evlenen çiftlere mali teşvik sağlamaktadır. ABD’de evli çiftler bireysel vergi mükelleflerine kıyasla daha avantajlı durumdadır (Polk, 2024). Fransa evli çiftlere aile kotası sistemi aracılığıyla vergi indirimi sağlamaktadır (Service-public.fr, 2025). Japonya yeni

evlenen çiftlerin masraflarını azaltmak için kira yardımı yapmaktadır (Kyodo News, 2020). Ülkemizde 2025 yılı “Aile Yılı” olarak ilan edilmiş ve evliliklerin teşvik edilmesi bir devlet politikası haline getirilmiştir. Bu kapsamda evlenecek çiftler için aile fonu oluşturulmuştur. Aynı zamanda “evlenecek gençlerin desteklenmesi projesi” ile bireylerin evliliğe hazırlanma sürecinde mali, psikolojik ve sosyal olarak desteklenmesi amaçlanmaktadır (Aile Gençlik Fonu, 2025). Küresel ve ulusal düzeyde yürütülen bu çabalar, evliliğin sosyal yapının devamlılığı ve toplumsal düzenin korunmasında temel bir kurum olarak değerlendirilebileceğini göstermektedir.

Araştırmanın değişkenlerinin yer aldığı alanyazın incelemelerinde, evlilik doyumunun yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediği görülmektedir. Russell ve Wells’in (1994: s.320) araştırmasında, evlilik kalitesinin yaşam doyumu üzerinde büyük bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması, evlilikten elde edilecek doyumu artırdığı ve yaşam doyumlarına da katkı sağladığı düşüncesine yönelik destekleyici araştırmalar da mevcuttur. İşçioğlu (2022) evli bireylerin evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide ilişkisel ihtiyaçların aracı rolünü incelediği araştırma sonucunda, psikolojik iyi oluş ile evlilik doyumu ve ilişkisel ihtiyaçlar arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Aynı zamanda iki değişken arasındaki ilişkide, ilişkisel ihtiyaçların aracılık rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bir diğer araştırmada, temel psikolojik ihtiyaçlardan özerklik ihtiyacını daha yüksek oranda karşılanan bireylerin ilişki doyumu ve yaşam doyumunun da arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Yarkın, 2013). Araştırma sonuçlarından da görüldüğü üzere, evli bireyler için temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun sağlanması evlilik doyumu ve yaşam doyumu üzerinde etkili olmaktadır.

Bu araştırma, evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun ve evlilik doyumunun yaşam doyumu ile arasındaki ilişkiyi incelemeyi hedeflemektedir. Alanyazın incelendiğinde, bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu ve evlilik doyumu ile ilgili çalışmalar yapılmış olduğu; ancak evli bireylerle yapılan çalışmalarda Glasser’in teorisinde yer alan beş temel psikolojik ihtiyaçlara değinen araştırmaların sınırlı olduğu gözlemlenmiştir. Temel psikolojik ihtiyaçlar ve yaşam doyumu değişkenleri, evlilik doyumu ile birçok araştırmada yer almış buna ek olarak

üç değişkenin bir arada olduğu çalışmalara da ulaşılmıştır. Yarkin'ın (2013) araştırmasında incelenmiş olan psikolojik ihtiyaçların, Deci ve Ryan'ın kuramında yer alan özerklik, ilişkili olma ve yeterlilik ihtiyaçları olduğu ve örneklem grubu olarak İstanbul'da yaşayan çiftlerin seçilmiş olduğu görülmektedir. Benzer şekilde Ger'in (2021) yaptığı çalışmada, Aydın ilinde yaşayan evli ve çocuk sahibi bireylere ulaşılmış ve Öz Belirleme Kuramı'na ait psikolojik ihtiyaçlar (özerklik, ilişkili olma, yeterlilik) incelenmiştir. Mevcut çalışmada ise yapılan diğer çalışmalardan farklı olarak, Glasser'in Seçim Kuramı'na dayalı temel psikolojik ihtiyaçlar incelenmiştir. Glasser'in kuramı, her davranışın temelinde bir ihtiyacı karşılama amacı olduğunu vurgular. Özellikle *sevgi ve ait olma* ihtiyacının Glasser tarafından vurgulanması ve *güç* ihtiyacının da ilişki içerisindeki denge ve kontrol algılarıyla doğrudan bağlantılı olması, evlilik doyumu gibi ikili ilişki dinamiklerini incelerken daha zengin bir analiz imkânı sunabilir. Aynı zamanda Seçim Teorisi, bireyleri kendi davranışları ve duyguları üzerinde kontrol sahibi olarak konumlandırır. Bu, evlilik doyumu ve yaşam doyumu gibi öznel değerlendirmelerin, dışsal koşullardan çok bireyin içsel algıları ve yaptığı seçimlerle şekillendiği fikrini destekler. Araştırma, evlilik ilişkisinin bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını karşılama biçimini ve bunun yaşam doyumuna yansımalarını incelerken, bu kuram bireylerin evliliklerini nasıl inşa ettiklerine ve bu süreçte ne gibi seçimler yaptıklarına odaklanmayı sağlamaktadır. Sonuç olarak, Glasser'in Seçim Teorisi'nin bu çalışmada kullanılması, evlilik doyumu ve yaşam doyumu kavramlarının bireysel sorumluluk, içsel ihtiyaçların karşılanması ve bilinçli seçimler çerçevesinde daha kapsamlı bir şekilde incelenmesine olanak tanımaktadır. Bu sayede, evliliğin bireylerin genel iyi oluşları üzerindeki etkisi, daha dinamik ve katılımcı bir yaklaşımla değerlendirilebilmektedir. Bu bağlamda söz konusu çalışmadaki farklı bir kuramsal bakış açısı, çalışma grubu ve değişkenler aracılığıyla ulaşılan sonuçlarla alana farklı açıdan katkı sağlanabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırma ile bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının farkında olarak ve ihtiyaçlarını öncelendirerek daha bilinçli seçimler yapmalarına ve aynı zamanda eşlerinin de ihtiyaçlarına karşı duyarlı olarak evlilik doyumlarına olumlu katkı sağlanabileceği öngörülmektedir. Bireylere, evlilikten elde edilen doyumun, dışsal koşullara bağlı pasif bir deneyim olmaktan öte, bireylerin kendi ihtiyaçlarını fark

etmeleri ve bu doğrultuda bilinçli seçimler yapmalarıyla şekillenen aktif bir sürecin sonucu olduğunu fark ettirmeyi hedeflemektedir. Özellikle hangi temel psikolojik ihtiyaçların çiftlerin evlilik ilişkilerinde daha belirleyici bir rol oynadığı ve bu ihtiyaçların ilişki dinamiklerini nasıl yapılandırıldığını belirlemek, alanyazına kuramsal ve uygulamalı açıdan önemli katkılar sunacaktır. Araştırma bulgularının evlilik-aile danışmanlığı ve bireysel psikolojik destek hizmetleri için uygulanabilir öneriler sunabileceği düşünülmektedir. Bu sayede sağlıklı ve tatmin edici evliliklerin teşvik edilmesi yoluyla bireylerin yaşam doyumlarının artırılmasına ve dolayısıyla daha sağlıklı, mutlu toplulukların oluşumuna olumlu bir katkı sağlaması hedeflenmektedir.

#### **Araştırmanın Varsayımları**

1. Araştırmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu, Evli Bireylerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Doyumu Ölçeği, Evlilik Yaşamı Ölçeği ile Yaşam Doyumu Ölçeğinin çalışmanın amaçları doğrultusunda ilgili değişkenleri yeterli düzeyde ölçtüğü varsayılmaktadır.
2. Katılımcılar ölçeklerdeki maddelere gerçek düşüncelerini yansıtacak samimi cevaplar vermişlerdir.
3. Araştırma için seçilen grup evreni temsil edecek yeterliliktedir.

#### **Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. Araştırma analizlerde yer alan örneklem ve bu örneklemin temsil ettiği evren ile sınırlıdır.
2. Araştırma Kişisel Bilgi Formu, Evli Bireylerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Doyumu Ölçeği, Evlilik Yaşamı Ölçeği ile Yaşam Doyumu Ölçeği ile toplanan verilerle ve bu ölçeklerin ölçtüğü yapılar ile sınırlıdır.

## Tanımlar

**Temel Psikolojik İhtiyaçlar:** Glasser (1998: s.38), tüm insanların birbirine benzeyen ihtiyaçlarla dünyaya geldiği düşüncesini savunur. Bu ihtiyaçların, hayatta kalma ihtiyacı ve psikolojik ihtiyaçlar olarak sevgi/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence ihtiyaçları olduğunu belirtmiştir.

**Evlilik Doyumu:** Collard (2006) bireylerin evlilik yaşamındaki etkileşimlerini, deneyimlerini ve beklentilerini içeren duygusal temelli bir durumu evlilik doyumu olarak açıklamaktadır.

**Yaşam Doyumu:** Bireyin hayatına dair genel memnuniyet düzeyini değerlendirdiği öznel ve bilişsel bir süreçtir. Bu kavram bireyin hayattan beklentileri ve elde ettikleri arasında ki uyumun değerlendirilmesi yoluyla ortaya çıkar (Diener vd., 1985: s.71).

## **BİRİNCİ BÖLÜM**

### **1. KURAMSAL ÇERÇEVE**

Kuramsal çerçevenin birinci kısmında öncelikle ihtiyaç kavramı açıklanarak temel psikolojik ihtiyaçlar ve ihtiyaç kuramları hakkında bilgi verilerek kullanılan ölçek bağlamında Glasser'in temel psikolojik ihtiyaçları detaylı olarak açıklanacaktır. Kuramsal çerçevenin ikinci kısmında evlilik ve evlilik doyumu kavramları açıklanarak evlilik doyumunu etkileyen kuram ve faktörler ile ilgili bilgilendirme yapılacaktır. Kuramsal çerçevenin üçüncü kısmında ise yaşam doyumu kavramı pozitif psikoloji yaklaşımı ile açıklanacaktır.

#### **1.1. TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN KURAMSAL AÇIKLAMASI**

##### **1.1.1. İhtiyaç**

Tüm canlılar gibi insan da hayatta kalabilmek için fiziksel dengesini kontrol altında tutabilmelidir. Dengenin bozulduğu durumlarda bir gerginlik ortaya çıkmakta ve birey bu gerginliği yatıştırabilmek için harekete geçmektedir. Kişilerin fiziksel ya da sonradan elde ettikleri herhangi bir durumun eksikliği, ihtiyaç olarak tanımlanmaktadır (Baymur, 1972 s.65). İhtiyaçlar; organizmayı harekete geçiren unsurlardır ve doğuştan getirilen yeme-içme, uyuma gibi içgüdüsel dürtülerin yanı sıra toplum içinde başkalarıyla ilişki kurma gibi sosyal güdüler sonucu ortaya çıkmaktadır (Yağbasan ve Şener, 2019: s.139). İhtiyaçların giderildiği durumda birey üzerinde var olan gerginlik azalarak yerini huzurlu bir hale bıraktığı söylenebilir.

İhtiyaçların bir bölümünün temelinde fizyolojik ihtiyaçların var olduğu bilinmekle birlikte bunun yanında insanların psikolojik ihtiyaçlarının da olduğu söylenebilir. Psikolojik ihtiyaçların giderilemediği durumlarda tıpkı fizyolojik ihtiyaç eksikliğinde olduğu gibi; genel bir huzursuzluk, mutsuzluk hali, yakın ilişkilerinde hayal ettikleri doyumu sağlayamama gibi durumların görülmesi çok olasıdır. Her birey çevresini kendi fenomenal alanına göre anlamlandırmaktadır (Akbaş, 2021: s.111) Bireylerin çevrelerini farklı şekillerde yorumlamaları ve anlamlandırmaları

bizlere psikolojik ihtiyaçların da öznel bir yanı olduğu dşndrebilir ve bireyler kendileri için huzursuzluk hali yaratan ihtiyacı gidererek bu durumu ortadan kaldırmak isteyebilirler. Bu kapsamda insanların iyi oluşunu önemseyen araştırmacılar, farklı bakış açıları ile psikolojik ihtiyaçları açıklamışlardır. Araştırmanın bu bölümünde literatürde en çok değinilen kuramsal açıklamalara yer verilmiştir.

### 1.1.2. Murray’a Göre İhtiyaç

Murray (1938), insanların temel ihtiyaçlara sahip olmak istediklerini ve ihtiyaçlarının önceliklerinin, bireysel ve değişime açık olduğunu belirtmiştir. İhtiyaçları en kapsayıcı olarak araştıran kuramcı Murray’dır. İhtiyaçların ğrenilmiş olduğunu düşünmekte olup ihtiyaçları, temel ve ikincil olarak sıralamaktadır. Temel ihtiyaçlar yeme içme, cinsellik gibi ihtiyaçlar olabilirken, ikincil ihtiyaçların daha çok psikolojik kökenli olduğunu savunmaktadır. Kuramında da daha çok psikolojik ihtiyaçlar üzerine odaklanmaktadır. İhtiyaçların içsel motivasyonla harekete geçirilmesinden ziyade çevrenin etkisiyle harekete geçtiğini belirtmektedir (Bayraktar, 2007: s.14). Murray, kişiliğimizin ihtiyaçlarımızın yoğunluğuna göre ortaya çıkmakta olduğunu belirtmiştir. İhtiyaçların dinamik bir yapısının olduğunu, bireyin doyum sağlayabildiği durumda açığa çıkmaya hazır olduğunu; ancak doyum olmadığı durumlarda pasif (kuluçka) döneminde olduğunu ifade etmektedir. Kuluçka dönemindeki ihtiyaçlar bir davranış olarak gzlemlenememekte, açığa çıkan ihtiyaç ise davranışla somut olarak ortaya koyulabilmektedir. Murray kuramında 28 öğrenilmiş ihtiyaçtan bahsetmektedir (Murray, 1938).Tablo 1’de Murray’ın ihtiyaçlar listesi sıralanmıştır.

Tablo 1. Murray İhtiyaçlar Listesi (Yılmaz,2021: s.81)

|                              |                               |
|------------------------------|-------------------------------|
| 1-Elde Etme-Kazanma İhtiyacı | 15-İtaat Etme İhtiyacı        |
| 2-Korunma İhtiyacı           | 16-Benzerlik İhtiyacı         |
| 3-Düzen İhtiyacı             | 17-zerklik İhtiyacı          |
| 4-Elde Tutma-Koruma İhtiyacı | 18-Farklı Olma İhtiyacı       |
| 5-Yapı İhtiyacı              | 19-Saldırğanlık İhtiyacı      |
| 6-stnlk İhtiyacı          | 20-Kendini Aşağılama İhtiyacı |
| 7-Başarı İhtiyacı            | 21-ekinme İhtiyacı           |

|                                 |                               |
|---------------------------------|-------------------------------|
| 8-Tanınma-Onaylanma İhtiyacı    | 22-Bağlanma İhtiyacı          |
| 9-Kendini Gösterme İhtiyacı     | 23-Reddetme İhtiyacı          |
| 10-Dokunulmam İhtiyacı          | 24-Manevi İlgi Düzen İhtiyacı |
| 11-Kaçınma İhtiyacı             | 25-Yardım Alma İhtiyacı       |
| 12-Savunma İhtiyacı             | 26-Oyun İhtiyacı              |
| 13-Karşı Hareket Yapma İhtiyacı | 27-Kavrama İhtiyacı           |
| 14-Baskın/Güçlü Olma İhtiyacı   | 28-Açıklama İhtiyacı          |

### 1.1.3. Maslow’a Göre İhtiyaç

Hümanistik yaklaşımın öncülerinden Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramına göre; insanlar davranışlarını belirli ihtiyaçlarını giderebilmek için sergilerler. Bir bitkinin yetişebilmesi için ışığa, suya, çevresinden alacağı besinlere ihtiyacı olduğu gibi insanların da güvenlik, sevgi ve itibar ihtiyaçlarını çevreden karşılamaya ihtiyaçları vardır. İhtiyaçların hem fiziksel hem de psikolojik kökeni vardır. Maslow bu ihtiyaçları; fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, sevgi/ ait olma, saygı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı olarak sıralamaktadır. En temel ihtiyacın yeme, içme, nefes alma gibi temel fizyolojik ihtiyaçlar olduğunu, ardından güvenlik ihtiyacının önem arz ettiğini belirtmektedir. Bireyler bu ihtiyaçları kendine has bir şekilde tatmin edebilmektedir. Karmaşık ve üst düzeydeki ihtiyaçların karşılanabilmesi için öncelikle temel ihtiyaçlarının tatmin edilmesi gerektiği görüşünü savunmaktadır (Maslow, 1954). Maslow, başlangıçta insan gereksinimlerini beş basamaklı hiyerarşik bir yapı içerisinde kavramsallaştırmış olsa da, yaşamının ilerleyen dönemlerinde bu modeli yeniden ele alarak bilişsel, estetik ve kendini aşma gibi daha üst düzey ihtiyaçları da içerecek şekilde genişletmiştir (McLeod, 2007; akt. Elmalı ve Arı, 2024: s.181). Bu revizyon, insan doğasının yalnızca temel hayatta kalma güdülerıyla sınırlı olmadığını, aynı zamanda bireylerin bilgi arayışı, estetik deneyimler yaşama ve kendini aşma yönündeki eğilimlerini de kapsayan daha bütüncül bir motivasyon anlayışını yansıtmaktadır.

**Fizyolojik İhtiyaçlar:** Piramidin en altında yer alan bu ihtiyaçlar, insanın yaşamını sürdürebilmesi için en temel ve zorunlu olan ihtiyaçlardır. Açlık, susuzluk, uyku, nefes alma, boşaltım gibi temel bedensel ihtiyaçları içerir. Bu ihtiyaçlar karşılanmadan, diğer ihtiyaçların önemi kalmaz (Maslow, 1943: s.373).

**Güvenlik İhtiyacı:** Temel fizyolojik gereksinimlerin doyurulmasının ardından, bireyin varlığını sürdürmeye yönelik ikinci aşama, can güvenliği, aile bütünlüğü, mülkiyet hakkı ve ahlaki değerlerin korunması gibi hem fiziksel güvenceyi önceleyen hem de psikolojik dinginliği kısmen temin eden güvenlik ihtiyaçlarının karşılanmasına odaklanmaktadır (Şengöz, 2022: s.167).

**Sevgi/Ait Olma İhtiyacı:** Hem fizyolojik hem de güvenlik ihtiyaçları yeterli düzeyde giderildiğinde sevgi, şefkat ve aidiyet ihtiyaçları ortaya çıkacaktır. Bu aşamada birey bir arkadaşın, bir sevgilinin, bir eşin ve çocukların ihtiyacını daha önce hiç olmadığı kadar hissetmektedir. Birey, başkalarıyla anlamlı ilişkiler kurmak, sevilmek ve kabul görmek için çaba harcamaktadır (Maslow, 1943: s.381).

Maslow, söz konusu ilk üç basamağı eksiklik ihtiyaçları olarak adlandırmakta ve bu kategoride yer alan ihtiyaçların karşılanmaması durumunda, bireyin varlığını sürdürebilmesinin fizyolojik ve psikolojik düzlemde çeşitli engellerle karşılaşmasına neden olacağını belirtmektedir. Maslow'a göre, birey ancak bu temel ihtiyaçlarını tatmin ettikten sonra, öz saygı ve saygınlık gibi daha üst düzey sosyo-psikolojik gereksinimlerini karşılama çabalarına yönelebilmektedir (Maslow, 1943: s.383).

**Saygı İhtiyacı:** Maslow, bu kategorideki ihtiyaçların çift yönlü olduğunu belirtir. İlk olarak, bireyin başarı, hizmet veya performansının başkaları tarafından takdir edilmesi ve değer görmesidir. İkinci olarak ise, kişinin kendini takdir etmesi ve kendine saygı duymasıdır. Başkalarından görülen takdir ve saygı, kişinin öz güvenini ortaya çıkarır. Maslow, bu gruptaki ihtiyaçların başkalarının takdirini kazanmayla ilgili yönünü prestij, statü, başkalarınca tanınma, önemli görünme, arkadaş çevresine egemen olma şeklinde; kendini takdir etme kısmını ise başarılı olma, kendine saygı duyma, kendine güvenme, bağımsız olma, işinde uzmanlaşma şeklinde örneklendirir. Bu ihtiyaçların yeterince giderilmesi, bireyin aşağılık kompleksinden kurtulmasını sağlar. Bu durumda da birey, mükemmelliğe doğru bir geçiş yapma olanağı bulur (Maslow, 1970: s.46).

**Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı:** Piramidin en üstünde yer alan bu ihtiyaç, bireyin potansiyelini gerçekleştirme, kendini ifade etme, yaratıcı olma ve kişisel gelişimini sağlama ihtiyacını ifade etmektedir. Bu ihtiyaç, diğer ihtiyaçlar karşılandıktan sonra ortaya çıkar ve bireyin sürekli olarak kendini geliştirme ve

potansiyelini gerçekleştirme çabasını içermektedir. Birey, yeteneklerini en st düzeye çıkarma, anlamlı bir yaşam sürme ve kendini gerçekleştirme arzusu taşımaktadır (Maslow, 1943: s.382).

#### **1.1.4. Deci ve Ryan’a Göre İhtiyaç**

Edward Deci ve Richard Ryan tarafından ele alınan z Belirleme Kuramı’nda; her bireyin, doğuştan getirmiş olduğu özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarıyla dünyaya geldiği anlatılmaktadır. İhtiyaçların, Murray’ın kuramında da anlatılmış olduğu gibi fizyolojik olmaktan ziyade psikolojik olduğu savunulmaktadır. Bireyler, z Belirleme Kuramı’nda belirtilmiş olan ihtiyaçları karşıladığı sürece psikolojik olarak iyi ve refaha ulaşmış olarak kabul edilebilirken, bu ihtiyaçlar karşılanmadığında psikolojik olarak iyilik durumundan söz edilememektedir. z Belirleme Kuramı’na göre üç temel psikolojik ihtiyaç evrenseldir ve insanların refaha ulaşabilmeleri için tüm kültürlerde karşılanması gerekir. Bir bitki yetiştirilirken nasıl ki hava, su ya da ışıktan birisi eksik olduğunda o bitkinin gelişiminde bazı noksanlıklar gözlenebileceği gibi insanların da ihtiyaçlarından birinin karşılanmadığı durumlarda psikolojisinde bazı bozulmaların olabileceği belirtilmektedir. Kısaca psikolojik sağlık için özerklik, yeterlik ve aidiyet (ilişki) ihtiyaçlarının tamamının karşılanması çok önemlidir. Herhangi bir ihtiyacın tek başına karşılanıyor olması psikolojik iyilik hali için yeterli olmamaktadır. Bir insan, toplum içerisinde yeterlik ihtiyacını karşılayabilirken, ilişki ihtiyacını karşılayamıyorsa burada yeterli iyilik halinden bahsedilememektedir (Deci ve Ryan, 2000).

**Özerklik İhtiyacı:** zerklik ihtiyacı, kişilerin kendi tercihlerini zgr iradeleriyle belirlemesi ve seçimlerini bağımsız bir şekilde yapabilmesi gerekliliğine dayalı temel bir ihtiyaç olarak kabul edilmektedir (Andersen, 2000: s.270). Yani bu tanıma dayanarak özerkliğin iradeyi temsil ettiği anlaşılabilmektedir. Deci ve Ryan (2008: s.183), insanların bir olayda seçim yapma hakkına sahip olduğunu algılaması ile maksimum düzeyde özerklik deneyimi yaşamasına olanak sağlayacağını belirtmektedir.

**Yeterlik İhtiyacı:** Yeterlik ihtiyacının, bireyin çevresiyle etkili bir şekilde başa çıkabilmesi ve belirgin bir konuda başarılı olma hissine dayandığı söylenebilmektedir. Deci ve Ryan’a (2000: s.231) göre yeterlik ihtiyacını karşılayan kişinin isteklilik hali, içsel doyumu ve öznel iyilik düzeyi artacaktır.

**İlişki İhtiyacı:** İlişki ihtiyacı, bireylerin diğer insanlara karşı bağlı hissetme, sevmeye sevilme ve önemsenme arzusunu ifade etmektedir. İnsanlar, doğuştan yakın ve olumlu ilişkiler geliştirme ve sürdürme eğilimindedirler (Baumeister ve Leary, 1995: s.499). Diğer bireylerle sağlıklı iletişim kurmanın kişilerin ait olma hissini artırdığı ifade edilmektedir (Deci ve Ryan, 2000: s.253).

### **1.1.5. Glasser’e Göre İhtiyaç**

William Glasser, 1960’lı yıllarda “Gerçeklik Terapisi” üzerine çalışmalar yapmıştır. Bu terapi yöntemine göre, bireylerin süreç içerisinde kendisi ya da bir başkasına zarar vermeden ihtiyaçlarını ne ölçüde karşılayabildiği temel alınmaktadır. Sonuçtan ziyade sürece odaklanmaktadır. Gerçeklik Terapisi’nde temel sorun, kişilerin bireylerin hayatlarında en az bir kişiyle, onları mutlu kılacak bir ilişki içine girememek olduğu düşüncesidir. Bu terapinin genel amacı, insanların doğru seçimler yaparak hayatları üzerinde kontrolü sağlayabilmesine destek olmaktır. Gerçeklik terapisinin temel felsefesi seçim teorisidir (Corey, 2008: s.346).

### **Seçim Teorisi**

*Seçim Teorisi*, insanların dış kontrol mekanizmaları tarafından motive edilerek dünyaya gelen boş levhalar olmadığını, aksine her birinin genetiğe işlenmiş kodlarla ve hayatı boyunca onları yönlendirecek ihtiyaçlarla dünyaya geldiği düşüncesini savunur (Corey, 2008: s.347). Kişilerin hayatlarında yapmış olduğu her davranışın kendi seçimlerinin neticesinde ortaya çıktığı belirtilmektedir. Bu noktada kişilerin hayatının sorumluluğunu eline alması beklenebilmektedir.

Seçim Teorisi içsel motivasyona dayanmaktadır. Çevresel faktörler kişilere bilgi sağlayabilmektedir. İnsanlar dışarıdan aldıkları bilgiyi elde edip işledikten sonra nasıl davranmak istediğine kendisi karar vermektedir. Glasser, dış kontrol psikolojisini; mutluluğu, sağlığı, evliliği, eğitim alma becerisini yok eden korkunç

bir vebaya benzetmektedir (Sommers-Flanagan, 2004: s:299).

Glasser'e (1998: s.32) göre insanlar, kendileri için özel olarak nitelendirdikleri tüm insanlarla doyum sağlayacak bir ilişki beklentisindedirler. Seçim Teorisi de bu beklentiye dayalı olarak sağlıklı yaşamın ön koşulunda, sevgi ve yakın ilişkilerin varlığından söz etmektedir (Ellsworth, 2007; akt. Zarei vd., 2018: s.78). Bireyler ilişkilerinde, temel ihtiyaçlarını giderebildiği ölçüde mutludur. Mutsuzlukları onların, gideremediği bir ya da birden fazla ihtiyacın yoksunluğu kaynaklıdır (Glasser, 1998: s.42).

Seçim Teorisi'ne göre her insan genetik olarak kodlanmış beş temel ihtiyacı karşılamak için davranışta bulunur. Bu ihtiyaçlar; *hayatta kalma* ile psikolojik ihtiyaçlar olan; *sevgi ve ait olma, güç, özgürlük ve eğlence* olarak sıralanmaktadır. Seçim Teorisi'ndeki her bir ihtiyaç, bir ressamın paletindeki beş önemli renge benzetilir (Sommers-Flanagan, 2004: s:300). İhtiyaçların bilincinde olmak önemlidir; çünkü beliren sorunların bu ihtiyaçların fark edilmeyişinden kaynaklanabileceği söylenebilir. Bu bağlamda, bireylerin temel ihtiyaçlarının farkına varmaları, karşılıklı olarak ihtiyaçlarını ifade edebilmeleri ve başkalarının davranışlarını kontrol etme çabası yerine kendi davranışları üzerindeki kontrollerini idrak edebilmeleri, ilişkilerde ortaya çıkabilecek sorunların önlenmesine yönelik davranışsal stratejiler geliştirmelerine olanak sağlayacağı varsayılmaktadır.

**Hayatta Kalma İhtiyacı:** Bireylerin temel bedensel ihtiyaçlarından olan hayatta kalma; beslenme, güvenlik, cinsellik, sağlık gibi temel gereksinimleri kapsamaktadır (Frey ve Wilhite, 2005: s.156). Tüm canlılar genetik kodları gereği hayatını devam ettirebilmek için bir mücadele içine girmektedirler (Akpınar ve Öz, 2013: s.6). Glasser, bu ihtiyacın eski beyin de denilebilen spinal kord tarafından otomatik olarak kontrol edildiğini ifade etmektedir. Eski beyin hayati işlevleri kontrol altına alarak, vücuda yönelik bir tehlike hissettiği anda savunmaya çalışmaktadır. Karmaşık gördüğü kısımlarda da yeni beyin dediğimiz serebral korteksten destek almaktadır. Yeni beyin, istendik davranışların kaynağını oluşturmaktadır. Öğrenilen her şey bu bölümde yer almaktadır. Yeni beyin tarafından doyurulması daha karmaşık ihtiyaçlar olan ait olma, güç, özgürlük, eğlence gibi ihtiyaçlara psikolojik ihtiyaçlar ismi verilmektedir (Peterson, 2000: s.43).

**Sevme Sevilme ve Ait Olma İhtiyacı:** Ait olma ihtiyacı diğer psikolojik ihtiyaçların karşılanabilmesi için ayrı bir öneme sahiptir. Arkadaşıktan, evlilik gibi daha derin bağlara kadar uzanan tüm ilişki biçimlerinde bu ihtiyaç insanları sürekli bir davranışa yöneltmektedir. Doğduğumuz andan ölene kadar sevme ve sevilme ihtiyacını hissetmekte olduğumuz düşünülmektedir. İnsanların tüm yaşam boyunca sağlıklı ve mutlu olabilmesinin, bu ihtiyaçları giderme düzeyine bağlı olduğu belirtilmektedir. Ancak insanlar ait olma ihtiyacını karşılasalar dahi kendilerini değerli hissetmek için bazı standartlara sahip olabilmelidir. Bu standartlara uymadıkları koşulda, kendilerini düzeltme ve takdir edebilme davranışını sergileyebilmelidirler. Bu değerlendirme ve düzenlemeleri yapmadıkları durumlarda ait olma ihtiyacı karşılanamaz ve bu ihtiyacın yoksunluğu acıya dönüşebilir (Glasser, 1990: s.26). Aidiyet ihtiyacını karşılayamayan bir birey yalnızlık duygusuyla intihara karar verebilir. İntihar girişiminde bulunan çoğu kişi de bunun nedeninin yalnızlık olduğunu, yeterli sevgiyi bulamadıklarını belirtmişlerdir (Glasser, 1998: s.18).

**Güç İhtiyacı:** Güç ihtiyacı, bireyin kendi değeri ve yeterlikleri konusunda güvence arayışıdır. Bu arayış başkaları üzerinde egemenlik kurmaktan ziyade kendi potansiyelini gerçekleştirme ve bir anlam yaratma çabasıdır (Peterson, 2000: s.43). Bu kapsamda gücün dışsal bir kontrol mekanizması olmaktan çok içsel bir gelişim süreci olduğu söylenebilmektedir.

Glasser'e göre, ait olma ihtiyacıyla bir araya gelen çiftler bir süre sonra güç ihtiyacı sebebiyle birbirlerini kontrol edebilmek için uğraşta bulunabilirler. Bu durum zor süreçlerden geçen evliliklerde sıklıkla gerçekleşebilmektedir. Bu durumda ait olma ve güç ihtiyaçları arasında bir çelişki yaşanabilmektedir. Ancak kişi kendi potansiyelinden emin olduğu zaman bu çatışmayı bir uzlaşma ile çözmeye çalışabilecektir. Bu bağlamda güç, çalışmak için bir teşvik olacaktır (Glasser, 1984a; akt. Peterson, 2000: s.43). Seçim Teorisi kapsamında değerlendirildiğinde güç ihtiyacı sadece insana özgüdür. Tüm canlılar hayatta kalmak, sevmek sevilmek, özgür olmak ve eğlenmek gibi ihtiyaçları karşılama eğilimine girerler. Ancak başarıma, yetkin olma davranışı insana has özelliktir (Demir, 2021: s.41). Kişi kendini başarılı ve yetkin hissettiği durumda güç ihtiyacını karşılamış olabilecektir.

**Özgürlük İhtiyacı:** Kendi yaşamının kontrolünü elinde tutma hissi olarak ifade edilen özgürlük ihtiyacı, bireyin içsel motivasyonuna bağlı olarak bağımsız bir yaşam sürdürme çabasıdır (Wubbolding, 1988; akt. Eşici, 2021: s.445). Seçim yapabilmek, seçeneklere sahip olabilmek insanların psikolojik sağlığı için büyük önem arz etmektedir. Bir ebeveyn çocuğuna ayakkabı alacağına iki seçenek sunarsa çocuk burada ayakkabıları daha çok benimseyecek ve çocuğu zorlamaktan ziyade karar vermesine aracı olduğu için kendisini daha değerli hissedecektir (Peterson, 2000: s.44).

Seçim Teorisi kişilerin yaratıcılıklarının özgürlükle ilişkili olduğu düşüncesini savunmaktadır. Özgürlüğü tehdit eden durum ise dış kontrol mekanizmasını bireyin üzerinde fazlasıyla hissediyor olmasıdır. Bu ihtiyacın kaybı düşüncesi bireylerin kendi kararlarını alırken ya da seçim yaparken zorlanacağı anlamına gelebilir. Kişiler sevme sevilme/ait olma ihtiyacını giderirken özgürlük ihtiyacını gideremeyecekleri düşüncesine kapılabilirler ve bu durum onların psikolojik refahını olumsuz etkileyebilir. Glasser (1984) de sevdiğimiz insanları kaybetme kaygısıyla o kişilerin özgürlüklerini kısıtlayarak gerçekten kaybedebileceğimiz gerçeğiyle yüzleşmemizi ister.

**Eğlence İhtiyacı:** Eğlence ihtiyacı, insanların genetik kodlarında yer alan öğrenme sürecinin bir ürünüdür. İnsanlar yaşamın her döneminde eğlenebilmektedir ve bu şekilde öğrenme de her dönem devam etmektedir. Eğlenmenin biteceği gün öğrenmenin de sona ereceği düşünülmektedir. Eğlencenin en somut hali gülmektir (Glasser, 1998: s.55). Bireylerin birbirleri ile olan ilişkilerinde eğlence öğeleri yer almadığında o ilişki arkadaşlık ilişkisi de olsa evlilik ilişkisi de olsa sorunlara yol açması çok olasıdır (Kaner, 1993: s.572).

Bireyin eğlence ihtiyacı da bazen diğer ihtiyaçlarıyla çelişkiler yaşamasına neden olabilir. Araba yarışlarına katılmak isteyen bir bireyin eğlence ihtiyacı hayatta kalma ihtiyacının önüne geçebilmektedir. Tüm günü ekran karşısında geçirerek eğlendiğini düşünen bir kişi ait olma ihtiyacı için fırsatı değerlendiremeyebilir. Hayatının tamamını bir yetkinlik peşinde harcayarak güç ihtiyacını karşılamaya çalışan biri eğlence ihtiyacını göz ardı edebilmektedir. Aynı zamanda temel ihtiyaçlar birbirini destekler niteliktedir, gerekli durumlarda birbirlerinin yerine de

geçebilmektedir ve tüm insanlar için her dönemde var olmaya devam etmektedir (Glasser, 1984).

İnsan sosyal bir varlıktır ve ihtiyaçlarından doyum sağlayabilmek için çevresindekilerle iyi ilişkiler kurmak istemektedir. Hayatta kalma ihtiyaçlarını gerçekleştirebilmek için birine ihtiyaç duymasalar da yaşamış olabilecekleri yalnızlık onların mutlu birer insan olmaları noktasında yeterli olamayabilecektir (Glasser, 1998: s.56). Evlilikte eşler birbirlerinin psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaya birlikte yön vermektedirler. Evlilikte bir gerginliğin yaşandığı durumlarda bu ihtiyaçlardan en az birinin karşılanması noktasında yetersizlikler olduğu söylenebilir. Bu bağlamda evlilikte gerekli doyumun sağlanabilmesi için bireylerin evlilik içerisindeki gereksinimlerinin farkında olarak seçimler yapması ve uygun adımları atması beklenebilir.

## **1.2. EVLİLİK DOYUMU**

### **1.2.1. Evlilik**

Evliliğin, kişinin hayatındaki en önemli olaylardan biri olduğu söylenebilir. İki yetişkinin yaşamlarını birlikte devam ettirebilmek, dünyaya çocuk getirmek ve onun doğru bir şekilde yetişmesini sağlamak amaçlı yaptıkları anlaşmaya “evlilik” denilmektedir. Evlilikle ilgili tarihsel çalışmalara bakıldığında her ne kadar toplumlararası farklılıklar olsa da, evliliğin birçok toplumda önemli bir değer olduğu belirtilebilmektedir. (Özdemir, 2023: s.11). Dinsel açıdan bakıldığında da pek çok dine göre evliliğin sadece toplumsal bir tarafı olmadığı aynı zamanda kutsal bir yapı olduğu görüşü savunulmaktadır (Esere vd., 2014: s.584).

Canel'e (2012: s.20) göre evlilik, bireylerin sevgi ve bağlanma ihtiyaçlarını karşılayarak psikolojik bütünlüklerini sağlamayı, biyolojik ve sosyal gereksinimlerini karşılıklı destekle doyurmayı, neslin devamlılığını güvence altına almayı, toplumsal bir kimlik ve aidiyet duygusu oluşturmayı, duygusal güvenlik ve korunma ihtiyacını karşılamayı amaçlamaktadır. Aynı zamanda, dayanışma ve karşılıklı destek mekanizmaları geliştirmeyi, geleceğe dair ortak bir vizyon oluşturmayı, birbirine saygı ve değer vermeyi temel alan bir yaşam ortaklığıdır. Ek olarak evliliğin, bireylerin cinselliği sağlıklı bir şekilde yaşayabilmelerine olanak tanıyan bir işlevi de

mevcuttur.

Birçok insan, büyük bir aşkla ve evliliğin onlara sunacağı mutluluğun hayaliyle yuva kurmaktadır; ancak sonraki süreçte etkili olmayan iletişim, aldatma, kıskançlık ya da cinsellik gibi birçok problemle baş etmek zorunda kalabilmektedir. Bu durum evli çiftlerden en az birinin evlilik doyumunu olumsuz etkilemekte ve genellikle evliliğin sona ermesine yol açmaktadır (Adebayo, 2025: s.1). Türk Medeni Kanunu (2001) madde 185 kapsamınca mutlu bir evlilik için; eşler işbirliği yapmalı, birbirine sadık kalmalı, çocukların bakımı ve eğitimi için her ikisi de gerekli özeni göstermek durumundadırlar. Bu bağlamda evliliğin, bağlılığı, kendini birine teslim edebilmeyi ve doğru ilişki deneyimine ulaşmak için sorumluluk almayı içerdiği söylenebilir.

Carr ve Springer (2010: s.756) çoğu araştırmada evliliğin, fiziksel sağlık üzerindeki olumlu etkileri ve duygusal iyi oluşa katkılarının ispatlanmış olduğunu belirtmiş olsa da, Carr ve arkadaşları (2014: s.930) son yıllarda yapılan araştırmalar ile bu olumlu etkilerin, evlilikten edinilen mutluluğa göre bir sonucu olduğunu ifade etmişlerdir. Bu fikre dayalı olarak, sorunlu evliliklerin kişilere duygusal bir bedel ödettiği, yüksek doyum alınan evliliklerin ise kişilere fayda sağladığı öne sürülmektedir. Bu kapsamda, evlilik ilişkisi her toplumda arzu edilen bir ilişki gibi görünse de evlilik doyumunu sağlamak kolay olamayabilir.

### **1.2.2. Evlilik Doyumu**

Evlilik doyumu, çiftlerin evliliklerinin büyük bir bölümünde rahatlık ve kabul görme duygularına sahip olmaları anlamına gelmektedir. Evliliğin devamı için de önemli bir faktördür. Her ne kadar zor bir süreç olarak algılsa da çiftlerin yaşam kalitesini etkilemektedir (Akinade, 2017). Evlilik ilişkisinde bireylerin ihtiyaçlarını karşılama düzeylerine yönelik algısına, evlilik doyumu denilmektedir (Lewis ve Spanier, 1980: s.826). Çiftlerin birbirlerine yönelik beklentilerinin ve algılarının evlilik doyumunu önemli düzeyde etkilediği söylenebilmektedir. Ancak bu beklentilerin kültürel açıdan farklılıklar taşıdığı da ifade edilmektedir. Örneğin batı toplumlarında eşi denetlemeye yönelik bağımlı davranış şekilleri güvensizlik olarak nitelendirilebilirken, doğu toplumlarında sevginin ifade şekli olarak algılanır ve doyum artmaktadır (Sunbas, 2010: s.76). Bu bağlamda evlilik doyumu kavramının, öznel değerlendirmeye dayandığı için sadece kültürden kültüre değil aynı kültür

içerisinde olsa bile bireysel farklılıklar sonucu farklı algılandığı söylenebilir.

İlişkilerde yaşanan doyum, bireylerin birbirlerine duydukları güven ve bağlılık sayesinde artan olumlu duygusal deneyimlerle yakından ilişkilidir. Bu durum, ilişki içindeki çatışma sıklığını azaltırken, eşe karşı yıkıcı davranışların yerine koruyucu ve destekleyici tutumların benimsenmesini sağlar. Partnerin mutluluğuna yönelik çabalar ise ilişki tatmini daha da derinleştirerek, uzun vadeli bir bağ kurulmasına katkıda bulunur (Solmuş, 2010: s.12). Mutlu bir evlilik, sevgi, etkili iletişim, bağlılık, karşılıklı anlayış, ilgi, özen ve birliktelik gibi temel unsurların bir araya gelmesiyle oluşan karmaşık ve dinamik bir süreç olarak düşünülebilir. Bu süreç, tıpkı bir yemeğin hazırlanışında olduğu gibi, her bir malzemenin doğru oranlarda ve uyumlu bir şekilde birleştirilmesini gerektirir (Pearlin, 2018; akt. Adebayo, 2025: s.1).

Evlilik doyumu yüksek çiftlerin daha düşük stres düzeyleri, daha yüksek yaşam doyumu ve olumsuz yaşam olaylarına karşı daha yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılık gösterdikleri belirtilmiştir (Çelik, 2019: s.23). Evlilik ilişkilerinde yaşanan doyumsuzluk, hem yetişkin bireylerin hem de çocukların sağlık ve refahını tehdit eden önemli bir faktördür (Bradbury vd., 2000: s.970). Bu bağlamda, düşük evlilik doyumu düzeyine sahip ailelerde, ebeveynlerin fiziksel ve psikolojik sağlığının yanı sıra, çocukların duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimlerinin de olumsuz etkilenebileceği düşünülmektedir.

### **1.2.3. Evlilik Doyumunu Açıklayan Kuramlar**

**1.2.3.1. Sosyal Mübadele Kuramı:** Bu kuram Kelley ve Thibout tarafından geliştirilmiştir ve evlilik doyumunu açıklamak için sıklıkla kullanılan kuramlardan biridir. Kuram, evliliği ödül ve maliyetlerin takası olarak düşünülebilecek bir tür karşılıklı alışveriş olarak görmektedir (Huston ve Burgess, 1979: s.4).

İlişkiden elde edilen doyum, ödül ve maliyetlerin bireyin beklentileri ya da karşılaştırma düzeyi ile kıyaslanması sonucu belirlenir. Ödül ve maliyetler, maddi ya da psikolojik boyutlarda (güven, cinsel tatmin) olabilir veya bireyin öznel algısına dayalı olarak şekillenebilir. Bireyler, ödülleri en üst düzeye çıkarmayı ve maliyetleri en aza indirmeyi hedefleyen bir motivasyona sahiptir. İlişkiyle ilgili ödüllerin artması, maliyetlerin azalması ve beklentilerin düşmesi durumunda bireyin ilişki

memnuniyeti artacaktır (Rusbult, 1980: s.173-174).

**1.2.3.2. Sosyal Öğrenme Kuramı:** Huston ve Vangelisti'ye (1991: s.723) göre sosyal öğrenme kuramı, tutumların ve davranışların birbiriyle bağlantılı olduğunu, öyle ki her bir eşin davranışının hem eşinin tutumunu etkilediğini hem de kendi tutumunu yansıttığını öne sürmektedir. Bu kuram, bireyin davranış kalıplarını genetik olarak değil sonradan edindiğini ve belirli davranışların öğrenme süreci ile kazanıldığını ve taklit yoluyla öğrenmenin mümkün olduğunu ifade etmektedir (Bandura, 1977; Pekşen, 2020: s.34). Evlilik bağlamında bireylerin eşlerine yönelik ilişkisel tutumları ve davranışları, önceki sosyal öğrenme deneyimlerinin bir yansıması olarak değerlendirilebilir. Bireyler, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde aile içinde gözlemledikleri ilişki modelleri, sosyal çevrelerinden edindikleri deneyimler ve kültürel normlar aracılığıyla içselleştirdikleri ilişkisel şemaları evliliklerine taşıyabilirler. Baskıcı bir ebeveyn tutumu ile yetişmiş bir birey evlilik ilişkisi içerisinde kendisini yetersiz hissedebilir ve bu durum bireyin evlilik doyumunu düşürebilir.

**1.2.3.3. Bağlamsal Model Kuramı:** Bradbury ve Fincham tarafından 1987 yılında geliştirilmiş olan kurama göre bağlam, evlilikte çiftlerin davranışlarını etkileyen psikolojik durum ve değişkenleri ifade etmektedir. Bağlamsal modele göre, bir eşin sergilediği davranış, diğer eşin bilişsel ve duygusal tepkilerini tetikler. Bu tepkiler ise, ilk davranışı gerçekleştiren eşin sonraki davranışlarını şekillendirir. Böylece, eşler arasında sürekli bir karşılıklı etkileşim döngüsü oluşur. Bu modelde bağlam, yakın ve uzak bağlam olmak üzere iki farklı düzeyde ele alınmaktadır. Yakın bağlam, eşlerden birinin diğer eşin davranışıyla karşılaştığı anda hissettiği duygu ve düşünceleri kapsamakta olup, bu bağlam bireyin eşinin davranışına ilişkin anlık öznel değerlendirmesini ifade etmektedir. Uzak bağlam ise, daha çok eşlerin kişilik özellikleriyle bağlantılı olarak ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda, yakın bağlam bireyin yaşadığı duruma özgü bir etkiye sahipken, uzak bağlam kişilik özelliklerine bağlı olarak eşler arası ilişki dinamiklerini şekillendirmektedir (Bradbury ve Fincham, 1988: 713-714).

Epstein ve Zheng'e (2016: s.142) göre evlilik, eşlerin birbirlerini sürekli olarak etkiledikleri etkileşim döngülerini izlemesi yönüyle sistemik bir yapıya sahiptir.

Örneğin, eş B, eş A'nın sorusuna yanıt vermeyebilir; eş A, eş B'nin davranışını umursamazlık olarak yorumlar, öfkelenir ve B'ye bağırır; B, A'nın davranışını haksız olarak algılar ve uzaklaşır; A, B'nin uzaklaşmasını saygısızlık olarak yorumlar ve bu böyle devam eder. Bu kapsamda, bilişsel davranışçı çift terapistlerinin çiftlere iletişim ve problem çözme becerileri öğretmek evlilik memnuniyetini artırmayı hedeflemekte olduğu belirtilmiştir.

**1.2.3.4. Kişilerarası İlişkilerde Sosyal Biliş Kuramı:** Miller ve Steinberg (1975) tarafından oluşturulmuş kurama göre bireyler, sosyal ilişkilerinde, geçmiş deneyimleri ve öğrenmeleri sonucu oluşturdukları zihinsel şemalar aracılığıyla karşılıklı etkileşim kurarlar. Bu şemalar, bireylerin çevrelerindeki diğer insanlara ilişkin inançlarını, tutumlarını ve beklentilerini içerir. Evlilik ilişkilerinde de bu süreç benzer şekilde işleyerek, eşlerin birbirleriyle olan iletişimini şekillendirir (akt. Güneş ve Turan, 2022: s.159). Sosyal biliş kuramı bağlamında, bireylerin bilişsel süreçleri, eşler arasındaki etkileşimlerin nasıl anlamlandırıldığını belirler. Örneğin, bir eşin diğer eşin eleştirisini kişisel bir saldırı olarak algılaması, ilişkide negatif duyguların artmasına ve evlilik doyumunun düşmesine neden olabilmektedir. Buna karşın, eleştirinin yapıcı bir geri bildirim olarak algılanması, ilişkide problem çözme becerilerinin gelişmesine ve evlilik doyumunun artmasına katkı sağlar (Bradbury & Fincham, 1990: s.4).

**1.2.3.5. Yükleme Kuramı:** Yükleme kuramı, bireylerin davranışlarının nedenlerini anlamaya yönelik süreçlerini ele alır. Bu kurama göre, insanlar, başkalarının davranışlarını gözlemleyerek onların kişilik özellikleri ve bu davranışların arkasında yatan niyetleri hakkında bilgi edinme eğilimindedir. Yükleme kuramı evlilik ilişkisi içerisinde nedensel ve sorumluluk yüklemeleri olarak incelenmiştir (Curun, 2010: s.65).

Nedensel yüklemeler, bir olayın gerçekleşme nedenine ilişkin açıklamaları ifade ederken, sorumluluk yüklemeleri, bir olayın meydana gelmesinde kişinin hesap verebilirliği ile ilgilidir. Genellikle bireyler, önce bir olayın nedenini belirlemekte, ardından bu olaydan kimin sorumlu olduğuna dair bir sonuca ulaşmaktadırlar. Evlilik doyumu bağlamında, sorumluluk yüklemelerinin daha belirleyici bir rol oynadığı kabul edilmektedir (Bradbury ve Fincham, 1988: s.716).

Evliliklerinde stres yaşıyan bireyler ile stres yaşamayan bireylerin yüklenme biçimlerinde farklılıklar gözlemlenmektedir. Genellikle, stres yaşamayan eşler olumlu olayların etkisini vurgulama eğilimindeyken, olumsuz olayların etkisini minimize etme eğilimi gösterirler. Buna karşın, stresli eşlerde bu durumun tersine döndüğü ve olumsuz olayların etkisinin daha fazla ön plana çıkarıldığı görülmektedir. Bu tip olumsuz yüklemeler bireylerin evlilik doyumunda düşmeye sebep olabilecektir (Curun, 2010: s.68).

#### **1.2.4. Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler**

Yapılan alanyazın incelemelerinde evlilik doyumunu etkileyen birçok faktör olduğu görülmüştür. Tavakol ve arkadaşlarının (2017: s.197) incelemiş olduğu 80 makalenin sonuçlarına göre evlilik doyumunu en çok etkileyen faktörler; demografik özellikler, kişilik özellikleri, bağlanma tarzı, iletişim ve yakınlık, çiftlerin aileleri, affetme ve fedakârlık, duygusal zekâ, kişisel sağlık, cinsel ilişkiler olarak sıralanmaktadır.

**1.2.4.1. Demografik Özellikler:** Ayub ve Iqbal'e (2012) göre, bireylerin eğitim durumu, gelir düzeyi, evli bulundukları süre, çocuk sahibi olup olmama durumu ve sayısına göre evlilik doyumunda farklılık görülmektedir.

Çağ ve Yıldırım'ın (2013: s.13) araştırmasında evlilik doyumunu yordayan ilişkişel ve kişisel değişkenler belirlenmiştir. Bu araştırmaya göre eğitim düzeyinin yordayıcılık özelliğı bulunmuşken, cinsiyet, çocuk sayısı, evlilik süresi, eşler arasındaki yaş farkı, ailenin gelir düzeyinin manidar bir yordayıcılık düzeyi bulunamamıştır. Uğur'un (2022) yaptığı araştırmada, erkeklerin evlilik doyumunu kadınlardan daha yüksektir. Bireylerin evlilik doyumunu yaş, gelir durumu ve eğitim seviyesi gibi değişkenlere göre bir farklılık göstermezken, anlaşıarak evlenen bireylerin evlilik doyumunun daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Akan ve arkadaşlarının (2023) yaptığı araştırmada kadın ve erkeklerde evlilik doyumunun farklı seyredip seyretmediğıne bakılmıştır. Araştırma sonucuna göre, kadınların evlilik doyumunu düzeyinin erkeklere göre daha düşük olduğu gözlenmiştir.

Carr ve arkadaşlarının (2014: s.944) yaptığı araştırmada, erkeklerin evlilik kalitesi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin gücü kadınların evlilik doyumunun yüksek olduğu durumda artmaktadır. Çalışan (2019: s.71) yaptığı araştırmada, çalışan bireylerin çalışmayan bireylere; anlaşılarak evlenen bireylerin görücü usulü evlenenlere göre evlilik doyumunun daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bireylerin eğitim durumu ve sosyoekonomik düzeyi ile evlilik doyumu arasında pozitif bir korelasyon; yaş, çocuk sayısı ve evlilik yılı ile evlilik doyumu arasında negatif bir korelasyon olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sunbas, (2011: s.76) Türkiye’de kadınların eşlerine maddi anlamda bağımlılığı azaldıkça, evlilik doyumunun arttığını belirtmektedir. Bu durum, maddi bağımlılığı azaltarak, kadınların kendi ihtiyaçlarını karşılama ve geleceklerine dair daha fazla güven duyma imkânı bulabildikleri, karar alma süreçlerinde daha etkin rol oynayabilmeleri ve özgüvenlerinin artmasının bir sonucu olabilir. Evlilik içinde daha eşitlikçi bir ilişki kurmalarına olanak tanınabildiğinden dolayı kadınların evlilik doyumunu artmış olabilir.

**1.2.4.2. Kişilik Özellikleri:** Bireylerin sağlıklı kişilik özelliklerine sahip olması, bu kişilerin evlilik doyumlarını pozitif yönde etkileyebilmektedir. Holman (2002: s.16) evlilik doyumunun sağlıklı kişilik özelliği ile pozitif yönde bir ilişkisinin olduğunu belirtmiştir. Tuzcu (2017: s.69), yapmış olduğu araştırmasında 5 faktörlü kişilik özelliklerinin evlilik doyumu ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmada, evlilik sorunlarına karşı çözüm odaklı ve empatik bir yaklaşım sergileyen uyumluluk kişiliğine sahip bireylerin, evlilik doyumunun daha yüksek; nevrotik ve sorgulayıcı bir tutum takınan bireylerin evlilik doyumunun ise daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Orta yaşlı erkek ve kadınların evlilik memnuniyetinin evlilik öncesi belirleyicilerini araştıran Skolnick (1988), evlilik öncesinde agresif kişilik özelliklerine sahip erkek ve kadınların evlilik memnuniyetlerinin daha düşük, şefkatli/sevecen kişilik özelliklerine sahip erkek ve kadınların evlilik memnuniyet düzeylerinin ise daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sunbas (2010: s.77) yapmış olduğu araştırmada, kadınların erkeklere kıyasla, eşlerini daha bağımlı; erkeklerin ise kadınlara oranla eşlerini daha kontrolcü olarak algıladıkları sonucuna ulaşmıştır. Eşlerini kontrolcü olarak algılayan erkeklerin evlilik doyumunun, eşlerini bağımlı olarak algılayan erkeklerden daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Erkeklerin

evlilik doyumunun kadınlardan daha yüksek olduğunu ifade etmiştir.

Eşlerin, benzer ya da farklı özelliklere sahip olmalarının da evlilik doyumu üzerinde etkisinin olduğu söylenebilir. Örneğin; çiftlerden biri, ilişki başlatma ve sürdürme becerilerinde daha iyi olabilirken, diğeri daha mesafeli, pasif bir yaklaşım sergiliyor olabilir. Ya da birinin özgüveni çok yüksekken bir diğeri aşırı kaygılı bir yapıya sahip olabilir. Eşler var olan bu zıtlıkları evliliklerini zenginleştirecek birer kaynak olarak değerlendirip, birbirlerini tamamladıklarını düşünebildikleri durumda bu çiftlerin evlilik doyumunun artacağı söylenebilir. Ancak bu zıtlıkların varlığı çiftler tarafından yönetilemezse, çatışmalar kaçınılmaz olup bu da evlilik doyumlarının düşmesine neden olabilir.

**1.2.4.3. Bağlanma Stili:** Yetişkinler arasındaki yakın ilişkilerin temelinde bebeklik ve çocukluk döneminde geliştirilmiş olan bağlanma stilleri vardır. Evlilik doyumu için eşlerin, birbirlerinin ihtiyaçlarını karşılayıp karşılayamayacağına duyulan güven önemlidir. Fairbanks (2017), yapmış olduğu araştırmada, evlilik ilişkilerinde karşılıklı bağlılığın, ilişki doyumu ve yakınlığı ile pozitif bir korelasyon gösterdiği sonucuna ulaşmıştır(akt. Özdemir, 2023: s.45).

Güvenli bağlanan insanların eşlerine duydukları saygı, sevgi ve güven duygusu yüksektir. İletişime açıktırlar ve olumsuz durumlara karşın daha yapıcı, onarıcı bir tutum sergileyebilirler. Bu kişilerin evlilik doyumunun diğer bağlanma stillerine kıyasla daha yüksek olduğu söylenebilir. Kaygılı bağlanma stiline sahip insanlar her an terk edilme korkusunu yaşarlar. Eşlerini kendileriyle yeterince ilgili olmamakla suçlarlar. Kıskançlık ve güvensizlik duygularını yoğun yaşarlar. Kaçınan bağlanma stiline sahip insanlar eşlerine güvenemezler. Kendilerini açmaktan da karşı tarafın kendini ifade etmesinden de hoşlanmazlar. Tek gecelik ilişkileri yaşama oranları yüksektir (Solmuş, 2010).

**1.2.4.4. İletişim ve Yakınlık:** Yapılan araştırmalarda, çiftler arasındaki iletişim ile evlilik doyumu arasında bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Gottman ve Levenson, 1992; Hou vd., 2018). Seider ve arkadaşları (2009: s. 605) evlilik ilişkisinde, eşlerin 'biz' dili kullanımının, 'ben' ve 'sen' diline kıyasla daha yüksek düzeyde işbirliği ve iletişimi teşvik ettiği, dolayısıyla çatışma çözümünü kolaylaştırdığı ve evlilik doyumu ile pozitif bir korelasyon gösterdiğini

belirtmektedir.

Yetişirken kendi ailesinin iletişim kalıplarını öğrenen çocuklar, evlilik yoluyla kurdukları yeni ailelerinde de bu iletişim yöntemlerini beraberinde getirebilirler. Bradbury ve Karney (2004: s.870), yapmış oldukları boylamsal çalışmada, çiftlerin evliliğin başında sahip oldukları iletişim tarzlarının, sonraki senelerde evlilik doyumlarını etkilediği sonucuna ulaşmışlardır. Tosun (2021: s. 27) sağlıklı ve mutlu olarak nitelendirilen ailelerin ayırıcı özelliğinin, aile fertlerinin birbirlerine karşı duygu ve düşüncelerini ifade ederken açık ve pozitif iletişim dilini kullanması olduğunu ifade etmektedir.

Özgüven (2014: s.21), evliliğin sevgi, saygı ve paylaşım temelleri üzerine inşa edilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Özellikle eşler arasındaki paylaşımın önemine dikkat çekmektedir. Paylaşımın yetersiz olduğu durumlarda, anlayış ve sorumluluğun eksikliğinin, evlilikte bireyi yalnızlıktan kurtarmakta yetersiz kalmasına yol açabileceğini belirtir. Bu bağlamda, evlilikte paylaşımın artması ve doğru iletişim yöntemlerinin kullanılması bireylerin mutluluğa erişmelerine önemli bir katkı sağlayabilir.

Evlilikte birlikte zaman geçirebilmek, ilişkileri geliştirecek yöntemlerden biridir. Evli bireylerin birlikte eğlenebilecekleri ortamlar oluşturmaları ve paylaşım içerisinde bulunarak evliliklerinden aldıkları doyumunu artırarak ilişkileri için bir bariyer oluşturmuş olurlar (Taş, 2021: s.77). Eşlerine birbirlerini yeterince ifade edebildiklerini düşünen bireyler, evlilik sürecinde temel psikolojik ihtiyaçlarını da karşılamaya olanak bularak daha mutlu bir yaşam sürebilirler.

**1.2.4.5. Çiftlerin Aileleri (Kök Aile):** Hendrix (2006), eş seçim sürecimizin tesadüf olmadığını söylemektedir. Bilinçli ya da bilinçsizce kendi anne babalarımıza benzer karakter özelliklerine sahip bireylerle evlilik yaptığımızı ve sebebinin de çocukluk döneminde çözemediğimiz sorunlarla mücadele etmek olduğunu belirtir. Bu nedenle Hendrix'e göre evlilik, iyileşme sürecinin bir parçasıdır (akt. Taş, 2021: s.16).

Wamboldt ve Reiss (1989: s.318), aile ilgili ilk deneyimlerini aldığı için bireyin hayatında köken ailenin önemli bir yer tuttuğunu belirtmektedir.

Holman'a (2002: s.114) göre kök aile ile ilişki her iki cinsiyet için de evlilik doyumu üzerinde doğrudan etkilidir; ancak kök ailenin kadınlar üzerindeki etkisi daha güçlüdür. Ailelerin iletişim tarzı, beklentileri, müdahalesi ve destek seviyesi gibi faktörler, çiftlerin evlilik doyumunu hem olumlu hem de olumsuz yönde şekillendirebilir. Lewis ve Spanier (1979) ebeveynlerin çocuklarının eşlerini onaylayıp, sosyal destek vereceği ve kayınvalidelerin sevilme düzeyinin yüksek olacağı durumlarda evlilik kalitesinin de artacağını ileri sürmüşlerdir ( akt. Holman, 2002: s.123).Bu bağlamda, sağlıklı aile ilişkilerinin, çiftlerin daha mutlu ve daha uzun ömürlü evliliklere sahip olmalarına katkıda bulunduğu söylenebilmektedir.

**1.2.4.6. Affetme ve Fedakârlık:** Burnette ve arkadaşları (2009: s.278) affetmenin bağlanma stilleri ile ilişkisini incelediği araştırmada, bağlanma kaygısı yüksek ve kaçınmacı bir bağlanma stiline sahip kişilerin affetmekte zorluk yaşadıklarını ve bu durumun çiftlerin ilişki doyumunu olumsuz etkilediğini belirtmiştir.

Stanley ve Markman'a (1992: s. 595) göre fedakârlık, çiftlerin karşılıklı olarak evlilik ilişkisini sürdürme ya da geliştirmeye yönelik arzudur. Bireyler ilişkileri için yatırım yaparken sadece kendi mutluluklarını değil, eşlerinin mutluluğunu da gözetirler. Van Lange ve arkadaşları bu fedakârlık davranışına olumlu (aktif) fedakârlık demektedir. Olumlu fedakârlık davranışını sergileyen bireyler evlilikten daha fazla doyum sağlamaktadır. Pasif fedakârlıkta ise, evlilik ilişkisinde bireyin istediği bir davranıştan eşi için vazgeçmesi söz konusudur. Bu vazgeçiş fedakârlık yapılan eş tarafından görmezden gelindiğinde, kişinin kendini ihanete uğramış gibi hissedebileceği ve kişinin refahını olumsuz etkileyeceği belirtilmiştir (Van Large vd., 1997: s.1374).

**1.2.4.7. Duygusal Zekâ:** İnsanların iyi oluş ve mutluluklarıyla ilişkilendirilen kavramlardan biri olan duygusal zekâ, bireyin kendi içsel deneyimlerini (duyguları, düşünceleri, motivasyonları) ve başkalarının duygusal durumlarını tanıma, anlama ve bu bilgileri sosyal etkileşimlerde etkili bir şekilde kullanma kapasitesidir (Salovey ve Mayer, 1990: s.189) . Bu süreçte, birey hem kendi duygusal tepkilerini düzenler hem de başkalarının duygusal durumlarına empati kurarak daha sağlıklı ilişkiler kurabilir.

Gootman ve Silver'a (2002: s.8) göre; çiftlerin birbirlerini anlamaları, değer vermeleri ve saygı göstermeleri gibi duygusal zekâ bileşenlerinin evlilik mutluluğu üzerindeki etkisi çok büyüktür. Yüksek duygusal zeka düzeyine sahip bireyler, partnerlerinin duygusal ihtiyaçlarını daha iyi anlayarak, empati kurabilir ve çatışmaları daha yapıcı bir şekilde yönetebilir. Bu durum, evlilik bağının uzun vadede korunmasına ve çiftlerin daha mutlu bir yaşam sürmelerine katkı sağlayabilir.

**1.2.4.8. Kişisel Sağlık:** Evlilik ilişkisi, bireyler için birincil sosyal destek sistemi olarak işlev görerek, psikolojik ve fizyolojik sağlığı olumlu yönde etkileyen koruyucu bir faktör niteliğindedir. Bu bağlamda, evlilik doyumu; bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığı, yaşam doyumu, iş performansı ve sosyal ilişkileri gibi çeşitli yaşam alanlarındaki genel iyilik hallerini belirleyen önemli bir değişken olarak kabul edilebilir (Hatami vd., 2009). Bradbury ve arkadaşları (2000: s.972) evlilik doyumu yüksek olan bireylerin olumsuz yaşam olaylarıyla başa çıkabilme durumunda daha dayanıklı ve daha düşük stres düzeyine sahip oldukları belirtmiştir. Holman'a (2002: s.198) göre duygusal sağlık, bireyin olumsuz çarpıtmalarını önlemeye ve stresle etkili bir şekilde baş edebilmesine yardımcı olarak bireylerin evliliklerine daha bağlı kalmasına, başarılı bir evlilik süreci yaşayabilmesine olanak sağlamaktadır.

**1.2.4.9. Cinsel İlişkiler:** Cinsel yaşantının, evlilik doyumu üzerinde doğrudan ya da dolaylı olarak bir etkiye sahip olduğu söylenebilmektedir. Tatmin edici cinsel ilişki, çiftler arasında güçlü bir bağ kurulmasını sağlayarak anksiyete düzeylerini düşürür ve yerine sıcaklık, sevgi ve güven duygularını yerleştirir (Çelik, 2019: s.28). Bu durum, çiftlerin birbirlerine yakınlaşmalarına ve ilişki memnuniyetlerinin artmasına katkıda bulunabilir. Çalışgan (2019: s.72) yaptığı araştırmada, cinsel doyum ile evlilik doyumu arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. İnsanlar, cinsel ilişki ve buna eşlik eden ilişkisel süreçler aracılığıyla, varoluşsal olarak önemli bir ihtiyaç olan ait olma ve değer görme duygularını tatmin ederler. Bu süreçler, özellikle evlilik bağlamında, bireylerin birbirlerini koşulsuz kabul ettikleri, güvenli ve samimi bir bağ kurmalarına olanak tanımaktadır. Cinsellik, bu bağlamda, yalnızca fizyolojik bir ihtiyaç değil, aynı zamanda psikolojik bir yakınlaşma ve bağlanma aracı olarak işlev görmektedir (Yavaşoğlu, 2021: s.157).

Evlilik ilişkisi, pek çok birey için birincil sosyal destek sistemi olarak işlev görerek, hem psikolojik hem de fizyolojik sağlığı koruyan bir tampon görevi üstlenir. Hawkins ve Booth'a (2005: s.453) göre evlilik doyumu, bireyin genel sağlık durumu, yaşamdan duyduğu tatmin, iş yaşamındaki başarısı ve sosyal ilişkilerinin kalitesi gibi çok boyutlu bir olgu olan “yaşam doyumu” ile doğrudan ilişkilidir. Evlilik doyumu yüksek olan bireylerin, daha iyi bir psikolojik tatmin ve daha yüksek bir yaşam kalitesi deneyimleme eğiliminde olduğu söylenebilir. Aynı zamanda, yüksek yaşam doyumuna sahip evlilikler ile daha olumlu etkileşimlerde bulunarak daha yüksek evlilik doyumu yaşayabilirler. Bu nedenle, evlilik doyumunu artırmaya yönelik müdahalelerin, devam edecek genel yaşamın doyumu açısından önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir.

### **1.3. YAŞAM DOYUMU**

#### **1.3.1. Öznel İyi Oluş**

Felsefe ve psikoloji alanında uzun yıllarca iyi hayata ulaşabilmek üzerine çalışmalar yapılmıştır. Felsefecilere göre insan davranışlarının temel motivasyonu ve en üstün iyilik, “mutluluk” olarak kabul edilmiştir. Psikoloji tarafında ise olumsuz duygular ve bozukluklar üzerine yapılan araştırmalar uzun süre baskın olmuş, olumlu öznel deneyimlerin incelenmesi görece ihmal edilmiştir. Ancak son yıllarda bu alanda çalışmalar hız kazanmıştır (Diener, 1984: s.542). Bu durum psikoloji alanında bireyin mutluluğunun bu döneme kadar neden ihmal edildiği sorusunu akıllara getirmektedir.

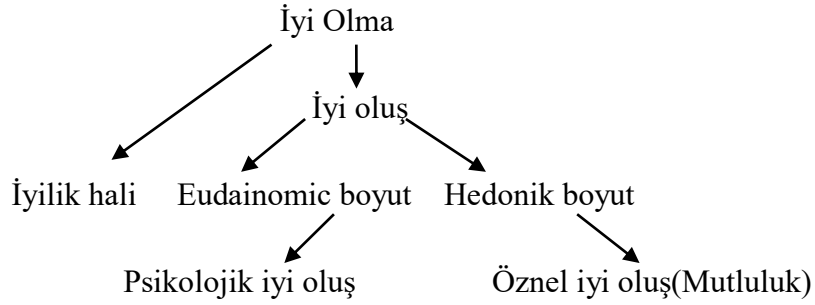
Gable ve Haidt (2005: s.105) psikolojide olumsuza odaklanılmasını 3 etkene bağlamışlardır. Bu etkenlerden ilki şefkattir. Bu düşünceye göre, iyi durumda olanlardan önce acı çekenlere yardım edilmelidir, hasta olmayan insan iyidir. Bu fikre kendilerinin de katıldıklarını ancak iyi durumda olanların güçlü yönlerinin fark edilerek olumsuz durumların önüne geçilebileceğini belirtmiştir. İkinci etkenin pragmatik ve tarihsel bir yönü olduğunu ifade etmişlerdir. Seligman'a (2000: s.5-6) göre Birinci ve İkinci Dünya Savaşları insanların fiziksel ve psikolojik sağlığını ciddi şekilde etkilemiş, toplumsal bir travma yaratmıştır. Savaşların ardından, bireylerin yaşadığı yoğun acıların, buhranların ve zorlukların giderilmesi, bilimden en temel beklentilerden biri haline gelmiştir. Travma sonrası iyileşme süreçlerinin bilimsel

olarak incelenmesi ve bu süreçlere yönelik etkili tedavi yöntemlerinin geliştirilmesi, psikolojinin tıp ve doğa bilimleri paradigmalarının etkisi altında şekillenmesine zemin hazırlamıştır. Gable ve Haidt (2005: s.106) olumsuz odaklanılmasının üçüncü etkeni olarak psikolojik süreçlerle ilgili teoriler olabileceğini belirtmişlerdir. Bu etkeni literatürde yer alan kötü iyiden daha güçlüdür, ya da olumsuz olayların etkisi olumlu olaylardan daha fazladır kanıtlarıyla açıklamışlardır.

Savaş sonrasında özellikle belli ekonomik seviyeye ulaşan toplumlar savaşın olumsuz birçok faktörüyle baş edebilmesine rağmen insanların birçoğu mutsuz olarak gözlemlenmeye devam edilmiştir. Var olan psikoloji yaklaşımlarının, yardım için başvuran insanları hasta ve hasta olmayan şeklinde sınıflandırdığı, bu kapsamda sıradan insanların mutluluğunu artırmaya yönelik yapılabilecek çalışmaların sınırlı olduğu fark edilmiştir. Ruh sağlığı hizmetinin işlevinin, ruhsal rahatsızlıklara müdahale etmenin yanında bireyin güçlü yanlarını ortaya çıkarmak, iyi bir yaşam için ortam sağlamak ve bilimin acı kadar mutluluğu da kapsamı gerektiği düşüncesiyle farklı bir yaklaşıma ihtiyaç olduğu fikri ortaya çıkmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: s.6-7). Bu düşüncelerle, postmodernizmi benimseyen yaklaşımlardan biri olan pozitif psikoloji Seligman tarafından geliştirilmiştir. Diener (1984) de bu görüşü destekleyecek şekilde, psikolojik refah çalışmalarına olan ilginin, psikoloji alanının olumlu işleyişin neden ve sonuçlarından ziyade insanların mutsuzluklarına odaklanılmasının farkına varılmasıyla başlamış olduğu görüşünü belirtmiştir.

Pozitif Psikoloji, refah, memnuniyet, geçmişten duyulan memnuniyet, geleceğe yönelik umut ve iyimserlik, şimdiki zaman için akış ve mutluluğu içeren öznel deneyimlerle ilgili bir yaklaşımdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: s.5). Bireyin olumlu işlevselliğini açıklayan beş temel kavram öne çıkmaktadır: iyi olma, iyi oluş, iyilik hali, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş. İyi olma kavramı diğer dört kavramı bünyesinde barındırmaktadır (Eryılmaz, 2023: s.9). Şekil 1’de iyi olma kavramının boyutları görülmektedir.

Şekil 1.İyi Olmanın Boyutları (Eryılmaz, 2023: s.11)

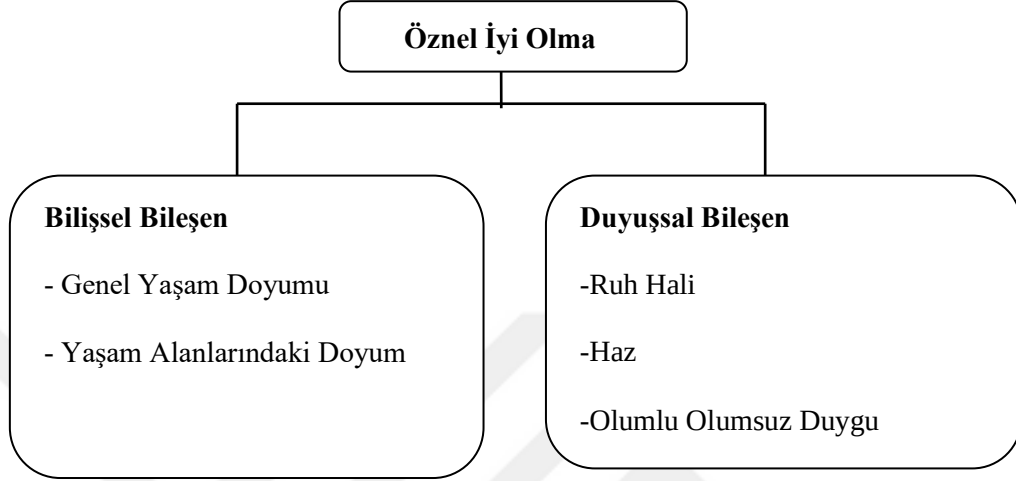


Dünya Sağlık Örgütü'ne göre iyi olma, sağlık tanımıyla ifade edilmektedir. Buna göre bireylerin sağlıklı olması, hastalık ya da sakatlık halinin olmaması değil, bedensel, ruhsal ve sosyal açıdan tam iyilik halidir olarak açıklanmıştır (Kesgin ve Topuzoğlu, 2006: s.47). Bireylerin iyi olma durumlarının psikolojik açıdan açıklayan kavram “iyi oluş” kavramıdır. Psikolojik iyi oluşa göre iki bakış açısı vardır. Bunlar hedonik iyi oluş ve eudainomic iyi oluştur. Hedonik İyi Olma haz ve mutluluk üzerine temellenmiştir. Eudainomic İyi Oluş ise bireyin kendini gerçekleştirme düzeyine odaklanmaktadır. Hedonik İyi Olma “Öznel İyi Oluş” kavramıyla tanımlanmaktadır (Ryan ve Deci, 2001: s.143). Öznel İyi Oluş literatürde büyük çoğunlukla mutluluk olarak kullanılmıştır. Bu kavram, 1969 yılında Bradburn tarafından ortaya çıkarılmıştır. Bradburn, mutlulukla eşdeğer görülen Öznel İyi Oluş’u olumlu ve olumsuz duygular arasındaki denge olarak tanımlamaktadır (Canbulut ve Çankaya, 2014: s.558).

Diener (1984: s.543) araştırmacıların üç tür mutluluk tanımı yaptıklarını belirtmektedir. İlk tanıma göre mutluluk; erdem ve kutsallık gibi dışsal faktörlerle tanımlanmıştır. Bu tanıma göre mutluluk, belirli bir değer çerçevesinde arzu edilen bir durumdur. İkinci tanıma göre, sosyal bilimcilerin insanların yaşamlarını olumlu değerlendirmelerine neler yol açıyor sorusuna odaklanmaları sonucu, öznel iyi oluşun bu tanımı “yaşam doyumu” kavramı olarak tanımlanmaktadır. Üçüncü tanıma göre mutluluk, olumlu duyguların olumsuz duyguların üstünde olması durumudur olarak tanımlanmıştır. Öznel İyi Oluşun, kişilerin olumlu duyguları yüksek düzeyde deneyimlerken, olumsuz duyguları daha düşük seviyede deneyimlemesi ve yaşamdan yüksek düzeyde doyum alması koşullarında gerçekleşmekte olduğu söylenmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Diener ve arkadaşlarına (1985: s.71) göre öznel iyi oluş,

kişilerin kendi yaşantılarına yönelik bilişsel ve duygusal değerlendirmeleridir. Öznel İyi Olma kavramı bilişsel-yargısal ve duygusal olmak üzere iki bileşenden oluşmaktadır. Şekil 2 de öznel iyi olmanın bileşenleri görülmektedir.

Şekil 2. Öznel İyi Olmanın Bileşenleri (Şimşek, 2011:s.13)



Öznel İyi Oluşun duygusal yönü, hoş giden ve hoş gitmeyen duygulardan oluşmaktadır. Bilişsel-yargısal yönü ise “Yaşam Doyumu” olarak tanımlanmaktadır (Diener ve Diener, 1995: s.653). Öznel İyi Olma düzeyi yüksek olan, yani mutlu bireyler, yaşamlarını bilişsel açıdan değerlendirerek yaşamdan doyum aldıkları sonucuna ulaşır ve olumlu duyguları, olumsuz duygulara kıyasla daha yoğun bir şekilde deneyimleme eğilimi gösterirler (Diener ve Diener, 1996).

### 1.3.2. Yaşam Doyumu

Doyum, bireylerin beklenti, istek ve dilek ve ihtiyaçlarının karşılanmasıdır. Yaşam doyumunu ise, bireylerin beklentileri ile gerçek hayatında elde ettiklerini kıyaslaması sonrasında ortaya çıkan bir sonuç olarak tanımlanmaktadır. Öznel İyi Oluş’un bilişsel yönü olan *Yaşam Doyumu* kavramı ilk olarak 1961 yılında Neugarten tarafından ortaya atılmıştır (Özer ve Karabulut, 2003: s.73). Neugarten ve arkadaşları (1961: s.137) yaptığı araştırmada yaşlı bireylerin refah düzeyini tanımlamak ve ölçmek için kullanılan araçların yeterli olmadığını düşünerek 5 bileşenli bir ölçme aracı geliştirmişlerdir. Bu ölçme aracını isimlendirirken 5 bileşeni temsil etmeye en yakın olduğu gerekçesiyle yaşam doyumunu kavramını

kullanmışlardır. Yaşam doyumu, kişilerin hayatına yönelik yapmış oldukları bilişsel yargılayıcı bir değerlendirmedir, doğrudan bir duygu ölçüsü değildir (Diener,1984: s.550). Yaşam Doyumu'nu duygusal yaklaşıma göre tanımlayan Frish'e (2006) göre ise yaşam doyumu, bireylerin deneyimlediği olumlu duyguların sıklığı ve yoğunluğunun, olumsuz duygulara kıyasla daha yüksek olmasıyla ilişkili bir olgu olarak tanımlamaktadır (akt. Gürbüz ve Bayramlık,2015: s.120).

Shin ve Johnson (1978: s.478) yaşam doyumunu, bireyin yaşam kalitesinin kendi seçmiş olduğu ölçütlere göre küresel olarak değerlendirilmesi olarak tanımlamıştır. Yaşam doyumu, bireyin yaşamını bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirmesi sonucu oluşan genel yaşam doyumu (küresel yaşam doyumu) ile yaşamın belirli alanlarına ilişkin (aile, iş, sosyal ilişkiler vb.) değerlendirmelerden elde edilen doyum şeklinde ele alınabilir (Argyle, 1987; akt. Önder, 2015: s.3). Bireylerin memnuniyet değerlendirmeleri, sahip oldukları koşulları öznel olarak belirledikleri bir ideal durumla kıyaslama sürecine dayanmaktadır. Bu değerlendirme, bireyin kendi belirlediği bir standart üzerinden yapıldığı için tamamen kişisel ve içsel bir süreçtir (Diener vd.,1985: s.71). Bu değerlendirme sonucunda beklentiler ile elde edilen sonuç arasındaki mesafe ne kadar az olursa yaşamdan o kadar çok doyum sağlandığı söylenebilmektedir (Diener vd., 2003; Onyishi vd., 2013: s.111).

Bireylerin yaşam doyumu, aile, iş, sosyal ilişkiler, ekonomik durum, evlilik ve sağlık gibi yaşam alanlarındaki algılanan tatmin düzeyleri ile doğrudan ilişkilidir (Büssing vd., 2009: s.172). Farklı bir ifadeyle yaşam doyumu, bireylerin önemli attığı değer ve ölçütlere göre yaşamını değerlendirmesi sonucu oluşan olumlu tutumdur (Kanten ve Kanten, 2015: s.48). Bu bağlamda yaşam doyumunu belirleyen faktörler, hayattaki koşulların öznel olarak değerlendirilmesi nedeniyle farklılık gösterebilmektedir (Kanten, 2013: s.46). Örneğin, bekâr bir bireyin evlilik doyumunu, yaşam doyumu kriterleri içerisinde değerlendirilebilecek bir kaynak olarak görmeyeceği söylenebilir.

Yaşam doyumunun bireyler tarafından olumlu bir şekilde değerlendirilmesi mutluluk ve iyi yaşam ile ilişkilendirilirken, olumsuz değerlendirmesi mutsuzluk ve depresyonla ilişkilendirilmektedir (Proctor vd., 2009:s.584). İnsanlar belirli

durumlarda mutsuzluk yaşayabilirler, ancak yaşamlarında karşı karşıya kaldıkları farklı durumlar onların kısmen de olsa doyuma ulaşmalarına yardımcı olabilir. Ya da tam tersi olacak şekilde insanlar yaşamlarında birçok etkenden dolayı tatmin olabilirken tek bir faktör bireyin genel yaşam doyumuna kavuşmasına engel teşkil edebilir (Köksal, 2015: s.96). Akfırat'a (2020: s.287) göre, sürdürülebilir yaşam doyumu, bireylerin sürekli olarak olumlu duygular yaşamasını zorunlu kılmaz; çünkü olumsuz ya da acı verici duygular, yaşamın doğal ve kaçınılmaz bir yönünü oluşturur. Bu bağlamda, bireylerin zorlayıcı duygusal deneyimlerle başa çıkma ve bu duyguları sağlıklı biçimde yönetebilme kapasitesi, uzun vadeli iyi oluşun korunması açısından kritik bir öneme sahiptir. Bu sonuçlar dâhilinde yaşam doyumunun daha iyi anlaşılabilmesi için Aşağıdan Yukarıya Teoriler ve Yukarıdan Aşağıya Teoriler açıklanacaktır.

### **1.3.3. Yaşam Doyumu Teorileri**

**1.3.3.1. Aşağıdan Yukarıya Teoriler:** Bu yaklaşıma göre, bireylerin iş, aile, meslek, gelir durumu, sağlık gibi hayatını etkileyen birçok alandan tatmin olmasının yaşamının bütününe yansıyacağı ve yüksek yaşam doyumuna sahip olunacağı görüşü hâkimdir (Voicu ve Pop, 2011 s. 138; Sardjoska, 2012: s.141). Bu bakış açısında kişilerin özel yaşam deneyimlerinin yaşam doyumlarında önemli etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Erçevik, 2020: s.400). Peterson ve arkadaşlarının (2005: s.35) yaptığı araştırma sonucunda hayat boyu tecrübe edilmiş olan mutlu anların yaşam doyumunu üzerinde önemli etkisi olduğu bulunmuştur. Genel olarak yaşam alanlarından sağlanan memnuniyet yaşam doyumunu ile önemli ölçüde ilişkilidir (Pavot ve Diener, 2008: s.138). Adebayo ve Arogundade'ye (2011: s.40) göre ise, hayat boyu deneyimlenmiş olumsuz olaylar ve negatif duygular yaşam doyumunu azaltan temel faktörler olarak belirtilmiştir.

**1.3.3.2. Yukarıdan Aşağıya Teoriler:** Bu yaklaşım, bireyin genel yaşam doyumunun, yaşamın diğer alanlarındaki deneyimlenen olumlu duygulanımlarla pozitif bir korelasyon içerisinde olduğunu öne sürmektedir (Kanten ve Kanten, 2015: s.50). Onyishi ve arkadaşlarına (2013: s.111) göre yaşam doyumunun daha iyi anlaşılması için kişilik özellikleri incelenmelidir. Öznel iyi olmanın %80'i genetik faktörlerle açıklanmaktadır. Bu nedenle bireyler arasındaki yaşam doyumunu farkları

genetik faktörlerden kaynaklanabilmektedir. Diener ve arkadaşları (1985) nörotizm ve dışadönük kişilik özelliklerinin yaşam doyumunu açıklayan önemli kişilik özellikleri olduğunu belirtmiştir. Pavot ve Diener (2009: s.140) yaşam doyumunun kişilik faktöründen, özellikle dışadönük kişilik özelliğinden etkilendiğini ancak bunun yanında yaşamdaki değişikliklerin de etkisinin bulunduğunu belirtmektedir.

#### **1.3.4. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler**

Can ve Sayer (2008: s.26), demografik, bireysel, çevresel ve iş yaşamına ilişkin değişkenlerin yaşam doyumunun belirleyicileri olduğunu ifade etmektedir. Campbell'e (1981) göre yaşam doyumuna katkı sağlayan alanlar; sağlık, finans, yaş, cinsiyet, benlik saygısı, din, arkadaşlık ilişkileri, evlilik, iş, eğitim düzeyi, eğlence olarak sıralanmaktadır (akt. Kwan vd.,1997: s.1038).

Demografik faktörlere göre yapılan araştırma sonuçları değerlendirildiğinde; Erdinç'in (2018) yaptığı çalışmada, evli erkeklerin yaşam doyum düzeyi evli kadınlardan daha yüksek olarak bulunmuşken yaşa göre bir farklılık görülmemiştir. Aynı çalışmada lisans ve üzeri eğitim mezunu kişilerin yaşam doyumunu lise ve ön lisans mezunu bireylerden; gelir düzeyi daha yüksek olanların daha düşük gelir düzeyine sahip bireylere göre yaşam doyumunu daha yüksek bulunmuştur. Veenhoven'a (1996: s.16) göre sosyodemografik değişkenlerin mutluluğun %10'luk bir bölümünü karşıladığı düşünülmektedir. Çalışan kişiler arasında yaşam doyumunu daha yüksek olma eğilimi gösterirken ev hanımlarının da hayatlarından daha az memnun olduğu söylenememektedir, aynı şekilde emekli olmak da yaşamı daha az doyum alınabilir bir hale getirmemektedir. Medley'in (1980: s.198) yetişkin yaşamın dört aşamasında yaşam doyumunu incelediği araştırma sonucunda erkeklerin yaşla beraber yaşam doyum düzeyi artarken, kadınların yaşam doyum düzeyleri nispeten sabit kalmaktadır.

Bireysel özellikler kapsamında değerlendirildiğinde; iyimser, dışadönük kişilik özelliğine sahip, yeniliklere açık olmak, özsaygı ve içsel motivasyona sahip olma özelliklerinin yaşam doyumunu üzerinde yadsınamayacak bir etkisinin olduğu belirtilmektedir (Dubey ve Agarwal, 2012: s.162; Sardjoska, 2012: s.140). Köksal'ın (2015: s.110) beş faktör kişilik özellikleri ve yaşam doyumunu araştırma sonucunda, beş faktör kişilik özelliklerinden dışadönük olma, deneyime açık olma, özdisiplinli

olma yaşam doyumu ile pozitif bir etkiye sahip olduğu, nevroklikğin ise negatif bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Bazı bireyler için yaşam şartları iyileştirilmiş olsa bile yaşamdan daha fazla memnuniyet duyacakları söylenemeyebilir. Bunun sebebi olarak yaşam doyumunun kişilik özellikleriyle ilgili olması; bireylerin değerlendirme tepkilerinin aynı kalması, hoşnutsuz kişinin her zaman hoşnutsuz olması, memnun olan insan için ise her zaman işlerin iyi tarafının görünecek olması olduğu söylenebilir (Veenhoven, 1996: s.23). Pavot ve Diener’e (2008: s.140) göre yaşam doyumunun kişilik özelliklerinden özellikle de nevrokliklikten etkilenmesi olasıdır ancak bireylerin yaşam alanlarında ve ana yaşam olaylarında ki değişiklikler de yaşam doyumunu üzerinde etki sahibidir.

Veenhoven’a (1996: s.13) göre yaşam doyumunu bireysel gelişimin yanı sıra toplumsal tarihe de bağlıdır. Birey, kanunsuz bir toplumda güçsüz bir konumda olabilir. Böyle birinin toplum içerisinde olumsuz olaylarla karşılaşma olasılığı yüksektir. Soyulabilir, kandırılabilir, dışlanabilir. Sonuç olarak bu birey sıklıkla kendini endişeli, öfkeli ve yalnız hissedebilecektir. Dolayısıyla bu deneyime bağlı olarak çoğu zaman kendimi kötü hissediyorum sonucuna varabilecektir.

Güngör (2019: s.70) evlilik doyumunun yaşam doyumunun önemli bir yordayıcısı olduğunu belirtmektedir. Diener ve arkadaşları (1999: s.289) evli bireylerin yaşam doyumunun bekâr, boşanmış ya da dul bireylere kıyasla daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Veenhoven (1984: s.6) bekâr ve evli bireylerin yaşam doyumunu arasındaki farkın zengin ve fakir bireylerin yaşam doyumunu arasındaki farktan daha fazla olduğunu; sebebinin ise “sosyal destek eksikliği” ile açıklanabileceğini ifade etmiştir. Bu sonuç evliliğin yaşam doyumunu üzerindeki etkisini göstermektedir. Medley’in (1980: s.206) yaptığı araştırma sonucunda hem erkek hem de kadınların her yaş döneminde aile hayatı değişkeninin, yaşam doyumunun önemli belirleyicisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Karney ve Bradbury (1995: s.3) evlilik doyumunun yaşam doyumunu ile yakından ilişkili olduğunu; tatmin edici evliliklerin eşleri psikolojik sıkıntı ve olumsuz yaşam olaylarından koruduğunu ancak evlilik sıkıntısının eşlerin duygusal ve fiziksel refahı için olumsuz sonuçları olduğunu belirtmiştir.

Kanten ve Kanten'in (2015: s.59) yaptığı araştırmada, bireylerin iş yaşam kalitesinin iş ve yaşam doyumunu olumlu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Freud, "çalışabilen her birey sağlıklıdır" sözüyle çalışmanın gerçek hayatla bağ kurmasının bir yolu olduğunu belirterek, iş yaşamının iyi oluş üzerindeki etkisini dile getirmiştir (Güneri, 2022: s.138). Bir işe sahip olmak ve doyum sağlayabilmek iyi oluşun belirleyicilerinden biridir. Çünkü bireyler için işsiz olmanın stres kaynağı olduğu düşünülmektedir (Erçevik, 2020: s.406).

Yaşam doyumunu ile sağlık arasındaki ilişki, doğrusal bir etkileşim göstermekle birlikte, bu ilişkinin iki temel yol üzerinden gerçekleştiği ifade edilmektedir. Birincisi, yaşamına dair olumlu düşüncelere sahip olmanın, bireylerin hastalıklara karşı korunma mekanizmalarını güçlendiren biyolojik tepkilerini artırdığı belirtilmektedir (Erçevik, 2020: s.403). Bu durum, yaşam doyumunun, bağışıklık sistemini destekleyerek ve stres hormonlarını dengeleyerek hastalıklara karşı direnci artırdığı şeklinde yorumlanabilir. İkinci olarak, yaşam doyumunun yüksek olmasının, bireyleri daha sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemeye teşvik ettiği vurgulanmaktadır (Grant vd., 2009: s.259). Bu durum, yaşamından memnun olan bireylerin, sağlıklarına daha fazla önem verme, düzenli egzersiz yapma, dengeli beslenme ve zararlı alışkanlıklardan kaçınma olasılıklarının daha yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilir. Dolayısıyla, yaşam doyumunu, sağlıklı davranışları teşvik ederek hastalıklardan korunmaya katkıda bulunur. Bu iki yol, yaşam doyumunu ile sağlık arasındaki ilişkinin çift yönlü ve çok boyutlu olduğunu göstermektedir. Hem olumlu düşüncelerin biyolojik etkileri hem de sağlıklı yaşam tarzı seçimleri yoluyla, yaşam doyumunu, bireylerin fiziksel sağlıklarını koruma ve geliştirme sürecinde önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

## 1.4. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Alanyazın incelendiğinde temel psikolojik ihtiyaçlar, evlilik doyumu ve yaşam doyumu kavramları ile ilgili yapılmış birçok araştırmanın mevcut olduğu görülmüştür. Bu bölümde, araştırmanın amacı doğrultusunda değişkenlerin birbirleri ile ilişkilerini içeren araştırmalara yer verilmiştir.

### 1.4.1. Yurtiçi Araştırmalar

Yarkin'ın (2013: s.69) temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin ilişki doyumu ve yaşam doyum düzeyine katkısının incelenmesi araştırmasında özerklik ihtiyacının karşılanma düzeyi ile ilişki doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Yaşam doyumu değişkenini en iyi açıklayan değişken özerk olma ihtiyacı olarak bulunmuştur.

Kelleci'nin (2019: s.72) annelerin çocuk yetiştirme tutumunun yaşam doyumu ve evlilik doyumu ile ilişkisini incelediği çalışmada, annenin demokratik tutum benimsemesinin yaşam doyumu üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı çalışmada aşırı annelik tutumu ile evlilik doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Bu durumu evlilikten beklentilerinin çocuk sahibi olmak ve onu her şeyden koruyarak yetiştirme ve bunu yaparken de evlilik doyumunu sağlamış olabilecekleri düşünülmektedir şeklinde açıklamıştır.

Evli bireylerde yaşam doyumunun yordayıcısı olarak evlilik doyumu ve bağlanma boyutlarını inceleyen Güngör (2019: s.67) yaşam doyumu ile evlilik doyumu arasında orta düzeyde pozitif yönde bir ilişki ve evlilik doyumunu yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olarak bulunmuştur. Evlilik doyumu ile cinsiyet (Çağ ve Yıldırım, 2013: s.17; Sancaktar, 2016: s.44; Tezer, 1992: s.24; Tezer, 1996: s.4), evli olma süresi, çocuk sayısı değişkeni arasında anlamlı bir fark görülmezken, eğitim durumuna göre lisans mezunlarının evlilik doyumunun ön lisans mezunu bireylerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Hatipoğlu (1993: s.68) çalışmada eğitim durumunun evlilik doyumunu yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Aynı çalışmada aşk evliliği yapanların evlilik doyumu düzeyi, mantık ve görücü usulü evlilik yapanlara göre daha yüksek olarak bulunmuştur. Koyuncu (2019: s.48) yaptığı çalışmada benzer şekilde flört ederek evlenen bireylerin evlilik doyumunun

görücü usulü evlenenlere kıyasla daha yüksek olduğunu bulmuştur. Yaşam doyumu açısından bakıldığında evli kadınların yaşam doyumunun evli erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu, eğitim düzeyi, çocuk sayısı, evlilik biçimi ve süresi değişkenleri ile anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir.

Biçener'in (2020: s.76) üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, kişilik ve temel psikolojik ihtiyaçlarını incelediği araştırmada, dışadönüklük ve nevrozizm kişilik özellikleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun kısmi aracı rolü tespit edilirken özdenetim ve uyumluluk kişilik özellikleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun tam aracı rolü tespit edilmiştir.

Kadınların kuşaklara göre temel psikolojik ihtiyaçları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi belirleyen araştırmayı yapan Baransel ve Okyay (2020: s.19), kadınların kuşaklara göre çalışma durumunun hem temel psikolojik ihtiyaçlarını hem de yaşam doyumlarını etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Aynı zamanda gelir düzeyinin yaşam doyumunu yordayan bir değişken olduğunu belirtmiştir. X, Y ve Z kuşağındaki kadınların temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyinin yaşam doyumlarını da pozitif yönde etkilediği görülmektedir.

Ger'in (2021: s.99) anne baba kabul reddi ile evlilik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların rolünü incelediği araştırmada, temel psikolojik ihtiyaçlar değişkeninin erkeklerin hatırladıkları baba kabul-reddi ile evlilik doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide tam aracılık ettiği ancak anne kabul reddiyle arasında ilişki olmadığı; kadınların ise hem anne hem de baba kabul reddi ile evlilik doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide tam aracılık ettiği görülmüştür.

Yaşam doyumu, yaşam anlamı ve temel psikolojik ihtiyaç doyumu arasındaki ilişkileri inceleyen araştırma 384 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Araştırma sonucu yeterlilik ve özerklik ihtiyacını karşılama durumunun, yaşamda anlam aracılığıyla yaşam doyumu ile dolaylı ilişkili olduğunu göstermektedir. İlişki kurma ve özerklik ihtiyaçlarının doyumu ve yaşam anlamı, yaşam doyumu ile doğrudan ilişkilidir (Yalçın, 2021: s.465).

Evli kadınlarda evlilik ve yaşam doyumu ile çocuk yetiştirme tutumları arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada, yaşam doyumu evlilik doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kılıçlı, 2022: s.49).

İşçioğlu'nun (2022: s.68) evli bireylerde evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide ilişkisel ihtiyaçların aracı rolünü incelediği araştırmada, bireylerin evlilik doyum düzeyinin arttıkça ilişkilerdeki ihtiyaçların karşılanma düzeyinin de arttığı görülmüştür. Aynı zamanda bireylerin evlilik doyumu arttıkça psikolojik iyi oluşları da artış göstermektedir.

Evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının evlilik doyumunu yordama gücünü inceleyen araştırmayı Çalışkan (2023: s.50) yapmıştır. Bu araştırmaya göre evli bireylerde özerklik ihtiyacının evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının ise evlilik doyumunun yordayıcısı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmazken çocuk sahibi olmayan bireylerin üç ve daha fazla çocuk sahibi olan bireylere göre yaşam doyum düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Aksakal'ın (2023: s.86) yaptığı araştırma sonucunda da çocuğu olmayan bireylerin evlilik doyumu üç çocuklu bireylere göre daha yüksek olarak bulunmuştur.

Tüfek'in (2023: s.71) ileri yetişkin evli bireylerin evlilik doyumu ve yaşam doyumunun başarılı yaşlanma açısından incelediği araştırmada, evlilik doyumu ve yaşam doyumu ile başarılı yaşlanma arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Aynı araştırmada çalışan bireylerin evlilik ve yaşam doyumu düzeyleri çalışmayan bireylere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Üniversite ve lisansüstü eğitim düzeyindeki bireylerin evlilik ve yaşam doyumu ilkökul, ortaokul, lise mezunlarına göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik ve yaşam doyumu; boşanmış, dul katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçları ve yaşam doyumu düzeyini inceleyen araştırmada (Bayram, 2024: s.114) temel psikolojik ihtiyaçlar düzeyi yüksek bireyler ile yaşam doyumu puanları yüksek bireyler arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Arslan (2024: s.50) yetişkinlerdeki benlik ayrımlaşmasının evlilik kaygısı, evlilik doyumu ve yaşam doyumu ile ilişkisini incelediği araştırmada evli bireylerin benlik ayrımlaşma düzeyi yükseldikçe evlilik ve yaşam doyumlarının arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Evli çiftlerde evlilik doyumu ve cinsel doyumun yaşam doyumu ile ilişkisinin incelendiği araştırmada bireylerin evlilikten aldıkları doyum ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde bir ilişki varken, cinsel doyumun yaşam doyumunu yordamadığı ortaya çıkmıştır (Bay, 2024: s.48).

Ak'ın (2024: s.58) temel psikolojik ihtiyaçlar, bilişsel esneklik, yaşam doyumu, kaçınma ve öz-aşkınlık arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmasında, psikolojik ihtiyaçların doyumunun bilişsel esneklik ve öz-aşkınlık etkisiyle yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Psikolojik ihtiyaçların tatminsizliği ile yaşam doyumu arasında kaçınma, bilişsel esneklik ve öz-aşkınlık etkisiyle negatif yönde dolaylı bir ilişki olduğu görülmüştür.

#### **1.4.2. Yurtdışı Araştırmalar**

Kulik'in (2002: s.197), emeklilik öncesinde ve emekli olan erkekler ve kadınların evlilikte eşitlik, evlilik doyumu ve yaşam doyumunu incelediği araştırma, önemli kararlarda ve erkeksi görevlerin yerine getirilmesinde eşitliğin, emekli ve emeklilik öncesi katılımcılar arasında her iki doyum alanıyla da ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca evlilik doyumunun, sadece emekli katılımcılar arasında küçük kararlarda ve zaman geçirme kararlarında eşitlikle ve genel görevlerin yerine getirilmesinde eşitlikle ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Temel psikolojik ihtiyaç doyumunun, ebeveynlik stilleri ile çocukların evlilik doyumu arasındaki ilişkide düzenleyici rolünü inceleyen araştırma, yetkin ve izin verici ebeveynlik stillerine sahip bireylerin çocuklarının evlilik doyumu ile pozitif bir ilişkiye sahip olduğunu, otoriter ebeveynlik stiline ise çocuklarının evlilik doyumu ile negatif bir ilişkiye sahip olduğunu gösterdi. Sonuçlar ayrıca, yetkin ebeveynlik stiline temel ihtiyaç doyumu ile pozitif bir ilişkiye sahip olduğunu, annelerin otoriter ebeveynlik stiline ise temel ihtiyaç doyumu ile negatif ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koydu. Bu bulgulara göre, çocukların evlilik doyumu düzeylerinin

temel psikolojik ihtiyaçların doymu ve ebeveynlik tarzlarından etkilendiği sonucuna varılabilir (Beşarat vd. 2015: s.15).

İmani ve arkadaşlarının (2015: s.50) Nahavand'daki kadın öğretmenler arasında evlilik memnuniyeti ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide öz yeterlilik ve iyimserliğin aracılık rolünü incelediği araştırmada 612 evli kadından veri toplanmıştır. Araştırmanın sonucuna göre evlilik doymu, bireyin yaşam doymu üzerinde doğrudan pozitif bir etkiye sahiptir. Bu durum, evliliklerinden tatmin olan öğretmenlerin doğrudan daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca evlilik doymu, öz yeterlilik ve iyimserlik aracılığıyla da yaşam doyumunu belirtir.

Sanger (2016: s.90) öğretmenlerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılanması ve evlilik doymu arasındaki ilişkisini incelediği araştırmasında, psikolojik ihtiyaçların doymu ile evlilik doymu arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulmuştur. Evlilikte psikolojik ihtiyaçlar karşıldıka evlilik doymu artacaktır.

Kadın öğretmenlerin temel psikolojik ihtiyaçlar tatmini ile dayanıklılık ve evlilik doymu arasındaki ilişkisini inceleyen araştırmada, temel psikolojik ihtiyaçların evlilik doymu ile pozitif bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının, kadınların dayanıklılığını ve evlilik doyumunu artırarak, onların ruh sağlıklarını iyileştirmek için yararlı olacağı söylenebilir (Naemi, 2018: s.78).

İlkokul öğretmenlerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının yaşam doymu üzerinde yordayıcılığını inceleyen araştırma sonucunda, temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutu olan yeterlik ihtiyacının yaşam doyumunu yordayan bir değişken olduğu ortaya çıkmıştır (Olar vd., 2019: s.320).

Heidari ve arkadaşları (2019: s.643) temel psikolojik ihtiyaçların, bağlanma stilleri ve yaşam doymu ilişkisindeki aracılık rolünü araştırmışlardır. Araştırma sonucunda, temel psikolojik ihtiyaçların bağlanma stili ve yaşam doymu üzerindeki aracılık etkisi ortaya çıkmıştır. Kaçınan ve kararsız bağlanma ihtiyaçların karşılanıp karşılanmama durumuna göre yaşam doyumunu etkilemektedir.

Meng (2020: s.327) tarafın yapılan Çinli üniversite öğretim üyelerinin iş ve yaşam doyumu: temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öz yeterlilik rollerinin incelendiği araştırma sonucuna göre, iş doyumunun, öz yeterlilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur. Aynı zamanda iş doyumu yaşam doyumunu pozitif yönde etkilemektedir. Temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutları olan özerklik ve ilişkili olma ile iş doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Dolayısı ile özerklik ve ilişkili olma temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu sağlandığında yaşam doyumu da dolaylı yünden olumlu etkilenmiştir.

Pakistanlı evli kadınlarda cinsel doyumunun evlilik doyumu ve yaşam doyumu üzerindeki aracılık rolünü inceleyen araştırmada Bilal Ve Rasool (2020: s.77) evli kadınlarda cinsel doyumun, evlilik doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye tam aracılık ettiği sonucuna ulaşmışlardır. Evli kadınların doyum sağlayabilecekleri cinsel yaşamları olmadan evlilik doyumu ve yaşam doyumu elde edemeyecekleri düşünülmektedir.

Yang ve arkadaşlarının (2022: s.2229) Çin'deki ebeveyn disiplininin evlilik doyumu ve çocuklarının yaşam doyumu arasındaki ilişkiye aracılık etkisini araştırdıkları çalışmada, annelerin evlilik doyumunun çocuklarının yaşam doyumu ile doğrudan bir ilişkisi olduğunu göstermiştir. Babaların psikolojik saldırganlığının, evlilik doyumu ile çocukların yaşam doyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiği ortaya koyulmuştur.

Kazakistan Üniversitesi'nde çalışan bireylerin evlilik yakınlığının yaşam doyumu üzerindeki etkisini aşk, uyumluluk ve evlilik doyumu aracılığı ile inceleyen Shahroei ve arkadaşları (2022: s.38) araştırma sonucunda evlilik yakınlığının evlilik doyumu ve yaşam doyumu üzerinde pozitif yönlü bir etkisinin olduğunu görmüşlerdir.

## İKİNCİ BÖLÜM

### 2. YÖNTEM

#### 2.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu araştırma betimsel bir araştırma olup, araştırmanın amacı evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunun ve evlilik doyumlarının bireylerin yaşam doyumları ile ilişkisinin incelenmesidir. Bu doğrultuda bu çalışmada değişkenler arasındaki ilişkinin saptanması amacıyla ilişkisel tarama modellerinden korelasyon, regresyon analizi ve aracılık analizi kullanılmıştır. İki veya daha fazla değişken arasındaki eş değişimin varlığını ve niteliğini inceleyen araştırmalar, ilişkisel araştırma desenleri olarak adlandırılır (Karasar, 2022: s.114). İlişkisel tarama deseni, keşfedici ve yordayıcı olmak üzere iki alt türe ayrılmaktadır. Keşfedici ilişkisel araştırmalar, değişkenler arasındaki ilişkilerin yapısını ve yönünü belirlemeyi amaçlarken, yordayıcı ilişkisel araştırmalar, bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki yordama gücünü incelemektedir (Büyüköztürk vd, 2019: s. 17).

Araştırmada evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu ve evlilik doyumu bağımsız değişken olarak ele alınırken, yaşam doyumu bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Araştırmada yordayıcı değişkenler temel psikolojik ihtiyaçlar ve evlilik doyumu ve yordanan değişken yaşam doyumudur. Araştırmada evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracılık özelliği olan değişken temel psikolojik ihtiyaçların doyumu toplam puanı ve alt boyutlarıdır, evlilik doyumu bağımsız değişken, yaşam doyumu ise bağımlı değişkendir. Araştırmada değişkenler arasındaki aracılık ilişkisi Andrew Hayes tarafından geliştirilmiş SPSS yazılımı ile çalışan Process makro modelleri çerçevesinde incelenmiştir.

#### 2.2. ARAŞTIRMANIN ÇALIŞMA GRUBU

Araştırmanın çalışma grubunu, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme (Büyüköztürk vd., 2018: s. 95) yöntemi ile ulaşılan; en az 1 yıllık evli, çalışmaya gönüllü olarak katılan 590 birey oluşturmuştur. Uç değerlerin incelenmesi sonucu 31 veri elenmiş olup, analizler 559 katılımcı ile yapılmıştır.

Katılımcılara ait demografik bilgiler Tablo 2’de detaylı olarak sunulmuştur.

*Tablo 2. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler*

| <b>Değişken</b>                               | <b>Kategori</b>                                 | <b>F</b> | <b>%</b> |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------|----------|
| <b>Cinsiyet</b>                               | Kadın                                           | 352      | 63.0     |
|                                               | Erkek                                           | 207      | 37.0     |
| <b>Yaş</b>                                    | 24-34                                           | 168      | 30.1     |
|                                               | 35-44                                           | 231      | 41.3     |
|                                               | 45-54                                           | 102      | 18.2     |
|                                               | 55 ve üzeri                                     | 58       | 10.4     |
| <b>Eşin Yaşı</b>                              | 24-34                                           | 127      | 22.7     |
|                                               | 35-44                                           | 255      | 45.6     |
|                                               | 45-54                                           | 109      | 19.5     |
|                                               | 55 ve üzeri                                     | 68       | 12.2     |
| <b>Şu Anki Eşinizle Kaç Yıldır Evlisiniz?</b> | 1-5 yıl                                         | 90       | 16.1     |
|                                               | 6-10 yıl                                        | 152      | 27.2     |
|                                               | 11-15 yıl                                       | 119      | 21.3     |
|                                               | 16-20 yıl                                       | 68       | 12.2     |
|                                               | 21 yıl ve üzeri                                 | 130      | 23.3     |
| <b>Eğitim Durumu</b>                          | İlkokul/Ortaokul                                | 24       | 4.3      |
|                                               | Lise                                            | 74       | 13.2     |
|                                               | Önlisans                                        | 61       | 10.9     |
|                                               | Lisans                                          | 292      | 52.2     |
|                                               | Lisansüstü                                      | 108      | 19.3     |
| <b>Eşinizin Eğitim Durumu</b>                 | İlkokul/Ortaokul                                | 32       | 5.7      |
|                                               | Lise                                            | 110      | 19.7     |
|                                               | Ön Lisans                                       | 72       | 12.9     |
|                                               | Lisans                                          | 267      | 47.8     |
|                                               | Lisansüstü                                      | 78       | 14.0     |
| <b>Çalışma Durumunuz</b>                      | Çalışıyorum                                     | 414      | 74.1     |
|                                               | Çalışmıyorum                                    | 105      | 18.8     |
|                                               | Emekliyim                                       | 40       | 7.2      |
| <b>Eşinizin Çalışma Durumu</b>                | Çalışıyor                                       | 413      | 73.9     |
|                                               | Çalışmıyor                                      | 82       | 14.7     |
|                                               | Emekli                                          | 64       | 11.4     |
| <b>Aile Gelir Düzeyiniz</b>                   | 0-34.000 TL                                     | 49       | 8.8      |
|                                               | 34.001-68.000 TL                                | 160      | 28.6     |
|                                               | 68.001-102.000 TL                               | 202      | 36.1     |
|                                               | 102.001-170.000 TL                              | 122      | 21.8     |
|                                               | 170.001 VE ÜZERİ                                | 26       | 4.7      |
| <b>Çocuk Sahibi Olup/Olmama</b>               | Var                                             | 465      | 83.2     |
|                                               | Yok                                             | 94       | 16.8     |
| <b>Eşinizle Evlilik Biçiminiz</b>             | Görücü Usulü (Tanışma sonrası flört olmaksızın) | 103      | 18.4     |
|                                               | Flört Ederek                                    | 456      | 81.6     |
|                                               | Şuanki eşimle tekrar evlenirdim                 | 439      | 78.5     |

|                             |                                                       |     |       |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------|-----|-------|
| <b>Geçmişe Dönme Durumu</b> | Şuanki eşimle tekrar evlenmekte kararsızlık yaşıyorum | 85  | 15.2  |
|                             | Şuanki eşimle tekrar evlenmezdim                      | 35  | 6.3   |
| <b>Toplam</b>               |                                                       | 559 | 100.0 |

Tablo 2’de katılımcılara ait bilgiler incelendiğinde, 352’sinin (%63.0) kadın; 207’sinin (%37.0) erkeklerden oluşmakta olduğu görülmektedir. Yaş grupları incelendiğinde 24-34 yaş arasında olanlar 168 (%30.1), 35-44 yaş arasında olanlar 231 (%41.3), 45-54 yaş arasında olanlar 102 (%18.2) ve 55 ve üzeri yaş arasında olanlar ise 58 (%10.4) bireyden oluşmaktadır. Eşlerin yaş grupları incelendiğinde 24-34 yaş arasında olanlar 127 (%22.7), 35-44 yaş arasında olanlar 255 (%45.6), 45-54 yaş arasında olanlar 109 (%19.5) ve 55 ve üzeri yaş arasında olanlar ise 68 (%12.2) bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların şu anki eşiyle evlilik süresi incelendiğinde 1-5 yıldır evli olanlar 90 (%16.1), 6-10 yıldır evli olanlar 152 (%27.2), 11-15 yıldır evli olanlar 119 (%21.3), 16-20 yıldır evli olanlar 68 (12.2) ve 21 yıl ve üzeri süredir evli olanlar 130 (23.3) bireyden oluşmaktadır. Katılımcılara eğitim durumu açısından bakıldığında %52.2 (f=292) lisans mezunu olduğu ve büyük çoğunluğu oluşturduğunu, lisansüstü mezuniyeti olanların %19.3 (f=108), lise mezunu olanların %13.2 (f=74), ön lisans mezunu olanların %10.9 (f=61) ve ilkokul/ ortaokul mezunu olanların %4.3 (f=24) oranında dağıldığı görülmektedir. Katılımcılara eşlerinin eğitim durumu açısından bakıldığında %47.8 (f=267) lisans mezunu, lise mezunu olanların %19.7 (f=110), lisansüstü mezuniyeti olanların %14.0 (f=78), ön lisans mezunu olanların %12.9 (f=72) ve ilkokul/ortaokul mezunu olanların %5.7 (f=32) oranında dağıldığı görülmektedir. Katılımcıların çalışma durumu incelendiğinde, 414’ünün (%74.1) çalışıyor olduğu, 105’inin (%18.8) çalışmıyor olduğu ve 40’ının (%7.2) emekli olduğu görülmüştür. Katılımcıların eşlerinin çalışma durumu incelendiğinde, 413’ünün (%73.9) çalışıyor olduğu, 82’sinin (%14.7) çalışmıyor olduğu ve 64’ünün (%11.4) emekli olduğu görülmüştür. Katılımcıların gelir durumuna bakıldığında 0-34.000 TL geliri olanların 49 (%8.8), 34.001-68.000 TL geliri olan gurubun 160 (%28.6), 68.001-102.000 TL geliri olanların 202 (%36.1), 102.001-170.000 TL geliri olanların 122 (21.8) ve 170.001 ve üzeri gelire sahip olanların ise 26 (%4.7) olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların %83,2’sinin (f=465) çocuk sahibi olduğu, %16,8’inin (f=94) çocuğu olmadığı görülmektedir.

Katılımcıların evlilik biçimi incelendiğinde, 103 (%18.4) katılımcının görücü usulü ile 456 (%81.6) katılımcının ise flört ederek evlendiği tespit edilmiştir. Katılımcıların geçmişe dönme durumları incelendiğinde %78,5'inin (f=439) eşiyle tekrar evlenmek isteyeceği, %15,2'sinin (f=85) kararsızlık yaşayacağı, %6,3'ünün (f=35) ise geçmişe dönme şansı olsa eşiyle tekrar evlenmeyeceği cevaplarını verdikleri görülmektedir.

### **2.3. VERİLERİN TOPLANMASI**

Araştırma sürecinde öncelikle kullanılacak ölçekleri geliştiren ya da uyarlayan kişilere mail yoluyla ulaşılmış olup ölçek kullanımına dair gerekli olan izinler alınmıştır. Ardından araştırmanın etik kurul izni, E-78783421-204.01.07-607959 sayılı Kocaeli Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul'dan alınmıştır. Veri toplama araçları, kolay ulaşılabilirlik kriteri dikkate alınarak Google Forms'a aktarılmış ve çevrimiçi platformlar aracılığı ile en az 1 yıllık evli bireylere ulaştırılmıştır. Araştırma gönüllülük ilkesine bağlı olarak yürütülmüştür. Verilerin toplanması Ekim 2024 ve Aralık 2024 tarihleri arasında tamamlanmıştır. Katılımcılara araştırma kapsamındaki ölçekleri cevaplamadan önce bilgilendirilmiş onam formunu onaylamaları istenmiş olup Google Forms'taki soruların eksik olması durumunda araştırma ölçeğinin tamamlanmaması şartı oluşturulduğundan kayıp veri olmamıştır.

### **2.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI**

Bu araştırmada evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu ve evlilik doyumlarının yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla katılımcılara araştırmacı tarafından hazırlanmış olan "Kişisel Bilgi Formu", evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyini belirlemek için "Evli Bireylerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Doyumu Ölçeği", bireylerin evlilik doyumunu ölçmek için "Evlilik Yaşamı Ölçeği" ve yaşam doyumu düzeyini belirlemek için "Yaşam Doyumu Ölçeği" uygulanmıştır. Ölçeklerin bu araştırmadaki örneklem grubu için güvenirlik analizleri, Cronbach Alpha katsayısının hesaplanması ile yapılmış olup araştırmada kullanılan ölçme araçlarına ilişkin bilgiler ve yapılan güvenirlik ve geçerlik sonuçları aşağıda hesaplanarak belirtilmiştir.

#### **2.4.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmanın amacı kapsamında, evli bireylerin cinsiyet, yaş, eşinin yaşı, eşiyile evlilik süresini, eşi ve kendisinin; eğitim durumunu, çalışma durumunu, aile gelir düzeyini, çocuk sahibi olup olmama durumunu, eşi ile evlilik biçimini ve geçmişe dönme şansları olsa eşiyile tekrar evlenmeyi isteyip istemediği ile ilgili bilgi almak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış olan Kişisel Bilgi Formu'nda 12 soru yer almaktadır.

#### **2.4.2. Evli Bireylerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Doyumu Ölçeği**

Evli Bireyler için Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği, Karaman ve Arslan (2023) tarafından geliştirilen Romantik İlişkilerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ölçeği'nin evlilik ilişkisine yönelik geliştirilmiş bir versiyonudur. 16 maddeden oluşan bu ölçek, 6'lı Likert tipi bir ölçme aracı olup, "1=kesinlikle katılmıyorum" ile "6=tamamen katılıyorum" şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçekten elde edilebilecek toplam puan, 16 ile 96 aralığında değişmektedir. Bu ölçek, Glasser'in ihtiyaçlar teorisine dayalı olarak sevgi/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence olmak üzere dört temel psikolojik ihtiyacı ölçmektedir. Ölçek ve alt boyutlarından alınan yüksek puanlar, temel psikolojik ihtiyaçların doyum düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Güvenirlik analizleri kapsamında madde toplam korelasyonları ve Cronbach alfa katsayıları hesaplanmıştır. Madde toplam korelasyonlarının .47 ile .78 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutlara ilişkin Cronbach alfa katsayıları şu şekildedir: sevgi/ait olma (.89), güç (.91), özgürlük (.76) ve eğlence (.88). Ölçeğin genel Cronbach alfa katsayısı ise .92 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar, ölçeğin güvenirlik düzeyinin tatmin edici olduğunu göstermektedir. Evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyum ölçeğinin bu araştırma için Cronbach alfa katsayısı 0.92 olarak bulunmuştur.

#### **2.4.3. Evlilik Yaşamı Ölçeği**

Evlilik Yaşamı Ölçeği, Tezer (1996) tarafından evli bireylerin evlilik ilişkilerinden elde ettikleri doyum düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiş, 10 maddeden ve tek boyuttan oluşan bir ölçektir. 5'li Likert tipi ölçek, "1=Kesinlikle katılmıyorum" ile "5=Kesinlikle katılıyorum" arasında puanlandırılmaktadır. Ölçekte

2, 4 ve 5. maddeler ters yönde puanlanmaktadır. Yüksek puanlar evlilik doyumunun yüksek olduğunu gösterirken, düşük puanlar evlilik doyumunun düşük olduğunu ifade etmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 10 ile 50 arasında değişmektedir. Güvenirlilik çalışmaları kapsamında, üç ay arayla yapılan test-tekrar test güvenirlilik katsayısının .85 olduğu belirlenmiştir. İç tutarlılık için hesaplanan Cronbach alfa katsayıları, 50 kişilik bir örneklem üzerinde .91 ve 208 kişilik bir örneklem üzerinde .89 olarak bulunmuştur. Bu bulgular, EYÖ' nün yüksek düzeyde güvenirliliğe sahip olduğunu göstermektedir. Elde edilen sonuçlar, Evlilik Yaşamı Ölçeği'nin evlilik ilişkisini değerlendirmede ve ilişkiden sağlanan doyum düzeyini ölçmede kullanılabilecek geçerli bir araç olduğunu desteklemektedir. Evlilik yaşamı ölçeğinin bu araştırma için Cronbach alfa katsayısı 0.92 olarak bulunmuştur.

#### **2.4.4. Yaşam Doyumu Ölçeği**

Yaşam Doyumu Ölçeği, Diener, Emons, Larsen ve Griffen (1985) tarafından geliştirilmiş ve Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış, bireylerin genel yaşam doyumlarını ölçmeyi amaçlayan ve tüm yaş gruplarına uygulanabilen bir ölçektir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlilik katsayısı .86, ölçüt bağımlı geçerliliği ise .82 olarak hesaplanmıştır. Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılan Türkçe uyarlama çalışmasında ise test-tekrar test yöntemiyle Cronbach alfa güvenirlilik katsayısı 0,88 olarak belirlenmiştir. Ölçek, toplam 5 maddeden oluşmaktadır ve 5'li Likert tipi derecelendirme ile (1= Hiç katılmıyorum, 2= Çok az katılıyorum, 3= Orta düzeyde katılıyorum, 4=Büyük oranda katılıyorum, 5=Tamamen katılıyorum) cevaplanmaktadır. Puanlama, "hiç katılmıyorum" ifadesi için 1 puan, "çok az katılıyorum" ifadesi için 2 puan, "orta düzeyde katılıyorum" ifadesi için 3 puan, "büyük oranda katılıyorum" ifadesi için 4 puan ve "tamamen katılıyorum" ifadesi için 5 puan olacak şekilde yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 25, en düşük puan ise 5'tir. Ölçek sonuçlarına göre, 13 puan ve üzeri yüksek, 8-12 puan arası orta ve 7 puan ve altı düşük düzeyde yaşam doyumunu göstermektedir (Dağlı ve Baysal, 2016). Yaşam doyumu ölçeğinin bu araştırma için Cronbach alfa katsayısı 0.89 olarak bulunmuştur.

## 2.5. VERİLERİN ANALİZİ

Uç değerlerin elenmesi ile beraber araştırmaya katılan 559 katılımcı için analizler yapılmıştır. Verilerin analizinde evlilik doyumu ve yaşam doyumu düzeyleri ölçeklerden alınan toplam puan üzerinden hesaplanmış olup analizler toplam puanlara göre yapılmıştır. Evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu düzeyi hem toplam puan hem de alt grupları puanlarına göre yapılmıştır.

İlk olarak değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler (ölçeklere ilişkin ortalama değerler, standart sapma, standart hata değerleri, minimum ve maksimum değerler, basıklık ve çarpıklık değerleri) hesaplanmıştır. Temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutu olan sevgi/ait olma, güç, özgürlük, eğlence ve temel psikolojik ihtiyaçlar toplam puanı, evlilik doyumu ve yaşam doyumu değişkenlerinin normal dağılım ( $\text{ÇK}_{\text{Sevgi}} = -1.546$ ,  $\text{BK}_{\text{Sevgi}} = 1.614$ ;  $\text{ÇK}_{\text{Güç}} = -1.386$ ,  $\text{BK}_{\text{Güç}} = 1.181$ .;  $\text{ÇK}_{\text{Özgürlük}} = -.954$ ,  $\text{BK}_{\text{Özgürlük}} = .165$ ;  $\text{ÇK}_{\text{Eğlence}} = -.580$ ,  $\text{BK}_{\text{Eğlence}} = -.535$ ;  $\text{ÇK}_{\text{TPİD}} = -.1.101$ ,  $\text{BK}_{\text{TPİD}} = .725$ ;  $\text{ÇK}_{\text{EvlilikDoyumu}} = -.743$ ,  $\text{BK}_{\text{EvlilikDoyumu}} = .064$ ;  $\text{ÇK}_{\text{YaşamDoyumu}} = -.590$ ,  $\text{BK}_{\text{YaşamDoyumu}} = -.118$ ) gösterdiği saptanmıştır. Çarpıklık katsayılarının  $\pm 2.00$  aralığında olması üç değişken ve alt boyutlara ilişkin elde edilen puanların normal dağılımdan çok sapmadığını ve normal olarak kabul edileceğini göstermektedir (George ve Mallery, 2018: s.4). Değişkenlere ilişkin elde edilen puanların normal dağılım gösterdiği dikkate alınarak verilerin analizi yapılmıştır.

Evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu, evlilik doyumu ve yaşam doyumu seviyelerinin cinsiyete, çocuk sahibi olma durumu ve evlilik biçimine göre anlamlı şekilde farklılaşma durumunun tespiti için Bağımsız Örneklem T Testi kullanılmıştır. Yine aynı değişkenlerin yaş, eşin yaşı, eğitim durumu, eşin eğitim durumu, çalışma durumu, eşin çalışma durumu, evlilik süresi ve geçmişe dönme durumu açısından farklılaşıp farklılaşmadığının tespit etmek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi-ANOVA'dan yararlanılmıştır. Oluşan farklılıkların kaynağını tespit edebilmek için varyanslar homojen olduğu durumda Tukey Testi kullanılmıştır. Homojen olmama durumunda ise Dunnet-C Testinden yararlanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkinin betimlenmesi amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyonlar katsayısından yararlanılmıştır. Bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu ve evlilik doyumunun yaşam doyumlarını yordama gücünü

incelemek amacıyla Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır. Çoklu regresyon yapılmadan önce ön koşulların sağlanıp sağlanmadığı kontrol edilmiştir. Regresyon analizinde öncelikle çoklu doğrusal bağlantı, uç veriler ve hataların dağılımı değerlendirilmiştir. Korelasyon tablosundaki değerlerin evlilik doyumu → temel psikolojik ihtiyaçların doyumu:0.80; evlilik doyumu → yaşam doyumu:0.65; temel psikolojik ihtiyaçların doyumu →yaşam doyumu:0.63 olduğu görülmektedir. Değerlerin 0.80'in üzerinde olmaması çoklu doğrusal bağlantı probleminin olmadığını göstermektedir (Gujarati, 2004). Hataların dağılımı için Cook's Distance değerlendirilmiş olup, bulunan değerin 0.47 olduğu tespit edilmiştir. Bulunan değerin 1'den küçük olması nedeniyle uç veri olmadığı söylenebilmektedir (Cook ve Weisberg, 1982). Hataların dağılımı ön koşulu için histogram grafiği incelenmiş olup verilerin, normal dağılım gösteren bir çan eğrisine sahip olduğu görülmüştür. Dolayısı ile bu koşulların sağlanması regresyon analizi sonucunda elde edilecek sonuçların güvenilir olduğunu göstermektedir. Evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların ve alt boyutlarının aracılık rolünün araştırılması amacıyla SPSS PROCESS programında Hayes'in Model 4 (basit aracılık modeli) ve Model 6 (seri aracılık modeli) aracılık analizleri kullanılmıştır.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

#### 3.1. EVLİ BİREYLERİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ DOYUMU, EVLİLİK DOYUMU VE YAŞAM DOYUMU DÜZEYLERİNE İLİŞKİN BETİMSSEL İSTATİSTİKLER

Araştırma kapsamında kullanılan Evli Bireylerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Doyumu Ölçeği, Evlilik Doyumu Ölçeği ve Yaşam Doyum Ölçeğine ilişkin ortalama, toplam puan, standart sapma, minimum maksimum değerlerin ve basıklık-çarpıklık değerlerinin analiz edildiği betimsel istatistiklere Tablo 3’de yer verilmiştir.

*Tablo 3. Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler*

| İstatistik                | Sevgi/<br>Ait<br>Olma | Güç    | Özgürlük | Eğlence | TPİD<br>Toplam<br>Puan | Evlilik<br>Doyumu | Yaşam<br>Doyumu |
|---------------------------|-----------------------|--------|----------|---------|------------------------|-------------------|-----------------|
| <b>Aritmetik Ortalama</b> | 21.35                 | 20.75  | 19.87    | 17.49   | 79.44                  | 39.55             | 18.70           |
| <b>Ortanca</b>            | 23.00                 | 22.00  | 21.00    | 18.00   | 82.00                  | 40.00             | 19.00           |
| <b>Minimum</b>            | 9.00                  | 7.00   | 6.00     | 4.00    | 31.00                  | 14.00             | 5.00            |
| <b>Maksimum</b>           | 24.00                 | 24.00  | 24.00    | 24.00   | 96.00                  | 50.00             | 25.00           |
| <b>Ranj</b>               | 15.00                 | 17.00  | 18.00    | 20.00   | 65.00                  | 36.00             | 20.00           |
| <b>Standart Sapma</b>     | 3.69                  | 4.10   | 4.04     | 5.19    | 14.02                  | 7.95              | 4.41            |
| <b>Varyans</b>            | 13.64                 | 16.84  | 16.36    | 29.95   | 196.68                 | 63.31             | 19.48           |
| <b>Çarpıklık</b>          | -1.546                | -1.386 | -.954    | -.580   | -1.101                 | -.743             | -.590           |
| <b>Basıklık</b>           | 1.614                 | 1.181  | .165     | -.535   | .725                   | .064              | -.118           |

Tablo 3 incelendiğinde tüm ölçekler için basıklık ve çarpıklık değerleri -2 ile +2 arasında değişmektedir. Basıklık-çarpıklık (-2, +2) aralığında olması 7 değişkene ilişkin elde edilen puanların normal kabul edilebileceğini göstermektedir (George ve Mallery, 2018: s.4). Değişkenlere ait veriler normal dağılım gösterdiğinden parametrik testlerden yararlanılmıştır.

Tablo 3'te katılımcılara ait sevgi/ait olma toplam puanlarına ilişkin aritmetik ortalama  $21.35 \pm 3.69$ , güç ihtiyacının  $20.75 \pm 4.10$ , özgürlük ihtiyacı aritmetik ortalaması  $19.87 \pm 4.04$ , eğlence ihtiyacının aritmetik ortalaması  $17.49 \pm 5.19$  olarak tespit edilmiştir. Katılımcıların temel psikolojik ihtiyaçları doyum düzeyleri aritmetik ortalamalarına bakıldığında  $79.44 \pm 14.02$  olduğu görülmektedir. Ölçekten elde edilebilecek toplam puan, 16 ile 96 aralığında değişmektedir. Bu bağlamda ölçekten alınan toplam puan yüksekliği, çalışma grubunun temel psikolojik ihtiyaçlarının doyum düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Katılımcıların evlilik doyum düzeyleri aritmetik ortalamasına bakıldığında  $39.55 \pm 7.95$  olduğu görülmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 10 ile 50 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar evlilik doyumunun yüksek olduğunu gösterirken, düşük puanlar evlilik doyumunun düşük olduğunu ifade etmektedir. Mevcut araştırma bulguları, çalışma grubunun evlilik doyum düzeyinin yüksek olduğu göstermektedir. Son olarak katılımcıların yaşam doyum puanlarına ilişkin aritmetik ortalama  $18.70 \pm 4.41$  olarak saptanmıştır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 25, en düşük puan ise 5'tir. Ölçek sonuçlarına göre, 13 puan ve üzeri yüksek, 8-12 puan arası orta ve 7 puan ve altı düşük düzeyde yaşam doyumunu göstermektedir. Mevcut araştırma bulguları, çalışma grubunun yaşam doyumunun yüksek olduğunu göstermektedir.

### **3.2. EVLİ BİREYLERİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ DOYUMU, EVLİLİK DOYUMU VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİNİN CİNSİYETE GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR**

Evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu ile alt boyutları (sevgi, güç, özgürlük, eğlence), evlilik doyumunu ve yaşam doyum düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşma durumu Bağımsız Gruplar t Testi arayıcılığı ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Cinsiyete Göre Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Alt Boyutları ile Toplam Puanları, Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin t Testi Sonuçları

| Değişken                | Cinsiyet | N   | X       | S      | Sd      | t      | P     |
|-------------------------|----------|-----|---------|--------|---------|--------|-------|
| <b>Sevgi/Ait Olma</b>   | Kadın    | 352 | 21.0398 | 3.865  | 484.240 | -2.712 | 0.007 |
|                         | Erkek    | 207 | 21.8792 | 3.323  |         |        |       |
| <b>Güç</b>              | Kadın    | 352 | 20.5199 | 4.294  | 479.811 | -1.665 | 0.097 |
|                         | Erkek    | 207 | 21.0966 | 3.741  |         |        |       |
| <b>Özgürlük</b>         | Kadın    | 352 | 20.5199 | 3.800  | 396.720 | 4.904  | 0.000 |
|                         | Erkek    | 207 | 18.7729 | 4.216  |         |        |       |
| <b>Eğlence</b>          | Kadın    | 352 | 17.2358 | 5.372  | 467.438 | -1.553 | 0.121 |
|                         | Erkek    | 207 | 17.9227 | 4.852  |         |        |       |
| <b>TPİD Toplam Puan</b> | Kadın    | 352 | 79.3153 | 14.418 | 557     | -0.290 | 0.772 |
|                         | Erkek    | 207 | 79.6715 | 13.357 |         |        |       |
| <b>Evlilik Doyumu</b>   | Kadın    | 352 | 37.8293 | 7.987  | 557     | -2.501 | 0.013 |
|                         | Erkek    | 207 | 40.3860 | 7.803  |         |        |       |
| <b>Yaşam Doyumu</b>     | Kadın    | 352 | 18.7159 | 4.509  | 557     | 0.052  | 0.958 |
|                         | Erkek    | 207 | 18.6957 | 4.257  |         |        |       |

Tablo 4 incelendiğinde temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından sevgi/ait olma ve özgürlük ihtiyacının cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ( $p<.05$ ). Erkek katılımcıların sevgi/ait olma ortalamasının ( $\bar{X}=21.87$ ), kadın katılımcıların sevgi/ait olma ( $\bar{X}=21.03$ ) ortalamasından yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, erkeklerin sevgi/ait olma ihtiyacından kadınlara kıyasla daha fazla doyum sağladıklarını göstermektedir. Kadın katılımcıların ( $\bar{X}=20.51$ ) özgürlük alt boyutu puan ortalamasının erkek katılımcıların ( $\bar{X}=18.77$ ) puan ortalamasından yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, kadın katılımcıların özgürlük ihtiyacından erkeklere göre daha fazla doyum sağladıklarını ifade etmektedir. Temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından güç ve eğlence ihtiyacı ile toplam puan ortalaması cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>.05$ ). Katılımcıların evlilik doyumu puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir ( $p<.05$ ). Erkek katılımcıların ( $\bar{X}=40.38$ ) evlilik doyumu puan ortalamasının, kadınların ( $\bar{X}=37.82$ ) puan ortalamasından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre erkeklerin evlilik doyumunun kadınlardan yüksek olduğu söylenebilmektedir. Katılımcıların yaşam doyumu puan ortalamaları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>.05$ ).

### 3.3. EVLİ BİREYLERİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ DOYUMU, EVLİLİK DOYUMU VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİNİN YAŞA GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR

Evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu ile alt boyutları (sevgi, güç, özgürlük, eğlence), evlilik doyumu ve yaşam doyum düzeylerinin yaşa göre farklılaşma durumu Anova Testi aracılığı ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Yaşa Göre Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Alt Boyutları ile Toplam Puanı, Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumuna İlişkin Anova Sonuçları

| Değişken                | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Sd  | Kareler Ortalaması | F     | p     | Fark |
|-------------------------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|-------|------|
| <b>Sevgi/Ait Olma</b>   | G. arası          | 20.334          | 3   | 6.778              | .495  | 0.686 | -    |
|                         | G. içi            | 7592.944        | 555 | 13.681             |       |       |      |
|                         | Toplam            | 7613.277        | 558 |                    |       |       |      |
| <b>Güç</b>              | G. arası          | 71.232          | 3   | 23.744             | 1.412 | 0.238 | -    |
|                         | G. içi            | 9330.053        | 555 | 16.811             |       |       |      |
|                         | Toplam            | 9401.284        | 558 |                    |       |       |      |
| <b>Özgürlük</b>         | G. arası          | 204.106         | 3   | 68.035             | 2.545 | 0.055 | -    |
|                         | G. içi            | 14837.589       | 555 | 26.734             |       |       |      |
|                         | Toplam            | 15041.696       | 558 |                    |       |       |      |
| <b>Eğlence</b>          | G. arası          | 32.456          | 3   | 10.819             | 0.660 | 0.577 | -    |
|                         | G. içi            | 9097.526        | 555 | 16.392             |       |       |      |
|                         | Toplam            | 9129.982        | 558 |                    |       |       |      |
| <b>TPİD Toplam Puan</b> | G. arası          | 497.013         | 3   | 165.671            | 0.842 | 0.471 | -    |
|                         | G. içi            | 109251.180      | 555 | 196.849            |       |       |      |
|                         | Toplam            | 109748.193      | 558 |                    |       |       |      |
| <b>Evlilik Doyumu</b>   | G. arası          | 196.863         | 3   | 65.621             | 1.037 | 0.376 | -    |
|                         | G. içi            | 35130.879       | 555 | 63.299             |       |       |      |
|                         | Toplam            | 35327.742       | 558 |                    |       |       |      |
| <b>Yaşam Doyumu</b>     | G. arası          | 21.672          | 3   | 7.224              | 0.370 | 0.775 | -    |
|                         | G. içi            | 10849.799       | 555 | 19.549             |       |       |      |
|                         | Toplam            | 10871.470       | 558 |                    |       |       |      |

Tablo 5 incelendiğinde sevgi/ait olma, güç, özgürlük, eğlence ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumu toplam puanı, evlilik doyumu ve yaşam doyumu puan ortalamalarının katılımcıların yaşına göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p>.05$ ). Bu bulgu, bireylerin temel psikolojik ihtiyaç doyumu, evlilik ve yaşam doyumu düzeylerinin yaş değişkeninden bağımsız olarak benzer şekilde deneyimlendiğini göstermektedir.

### 3.4. EVLİ BİREYLERİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ DOYUMU, EVLİLİK DOYUMU VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİNİN EŞİN YAŞINA GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR

Evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu ile alt boyutları (sevgi, güç, özgürlük, eğlence), evlilik doyumu ve yaşam doyum düzeylerinin eşin yaşına göre farklılaşma durumu Anova Testi aracılığı ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 6’da verilmiştir.

*Tablo 6. Eşin Yaşına göre Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Alt Boyutları ile Toplam Puanı, Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumuna İlişkin Anova Sonuçları*

| Değişken                | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Sd  | Kareler Ortalaması | F     | p     | Fark        |
|-------------------------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|-------|-------------|
| <b>Sevgi/Ait Olma</b>   | G. arası          | 47.091          | 3   | 15.697             | 1.151 | 0.397 | -           |
|                         | G. içi            | 7566.186        | 555 | 13.633             |       |       |             |
|                         | Toplam            | 7613.277        | 558 |                    |       |       |             |
| <b>Güç</b>              | G. arası          | 111.806         | 3   | 37.269             | 2.227 | 0.122 | -           |
|                         | G. içi            | 9289.478        | 555 | 16.738             |       |       |             |
|                         | Toplam            | 9401.284        | 558 |                    |       |       |             |
| <b>Özgürlük</b>         | G. arası          | 152.799         | 3   | 50.933             | 3.149 | 0.025 | 45-54       |
|                         | G. içi            | 8977.183        | 555 | 16.175             |       |       | >           |
|                         | Toplam            | 9129.982        | 558 |                    |       |       | 24-34       |
| <b>Eğlence</b>          | G. arası          | 227.710         | 3   | 75.903             | 2.844 | 0.037 | 24-34       |
|                         | G. içi            | 14813.986       | 555 | 26.692             |       |       | >           |
|                         | Toplam            | 15041.696       | 558 |                    |       |       | 55 ve üzeri |
| <b>TPİD Toplam Puan</b> | G. arası          | 365.936         | 3   | 121.979            | 0.619 | 0.603 | -           |
|                         | G. İçi            | 109382.257      | 555 | 197.085            |       |       |             |
|                         | Toplam            | 109748.193      | 558 |                    |       |       |             |
| <b>Evlilik Doyumu</b>   | G. arası          | 269.784         | 3   | 89.928             | 1.424 | 0.235 | -           |
|                         | G. İçi            | 35057.958       | 555 | 63.167             |       |       |             |
|                         | Toplam            | 35327.742       | 558 |                    |       |       |             |
| <b>Yaşam Doyumu</b>     | G. arası          | 82.983          | 3   | 27.661             | 1.423 | 0.196 | -           |
|                         | G. İçi            | 10788.488       | 555 | 19.439             |       |       |             |
|                         | Toplam            | 10871.470       | 558 |                    |       |       |             |

Tablo 6 incelendiğinde sevgi/ait olma, güç ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumu toplam puanı, evlilik doyumu ve yaşam doyumu puan ortalamaları ile eşin yaşına göre anlamlı bir farklılık görülmediği ( $p>.05$ ); eğlence ve özgürlük alt boyutları ile eşlerin yaşları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p<.05$ ). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla Post-hoc analizi yapılmıştır. Yapılan Post-hoc Tukey testine göre eğlence alt boyutundaki, 24-34 yaş grubuna ait eşlerin ( $\bar{X}=18.45$ ) ortalamasının, 55 yaş ve üzeri gruba ait

eşlerin ( $\bar{X}=16.32$ ) ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir. Özgürlük alt boyutundaki, 45-54 yaş grubuna ait eşlerin ( $\bar{X}=20.59$ ) ortalamasının 24-34 yaş grubuna ait eşlerin ( $\bar{X}=19.16$ ) ortalamasından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, genç yaş grubundaki eşlerin eğlence ihtiyacından, orta yaş grubundaki eşlerin ise özgürlük ihtiyacından daha yüksek düzeyde doyum sağladıklarını göstermektedir.

### 3.5. EVLİ BİREYLERİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ DOYUMU, EVLİLİK DOYUMU VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİNİN EVLİLİK SÜRESİNE GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR

Evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu ile alt boyutları (sevgi, güç, özgürlük, eğlence), evlilik doyumu ve yaşam doyum düzeylerinin eşin yaşına göre farklılaşma durumu Anova Testi aracılığı ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7. Evlilik Süresine göre Temel psikolojik İhtiyaçların Doyumu Alt Boyutları ile Toplam Puanı, Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumuna İlişkin Anova Sonuçları

| Değişken                | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Sd  | Kareler Ortalaması | F     | p     | Fark                 |
|-------------------------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|-------|----------------------|
| <b>Sevgi/Ait Olma</b>   | G. arası          | 95.616          | 4   | 23.904             | 1.762 | 0.049 | -                    |
|                         | G. içi            | 7517.661        | 554 | 13.570             |       |       |                      |
|                         | Toplam            | 7613.277        | 558 |                    |       |       |                      |
| <b>Güç</b>              | G. arası          | 93.697          | 4   | 23.424             | 1.394 | 0.235 | -                    |
|                         | G. içi            | 9307.588        | 554 | 16.801             |       |       |                      |
|                         | Toplam            | 9401.284        | 558 |                    |       |       |                      |
| <b>Özgürlük</b>         | G. arası          | 58.615          | 4   | 14.654             | 0.895 | 0.467 | -                    |
|                         | G. içi            | 9071.367        | 554 | 16.374             |       |       |                      |
|                         | Toplam            | 9129.982        | 558 |                    |       |       |                      |
| <b>Eğlence</b>          | G. arası          | 405.537         | 4   | 101.384            | 3.838 | 0.004 | 1>3 ;<br>1>4;<br>1>5 |
|                         | G. içi            | 14636.159       | 554 | 26.419             |       |       |                      |
|                         | Toplam            | 15041.696       | 558 |                    |       |       |                      |
| <b>TPİD Toplam Puan</b> | G. arası          | 1304.786        | 4   | 326.196            | 1.666 | 0.156 | -                    |
|                         | G.İçi             | 108443.408      | 554 | 195.746            |       |       |                      |
|                         | Toplam            | 109748.193      | 558 |                    |       |       |                      |
| <b>Evlilik Doyumu</b>   | G. arası          | 387.595         | 4   | 96.899             | 1.536 | 0.190 | -                    |
|                         | G.İçi             | 34940.147       | 554 | 63.069             |       |       |                      |
|                         | Toplam            | 35327.742       | 558 |                    |       |       |                      |
| <b>Yaşam Doyumu</b>     | G. arası          | 73.103          | 4   | 18.276             | 0.938 | 0.429 | -                    |
|                         | G.İçi             | 10798.367       | 554 | 19.492             |       |       |                      |
|                         | Toplam            | 10871.470       | 558 |                    |       |       |                      |

\*1-5 yıl=1; 6-10 yıl=2; 11-15 yıl=3; 16-20 yıl=4; 21 yıl ve üzeri

Tablo 7 incelendiğinde güç, özgürlük, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu toplam puanı, evlilik doyumu ve yaşam doyumu puan ortalamaları ile evlilik süresine göre anlamlı bir farklılık görülmediği ( $p>.05$ ); sevgi/ait olma ve eğlence alt boyutları ile evlilik süresi arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p<.05$ ). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla Post-hoc analizi yapılmıştır. Yapılan Post-hoc Tukey testine göre eğlence alt boyutundaki, evlilik süresi 1-5 yıl olan katılımcıların ( $\bar{X}=19.32$ ) ortalamasının, 11-15 yıl olan katılımcılar ( $\bar{X}=16.80$ ), 16-20 yıl olan katılımcılar ( $\bar{X}=16.95$ ) ile 21 yıl ve üzeri olan katılımcıların ( $\bar{X}=17.03$ ) ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, evliliğin ilk yıllarında yer alan bireylerin eğlence ihtiyacından, daha uzun süreli evliliklerdeki bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde doyum sağladıklarını göstermektedir. Sevgi alt boyutu için varyansların homojenliği dikkate alınarak ( $p<.05$ ) post-hoc testlerinden Dunnett-C ve Games-Howell testleri yapılmış olup gruplar arasında fark olmasına rağmen test sonuçlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu nedenle ortalamalar arasındaki farkın standartlaştırılması amacıyla etki büyüklüğü hesaplanmış olup 0.01 değeri bulunmuştur. Eta kare etki büyüklüğü test sonucu 0.01 olduğu etki büyüklüğünün küçük olduğu tespit edilmiş olup, gruplar arasındaki farklılık olmaması da bu şekilde açıklanabilmektedir (Büyüköztürk, 2011: s.44).

### **3.6. EVLİ BİREYLERİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ DOYUMU, EVLİLİK DOYUMU VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİNİN EĞİTİM DURUMUNA GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR**

Evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu, evlilik doyumu ve yaşam doyum düzeylerinin eğitim durumuna göre farklılaşma durumu Anova Testi arayıcılığı ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 8. Eğitim Durumuna göre Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Alt Boyutları ile Toplam Puanı, Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumuna İlişkin Anova Sonuçları

| Değişken                | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Sd  | Kareler Ortalaması | F     | p     | Fark               |
|-------------------------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|-------|--------------------|
| <b>Sevgi/Ait Olma</b>   | G. arası          | 36.987          | 4   | 9.247              | 0.676 | 0.609 | -                  |
|                         | G. içi            | 7576.290        | 554 | 13.676             |       |       |                    |
|                         | Toplam            | 7613.277        | 558 |                    |       |       |                    |
| <b>Güç</b>              | G. arası          | 130.888         | 4   | 32.722             | 1.955 | 0.266 | -                  |
|                         | G. içi            | 9270.397        | 554 | 16.734             |       |       |                    |
|                         | Toplam            | 9401.284        | 558 |                    |       |       |                    |
| <b>Özgürlük</b>         | G. arası          | 179.696         | 4   | 44.924             | 2.781 | 0.012 | Ön Lisans > Lisans |
|                         | G. içi            | 8950.286        | 554 | 16.156             |       |       |                    |
|                         | Toplam            | 9129.982        | 558 |                    |       |       |                    |
| <b>Eğlence</b>          | G. arası          | 226.665         | 4   | 56.666             | 2.119 | 0.077 | -                  |
|                         | G. içi            | 14815.031       | 554 | 26.742             |       |       |                    |
|                         | Toplam            | 15041.696       | 558 |                    |       |       |                    |
| <b>TPİD Toplam Puan</b> | G. arası          | 1376.771        | 4   | 344.193            | 1.760 | 0.136 | -                  |
|                         | G. içi            | 108371.422      | 554 | 195.616            |       |       |                    |
|                         | Toplam            | 109748.193      | 558 |                    |       |       |                    |
| <b>Evlilik Doyumu</b>   | G. arası          | 415.263         | 4   | 103.816            | 1.647 | 0.161 | -                  |
|                         | G. içi            | 34912.479       | 554 | 63.019             |       |       |                    |
|                         | Toplam            | 35327.742       | 558 |                    |       |       |                    |
| <b>Yaşam Doyumu</b>     | G. arası          | 182.106         | 4   | 45.426             | 2.360 | 0.052 | -                  |
|                         | G. içi            | 10689.365       | 554 | 19.295             |       |       |                    |
|                         | Toplam            | 10871.470       | 558 |                    |       |       |                    |

Tablo 8 incelendiğinde sevgi/ait olma, güç, eğlence, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu toplam puanı ortalamaları ile eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık görülmediği tespit edilmiştir ( $p>.05$ ). Özgürlük alt boyutu puan ortalamaları ile eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ( $p<.05$ ). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında yer aldığını bulabilmek için Post-hoc analiz testi yapılmıştır. Varyanslar homojen olmadığı için ( $p<.05$ ) Dunnet-C testi yapılmıştır. Test sonucuna göre Ön Lisans grubuna ait ( $\bar{X}=21.21$ ) ortalamanın, Lisans grubuna ait ( $\bar{X}=19.55$ ) ortalamadan daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu, ön lisans mezunu bireylerin lisans mezunlarına kıyasla özgürlük ihtiyacından daha yüksek düzeyde doyum sağladıklarını göstermektedir.

### 3.7. EVLİ BİREYLERİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ DOYUMU, EVLİLİK DOYUMU VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİNİN EŞİNİN EĞİTİM DURUMUNA GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR

Evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu, evlilik doyumu ve yaşam doyum düzeylerinin eşinin eğitim durumuna göre farklılaşma durumu Anova Testi arayıcılığı ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 9’da verilmiştir.

*Tablo 9. Eşin Eğitim Durumuna göre Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Alt Boyutları ile Toplam Puanı, Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumuna İlişkin Anova Sonuçları*

| Değişken                | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Sd  | Kareler Ortalaması | F     | p     | Fark |
|-------------------------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|-------|------|
| <b>Sevgi/Ait Olma</b>   | G. arası          | 86.472          | 4   | 21.618             | 1.591 | 0.175 | -    |
|                         | G. içi            | 7526.805        | 554 | 13.586             |       |       |      |
|                         | Toplam            | 7613.277        | 558 |                    |       |       |      |
| <b>Güç</b>              | G. arası          | 52.085          | 4   | 13.021             | 0.72  | 0.544 | -    |
|                         | G. içi            | 9349.199        | 554 | 16.876             |       |       |      |
|                         | Toplam            | 9401.284        | 558 |                    |       |       |      |
| <b>Özgürlük</b>         | G. arası          | 49.133          | 4   | 12.283             | 0.749 | 0.559 | -    |
|                         | G. içi            | 9080.849        | 554 | 16.391             |       |       |      |
|                         | Toplam            | 9129.982        | 558 |                    |       |       |      |
| <b>Eğlence</b>          | G. arası          | 306.271         | 4   | 76.568             | 2.879 | 0.043 | -    |
|                         | G. içi            | 14735.425       | 554 | 26.598             |       |       |      |
|                         | Toplam            | 15041.696       | 558 |                    |       |       |      |
| <b>TPİD Toplam Puan</b> | G. arası          | 1128.503        | 4   | 282.126            | 1.439 | 0.220 | -    |
|                         | G. içi            | 108619.690      | 554 | 196.064            |       |       |      |
|                         | Toplam            | 109748.193      | 558 |                    |       |       |      |
| <b>Evlilik Doyumu</b>   | G. arası          | 511.678         | 4   | 127.920            | 2.035 | 0.088 | -    |
|                         | G. içi            | 34816.064       | 554 | 62.845             |       |       |      |
|                         | Toplam            | 35327.742       | 558 |                    |       |       |      |
| <b>Yaşam Doyumu</b>     | G. arası          | 92.667          | 4   | 23.167             | 1.191 | 0.314 | -    |
|                         | G. içi            | 10778.803       | 554 | 19.456             |       |       |      |
|                         | Toplam            | 10871.470       | 558 |                    |       |       |      |

Tablo 9 incelendiğinde sevgi/ait olma, güç, özgürlük, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu toplam puanı, evlilik doyumu ve yaşam doyumu puan ortalamaları ile eşin eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık görülmediği sonucuna ulaşılmıştır ( $p>.05$ ). Temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından olan eğlence ihtiyacı ile eşin eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p<.05$ ). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu bulabilmek amacıyla varyanslar homojen olmadığı için post-hoc Dunnet-C testi kullanılmıştır. Ancak test

sonucunda gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşamamıştır. Bu nedenle ortalamalar arasındaki farkın standartlaştırılması amacıyla etki büyüklüğü hesaplanmış olup 0.01 değeri bulunmuştur. Eta kare etki büyüklüğü test sonucu 0.01 olduğu etki büyüklüğünün küçük olduğu tespit edilmiş olup, gruplar arasındaki farklılık olmaması da bu şekilde açıklanabilmektedir (Büyüköztürk, 2011: s.44).

### 3.8. EVLİ BİREYLERİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ DOYUMU, EVLİLİK DOYUMU VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİNİN ÇALIŞMA DURUMUNA GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR

Evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu, evlilik doyumu ve yaşam doyum düzeylerinin çalışma durumuna göre farklılaşma durumu Anova Testi arayıcılığı ile incelenmiştir. Analiz sonuçları tablo 10’da verilmiştir.

Tablo 10. Çalışma Durumuna göre Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Alt Boyutları ile Toplam Puanı, Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumuna İlişkin Anova Sonuçları

| Değişken                | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Sd  | Kareler Ortalaması | F     | p     | Fark |
|-------------------------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|-------|------|
| <b>Sevgi/Ait Olma</b>   | G. arası          | 22.389          | 2   | 11.194             | 0.820 | 0.441 | -    |
|                         | G. içi            | 7590.888        | 556 | 13.653             |       |       |      |
|                         | Toplam            | 7613.277        | 558 |                    |       |       |      |
| <b>Güç</b>              | G. arası          | 114.457         | 2   | 37.269             | 3.426 | 0.062 | -    |
|                         | G. içi            | 9286.827        | 556 | 16.738             |       |       |      |
|                         | Toplam            | 9401.284        | 558 |                    |       |       |      |
| <b>Özgürlük</b>         | G. arası          | 97.723          | 2   | 50.933             | 3.008 | 0.050 | -    |
|                         | G. içi            | 9032.259        | 556 | 16.175             |       |       |      |
|                         | Toplam            | 9129.982        | 558 |                    |       |       |      |
| <b>Eğlence</b>          | G. arası          | 132.950         | 2   | 75.903             | 2.479 | 0.085 | -    |
|                         | G. içi            | 14908.746       | 556 | 26.692             |       |       |      |
|                         | Toplam            | 15041.696       | 558 |                    |       |       |      |
| <b>TPİD Toplam Puan</b> | G. arası          | 348.371         | 2   | 121.979            | 0.885 | 0.413 | -    |
|                         | G.İçi             | 109399.822      | 556 | 197.085            |       |       |      |
|                         | Toplam            | 109748.193      | 558 |                    |       |       |      |
| <b>Evlilik Doyumu</b>   | G. arası          | 446.980         | 2   | 89.928             | 3.569 | 0.029 | 1>2  |
|                         | G.İçi             | 34880.762       | 556 | 63.167             |       |       |      |
|                         | Toplam            | 35327.742       | 558 |                    |       |       |      |
| <b>Yaşam Doyumu</b>     | G. arası          | 72.823          | 2   | 27.661             | 1.875 | 0.216 | -    |
|                         | G.İçi             | 10798.647       | 556 |                    |       |       |      |
|                         | Toplam            | 10871.470       | 558 | 19.439             |       |       |      |

\*Çalışıyorum=1; Çalışmıyorum=2; Emekliyim=3

Tablo 10 incelendiğinde sevgi/ait olma, güç, eğlence, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu toplam puanı ve yaşam doyumu puan ortalamaları ile çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık görülmediği sonucuna ulaşılmıştır ( $p>.05$ ). Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu alt boyutu olan eğlence ihtiyacı ile evlilik doyumu puan ortalamaları ile çalışma durumu anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $p<.05$ ). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu bulabilmek amacıyla varyanslar homojen olduğu için ( $p>.05$ ) Post-hoc Tukey testi yapılmıştır. Yapılan testin sonucuna göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılamamıştır. Bu nedenle ortalamalar arasındaki farkın standartlaştırılması amacıyla etki büyüklüğü hesaplanmış olup 0.01 değeri bulunmuştur. Eta kare etki büyüklüğü test sonucu 0.01 olduğu etki büyüklüğünün küçük olduğu tespit edilmiş olup, gruplar arasındaki farklılık olmaması da bu şekilde açıklanabilmektedir (Büyüköztürk, 2011: s.44). Evlilik doyumu ile çalışma durumu arasındaki anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespiti için varyanslar homojen olduğundan ( $p>.05$ ) Tukey testi yapılmıştır. Testin sonucuna göre çalışanların evlilik doyumu ortalaması ( $\bar{X}=39.88$ ), çalışmayan grubun ortalamasından ( $\bar{X}=37.78$ ) daha yüksektir. Bu bulgu, çalışan bireylerin çalışmayan bireylere kıyasla evliliklerinden daha yüksek düzeyde doyum sağladıklarını ortaya koymaktadır.

### **3.9. EVLİ BİREYLERİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ DOYUMU, EVLİLİK DOYUMU VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİNİN EŞİNİN ÇALIŞMA DURUMUNA GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR**

Evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu, evlilik doyumu ve yaşam doyum düzeylerinin eşinin çalışma durumuna göre farklılaşma durumu Anova Testi arayıcılığı ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 11. Eşin Çalışma Durumuna göre Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Alt Boyutları ile Toplam Puanı, Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumuna İlişkin Anova Sonuçları

| Değişken                | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Sd  | Kareler Ortalaması | F     | p     | Fark        |
|-------------------------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|-------|-------------|
| <b>Sevgi/Ait Olma</b>   | G. arası          | 20.171          | 2   | 10.085             | 0.738 | 0.507 | -           |
|                         | G. içi            | 7593.107        | 556 | 13.657             |       |       |             |
|                         | Toplam            | 7613.277        | 558 |                    |       |       |             |
| <b>Güç</b>              | G. arası          | 84.915          | 2   | 42.458             | 2.534 | 0.164 | -           |
|                         | G. içi            | 9316.369        | 556 | 16.756             |       |       |             |
|                         | Toplam            | 9401.284        | 558 |                    |       |       |             |
| <b>Özgürlük</b>         | G. arası          | 197.647         | 2   | 98.824             | 6.151 | 0.002 | 2<1;<br>2<3 |
|                         | G. içi            | 8932.335        | 556 | 16.065             |       |       |             |
|                         | Toplam            | 9129.982        | 558 |                    |       |       |             |
| <b>Eğlence</b>          | G. arası          | 91.490          | 2   | 45.745             | 1.701 | 0.183 | -           |
|                         | G. içi            | 14950.206       | 556 | 26.889             |       |       |             |
|                         | Toplam            | 15041.696       | 558 |                    |       |       |             |
| <b>TPİD Toplam Puan</b> | G. arası          | 705.929         | 2   | 352.965            | 1.800 | 0.181 | -           |
|                         | G. içi            | 109042.264      | 556 | 196.119            |       |       |             |
|                         | Toplam            | 109748.193      | 558 |                    |       |       |             |
| <b>Evlilik Doyumu</b>   | G. arası          | 112.585         | 2   | 56.293             | 0.889 | 0.412 | -           |
|                         | G. içi            | 35215.157       | 556 | 63.337             |       |       |             |
|                         | Toplam            | 35327.742       | 558 |                    |       |       |             |
| <b>Yaşam Doyumu</b>     | G. arası          | 44.294          | 2   | 22.147             | 1.137 | 0.382 | -           |
|                         | G. içi            | 10827.177       | 556 | 19.473             |       |       |             |
|                         | Toplam            | 10871.470       | 558 |                    |       |       |             |

\*Çalışıyor=1; Çalışmıyor=2; Emekli

Tablo 11 incelendiğinde sevgi/ait olma, güç, eğlence, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu toplam puanı, evlilik doyumu ve yaşam doyumu puan ortalamaları ile çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık görülmediği sonucuna ulaşılmıştır ( $p>.05$ ). Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu alt boyutu olan özgürlük ihtiyacı puan ortalamaları ile çalışma durumu anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $p<.05$ ). Farkın hangi gruplar arasında olduğunu bulabilmek amacıyla varyanslar homojen olduğu için ( $p>.05$ ) Post-hoc Tukey testi yapılmıştır. Yapılan testin sonucuna göre eşli çalışanların evlilik doyumu ortalaması ( $\bar{X}=20.12$ ) ve eşli emekli olan grubun ortalaması ( $\bar{X}=20.09$ ), eşli çalışmayan grubun ortalamasından ( $\bar{X}=18.43$ ) daha yüksektir. Bu bulgu, eşli çalışan veya emekli olan bireylerin, eşli çalışmayan bireylere kıyasla özgürlük ihtiyaçlarının doyumunu daha yüksek düzeyde yaşadıklarını göstermektedir.

### 3.10. EVLİ BİREYLERİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ DOYUMU, EVLİLİK DOYUMU VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİNİN GELİR DURUMUNA GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR

Evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu, evlilik doyumu ve yaşam doyum düzeylerinin gelir durumuna göre farklılaşma durumu Anova Testi arayıcılığı ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 12’de verilmiştir.

Tablo 12. Gelir Durumuna göre Temel psikolojik İhtiyaçların Doyumu Alt Boyutları ile Toplam Puanı, Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumuna İlişkin Anova Sonuçları

| Değişken                | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Sd  | Kareler Ortalaması | F     | p     | Fark        |
|-------------------------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|-------|-------|-------------|
| <b>Sevgi/Ait Olma</b>   | G. arası          | 131.845         | 4   | 32.961             | 2.441 | 0.000 | 2<5;<br>3<5 |
|                         | G. içi            | 7481.432        | 554 | 13.504             |       |       |             |
|                         | Toplam            | 7613.277        | 558 |                    |       |       |             |
| <b>Güç</b>              | G. arası          | 253.746         | 4   | 63.437             | 3.842 | 0.001 | 3<2;<br>3<4 |
|                         | G. içi            | 9147.538        | 554 | 16.512             |       |       |             |
|                         | Toplam            | 9401.284        | 558 |                    |       |       |             |
| <b>Özgürlük</b>         | G. arası          | 65.402          | 4   | 16.350             | 0.999 | 0.351 | -           |
|                         | G. içi            | 9064.580        | 554 | 16.362             |       |       |             |
|                         | Toplam            | 9129.982        | 558 |                    |       |       |             |
| <b>Eğlence</b>          | G. arası          | 449.563         | 4   | 112.391            | 4.267 | 0.002 | 1<4;<br>2<4 |
|                         | G. içi            | 14592.132       | 554 | 26.340             |       |       |             |
|                         | Toplam            | 15041.696       | 558 |                    |       |       |             |
| <b>TPİD Toplam Puan</b> | G. arası          | 2689.267        | 4   | 672.317            | 3.479 | 0.001 | 2<4;<br>3<4 |
|                         | G. içi            | 107058.926      | 554 | 193.247            |       |       |             |
|                         | Toplam            | 109748.193      | 558 |                    |       |       |             |
| <b>Evlilik Doyumu</b>   | G. arası          | 620.244         | 4   | 155.061            | 2.475 | 0.043 | 3<4         |
|                         | G. içi            | 34707.499       | 554 | 62.649             |       |       |             |
|                         | Toplam            | 35327.742       | 558 |                    |       |       |             |
| <b>Yaşam Doyumu</b>     | G. arası          | 318.554         | 4   | 76.639             | 4.181 | 0.002 | 1<4;<br>2<4 |
|                         | G. içi            | 10552.916       | 554 | 19.049             |       |       |             |
|                         | Toplam            | 10871.470       | 558 |                    |       |       |             |

\*0-34.000 TL=1; 34.001-68.000 TL=2; 68.001-102.000TL=3; 102.001-170.000TL=4; 170.000 ve üzeri=5

Tablo 12 incelendiğinde özgürlük alt boyutu puanı ortalamasının gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık görülmediği ( $p>.05$ ); sevgi/ait olma, güç, eğlence alt boyutu ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumu toplam puanı, evlilik doyumu ve yaşam doyumu ile gelir durumu arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ( $p<.05$ ). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla Post-hoc analizi yapılmıştır. Yapılan Post-hoc analizi testlerine Levene testi sonucunda karar verilmiştir ( $p<.05$  ise Dunnett-C;  $p>.05$  ise Tukey). Yapılan Post-hoc Dunnett-

C testine göre sevgi/ait olma alt boyutundaki 170.001 TL ve üzeri geliri olan katılımcıların ( $\bar{X}=22.84$ ) ortalamasının, 34.001-68.000 TL geliri olan katılımcıların ( $\bar{X}=21.26$ ) ve 68.001-102.000 TL geliri olan katılımcıların ( $\bar{X}=20.93$ ) ortalamasından daha yüksektir. Güç ihtiyacı alt boyutundaki 102.001-170.000 TL geliri olan katılımcıların ( $\bar{X}=21.84$ ), ortalaması 68.001-102.000 TL geliri olan katılımcıların ( $\bar{X}=20.30$ ) ortalamasından daha yüksektir. 34.001-68.000 TL geliri olan katılımcıların ( $\bar{X}=20.47$ ) ortalaması 68.001-102.000 TL geliri olan katılımcıların ( $\bar{X}=20.30$ ) ortalamasından daha yüksektir. Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu toplam puanı değişkenine ait 102.001-170.000 TL geliri olan katılımcıların ortalaması ( $\bar{X}=83.08$ ), 68.001-102.000 TL geliri olan katılımcıların ( $\bar{X}=78.32$ ) ile 34.001-68.000 TL geliri olan katılımcıların ( $\bar{X}=76.86$ ) ve 0-34.000 TL geliri olan katılımcıların ( $\bar{X}=78.06$ ) ortalamasından daha yüksektir. Yapılan Post-hoc Tukey testine göre eğlence ihtiyacı alt boyutundaki 102.001-170.000 TL geliri olan katılımcıların ortalaması ( $\bar{X}=18.90$ ), 34.001-68.000 TL geliri olan katılımcıların ( $\bar{X}=16.76$ ) ile 0-34.000 TL geliri olan katılımcıların ( $\bar{X}=16.18$ ) ortalamasından daha yüksektir. Evlilik doyumu değişkeni için yapılmış olan Tukey testine göre 102.001-170.000 TL gelire sahip katılımcıların ( $\bar{X}=41.27$ ) ortalamasının, 68.001-102.000 TL geliri olan katılımcıların ( $\bar{X}=38.71$ ) ortalamasından daha yüksek olduğu görülmüştür. Yaşam doyumu değişkeni için yapılmış olan Tukey testine göre 102.001-170.000 TL gelire sahip katılımcıların ortalamasının ( $\bar{X}=19.65$ ), geliri 68.001-102.000 TL olan katılımcıların ( $\bar{X}=17.95$ ) ve 0-34.000 TL olan katılımcıların ( $\bar{X}=17.63$ ) ortalamasından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular, bireylerin gelir düzeyleri arttıkça hem temel psikolojik ihtiyaçlarının (özellikle sevgi/ait olma, güç ve eğlence gibi alt boyutlarda) hem de evlilik ve yaşam doyumlarının anlamlı düzeyde yükseldiğini ortaya koymaktadır.

### 3.11. EVLİ BİREYLERİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ DOYUMU, EVLİLİK DOYUMU VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİNİN ÇOCUK SAHİBİ OLMA DURUMUNA GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR

Evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu, evlilik doyumu ve yaşam doyum düzeylerinin çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaşma durumu Bağımsız Gruplar t Testi arayıcılığı ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 13’de verilmiştir.

*Tablo 13. Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Temel Psikolojik İhtiyaçların Alt Boyutları ile Toplam Puanı, Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin t Testi Analiz Sonuçları*

| Değişken                | Çocuk Sahibi Olma Durumu | N   | X       | S      | Sd      | t      | p     |
|-------------------------|--------------------------|-----|---------|--------|---------|--------|-------|
| <b>Sevgi/Ait Olma</b>   | Var                      | 465 | 21.2860 | 3.733  | 557     | -0.920 | 0.358 |
|                         | Yok                      | 94  | 21.6702 | 3.490  |         |        |       |
| <b>Güç</b>              | Var                      | 465 | 20.7075 | 4.106  | 557     | 0.742  | 0.740 |
|                         | Yok                      | 94  | 20.8617 | 4.115  |         |        |       |
| <b>Özgürlük</b>         | Var                      | 465 | 19.9333 | 4.015  | 557     | 0.784  | 0.433 |
|                         | Yok                      | 94  | 19.5745 | 4.198  |         |        |       |
| <b>Eğlence</b>          | Var                      | 465 | 17.2086 | 5.252  | 144.862 | -2.870 | 0.002 |
|                         | Yok                      | 94  | 18.8830 | 4.664  |         |        |       |
| <b>TPİD Toplam Puan</b> | Var                      | 465 | 79.1355 | 14.079 | 557     | -1.169 | 0.243 |
|                         | Yok                      | 94  | 80.9894 | 13.715 |         |        |       |
| <b>Evlilik Doyumu</b>   | Var                      | 465 | 39.4559 | 8.008  | 557     | -0.687 | 0.492 |
|                         | Yok                      | 94  | 40.0745 | 7.718  |         |        |       |
| <b>Yaşam Doyumu</b>     | Var                      | 465 | 18.9527 | 4.360  | 557     | 2.930  | 0.004 |
|                         | Yok                      | 94  | 17.5000 | 4.500  |         |        |       |

Tablo 13 incelendiğinde temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından sevmeye/ait olma, güç, özgürlük ihtiyaçları, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu toplam puanı ve evlilik doyumu puan ortalamalarının çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmekte iken ( $p > .05$ ); eğlence ihtiyacı ve yaşam doyumunun çocuk sahibi olma durumu ile anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ( $p < .05$ ). Eğlence ihtiyacı alt boyutuna göre, çocuk sahibi olmayan katılımcıların ( $\bar{X} = 18.88$ ) ortalamasının, çocuk sahibi olan katılımcıların ( $\bar{X} = 17.20$ ) ortalamasından yüksek olduğu görülmektedir. Yaşam doyumuna göre çocuk sahibi

olan katılımcıların ( $\bar{X}=18.95$ ) ortalamalarının, çocuk sahibi olmayan katılımcıların ( $\bar{X}=17.50$ ) ortalamasından daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, çocuk sahibi olmayan bireylerin eğlence ihtiyaçlarından daha fazla doyum sağlarken, çocuk sahibi bireylerin ise yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir.

### 3.12. EVLİ BİREYLERİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ DOYUMU, EVLİLİK DOYUMU VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİNİN EVLİLİK BİÇİMİNE GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR

Evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu, evlilik doyumu ve yaşam doyum düzeylerinin evlilik biçimine göre farklılaşma durumu Bağımsız Gruplar t Testi arayıcılığı ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 14’de verilmiştir.

*Tablo 14. Evlilik Biçimine göre Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Alt Boyutları ile Toplam Puanı, Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumuna İlişkin t Testi Sonucu*

| Değişken                 | Evlilik Biçimi | N   | X       | S      | Sd      | t      | p     |
|--------------------------|----------------|-----|---------|--------|---------|--------|-------|
| <b>Sevgi/Ait Olma</b>    | Görücü Usulü   | 103 | 21.1942 | 3.995  | 557     | -0.476 | 0.635 |
|                          | Flört          | 456 | 21.3860 | 3.625  |         |        |       |
| <b>Güç</b>               | Görücü Usulü   | 103 | 19.7379 | 4.775  | 134.512 | -2.417 | 0.017 |
|                          | Flört          | 456 | 20.9583 | 3.908  |         |        |       |
| <b>Özgürlük</b>          | Görücü Usulü   | 103 | 19.5340 | 4.232  | 557     | -0.942 | 0.347 |
|                          | Flört          | 456 | 19.9496 | 4.002  |         |        |       |
| <b>Eğlence</b>           | Görücü Usulü   | 103 | 16.4563 | 5.651  | 557     | -2.246 | 0.025 |
|                          | Flört          | 456 | 17.7237 | 5.059  |         |        |       |
| <b>TPİD Toplam Puanı</b> | Görücü Usulü   | 103 | 76.9223 | 15.375 | 557     | -2.029 | 0.043 |
|                          | Flört          | 456 | 80.0175 | 13.654 |         |        |       |
| <b>Evlilik Doyumu</b>    | Görücü Usulü   | 103 | 38.5437 | 8.269  | 557     | -1.437 | 0.151 |
|                          | Flört          | 456 | 39.7895 | 7.875  |         |        |       |
| <b>Yaşam Doyumu</b>      | Görücü Usulü   | 103 | 18.6019 | 4.933  | 557     | -0.271 | 0.787 |
|                          | Flört          | 456 | 18.7325 | 4.293  |         |        |       |

Tablo 14 incelendiğinde, güç, eğlence alt boyutları ile temel psikolojik ihtiyaçların doyumu toplam puanı ortalamaları ile katılımcıların evlilik biçimi anlamlı bir farklılık göstermektedir ( $p<.05$ ). Buna göre güç alt boyutundaki flört ederek evlenen katılımcıların ( $\bar{X}=20.95$ ) ortalamasının görücü usulü ile evlenen katılımcılardan ( $\bar{X}=19.73$ ) yüksek olduğu görülmektedir. Eğlence alt boyutuna ait flört ederek evlenen katılımcıların ( $\bar{X}=17.72$ ) görücü usulü ile evlenen katılımcıların ( $\bar{X}=16.45$ ) ortalamasından daha yüksektir. Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu toplam puanında flört ederek evlenen katılımcıların ( $\bar{X}=80.01$ ) ortalamasının, görücü usulü ile evlenen katılımcıların ( $\bar{X}=76.92$ ) ortalamasından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, flört ederek evlenen bireylerin güç, eğlence ve genel temel psikolojik ihtiyaç doyumu açısından görücü usulüyle evlenen bireylerden daha yüksek düzeyde doyum yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Sevgi/ait olma ve özgürlük alt boyut ortalama puanları, evlilik doyumu ve yaşam doyumu ile evlilik biçimi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir ( $p>.05$ ).

### **3.13. EVLİ BİREYLERİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ DOYUMU, EVLİLİK DOYUMU VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİNİN GEÇMİŞE DÖNME DURUMLARINA GÖRE İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR**

Evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu, evlilik doyumu ve yaşam doyum düzeylerinin geçmişe dönme durumlarına göre farklılaşma durumu Anova Testi arayıcılığı ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 15'te verilmiştir.

Tablo 15. Geçmişe Dönme Şansına göre Temel psikolojik İhtiyaçların Doyumu Alt Boyutları ile Toplam Puanı, Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumuna İlişkin Anova Sonuçları

| Değişken                | Varyansın Kaynağı | Kareler Toplamı | Sd  | Kareler Ortalaması | F       | p     | Fark  |
|-------------------------|-------------------|-----------------|-----|--------------------|---------|-------|-------|
| <b>Sevgi/Ait Olma</b>   | G. arası          | 3813.712        | 2   | 1906.856           | 279.035 | 0.000 | 1>2>3 |
|                         | G. içi            | 3799.565        | 556 | 6.834              |         |       |       |
|                         | Toplam            | 7613.277        | 558 |                    |         |       |       |
| <b>Güç</b>              | G. arası          | 3079.807        | 2   | 1539.903           | 135.441 | 0.000 | 1>2>3 |
|                         | G. içi            | 6321.478        | 556 | 11.370             |         |       |       |
|                         | Toplam            | 9401.284        | 558 |                    |         |       |       |
| <b>Özgürlük</b>         | G. arası          | 1092.950        | 2   | 546.475            | 37.805  | 0.000 | 1>2>3 |
|                         | G. içi            | 8037.032        | 556 | 14.455             |         |       |       |
|                         | Toplam            | 9129.982        | 558 |                    |         |       |       |
| <b>Eğlence</b>          | G. arası          | 3651.353        | 2   | 1825.676           | 89.117  | 0.000 | 1>2>3 |
|                         | G. içi            | 11390.343       | 556 | 20.486             |         |       |       |
|                         | Toplam            | 15041.696       | 558 |                    |         |       |       |
| <b>TPİD Toplam Puan</b> | G. arası          | 44078.214       | 2   | 22039.107          | 186.596 | 0.000 | 1>2>3 |
|                         | G. içi            | 65669.979       | 556 | 118.111            |         |       |       |
|                         | Toplam            | 109748.193      | 558 |                    |         |       |       |
| <b>Evlilik Doyumu</b>   | G. arası          | 16756.743       | 2   | 8378.371           | 250.841 | 0.000 | 1>2>3 |
|                         | G. içi            | 18571.000       | 556 | 33.401             |         |       |       |
|                         | Toplam            | 35327.742       | 558 |                    |         |       |       |
| <b>Yaşam Doyumu</b>     | G. arası          | 2718.996        | 2   | 1359.498           | 92.718  | 0.000 | 1>2>3 |
|                         | G. içi            | 8152.475        | 556 | 14.663             |         |       |       |
|                         | Toplam            | 10871.470       | 558 |                    |         |       |       |

\*Tekrar evlenmek isterdim=1; Kararsızlık Yaşardım=2; Tekrar Evlenmezdim=3

Tablo 15 incelendiğinde sevgi/ait olma, güç, özgürlük, eğlence alt boyutu ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumu toplam puanı, evlilik doyumu ve yaşam doyumu ortalamasının geçmişe dönme durumu ile anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ( $p<.05$ ). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla Post-hoc analizi yapılmıştır. Yapılan Post-hoc analizi testlerine Levene testi sonucunda karar verilmiştir ( $p<.05$  ise Dunnett-C;  $p>.05$  ise Bonferroni). Yapılan Post-hoc Dunnett-C testine göre, sevgi alt boyutunda geçmişe dönme şansım olsa eşimle tekrar evlenirdim grubuna ait katılımcıların ( $\bar{X}=22.69$ ), kararsızlık yaşardım grubuna ait katılımcılardan ( $\bar{X}=17.15$ ) ve tekrar evlenmek istemezdim grubuna ait katılımcıların ( $\bar{X}=14.74$ ) ortalamasından daha yüksektir. Güç alt boyutunda geçmişe dönme şansım olsa eşimle tekrar evlenirdim grubuna ait katılımcıların ( $\bar{X}=21.90$ ), kararsızlık yaşardım grubuna ait katılımcılardan ( $\bar{X}=17.42$ ) ve tekrar evlenmek istemezdim grubuna ait katılımcıların ( $\bar{X}=14.08$ ) ortalamasından daha yüksektir. Özgürlük alt boyutunda geçmişe dönme şansım olsa eşimle tekrar evlenirdim grubuna ait katılımcıların ( $\bar{X}=20.52$ ), kararsızlık yaşardım grubuna ait

katılımcılardan ( $\bar{X}=18.35$ ) ve tekrar evlenmek istemezdim grubuna ait katılımcıların ( $\bar{X}=15.37$ ) ortalamasından daha yüksektir. Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu toplam puanında geçmişe dönme şansım olsa eşimle tekrar evlenirdim grubuna ait katılımcıların ( $\bar{X}=83.88$ ), kararsızlık yaşıyordum grubuna ait katılımcılardan ( $\bar{X}=66.81$ ) ve tekrar evlenmek istemezdim grubuna ait katılımcıların ( $\bar{X}=54.45$ ) ortalamasından daha yüksektir. Post-hoc Tukey testine göre eğlence alt boyutunda geçmişe dönme şansım olsa eşimle tekrar evlenirdim grubuna ait katılımcıların ( $\bar{X}=18.76$ ), kararsızlık yaşıyordum grubuna ait katılımcılardan ( $\bar{X}=13.88$ ) ve tekrar evlenmek istemezdim grubuna ait katılımcıların ( $\bar{X}=10.25$ ) ortalamasından daha yüksektir. Post-hoc Tukey testine göre evlilik doyumunda geçmişe dönme şansım olsa eşimle tekrar evlenirdim grubuna ait katılımcıların ( $\bar{X}=42.35$ ), kararsızlık yaşıyordum grubuna ait katılımcılardan ( $\bar{X}=30.92$ ) ve tekrar evlenmek istemezdim grubuna ait katılımcıların ( $\bar{X}=25.42$ ) ortalamasından daha yüksektir. Yaşam doyumunda geçmişe dönme şansım olsa eşimle tekrar evlenirdim grubuna ait katılımcıların ( $\bar{X}=19.81$ ), kararsızlık yaşıyordum grubuna ait katılımcılardan ( $\bar{X}=15.54$ ) ve tekrar evlenmek istemezdim grubuna ait katılımcıların ( $\bar{X}=12.54$ ) ortalamasından daha yüksektir. Geçmişe dönme durumuna ilişkin değerlendirmede, “eşimle tekrar evlenirdim” diyen katılımcıların temel psikolojik ihtiyaç doyumu, evlilik doyumu ve yaşam doyumu puan ortalamalarının, “kararsızım” ve “tekrar evlenmek istemem” diyen gruplardan anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür.

### **3.14. EVLİ BİREYLERİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARININ DOYUMU VE ALT BOYUTLARI İLE EVLİLİK DOYUMU VE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİYE DAİR BULGULAR**

Evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu, evlilik doyumu ve yaşam doyum düzeylerinin birbirleri ile olan ilişkisini incelemek için Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 16’da verilmiştir.

*Tablo 16. Evli Bireylerin Temel psikolojik İhtiyaçların Doyumu Alt Boyutları ile Toplam Puanının ve Evlilik Doyumunun Yaşam Doyumu ile İlişkisine Dair Pearson Momentler Çarpımı Katsayısı Analizi Sonuçları*

| Değişkenler           |   | Sevgi | Güç  | Özgürlük | Eğlence | TPİD | ED   | YD |
|-----------------------|---|-------|------|----------|---------|------|------|----|
| <b>Sevgi/Ait Olma</b> | r | 1     |      |          |         |      |      |    |
|                       | p |       |      |          |         |      |      |    |
| <b>Güç</b>            | r | .760  | 1    |          |         |      |      |    |
|                       | p | .000  |      |          |         |      |      |    |
| <b>Özgürlük</b>       | r | .427  | .543 | 1        |         |      |      |    |
|                       | p | .000  | .000 |          |         |      |      |    |
| <b>Eğlence</b>        | r | .593  | .611 | .481     | 1       |      |      |    |
|                       | p | .000  | .000 | .000     |         |      |      |    |
| <b>TPİD</b>           | r | .829  | .876 | .738     | .844    | 1    |      |    |
|                       | p | .000  | .000 | .000     | .000    |      |      |    |
| <b>Evlilik Doyumu</b> | r | .762  | .695 | .491     | .697    | .804 | 1    |    |
|                       | p | .000  | .000 | .000     | .000    | .000 |      |    |
| <b>Yaşam Doyumu</b>   | r | .539  | .574 | .448     | .533    | .636 | .657 | 1  |
|                       | p | .000  | .000 | .000     | .000    | .000 | .000 | -  |

Tablo 16’da temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutları, toplam puanı, evlilik doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla korelasyona bakılmıştır. Korelasyon sonucuna göre sevgi/ait olma ihtiyacı alt boyutu ile güç alt boyutu arasında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon ( $r=.760$ ,  $p<.001$ ); özgürlük alt boyutu ile orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon ( $r=.427$ ,  $p<.001$ ); eğlence alt boyutu ile yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon ( $r=.593$ ,  $p<.001$ ); temel psikolojik ihtiyaçların doyumu toplam puanı ile yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon ( $r=.829$ ,  $p<.001$ ); evlilik doyumu ile yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon ( $r=.762$ ,  $p<.001$ ); yaşam doyumu ile yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon ( $r=.539$ ,  $p<.001$ ) olduğu tespit edilmiştir. Güç alt boyutu ile özgürlük alt boyutu arasında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon ( $r=.543$ ,  $p<.001$ ); eğlence ihtiyacı ile yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon ( $r=.611$ ,  $p<.001$ ); temel psikolojik ihtiyaçların doyumu toplam puanı ile yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon ( $r=.876$ ,  $p<.001$ ); evlilik doyumu ile yüksek düzeyde pozitif

yönde anlamlı bir korelasyon ( $r=.695$ ,  $p<.001$ ); yaşam doyumu ile yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon ( $r=.574$ ,  $p<.001$ ) olduğu görülmüştür. Özgürlük ihtiyacı alt boyutu ile eğlence alt boyutu arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon ( $r=.481$ ,  $p<.001$ ); temel psikolojik ihtiyaçların doyumu toplam puanı ile yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon ( $r=.738$ ,  $p<.001$ ); evlilik doyumu ile yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon ( $r=.491$ ,  $p<.001$ ); yaşam doyumu ile orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon ( $r=.448$ ,  $p<.001$ ) olduğu tespit edilmiştir. Eğlence alt boyutu ile temel psikolojik ihtiyaçların doyumu toplam puanı arasında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon ( $r=.844$ ,  $p<.001$ ); evlilik doyumu ile yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon ( $r=.697$ ,  $p<.001$ ); yaşam doyumu ile yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon ( $r=.533$ ,  $p<.001$ ) saptanmıştır. Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu toplam puanı ile evlilik doyumu arasında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon ( $r=.804$ ,  $p<.001$ ); yaşam doyumu ile yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon ( $r=.636$ ,  $p<.001$ ) tespit edilmiştir. Evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir korelasyon ( $r=.657$ ,  $p<.001$ ) olduğu görülmüştür. Elde edilen korelasyonlar temel psikolojik ihtiyaçların toplam puanı ve alt boyutları puanlarının arttıkça evlilik doyumu ve yaşam doyumunun arttığını göstermektedir. Evlilik doyumu puanları arttıkça yaşam doyumu puanı da artış gösterme olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

### **3.15. EVLİ BİREYLERİN TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARI İLE EVLİLİK DOYUMUNUN YAŞAM DOYUMUNU YORDAMASINA İLİŞKİN BULGULAR**

Evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu ve evlilik doyumlarının yaşam doyumu üzerindeki Yordayıcılık ilişkisini incelemek amacıyla Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 17’de verilmiştir.

*Tablo 17.Yaşam Doyumu Puanının Yordanmasına Yönelik Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

| Değişkenler                   | B     | Standart Hata | $\beta$ | T     | P    |
|-------------------------------|-------|---------------|---------|-------|------|
| Sabit                         | 2.037 | .794          |         | 2.566 | .011 |
| TPİD                          | .097  | .016          | .307    | 5.891 | .000 |
| Evlilik Doyumu                | .227  | .029          | .410    | 7.852 | .000 |
| R=0.682 R <sup>2</sup> =0.463 |       |               |         |       |      |
| F(2-556)=241.089 p=.000       |       |               |         |       |      |

Tablo 17'ye göre araştırmaya konu olan temel psikolojik ihtiyaçların toplam puanı ve evlilik doyumu değişkenlerinin yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordadıkları saptanmıştır (R=0.682; R<sup>2</sup>=0.463; F (2-556) =241.089, p<0.05). Yaşam doyum düzeyi, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu toplam puanı ve evlilik doyumu değişkenleri arasında “Yaşam Doyum Düzeyi= 2.037 + 0.097.TPİD + 0.227.Evlilik Doyumu” şeklinde bir regresyon denklemi tanımlanabilmektedir. Söz konusu iki değişken yaşam doyum düzeyine ait toplam varyansın % 46'sını açıklamaktadır.

### **3.16. EVLİLİK DOYUMU İLE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN ARACILIK ANALİZİNE YÖNELİK BULGULAR**

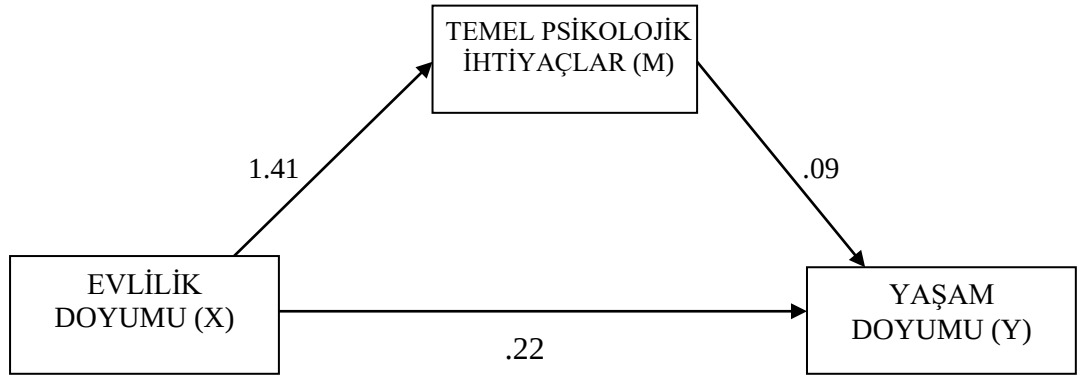
Araştırmaya konu olan bireylerin evlilik doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların aracılık rolünü incelemek üzere Hayes'in (2013) geliştirmiş olduğu PROCESS Macro 4.2 eklentisi ile analizde Model 4 kullanılmıştır. Dolaylı etkinin anlamlı olması için %95 güven aralığı, bu aralığın sıfır değerini içermemesi ve Bootstrap 5000 örneklem yöntemi uygulanmıştır. Bireylerin evlilik doyumu ve yaşam doyumu ile ilişkisinde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumunun aracılık analiz sonuçları Tablo 18'de verilmiştir.

Tablo 18. Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Aracılık Analizi Sonuçları

| Güven Aralığı (Bias %95)                                                                        |               |           |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------|-----------|
| Yollar                                                                                          | Yol Katsayısı | Üst Sınır | Alt Sınır |
| Toplam Etki                                                                                     |               |           |           |
| ED → YD                                                                                         | 0.364         | 0.329     | 0.399     |
| Doğrudan Etki                                                                                   |               |           |           |
| ED → YD                                                                                         | 0.227         | 0.170     | 0.284     |
| ED → TPİD                                                                                       | 1.417         | 1.504     | 1.329     |
| TPİD → YD                                                                                       | 0.097         | 0.064     | 0.129     |
| Dolaylı Etki                                                                                    |               |           |           |
| ED → TPİD → YD                                                                                  | 0.137         | 0.088     | 0.187     |
| ***p<.001; N=559 *ED=Evlilik Doyumu; TPİD=Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu; YD=Yaşam Doyumu |               |           |           |

Tablo 18 incelendiğinde evlilik doyumunun temel psikolojik ihtiyaçları ( $\beta = 1.417$ ,  $p < .001$ ) ve yaşam doyumunu ( $\beta = 0.227$ ,  $p < .001$ ) pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Aynı şekilde temel psikolojik ihtiyaçlar da yaşam doyumunu ( $\beta = 0.097$ ,  $p < .001$ ) pozitif yönde yordamaktadır. Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu değişkeninin, evlilik doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü olduğu tespit edilmiştir. Çünkü yapılan aracılık değerlendirmesi sonucunda temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve evlilik doyumu bir arada analize dâhil olduğunda evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişki anlamlı bir şekilde devam etmektedir ( $p < .001$ ). Aracılık rolünün anlamlı olup olmadığını değerlendirmek amacıyla bootstrap güven aralıkları incelenmiş olup alt sınır ve üst sınır aralığında 0 bulunmadığı için kısmi aracılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $\beta = 0.137$ , BC-Bias 95% alt sınır = 0.088, üst sınır = 0.187). Evlilik doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların aracılık modeli bulgularının diyagramına yerleşimi Şekil 3'te gösterilmektedir.

Şekil 3.Araştırmadaki Değişkenlerin Model 4 Diyagramında Yerleşimi



### 3.17. EVLİLİK DOYUMU İLE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE TEMEL PSİKOLOJİK İHTİYAÇLARIN ALT BOYUTLARININ ARACILIK ANALİZİNE YÖNELİK BULGULAR

Araştırmaya konu olan bireylerin evlilik doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarının aracılık rolünü incelemek üzere Hayes'in (2013) geliştirmiş olduğu PROCESS Macro 4.2 eklentisi ile analizde Model 6 kullanılmıştır. Dolaylı etkinin anlamlı olması için %95 güven aralığı, bu aralığın sıfır değerini içermemesi ve Bootstrap 5000 örneklem yöntemi uygulanmıştır. Bireylerin evlilik doyumu ve yaşam doyumu ile ilişkisinde Temel Psikolojik İhtiyaçların Doymu alt boyutlarının aracılık analiz sonuçları Tablo 19'da verilmiştir.

Tablo 19. Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Temel Psikolojik İhtiyaçlar Alt Boyutlarının Aracılık Analizi Sonuçları

| Güven Aralığı (Bias %95)     |               |           |           |        |
|------------------------------|---------------|-----------|-----------|--------|
| Yollar                       | Yol Katsayısı | Üst Sınır | Alt Sınır | P      |
| <b>Toplam Etki</b>           |               |           |           |        |
| ED → YD                      | 0.364         | 0.329     | 0.399     | p<.001 |
| <b>Doğrudan Etki</b>         |               |           |           |        |
| ED → YD                      | 0.249         | 0.189     | 0.309     | p<.001 |
| ED → Sevgi                   | 0.354         | 0.329     | 0.379     | p<.001 |
| ED→ Güç                      | 0.143         | 0.101     | 0.184     | p<.001 |
| ED→ Özgürlük                 | 0.138         | 0.082     | 0.194     | p<.001 |
| ED→ Eğlence                  | 0.314         | 0.253     | 0.376     | p<.001 |
| <b>Toplam Dolaylı Etki</b>   | 0.115         | 0.059     | 0.170     | p<.001 |
| <b>Dolaylı Etki</b>          |               |           |           |        |
| ED →Sevgi→YD                 | -0,014        | -0.059    | 0.034     | p>.05  |
| ED →Güç →YD                  | 0.028         | 0.011     | 0.047     | p<.05  |
| ED→Özgürlük→YD               | 0.016         | 0.004     | 0.032     | p<.05  |
| ED →Eğlence→YD               | 0.021         | -0.006    | 0.049     | p>.05  |
| ED→Sevgi→Güç→YD              | 0.042         | 0.017     | 0.070     | p<.05  |
| ED→Sevgi→Özgürlük→YD         | -0.005        | -0.014    | 0.001     | p>.05  |
| ED→Sevgi→Eğlence→YD          | 0.001         | -0.003    | 0.007     | p>.05  |
| ED→Güç→Özgürlük→YD           | 0.007         | 0.002     | 0.014     | p<.05  |
| ED→Güç→Eğlence→YD            | 0.002         | -0.001    | 0.006     | p>.05  |
| ED→Özgürlük→Eğlence→YD       | 0.002         | 0.000     | 0.004     | p<.05  |
| ED→Sevgi→Güç→Özgürlük→YD     | 0.011         | 0.003     | 0.021     | p<.05  |
| ED→ Sevgi→Güç→Eğlence→YD     | 0.003         | -0.001    | 0.009     | p>.05  |
| ED→Sevgi→Özgürlük→Eğlence→YD | -0.001        | -0.002    | 0.000     | p>.05  |
| ED→Güç→Özgürlük→Eğlence→YD   | 0.001         | 0.000     | 0.002     | p<.05  |

\*\*\*p<.001; p<.05; N=559 \*ED=Evlilik Doyumu; YD=Yaşam Doyumu

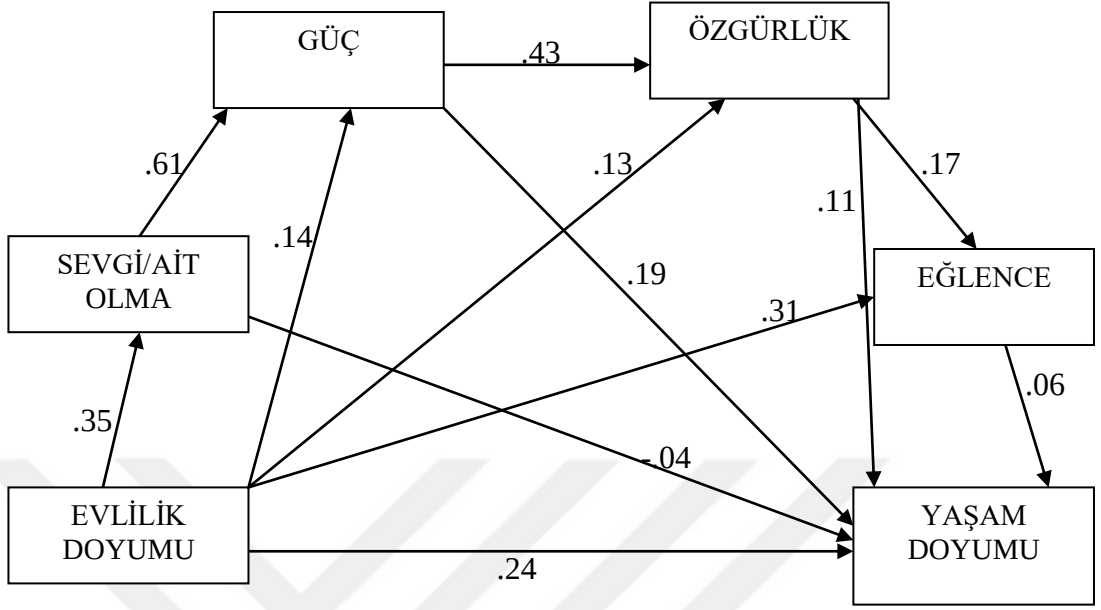
Tablo 19'daki aracılık analizine göre, evlilik doyumunun yaşam doyumuna toplam etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ( $\beta=0.249$ ,  $p<.001$ , %95 GA = [.329, .399]). Evlilik doyumunun tüm aracı değişkenler üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir ( $p<.001$ ). En güçlü doğrusal etki sevgi/ait olma ( $\beta=.354$ ) ve eğlence ( $\beta=.314$ ) alt boyutlarında görülmektedir. Evlilik doyumunun sevgi/ait olma, güç, özgürlük ve eğlence aracılığıyla yaşam doyumuna bir bütün olarak toplam dolaylı etkisi de %95 güven aralığı sıfır içermediğinden istatistiksel olarak anlamlıdır ( $\beta = .115$ ,  $p<.001$ , %95 GA = [.059, .170]). Diğer bir deyişle tüm aracı değişkenler bir arada ele alındığında anlamlı bir aracılık etkisinin olduğu görülmektedir.

Değişkenlerin bireysel aracılık modeli incelendiğinde evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide sevgi/ait olmanın (Dolaylı Etki 1;  $\beta = -.014$ ,  $p>.05$ , %95 GA = [-.059, .034]) ve eğlencenin (Dolaylı Etki 1;  $\beta = .021$ ,  $p>.05$ , %95 GA = [-.006, .049]) basit aracı rolünün istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Güç değişkeninin (Dolaylı Etki 2;  $\beta = .028$ ,  $p<.05$ , %95 GA = [.011, .047]) ve özgürlük değişkeninin (Dolaylı Etki 3;  $\beta = .016$ ,  $p<.05$ , %95 GA = [.004, .032]) basit aracı rolünün istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Basit aracılık bulguları değerlendirildiğinde evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide güç ve özgürlük değişkenlerinin basit aracı rolü olduğu görülmektedir. Güç ve özgürlük ihtiyaçları, evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı rol oynamaktadır. Sevgi/ait olma ve eğlence aracılığı ile yaşam doyumu üzerinde dolaylı bir etki gözlemlenmemektedir.

Seri aracılık modelleri incelendiğinde ise evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki sevgi/ait olma ve güç değişkenlerinin (Dolaylı Etki 4;  $B = .042$ ,  $p<.05$ , %95 GA = [.017, .070]) istatistiksel olarak anlamlı olduğu; buna karşın sevgi/ait olma ve özgürlük değişkenlerinin (Dolaylı Etki 5;  $B = -.005$ ,  $p>.05$ , %95 GA = [-.014, .001]) ve sevgi/ait olma ve eğlence değişkenlerinin (Dolaylı Etki 6;  $B = .001$ ,  $p>.05$ , %95 GA = [-.003, .007]) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki güç ve özgürlük değişkenlerinin (Dolaylı Etki 7;  $B = .007$ ,  $p<.05$ , %95 GA = [.002, .014]) istatistiksel olarak anlamlı olduğu; buna karşın güç ve eğlence değişkenlerinin (Dolaylı Etki 8;  $B = .002$ ,  $p>.05$ , %95 GA = [-.001, .006]) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

Evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki sevgi, güç ve özgürlük değişkenlerinin (Dolaylı Etki 9;  $B = .011$ ,  $p < .05$ , %95 GA = [.003, .021]) ve güç, özgürlük ve eğlencenin (Dolaylı Etki 10;  $B = .001$ ,  $p < .05$ , %95 GA = [.000, .002]) istatistiksel olarak anlamlı olduğu; buna karşın sevgi, güç ve eğlence (Dolaylı Etki 11;  $B = .003$ ,  $p > .05$ , %95 GA = [-.001, .009]) ile sevgi, özgürlük ve eğlencenin (Dolaylı Etki 12;  $B = -.001$ ,  $p > .05$ , %95 GA = [-.002, .000]) istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Dolaylı etki 4, evlilik doyumunun artışının, sevgi/ait olma ihtiyacının artışı, artan sevgi/ait olmanın da güçte artışı; artan gücün de sonuç olarak yaşam doyumunda artışı ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Dolaylı etki 5, evlilik doyumunun artışının, sevginin yükselmesine yol açtığını, artan sevginin ise özgürlüğü artırdığını ve bu artışın da yaşam doyumundaki artışla ilişkili olsa da istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir. Dolaylı etki 6, evlilik doyumunun artışının, sevginin yükselmesine yol açtığını, artan sevginin ise eğlenceyi artırdığını ve bu artışın da yaşam doyumundaki artışla ilişkili olsa da istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir. Dolaylı etki 7, evlilik doyumu ve güçteki artışın özgürlük üzerinde de artışa neden olduğunu ve sonuç olarak da yaşam doyumunu artırdığını göstermektedir. Dolaylı etki 8, evlilik doyumu ve güçteki artışın eğlence üzerinde artışa neden olduğunu ve bu artışın da yaşam doyumundaki artışla ilişkili olsa da istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir. Dolaylı etki 9, evlilik doyumu ve özgürlükteki artışın eğlence üzerinde artışa neden olduğunu ve sonuç olarak yaşam doyumunu artırdığını ispatlamaktadır. Evlilik doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarının aracılık etkisi sonuçları Şekil 4'te gösterilmektedir.

Şekil 4. Araştırmadaki Değişkenlerin Model 6 Diyagramında Yerleşimi



## SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmanın amacı doğrultusunda elde edilen sonuçlar paylaşılmış ve elde edilen bulgular alanyazın incelenerek tartışılmıştır. Son olarak sonuçlara ilişkin araştırmacı ve uygulamacılara öneriler sunulmuştur. İlk olarak kişisel bilgilere yönelik bulgular paylaşılmış olup, sonrasında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu, evlilik doyumu ve yaşam doyumunun birbirleri ile olan ilişkilerine yönelik bulgular, temel psikolojik ihtiyaçlar ve alt boyutlarını ile evlilik doyumunun yaşam doyumunu yordayıcılığı ve evlilik doyumu ile yaşam doyumunun arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçlar ve alt boyutlarının aracı rolüne yönelik elde edilen bulgulara yönelik sonuçlara aşağıda yer verilmiştir.

1. Temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından sevgi/ait olma, özgürlük ihtiyacı ile evlilik doyumu cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Erkeklerin sevgi/ait olma ihtiyacını kadınlardan daha çok karşıladıkları; kadınların da özgürlük ihtiyacını erkeklerden daha çok karşıladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Erkeklerin evlilik doyumunun kadınlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin güç ve eğlence ihtiyacı ile yaşam doyumunu cinsiyete göre farklılık göstermemektedir.
2. Katılımcıların temel psikolojik ihtiyaçlar ve alt boyutları ile evlilik doyumu ve yaşam doyumunu yaşa göre bir farklılık göstermemektedir.
3. Özgürlük ve eğlence ihtiyacı ile eşin yaşı arasında farklılık görülmektedir. Eşleri 45-54 yaş arası olan katılımcıların özgürlük ihtiyacını, eşleri 24-34 yaş grubuna dâhil olan katılımcılara göre daha fazla sağlamakta olduğu tespit edilmiştir. 24-34 yaş grubunun eğlence ihtiyacını 55 yaş ve üzeri yaş grubuna göre daha fazla karşıladığı sonucuna ulaşılmıştır. Sevgi/ait olma, güç ihtiyacı, temel psikolojik ihtiyaçlar toplam puanı, evlilik doyumu ve yaşam doyumunu eşin yaşına göre farklılık göstermemektedir.

4. Eğlence ihtiyacı ile evlilik süresi arasında farklılık görülmektedir. Evliliğinin ilk 5 yılı içerisinde olan katılımcıların eğlence ihtiyacını, 11 yıl üzeri evlilik yapan katılımcılara kıyasla daha fazla karşılamakta olduğu görülmüştür.
5. Özgürlük ihtiyacı ile eğitim durumu arasında farklılık olduğu görülmektedir. Ön lisans mezunu katılımcıların özgürlük ihtiyacını lisans mezunlarına kıyasla daha fazla karşılamakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
6. Eşin eğitim durumu ile temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutu, toplam puanı, evlilik doyumu ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.
7. Çalışma durumu ile evlilik doyumu arasında farklılık olduğu görülmektedir. Çalışan bireylerin evlilik doyumunun çalışmayan katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
8. Özgürlük ihtiyacı ile eşin çalışma durumu arasında farklılık görülmektedir. Eşi çalışan ve emekli olan katılımcıların özgürlük ihtiyacını eşi çalışmayan katılımcılara kıyasla daha fazla karşılamakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
9. Sevgi/ait olma, güç, eğlence ve temel psikolojik ihtiyaçlar toplam puanı, evlilik doyumu ve yaşam doyumu ile gelir durumu arasında farklılık görülmektedir. Gelir durumu arttıkça bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılama düzeyleri ile evlilik ve yaşam doyumları artmaktadır.
10. Eğlence ihtiyacı ile yaşam doyumu ile çocuk sahibi olma durumu arasında farklılık görülmektedir. Çocuk sahibi olmayan katılımcılar, çocuk sahibi olan katılımcılara kıyasla eğlence ihtiyacını daha fazla karşılamaktadır. Çocuk sahibi olan katılımcılarının yaşam doyumunun çocuğu olmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
11. Güç, eğlence ve temel psikolojik ihtiyaçlar toplam puanı ile evlilik biçimi arasında farklılık olduğu görülmektedir. Flört ederek evlenen katılımcılar temel

psikolojik ihtiyaçlarını, g ve eēlence ihtiyaını görücü usulü evlenen katılımcılara göre daha fazla giderebilmektedir.

12. Temel psikolojik ihtiyaçlar ve alt boyutları, evlilik doyumu ve yaşam doyumu ile geçmişe dönme ansınız olsa deēikeni arasında farklılık olduēu tespit edilmiştir. Gemie dönme ansı olsa eēiyle tekrar evleneceēini belirten katılımcılar ihtiyaçların doyumunu, evlilik doyumunu ve yaşam doyumunu kararsızlık yaşayan ve tekrar evlenmezdim diyen katılımcılara kıyasla daha fazla saēlamaktadır.

13. Evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu ile evlilik doyumu yüksek düzeyde pozitif yönde korelasyon göstermektedir. Evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu ile yaşam doyumu yüksek düzeyde pozitif yönde korelasyon göstermektedir. Katılımcıların evlilik doyumu ile yaşam doyumu yüksek düzeyde pozitif yönde korelasyon göstermektedir.

14. Evlilik doyumu ve temel psikolojik ihtiyaçlar yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

15. Evlilik doyumu ile yaşam doyumunun arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun kısmi aracılık rolü olduēu tespit edilmiştir.

16. Evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarının kısmi aracılık rolü olduēu tespit edilmekle birlikte sevgi ve eēlencenin evlilik doyumu ile yaşam doyumu üzerinde tek baēlarına aracılık etkisi olmadığı sonucuna ulaēılmıtır.

## TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırmanın amacını oluşturan evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu ve evlilik doyumu ile yaşam doyumunun ilişkisine yönelik bulguları cinsiyet, yaş, eşin yaşı, eğitim durumu, eşin eğitim durumu, çalışma durumu, eşin çalışma durumu, gelir durumu, çocuk sahibi olma durumu, evlilik süresi, evlilik biçimi ve geçmişe dönme durumlarına göre incelenmesine yönelik bulguların alanyazında yer alan bilgilere göre tartışılmasına yer verilmiştir.

### **1. Evli Bireylerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Doyumu ve Alt Boyutları, Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Cinsiyete Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması**

Evli bireylerin sevgi/ait olma, özgürlük ihtiyacı ile evlilik doyumu cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Araştırma bulguları doğrultusunda, evli erkeklerin sevgi/ait olma ihtiyaçlarından sağladıkları doyum düzeyinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, erkeklerin duygusal yakınlık kurabilecekleri sosyal alanlarının kadınlara göre daha sınırlı olmasına bağlanabilir. Nitekim Kesici'nin (2007: s.45) bulguları da erkeklerin sevgi ihtiyacını kadınlara oranla daha yoğun hissettiklerini ve kadınların ise bu ihtiyacı evlilik dışındaki sosyal bağlamlarda da karşılayabildiklerini göstermektedir. Kadınların sosyal ilişkilerde daha açık iletişim kurmaları ve empati, sempati gibi duygusal bileşenleri daha yoğun kullanmaları (Solmuş, 2010: s.9), sevgi ve ait olma ihtiyaçlarını evlilik dışındaki bağlamlarda da doyuma ulaştırmalarına katkıda bulunabilir. Buna karşın, erkeklerin duygusal paylaşımlarını sınırlı sosyal bağlamlarda gerçekleştirmeleri, bu ihtiyacın evlilik ilişkisi içinde daha yoğun karşılanmasına neden olmaktadır. Bu bulgu, evlilik kurumunun erkekler açısından duygusal tatmin ve bağlanma işlevinin daha merkezi olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmanın bir diğer önemli sonucu, kadınların evliliklerinde özgürlük ihtiyaçlarından erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde doyum sağladıklarının belirlenmesidir. Bu durum, toplumsal cinsiyet rolleri ve kültürel normlardaki dönüşüm ile ilişkilendirilebilir. Toplumsal cinsiyet rolleri, bireylerin biyolojik cinsiyetlerinin ötesinde, sosyal olarak inşa edilmiş sorumlulukları ve ilişki

biçimlerini tanımlayan karmaşık yapılar olarak değerlendirilmektedir (Dedeoğlu, 2000: s.158). Geleneksel rollerin esnemesiyle birlikte kadınların bireysel tercihlerini ifade etme ve bağımsızlıklarını koruma yönündeki fırsatlarının artması, özgürlük ihtiyaçlarının evlilik içerisinde daha fazla doyum sağlamasına katkıda bulunmuş olabilir.

Evlilik doyumunu açısından ise erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek evlilik doyumuna sahip oldukları tespit edilmiştir. Literatürde bu bulguyu destekleyen çalışmalar bulunmakla birlikte (Akan vd.,2023: s.526; Bett vd., 2017: s.53; Erden, 2024: s.64; Güngör, 2007: s.100; Kastro, 1998; Koçkan, 2015: s.60; Schumm vd., 1998: s.319; Uğur ve Baş-Uz, 2022: s.1488) bazı çalışmalarda kadınların evlilik doyumunun daha yüksek olduğu (Jackson vd, 2014: s.105; Kodan, 2013: 106; Koyunsever, 2022: s.42) ya da cinsiyete göre anlamlı bir farklılığın bulunmadığı (Curun, 2006: s.104; Çetin, 2010: s.66; Güven, 2005: s.58; Tezer, 1992: s.26) rapor edilmiştir. Glasser'in (1998: s.42) ilişkisel tatminin, bireylerin sevgi/ait olma ihtiyaçlarının doyum düzeyiyle ilişkilendirilebileceği yönündeki görüşü dikkate alındığında, erkeklerin bu ihtiyaçtan daha yüksek düzeyde doyum sağlamalarının evlilik doyumlarının da kadınlara kıyasla daha yüksek olmasına katkıda bulunabileceği değerlendirilebilir. Ayrıca, Sunbas'ın (2010: s.77) bulguları doğrultusunda, eğitim düzeyi yüksek erkeklerin, daha bağımsız ve karar verme gücü yüksek kadınlarla evliliklerinde daha fazla doyum sağladıkları belirtilmektedir. Bu durum, kadınların özgürlük ihtiyaçlarının karşılanmasının da erkeklerin evlilik doyumuna dolaylı katkı sağlayabileceğini düşündürmektedir.

Bununla birlikte, güç ve eğlence ihtiyaçları ile temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu toplam puanı açısından cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatürde temel psikolojik ihtiyaçların doyumunun cinsiyetler arasında farklılık göstermediği araştırmalar mevcuttur (Çankaya, 2009, s.700; Elagöz, 2023: s.89). Bu bulgu, günümüz evliliklerinde çiftlerin güç paylaşımı ve ortak eğlence etkinliklerinde daha eşit ve dengeli ilişkiler kurduklarına işaret edebilir. Glasser'in (1998: s.124) güç ihtiyacındaki dengeyi evlilik uyumu ve doyumunu açısından kritik bir unsur olarak vurgulaması da bu sonucu destekler niteliktedir.

Son olarak, araştırmada yaşam doyumu açısından kadın ve erkek bireyler arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Glasser'in (1998) Seçim Teorisi doğrultusunda yaşam doyumunun bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyine bağlı olduğu dikkate alındığında, araştırmada kadın ve erkek bireylerin ihtiyaç doyumunu düzeylerinin benzer bulunması, yaşam doyumu açısından da benzer sonuçların elde edilmesini anlamlı kılmaktadır. Alanyazında yer alan benzer bulgular da bu sonucu desteklemektedir (Anlı, 2021: s.39; zbek, 2016: s.77; Selukoğlu, 2001: s.53). Bu doğrultuda, yaşam doyumunun bireysel ihtiyaçların doyumuna daha doğrudan bağlı olduğu ve cinsiyetten bağımsız olarak benzer düzeylerde deneyimlenebileceği söylenebilir.

## **2. Evli Bireylerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Doyumu ve Alt Boyutları, Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Yaşa Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması**

Araştırma bulguları, evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının alt boyutları ve toplam puanları ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermektedir. Bu bulgu, literatürde benzer sonuçlara ulaşan çalışmalarla (Ekici vd., 2016: s.3888; Karaburç, 2017: s.129; Sarı vd., 2011: s.152) rtşmektedir. Bununla birlikte, bazı araştırmalarda temel psikolojik ihtiyaçların yaşa göre farklılık gösterdiği de rapor edilmiştir (Köken ve Yzğld, 2024: s.240; Yiğit, 2012: s.317). Bu durum, temel psikolojik ihtiyaçların yaşa bağlı olarak farklılaşabileceğine işaret eden sonuçların yanı sıra ihtiyaç doyumunun yaşa göre değişmediğini savunan çalışmalara da işaret etmektedir.

Benzer şekilde, araştırmada evlilik doyumu ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Alanyazında bu sonucu destekleyen alışmalar (Alaçam, 2020: s.37; Erden, 2024: s.64; Güven ve Sevim, 2017: s.55; Kelleci, 2019: s.52; Kılıçlı, 2022: s.53) bulunmakla birlikte, bazı araştırmalar yaşın artmasıyla evlilik doyumunun azaldığını bildirmiştir (Ketenci, 2023: s.46; Taşköprü, 2013: s.78; Tuzcu, 2017: s.40). Bu durum, evlilik doyumunun yaşla birlikte farklılaşabileceğini ne süren ve bunu doğrulamayan araştırma sonuçlarının bir arada varlığını göstermektedir.

Araştırmada yaşam doyumu ile yaş arasında da anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Elde edilen bu bulgu, bazı araştırmaların sonuçlarıyla örtüşmektedir (Diener vd., 1997: s.25; Şener, 2019: s.96; Şenyurt vd., 2023: s.289; Türkmen, 2021: s.59). Ancak, yaşam doyumunun yaş değişkenine bağlı olarak farklılaştığını gösteren çalışmaların da bulunduğu görülmektedir (Anlı, 2021: s.35; Kurtlar, 2024: s.58; Zhumgalbekov ve Efilti, 2023: s.1).

Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu, evlilik doyumu ve yaşam doyumu gibi değişkenlerin bireyin yaşından ziyade, bireysel ve içsel süreçlerle daha yakından ilişkili olduğu söylenebilir. Glasser'in (1998: s.39) Seçim Kuramı çerçevesinde, temel psikolojik ihtiyaçlar evrensel olarak kabul edilmekte ve bireylerin doğumlarından itibaren bu ihtiyaçları karşılamaya yönelik davranışlar sergiledikleri vurgulanmaktadır. Bu perspektiften bakıldığında, bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının doyumu, yaşamlarının her evresinde benzer düzeyde önem taşımakta ve yaşa bağlı olarak anlamlı bir değişim göstermemektedir. Dolayısıyla, bireyin iyi oluşunu belirleyen faktörlerin, demografik değişkenlerden ziyade psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyi gibi daha yakınsal ve içsel süreçlerle ilişkili olduğu söylenebilir.

### **3. Evli Bireylerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Doyumu ve Alt Boyutları, Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Eşin Yaşına Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması**

Araştırma bulguları, eşleri 45-54 yaş aralığında olan katılımcıların, eşleri 24-34 yaş grubuna dâhil olan katılımcılara kıyasla özgürlük ihtiyacından anlamlı düzeyde daha fazla doyum sağladıklarını göstermektedir. Bu durum, orta yaş grubundaki bireylerin uzun süreli ilişkilerde daha fazla deneyim kazanarak kişisel sınırlarını belirleme ve ilişkisel özerkliklerini sürdürme konusunda daha yetkin hale gelmeleriyle açıklanabilir. Ayrıca, bu yaş grubundaki bireylerin profesyonel ve kişisel yaşamlarında daha istikrarlı bir yapıya ulaşmaları, ilişkilerinde özerklik alanlarını korumalarına ve özgürlük ihtiyaçlarını daha yüksek düzeyde karşılamalarına katkıda bulunabilir. Buna karşılık, 24-34 yaş grubundaki bireylerin hâlen kimlik gelişimi, kariyer planlaması ve aile kurma gibi gelişimsel görevleri sürdürdükleri göz önünde bulundurulduğunda (Santrock, 1997; akt. Eryılmaz, 2011:

s.56), bu dönemde bireylerin daha yoğun yakınlık ve bağımlılık ilişkileri geliştirme eğiliminde olmaları, özgürlük ihtiyaçlarının doyumunu sınırlayabilecek bir faktör olarak değerlendirilebilir.

Bulgular ayrıca, 24-34 yaş grubundaki bireylerin eğlence ihtiyaçlarını, 55 yaş ve üzeri bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde karşıladıklarını ortaya koymaktadır. Glasser (1998: s.55), eğlenceyi yalnızca keyif verici etkinlikler olarak değil; aynı zamanda bireyin öğrenme, üretkenlik ve sosyal etkileşim yoluyla edindiği tatmin olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda, genç yetişkinlerin eğlenceye yönelik daha yoğun bir ihtiyaç hissetmeleri, onların yaşamın erken dönemlerinde sosyal bağ kurma, yeni deneyimler kazanma ve bireysel farklılaşma süreçlerini destekleyen gelişimsel özellikleriyle uyumlu görünmektedir (Erikson, 1984; Glasser, 2000). Buna karşın, 55 yaş ve üzerindeki bireylerin Erikson'un üretkenliğe karşı durgunluk evresi kapsamında daha durağan sosyal ilişkilere yönelme ve yaşamın bu döneminde farklı öncelikler (örneğin sağlık, emeklilik, aile sorumlulukları) geliştirme eğiliminde oldukları dikkate alındığında, bu yaş grubunda eğlence ihtiyacının daha düşük düzeyde karşılanması anlamlı bir bulgu olarak değerlendirilebilir.

Araştırmada, sevgi/ait olma ve güç ihtiyaçları, temel psikolojik ihtiyaçların toplam puanı, evlilik doyumu ve yaşam doyumu değişkenlerinin eşin yaşı açısından anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Söz konusu bulgu, alanyazında benzer sonuçlar bildiren Arpacı (2022: s.47), Girgin ve Şık (2018: s.51), Karalı (2019: s.90), Ürkmez (2018: s.57) ve Yıldız'ın (2013: s.71) araştırmalarıyla örtüşmektedir. Bununla birlikte, Öztürk (2020: s.79) ve Rabuş (2022: s.47) gibi bazı araştırmacılar, eşin yaşı ile evlilik doyumu arasında anlamlı ilişki tespit etmişlerdir. Ancak mevcut çalışmanın bulguları doğrultusunda, evlilik ve yaşam doyumunu etkileyen temel faktörlerin, demografik değişkenlerden ziyade çiftler arasındaki iletişim kalitesi, karşılıklı anlayış düzeyi, ihtiyaçların karşılıklı olarak giderilme durumu ve ortak yaşam deneyimlerinin niteliği gibi ilişki faktörleriyle daha yakından ilişkili olduğu söylenebilir. Bu bağlamda, eşin yaşının tek başına evlilik ve yaşam doyumunda belirleyici bir unsur olmadığı ileri sürülebilir.

#### **4. Evli Bireylerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Doyumu ve Alt Boyutları, Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Evlilik Süresine Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması**

Araştırma bulgularına göre, eğlence ihtiyacı ile evlilik süresi arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Evlilik süresi 1-5 yıl arasında olan katılımcıların, 11 yıl ve üzeri evlilik süresine sahip katılımcılara kıyasla eğlence ihtiyacından daha yüksek düzeyde doyum sağladıkları belirlenmiştir. Bu sonuç, evliliğin erken dönemlerinde çiftlerin eğlence ihtiyacını karşılamaya daha açık olduklarını ve bu ihtiyacın karşılanmasında evlilik süresinin belirleyici bir faktör olabileceğini göstermektedir. Glasser (1998: s.54), eğlenceyi bireylerin öğrenme yoluyla edindikleri bir ödül olarak tanımlamakta ve sosyal etkileşimler ile birlikte öğrenmenin eğlence ihtiyacının doyumunu desteklediğini belirtmektedir. Bu doğrultuda, evliliklerinin ilk beş yılında olan bireylerin, ilişkiyi keşfetme, yeni ortak deneyimler edinme ve sosyal bağlarını güçlendirme süreçleri aracılığıyla eğlence ihtiyaçlarını daha yoğun şekilde karşıladıkları söylenebilir. Evlilik süresi ilerledikçe ilişkinin rutinleşmesi, sorumlulukların artması ve yaşamın diğer alanlarında önceliklerin değişmesi, bireylerin birlikte gerçekleştirdikleri eğlenceli aktivitelerin azalmasına ve dolayısıyla eğlence ihtiyacının doyum düzeyinde düşüşe neden olabilmektedir.

Bununla birlikte, temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu toplam puanı ile alt boyutları olan sevgi, güç ve özgürlük; ayrıca evlilik doyumunu ve yaşam doyumunu değişkenleri açısından evlilik süresine bağlı anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu bulgu, Karaburç (2017: s.133), Arvas (2017: s.337), Çağ ve Yıldırım (2013: s.19), Sulak (2024: s.67) ve Zeytinoğlu'nun (2013: s.71) araştırmalarıyla paralellik göstermektedir. Benzer şekilde, Anlı (2021: s.35), Erdinç (2018: s.65), Karalı (2019: s.63) ve Tüfek (2023: s.61) de yaşam doyumunun evlilik süresine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Ancak, evlilik süresi uzadıkça evlilik doyumunun azaldığını bildiren (Çalışgan, 2019: s.72) veya aksine uzun evliliklerde doyumun daha yüksek olduğunu belirten (Sancaktar, 2016: s.46) bulgular da mevcuttur. Benzer biçimde, Yıldırım ve Işık'ın (2017: s.50) çalışmasında evlilik süresi arttıkça yaşam doyumunun azaldığı raporlanmıştır.

Elde edilen bu bulgular, evlilik süresinin tek başına temel psikolojik ihtiyaçların doyumu, evlilik doyumu ve yaşam doyumu üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir. Sevgi, güç, özgürlük gibi temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve genel yaşam doyumu oldukça öznel deneyimlerdir. Bireylerin bu ihtiyaçları algılayış biçimleri, öncelikleri ve doyuma ulaşma yolları farklılık gösterebilir. Bu öznellik, yaşanan süreden bağımsız olarak kişisel beklentiler ve algılarla daha yakından ilişkili olabilir. Evlilik süresinin temel psikolojik ihtiyaçların doyumu, evlilik doyumu ve yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etki göstermemesi, evliliğin işleyiş biçimi, çiftlerin uyum kabiliyeti ve ilişkiye yönelik yatırımlarının, süreden daha belirleyici etkenler olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, evliliklerin "ne kadar sürdüğü"nden ziyade, "nasıl sürdürüldüğü"nün önemini ortaya koymaktadır.

##### **5. Evli Bireylerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Doyumu ve Alt Boyutları, Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması**

Araştırma bulgularına göre, özgürlük ihtiyacı ile eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Ön lisans mezunu evli bireylerin, lisans mezunlarına kıyasla özgürlük ihtiyacından daha yüksek düzeyde doyum sağladıkları belirlenmiştir. Bu sonuç, Glasser'in Seçim Teorisi çerçevesinde değerlendirildiğinde anlam kazanmaktadır. Glasser (1998: s.53), özgürlük ihtiyacını bireyin bağımsız hareket etme, seçim yapabilme ve dışsal baskılardan uzak kalma arzusu olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda, ön lisans mezunlarının özgürlük ihtiyaçlarından daha yüksek düzeyde doyum sağlamaları; söz konusu bireylerin karşı karşıya oldukları çevresel, toplumsal ve mesleki taleplerin lisans mezunlarına kıyasla daha az sınırlayıcı olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Lisans mezunu bireylerin ise, daha yüksek eğitim düzeyine bağlı olarak artan kariyer beklentileri ve toplumsal sorumluluklar nedeniyle, özgürlük ihtiyaçlarının karşılanmasında daha fazla güçlük yaşadıkları öngörülebilir. Ayrıca eğitim seviyesi arttıkça bireylerin yaşamdan beklentilerinin yükselmesi, özgürlük ihtiyacının doyumunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Benzer şekilde, iş yaşamına ilişkin beklenti ve deneyimlerin de özgürlük algısını etkileyebileceği söylenebilir. Ön lisans mezunlarının daha esnek çalışma koşullarına veya daha az yapılandırılmış mesleki sorumluluklara sahip olmaları, özgürlük ihtiyaçlarını destekleyici bir unsur olarak değerlendirilebilirken;

lisans mezunları daha kurumsal ve kural temelli iş ortamlarında çalışmaları nedeniyle seçim yapma ve bağımsız hareket etme olanakları açısından daha kısıtlanmış hissedebilirler.

Bununla birlikte, temel psikolojik ihtiyaçların diğer alt boyutları (sevgi/ait olma, güç ve eğlence), toplam puanları, evlilik doyumu ve yaşam doyumu değişkenleri açısından eğitim düzeyine bağlı anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu bulgu, Algan (2022: s.112), Koyunsever (2022: s.54), Öztahtacı (2017: s.54) ve Sancaktar'ın (2016: s.46) bulguları ile örtüşmektedir. Ancak literatürde, eğitim düzeyine bağlı olarak evlilik doyumu ve yaşam doyumunun farklılık gösterdiğini ileri süren çalışmalar da bulunmaktadır (Alp, 2021: s.55; Fırat, 2021: s.56; Kaya, 2023: s.49; Koçkan, 2015: s.41). Eğitim düzeyinin evlilik ve yaşam doyumu üzerindeki etkisine ilişkin çelişkili sonuçlar, söz konusu değişkenlerin çok boyutlu doğası ve bireylerarası farklılıklardan kaynaklanıyor olabilir.

Mevcut bulgular, bireyin eğitim düzeyinden bağımsız olarak temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılama, evlilik ilişkisinden doyum sağlama ve yaşamdan genel memnuniyet duyma potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir. Bu durum, evlilik doyumu ve yaşam doyumunun yalnızca bireyin sahip olduğu formel eğitim düzeyinden etkilenmediğini, daha çok ilişki kalitesi, duygusal bağların niteliği, iletişim becerileri, karşılıklı destek ve bireysel değerler gibi psikososyal etmenlerle şekillendiğini ortaya koymaktadır. Seçim Teorisi'nde vurgulandığı üzere, bireylerin doğuştan gelen evrensel psikolojik ihtiyaçları kültürel veya demografik farklılıklardan bağımsız olarak varlığını sürdürmektedir (Glasser, 1998). Bu bağlamda, eğitim düzeyinden bağımsız olarak bireylerin evlilik ilişkilerinde sevgi, ait olma, güç ve eğlence gibi temel gereksinimlerinin karşılanmasını arzu etmeleri, eğitim düzeyi ile temel ihtiyaçların doyumu arasında anlamlı bir fark bulunmamasını açıklayan önemli bir etken olarak değerlendirilebilir.

## **6. Evli Bireylerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Doyumu ve Alt Boyutları, Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Eşin Eğitim Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması**

Eşin eğitim durumu ile temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutu, toplam puanı, evlilik doyumu ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Araştırma sonucunu destekler şekilde, Karaburç'un (2017: s.106) evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyini araştırdığı çalışmada eşlerin eğitim düzeyi ile anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Keçeli'nin (2020: s.93) psikolojik iyi oluş düzeyinin evlilik doyumu üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmada, eşlerin eğitim durumu ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Mevcut araştırmadan farklı olacak şekilde Anar'ın (2011: s.72) yaptığı araştırmaya göre, eşleri lisansüstü eğitim grubunda yer alan bireylerin evlilik doyumu eşleri ortaöğretim ve altı grupta yer alan bireylerden daha yüksektir. Benzer şekilde Öztürk (2020 s.136) eşlerin eğitim düzeyi arttıkça evlilik doyumunun arttığı sonucuna ulaşmıştır. Altun (2018: s.56) ise, ev kadınlarının yaşam doyumunu incelediği araştırmasında ön lisans ve üstü mezunu olan evli kadınların yaşam doyumunun, ilkokul mezunu kadınlardan daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Bu bulgu ile eğitim seviyesi daha yüksek kadınların yaşamdan daha çok doyum aldıkları sonucuna ulaşmıştır. Yaşam doyumu ile eşlerin eğitim durumu değişkenini inceleyen araştırma sayısı sınırlıdır. Karalı'nın (2019, s.78) evli bireylerin yaşam doyumunu incelediği araştırmada da eşlerin eğitim düzeyi ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. Bu bulgu mevcut araştırma sonucu ile paralellik göstermektedir. Görüldüğü üzere temel psikolojik ihtiyaçlar, evlilik ve yaşam doyumu değişkenleri ile eşin eğitim düzeyi ile farklılık göstermemesi, doyum üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığını göstermektedir. Araştırma bulgularına göre, bireyler eşlerinin eğitim düzeyine bağlı olmaksızın temel psikolojik ihtiyaçlarından, evliliklerinden ve yaşamdan yüksek düzeyde doyum sağlayabilmektedir. Bu durum, temel psikolojik ihtiyaçların evrensel niteliği, evlilik ve yaşam doyumunun çok boyutlu yapısı ile ilişkisel dinamiklerin belirleyici rolü gibi yakınsal faktörlerin, söz konusu değişkenler üzerinde daha etkili olabileceğini göstermektedir.

## **7. Evli Bireylerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Doyumu ve Alt Boyutları, Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Çalışma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması**

Araştırma bulguları, çalışma durumu ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir farklılığın bulunduğunu ortaya koymuştur. Çalışan bireylerin, çalışmayan katılımcılara kıyasla evliliklerinden daha yüksek düzeyde doyum sağladıkları tespit edilmiştir. Bu sonuç, Öztürk (2020: s.122) ve Tüfek'in (2023: s.55) çalışmalarıyla örtüşmektedir. Her iki araştırmada da çalışan evli bireylerin evliliklerinden daha fazla doyum elde ettikleri rapor edilmiştir. Ancak Kelleci'nin (2019: s.52) bulguları bu duruma kısmen ters düşmekte; çalışmayan kadınların evlilik doyumunun çalışan kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Ayrıca, Aksakal (2023: s.90), Evren (2022: s.63), Kartal (2020: s.76) ve Osmanlı (2023: s.94) tarafından yürütülen araştırmalarda ise evlilik doyumu ile çalışma durumu arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Mevcut araştırma bağlamında değerlendirildiğinde, çalışan bireylerin iş yaşamında sahip oldukları rollerin, onlara ev dışı bir kimlik ve aidiyet duygusu kazandırdığı, bu durumun ise bireysel gelişim süreçlerini destekleyerek evlilik ilişkilerine olumlu yansıdığı ileri sürülebilir. Çalışma yaşamı bireyin üretkenliğini sürdürmesine, ekonomik katkı sağlamasına ve sosyal etkileşimde bulunmasına olanak tanıyarak bireyin öz yeterlik, kimlik gelişimi ve kişisel doyum gibi alanlarda güçlenmesini sağlayabilir. Bu bireysel gelişim, evlilik ilişkilerinde daha sağlıklı iletişim kurma, duygusal paylaşımı artırma ve karşılıklı destek mekanizmalarının işlevselliğini güçlendirme potansiyeline sahiptir. Ayrıca, çalışan bireylerin zamanlarını daha yapılandırılmış şekilde planlamaları, eşlerle geçirilen zamanın niteliğini artırabilir; iş dışındaki zamanlarda gerçekleştirilen ortak etkinlikler, dinlenme ve eğlenme fırsatları evlilik doyumunu destekleyici bir rol üstlenebilir. Bununla birlikte, çalışmayan bireylerde gözlemlenebilecek ekonomik bağımlılık, finansal belirsizlikler ya da zaman yönetimi sorunları, evlilik ilişkisinde stres kaynakları oluşturabilir. Ayrıca, sınırlı sosyal çevre, ev içi sorumlulukların tek taraflı üstlenilmesi veya kişisel tatminin yetersizliği gibi etmenler, evlilik doyumunu olumsuz etkileyebilir. Öte yandan, çalışmayan bireylerin ev işleri, çocuk bakımı veya duygusal emek gibi evlilik ilişkisine dolaylı katkı sağlayabilecek işlevlerinin de göz ardı edilmemesi gerekmektedir.

Temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutları (sevgi/ait olma, g, özgürlük ve eğlence), toplam doyum puanı ve yaşam doyumunu değişkenleri açısından çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu, Gündüz'n (2020: s.69) alışmasıyla örtüşmektedir. Gündüz, alışan ve çalışmayan kadınların yaşam doyumlarını karşılaştırdığı araştırmasında, çalışma durumu ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir fark bulunmadığını ve yaşam doyumunun çok sayıda faktörün etkileşimiyle belirlendiğini ifade etmiştir. Ancak Kılıçlı'nın (2022: s.57) evli kadınların ocuk yetiştirme tutumları ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, çalışan kadınların yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı şekilde, Anlı (2021: s.31) ve Tüfek (2023: s.55) tarafından farklı örneklem gruplarıyla yürütülen araştırmalarda da çalışma durumu ile yaşam doyumunu arasında anlamlı ilişkiler olduğu belirtilmiştir. Mevcut araştırmanın bulguları, evli bireylerin yaşam doyumunun ve temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyinin yalnızca istihdam durumuna bağlı olarak şekillenmediğini; bunun yerine, aile içi ilişkiler, sosyal destek sistemleri, bireysel değerler ve evlilik ilişkisinin kalitesi gibi çok boyutlu faktörlerle belirlendiğini göstermektedir. Bu durum, yaşam doyumunun karmaşık ve çok etkenli yapısına işaret etmekte olup, bireyin iş yaşamındaki varlığı kadar, evlilik içi dinamikler ve sosyal çevresi ile kurduğu ilişkilerin de belirleyici rol oynadığını göstermektedir.

#### **8. Evli Bireylerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Doyumu ve Alt Boyutları, Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Eşin alışma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması**

Araştırma bulguları, özgürlük ihtiyaı ile eşin çalışma durumu arasında farklılık bulunduğunu ortaya koymaktadır. Eşi alışan ya da emekli olan katılımcıların, eşi çalışmayan bireylere kıyasla özgürlük ihtiyaçlarından daha yüksek düzeyde doyum sağladıkları belirlenmiştir. Bu durum, eşi çalışması ya da emeklilik statüsünde olması ile bireyin ev içi sorumluluklarının daha dengeli paylaşılabilmesinin, bireyin kişisel alanını koruyabilmesini ve özerklik gereksinimini daha işlevsel bir biçimde karşılayabilmesini kolaylaştırdığı şeklinde yorumlanabilir. Söz konusu durum, bireyin kendisine ait zamanı yönetebilme, bağımsız kararlar alabilme ve kişisel ilgi alanlarına yönelme olanaklarının artmasına katkıda bulunarak özgürlük ihtiyaının doyumunu destekleyebilmektedir. Buna karşılık, eşi çalışmayan

bireylerde ev içi sorumlulukların daha çok bireyin üzerinde yoğunlaşması, bireysel alanın sınırlandırılmasına ve özerklik algısının zayıflamasına neden olarak özgürlük ihtiyacının doyumunu olumsuz yönde etkileyebilir.

Diğer yandan, temel psikolojik ihtiyaçların diğer alt boyutları olan sevgi/ait olma, güç ve eğlence ihtiyaçları ile temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu toplam puanı, evlilik doyumunu ve yaşam doyumunu açısından eşin çalışma durumuna göre anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu bulgu, Keçeli (2020: s.82) ve Koyuncu'nun (2019: s.61) çalışmalarında elde edilen sonuçlarla paralellik göstermektedir. Söz konusu araştırmalarda, eşin çalışma durumunun bireylerin evlilik doyumunu üzerinde belirleyici bir etkisinin bulunmadığı ifade edilmiştir. Benzer biçimde, Öztürk'ün (2020: s.122) toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında gerçekleştirdiği çalışmada da eşin çalışma durumunun evlilik doyumunu üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı rapor edilmiştir. Bu bulgular, günümüz evliliklerinde toplumsal cinsiyet rollerinin esnekleşmesiyle birlikte, eşin çalışma durumunun evlilik doyumunu üzerindeki etkisinin azaldığına işaret etmektedir. Bu bağlamda, evlilik ilişkisinde belirleyici olan unsurun, eşlerin üstlendikleri rollerden ziyade, bu rollerin çiftin temel ihtiyaçlarını ne ölçüde karşıladığı ve nasıl paylaşıldığı olduğu söylenebilir. Eşler, çalışmaları da farklı şekillerde evlilik ilişkisine katkı sağlayarak evlilik doyumlarını sürdürebilmektedir. Ayrıca, bireylerin sevgi, güç, eğlence ihtiyaçları ile evlilik ve yaşam doyumuna ilişkin beklentilerinin, bireysel değerler, yaşam felsefeleri ve kişisel öncelikler doğrultusunda şekillendiği söylenebilir. Bir birey için finansal güvence sağlayan bir iş, temel bir doyum kaynağı olarak değerlendirilirken; başka bir birey için ev içi sorumlulukları üstlenmek ya da sosyal çevredeki ilişkiler öncelikli olabilir. Dolayısıyla, eşin çalışma durumunun bireysel değerler ve beklentilerle uyumlu olduğu durumlarda, evlilik ve yaşam doyumunu üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmaması beklenebilecek bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

## **9. Evli Bireylerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Doyumu ve Alt Boyutları, Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Gelir Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması**

Araştırma bulguları, sevgi/ait olma, güç, eğlence ve temel psikolojik ihtiyaçların toplam doyum puanı ile evlilik doyumu ve yaşam doyumunun bireylerin gelir düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Gelir düzeyi arttıkça bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılama düzeylerinin yanı sıra evlilik ve yaşam doyumlarının da arttığı saptanmıştır. Bu sonuç, mevcut alanyazınla tutarlılık göstermektedir. Aksakal (2023: s.93), gelir düzeyi ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirlemiş ve gelir düzeyi asgari ücretin üç katı olan bireylerin, asgari ücretin altında gelire sahip olan bireylere kıyasla evliliklerinden daha yüksek düzeyde doyum sağladığını rapor etmiştir. Benzer şekilde, Koyuncu (2019: s.60), Taghioghli (2023: s.62) ve Taşköprü (2013: s.79) de gelir düzeyindeki artışın evlilik doyumunu pozitif yönde etkilediğini ifade etmişlerdir.

Yaşam doyumunu açısından değerlendirildiğinde, Akçadağ (2018: s.41), Anlı (2021: s.39), Değer (2017: s.52) ve Erdinç (2018: s.73) tarafından yürütülen çalışmalarda gelir düzeyindeki artışın bireylerin yaşam doyumunu anlamlı biçimde artırdığı belirlenmiştir. Benzer şekilde, Sorhan'ın (2014: s.51) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmada, gelir düzeyi yüksek olan bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlardan daha yüksek düzeyde doyum sağladığı tespit edilmiştir. Türk (2013: s.43) ise akademisyenler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, gelir düzeyini yeterli bulan bireylerin, özerklik ihtiyaçlarını daha yüksek düzeyde karşıladıklarını bildirmiştir. Çağış (2023: s.30) tarafından yapılan çalışmada da gelir düzeyinin artmasıyla birlikte temel psikolojik ihtiyaçların doyumunda artış olduğu belirlenmiştir. Ancak, Karaburç'un (2017: s.109) çalışmasında gelir düzeyi ile temel psikolojik ihtiyaçların toplam doyum puanı arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Gelir düzeyindeki artışın, bireylerin ekonomik refahını ve yaşam kalitesini artırarak, temel ihtiyaçlarını karşılamada maddi kısıtlarla daha az karşılaşmalarına olanak tanıdığı söylenebilir. Bu durum, Glasser'ın (1998) Seçim Teorisi kapsamında

tanımladığı temel psikolojik ihtiyaçlardan biri olan hayatta kalma ihtiyacının karşılanmasını kolaylaştırırken; ekonomik özerklik yoluyla güç ihtiyacının doyumunu da destekleyebilmektedir. Maddi kaynakların yeterliliği, finansal stresin azalmasına katkıda bulunarak evlilik ilişkilerinde çatışma olasılığını azaltmakta, böylece duygusal bağların güçlenmesine zemin hazırlayabilmektedir. Ayrıca, ekonomik güvence, bireylerin sosyal faaliyetlere daha fazla katılım göstermesine olanak tanıyarak sevgi/ait olma ve eğlence ihtiyaçlarının doyumuna da katkıda bulunabilmektedir. Bu doğrultuda, ekonomik refahın, hem evlilik doyumunu hem de yaşam doyumunu destekleyici işlev gördüğü ifade edilebilir.

Sonuç olarak, bireylerin ekonomik refahlarının artmasıyla birlikte temel psikolojik ihtiyaçlarını daha kolay karşılayabilmeleri, onların evlilik ve yaşam doyumlarını artırabilen önemli bir değişken olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, düşük gelir düzeyine sahip bireylerin temel psikolojik ihtiyaç doyumlarının yanı sıra evlilik ve yaşam doyumlarının da görece düşük olabileceği söylenebilir.

#### **10. Evli Bireylerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Doyumu ve Alt Boyutları, Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması**

Araştırma bulguları, temel psikolojik ihtiyaçlardan biri olan eğlence ihtiyacı ile yaşam doyumunun çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Buna göre, çocuk sahibi olmayan bireylerin, çocuk sahibi olan bireylere kıyasla eğlence ihtiyaçlarından daha yüksek düzeyde doyum sağladıkları belirlenmiştir. Glasser'e (1998) göre bireyler, temel ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla kendi değerleri ve öncelikleri doğrultusunda seçimler yapmaktadırlar. Bu bağlamda ebeveynlik, bireyin yaşam önceliklerini yeniden yapılandırarak kişisel eğlence ve boş zaman faaliyetlerinin önemini arka plana itebilmektedir. Ebeveynliğin getirdiği bakım yükümlülükleri, zaman yönetimi zorlukları ve ekonomik sorumluluklar gibi faktörler, bireylerin eğlence ihtiyaçlarını karşılama olanaklarını sınırlayabilmektedir. Özellikle erken çocukluk dönemindeki bakım gereksinimlerinin yoğunluğu, ebeveynlerin bireysel boş zaman aktivitelerine katılımını azaltarak eğlence ihtiyaçlarının doyumunu olumsuz etkileyebilmektedir (Nomaguchi ve

Milkie, 2003: s.358). Buna karşılık, çocuk sahibi olmayan bireylerin daha esnek yaşam koşullarına ve serbest zaman olanaklarına sahip olmaları, bu bireylerin eğlence ihtiyaçlarından daha yüksek düzeyde doyum sağlamalarını kolaylaştırmaktadır. Elde edilen bulgu, çocuk sahibi olmanın, eğlence ihtiyacının doyumunu sınırlayıcı bir etkiye sahip olabileceğini ortaya koymakla birlikte; diğer temel ihtiyaçların doyumu veya genel yaşam doyumu üzerinde benzer bir etki göstermediğini düşündürmektedir.

Nitekim araştırma sonuçlarına göre, çocuk sahibi olan bireylerin yaşam doyumu düzeyleri, çocuk sahibi olmayan bireylerden daha yüksek bulunmuştur. Frankl'ın (2019: s.119) anlam odaklı yaklaşımı doğrultusunda değerlendirildiğinde, bireylerin yaşam doyumlarının yalnızca haz ve eğlenceye dayalı değil, yaşamda anlam ve amaç bulma düzeyleriyle de ilişkili olduğu söylenebilir. Bu bağlamda ebeveynlik, birçok birey için yaşamın anlamlandırılmasında önemli bir kaynak oluşturmakta ve çocukların gelişimine tanıklık etme süreci, bireylerin yaşam doyumlarını artırıcı bir unsur haline gelebilmektedir. Ayrıca ebeveynlik, bireylere yeni bir sosyal kimlik kazandırarak sosyal aidiyet duygularını güçlendirmekte ve bu sosyal bağlılık yoluyla yaşam doyumunu desteklemektedir (Nelson vd., 2014: s.846). Araştırma bulgusunu destekleyen benzer çalışmalarda da çocuk sahibi olmanın yaşam doyumuna olumlu katkı sağladığı rapor edilmiştir (Gümüş, 2015: s.157; Kurtlar, 2024: s.61; Yavuz, 2019: s.59). Bununla birlikte ebeveynlik deneyiminin birey üzerinde stres, tükenmişlik ve ekonomik yük gibi olumsuz etkiler yaratarak yaşam doyumunu azaltabileceğini bildiren çalışmalar da bulunmaktadır (Akçadağ, 2018: s.53; Erdinç, 2018: s.65; Nomaguchi ve Milkie, 2003: s.357). Bu durum, çocuk sahibi olmanın yaşam doyumuna etkisinin bireysel ve bağlamsal faktörlere bağlı olarak değişkenlik gösterebileceğini göstermektedir.

Araştırmada ayrıca sevgi/ait olma, güç, özgürlük, temel psikolojik ihtiyaçların toplam doyum puanı ve evlilik doyumu değişkenlerinin çocuk sahibi olma durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu bulgu, Çevik (2018: s.37) ve Kaya ve Altun'un (2018: s.300) araştırmalarıyla paralellik göstermektedir. Ancak literatürde, bu bulguya karşıt şekilde, çocuk sahibi olmayan bireylerin evlilik doyumlarının daha yüksek olduğunu bildiren çalışmalar da mevcuttur (Sancaktar, 2016: s.59; Aksakal, 2023: s.91; Çağ, 2016: s.164; Osmanlı, 2023: s.97; Taşköprü,

2013: s.79). Bu bağlamda, çocuk sahibi olmanın bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılama biçimlerini etkileyebileceği; ancak bu ihtiyaçların varlığını ortadan kaldırmadığı söylenebilir. Ebeveynlik rolü, sevgi/ait olma, güç ve özgürlük gibi ihtiyaçların farklı yollarla ifade edilmesine olanak tanırken, bireylerin bu ihtiyaçlara yönelik doyumlarının bireysel, ilişkisel ve bağlamsal değişkenlere bağlı olarak farklılaşabileceği anlaşılmaktadır. Çocuk sahibi olmak, eşler arasında ortak bir amaç ve sosyal bağlılık oluşturarak sevgi/ait olma ihtiyacını destekleyebileceği gibi, ebeveynlik sorumlulukları bireylerin özerklik ve bireysel kontrol algısını da farklı biçimlerde etkileyebilmektedir. Bu bulgular doğrultusunda, çocuk sahibi olmanın bireylerin evlilik doyumu ve temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumu üzerindeki etkisinin tek yönlü ya da evrensel olmadığı, bağlamsal koşullara ve bireysel değerlere göre şekillenebileceği söylenebilir.

#### **11. Evli Bireylerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Doyumu ve Alt Boyutları, Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Evlilik Biçimine Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması**

Araştırma bulguları, güç, eğlence ve temel psikolojik ihtiyaçların toplam doyum puanı açısından evlilik biçimine göre anlamlı farklılıklar bulunduğunu göstermektedir. Buna göre, flört ederek evlenen bireylerin, görücü usulüyle evlenen bireylere kıyasla güç, eğlence ve toplam ihtiyaç doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu, eş seçiminin bireyin aktif katılımına dayandığı, gönüllülük esaslı ve karşılıklı tanıma sürecini içeren evliliklerin, bireylerin temel ihtiyaçlarını karşılama açısından daha avantajlı olabileceğine işaret etmektedir. Flört ederek evlenme süreci, bireyin eş seçme kararında daha özerk ve aktif bir rol üstlenmesine olanak tanımakta; bu özerklik deneyimi, bireyin evlilik ilişkisinde kontrol algısını güçlendirmekte ve güç ihtiyacının daha yüksek düzeyde doyumuna katkıda bulunmaktadır. Koç ve arkadaşlarının (2015: s.68) benzer doğrultudaki araştırmalarında, flört ederek evlenen bireylerin görücü usulüyle evlenenlere kıyasla güç ihtiyaçlarını daha yüksek düzeyde karşıladıkları belirtilmiştir.

Ayrıca flört döneminin, çiftlere birbirlerini tanıma, ortak ilgi alanları keşfetme ve birlikte keyifli zaman geçirme imkânı sunduğu dikkate alındığında, bu sürecin eğlence ihtiyacının doyumuna da katkı sunduğu ifade edilebilir. Flört ederek evlenen

bireylerin, ilişkilerini ortak paylaşımlar ve keyifli deneyimler üzerine inşa etmeleri, evlilik sürecinde eğlence ihtiyacının daha yüksek düzeyde karşılanmasını kolaylaştırabilmektedir. Buna karşılık görücü usulü evliliklerde, eşlerin birbirlerini tanıma ve ortak ilgi alanları geliştirme sürecinin evlilik sonrası döneme kalması, eğlence ihtiyacının doyumunu sınırlayıcı bir etki oluşturabilir.

Flört ederek evlenen bireylerin temel psikolojik ihtiyaçların toplam doyum puanlarının daha yüksek bulunması ise, yalnızca güç ve eğlence değil, aynı zamanda sevgi/ait olma ve özgürlük gibi diğer ihtiyaçlarının da daha yüksek düzeyde karşılandığını düşündürmektedir. Flört süreci, bireylerin birbirlerini daha iyi tanımalarına, daha uyumlu ilişkiler kurmalarına ve böylece temel psikolojik ihtiyaçlarını daha etkin şekilde karşılayabilecekleri eş seçimlerine olanak tanıyabilmektedir.

Diğer yandan, özgürlük ihtiyacı, evlilik doyumu ve yaşam doyumu açısından evlilik biçimine bağlı anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bu durum, özgürlük ihtiyacının bireyin eş seçimi sürecinden ziyade, evlilik içindeki özerklik algısı, kişisel başa çıkma stratejileri ve evlilik ilişkisinin dinamikleriyle daha yakından ilişkili olabileceğine işaret etmektedir. Taş (2021: s.13), bireylerin evliliklerini kendi özgür iradeleriyle gerçekleştirdiklerini ve bu tercihin sorumluluğunu üstlenme eğilimlerinin, evlilik ilişkisinin niteliğini etkilediğini belirtmektedir. Dolayısıyla bireylerin flört ederek ya da görücü usulüyle evlenmelerinden bağımsız olarak, evlilik içindeki bireysel özerkliklerini sürdürme biçimleri özgürlük ihtiyaçlarının doyumunda belirleyici olabilir.

Araştırma bulgularına göre, evlilik biçiminin evlilik doyumu üzerinde doğrudan anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmektedir. Ancak literatürde flört ederek evlenen bireylerin evlilik doyumunun daha yüksek olduğunu bildiren çalışmalar da mevcuttur (Koçkan, 2015: s.61; Koyuncu, 2019: s.60; Taghioghli, 2023: s.59). Bununla birlikte, evlilik doyumunun sadece demografik değişkenlerden değil, ilişki kalitesi, iletişim biçimleri ve çatışma çözme becerileri gibi daha karmaşık ilişki dinamiklerinden etkilendiği bilinmektedir (Karney ve Bradbury, 1995; Güngör, 2019). Dolayısıyla, evlilik biçiminin evlilik doyumu üzerindeki etkisinin dolaylı ya da bağlamsal olabileceği, tek başına belirleyici bir faktör olmadığı söylenebilir. Aynı

şekilde, evlilik doyumunun yaşam doyumunun güçlü bir yordayıcısı olduğu dikkate alındığında (Güngör, 2019: s.70; Karney ve Bradbury, 1995: s.3), evlilik biçiminin yaşam doyumu üzerinde de benzer şekilde dolaylı ve sınırlı bir etkisinin bulunması beklenebilir. Sonuç olarak, evlilik biçiminin özellikle güç ve eğlence gibi belirli ihtiyaçların doyumu üzerinde etkili olduğu; ancak özgürlük ihtiyacı, evlilik doyumu ve yaşam doyumu gibi daha bütüncül yapıların, ilişki dinamiklerine ve evlilik içi deneyimlere daha fazla bağlı olduğu söylenebilir.

## **12. Evli Bireylerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Doyumu ve Alt Boyutları, Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Geçmişe Dönme Durumuna Göre İncelenmesine Yönelik Bulguların Tartışılması**

Araştırma bulguları temel psikolojik ihtiyaçlar toplam puanı ve alt boyutları, evlilik doyumu ve yaşam doyumu ile geçmişe dönme şansınız olsa değişkeni arasında farklılık olduğu tespit edildiğini göstermektedir. Geçmişe dönme şansı olsa eşiyile tekrar evleneceğini belirten katılımcılar psikolojik ihtiyaçların doyumunu, evlilik doyumunu ve yaşam doyumunu kararsızlık yaşayan ve tekrar evlenmezdim diyen katılımcılara kıyasla daha fazla sağlamaktadır. Bu araştırma bulgusu ile ilgili araştırmalar sınırlıdır. Gürer (2019: s.79), araştırmasında eşiyile tekrar evlenmek isteyen bireylerin evlilik doyumunun yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgu mevcut araştırma bulgusunu desteklemektedir.

Eşiyile tekrar evleneceğini belirten katılımcıların daha yüksek düzeyde ihtiyaç doyumu bildirmesi, bu bireylerin mevcut evlilik ilişkilerinin bu temel ihtiyaçları tatmin etmede başarılı olduğunu göstermektedir. Glasser'in (1998: s.57) Seçim Kuramı'nda temel aldığı sevgi/ait olma ihtiyacının doyumunun sağlanmasının, diğer psikolojik ihtiyaçların karşılanmasını da kolaylaştırabileceğini söylenebilmektedir. Nitekim Glasser, sevgi/ait olma ihtiyacını tüm diğer ihtiyaçların tatminini olanaklı kılan temel bir unsur olarak tanımlamaktadır. Eşle kurulan güven temelli, anlamlı ve destekleyici bir ilişki; bireyin güç, özgürlük ve eğlence gibi diğer psikolojik gereksinimlerinin karşılanmasına da olumlu katkı sağlayabilir. Bu durum, evlilik ilişkisinden sağlanan memnuniyetin, temel psikolojik ihtiyaçların doyurulmasında kritik bir rol oynadığını ve dolayısıyla genel yaşam doyumunu da olumlu yönde etkilediğini desteklemektedir. Öte yandan kararsızlık yaşadım veya tekrar

evlenmezdim diyen katılımcıların daha düşük düzeyde psikolojik ihtiyaç doyumu, evlilik doyumu ve yaşam doyumu bildirir, evlilik ilişkisindeki sorunların ve memnuniyetsizliğin bireyin iyi oluşu üzerindeki olumsuz etkisini açıkça ortaya koymaktadır. İlişkide yaşanan olumsuz deneyimler, temel ihtiyaçların karşılanmasını engelleyebilir, evlilik doyumunu azaltabilir ve sonuç olarak genel yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilir. Pişmanlık duygusu, bireyin geçmişe yönelik olumsuz düşüncelere odaklanmasına ve mevcut yaşamından tatmin olmamasına neden olabilir. Seçim Kuramı, bireylerin mutlu ve doyumlu bir yaşam sürdürmek için anlamlı ve tatmin edici ilişkilere ihtiyaç duyduğunu vurgular. Bu bulgu, eş seçimi ve ilişki sürdürme becerilerinin, bireyin iyi oluşu üzerinde uzun vadeli ve önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

### **13. Evli Bireylerin Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu, Alt Boyutları İle Evlilik Doyumları Ve Yaşam Doyum Düzeyi Arasındaki Korelasyona İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırma sonucunda temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutları olan sevgi/ait olma, güç, özgürlük, eğlence ile hem evlilik doyumu hem de yaşam doyumu arasında istatistiksel yönden anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Glasser'e (1998: s.56) göre, ilişkilerimizde sevgi/ait olma ihtiyacı ne kadar yaşarsak yaşayalım, bunu karşımızdaki kişinin ihtiyaçlarını, özellikle de güç ve özgürlük ihtiyaçlarını görmezden gelerek devam edemeyiz. Eşler evliliklerinde ihtiyaçların tamamına birlikte yön verirler. Evlilikte mutsuzluk varsa bu ihtiyaçlardan arasındaki bağ kopmuş demektir. Araştırma bulgusundaki temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarının birbirleri arasındaki orta ve yüksek düzeydeki ilişkisi bu durumu destekler niteliktedir. Sevgi/ait olma ve güç ihtiyaçları ile evlilik doyumu arasında yüksek düzeyde korelasyon bulunması, eşler arasındaki duygusal yakınlığın yanı sıra bireysel yeterlilik algısının ve ilişkinin karar alma süreçlerinde etkin rol almanın evlilik ilişkisindeki doyumu güçlü biçimde etkilediğini ortaya koymaktadır. Özgürlük ihtiyacı ve eğlence ihtiyacı da evlilik doyumu ile anlamlı ve pozitif korelasyonlar göstermektedir. Bu bulguya göre birlikte keyifli zaman geçirecek aktiviteler yapmak ve bireysel özerkliğin evlilik süresince devamını sağlayabilmenin evlilik ilişkisine olumlu katkıları olduğu anlaşılabilmektedir. Knee ve arkadaşları (2005: s.1007) ilişkilerinde temel psikolojik ihtiyaçlarından; özellikle de özerklik

ihtiyacından doyum sağlayan bireylerin yaşamış oldukları çatışma durumlarında daha anlayışlı davranabildiklerini bu durumun da ilişkilerinden daha fazla doyum sağlamalarına katkı sağladığını belirtmiştir. Ancak, sevgi/ait olma ve güç ihtiyaçlarına kıyasla bu ilişkilerin gücünün daha düşük olduğu görülmektedir. Bu durum, evlilik doyumunda duygusal bağ ve bireysel yeterliliğin, eğlence ve özgürlük ihtiyacından daha temel bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir.

Temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutları ile yaşam doyumunu arasındaki korelasyonlar, evlilik doyumuna kıyasla daha düşük olması ile birlikte istatistiksel olarak anlamlı ve pozitifdir. Sevgi/ait olma ve güç ihtiyaçları, yaşam doyumuna ile en belirgin pozitif ilişkileri gösteren ihtiyaçlardır. Bu bulgu, bireylerin kendilerini yeterli ve değerli hissetmelerinin yanı sıra, sosyal bağlarının ve aidiyet duygularının genel yaşam doyumları için önemli olduğunu düşündürmektedir. Eğlence ve özgürlük ihtiyaçları da yaşam doyumuna ile pozitif korelasyon göstermekle beraber, bu ilişkiler diğer temel psikolojik ihtiyaçlara göre daha zayıf düzeydedir. Bu durum, genel yaşam doyumunun sadece keyifli aktiviteler ve bireyin seçim yapma ve bağımsızlık deneyimlerinden değil, daha temel olan bireysel yeterlilik ve sosyal bağlardan daha fazla etkilenebileceğini işaret etmektedir. Genel değerlendirme yapıldığında, temel psikolojik ihtiyaçların her bir alt boyutunun, evlilik ve yaşam doyumuna ile pozitif yönde ilişkili olması, evli bireylerin iyi oluşlarının önemli bir kısmının bu ihtiyaçların doyumuna bağlı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu kapsamda, evlilikte bireylerin sadece beklentilerinin değil, aynı zamanda psikolojik ihtiyaçlarının da dikkate alınması; hem evliliklerinde doyumunu artırmaya hem de bireylerin yaşam doyumuna katkı sunmaya yardımcı olabilir.

Temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu toplam puanı (TPİD) ile evlilik doyumuna ve yaşam doyumuna arasında da istatistiksel olarak yüksek düzeyde anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur. Bu sonuç, temel psikolojik ihtiyaçların bütünsel olarak karşılanmasının evli bireylerin ilişkilerinde ve öznel iyi oluşlarını destekleyerek genel yaşam doyum düzeylerini artırdığını göstermektedir. Literatüre bakıldığında araştırma bulgusunu destekler nitelikte araştırmalar mevcuttur (Çalışkan, 2023: s.54; Naemi, 2018: s.78; Sanger, 2016: s.90). Gülsoy (2025: s.43), ilişkilerinde temel psikolojik ihtiyaçları karşılayabilen bireylerin yaşam doyumuna düzeylerinin desteklenmekte olduğunu aynı zamanda daha yüksek ilişki doyumunu belirttiklerini

ifade etmektedir. Güleç de (2020: s.69) bu görüşle paralellik gösterir şekilde araştırmasında, temel psikolojik ihtiyaçlardan doyumun arttıkça ilişki doyumunun da artmakta olduğu sonucuna ulaşmıştır. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu ve temel psikolojik ihtiyaçların ilişkisini inceleyen araştırmada Bayram (2024: s.93), iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Temel psikolojik ihtiyaçlardan doyum arttıkça yaşam doyumunu düzeyi de atmaktadır (Baransel ve Okyay, 2020: s.19; Meng, 2020:s.327; Yalçın, 2021: s.465).

Araştırma sonucunda tespit edilmiş olan evlilik doyumunu ile yaşam doyumunu arasındaki yüksek düzeyde pozitif korelasyon literatürdeki benzer bulgularla tutarlılık göstermektedir (AL-Takhayneh, 2022: s.466; Aydın, 2019: s.50; Bay, 2024: s.50; Güngör, 2019: s.67; Kılıçlı 2022, s.49; Myers & Diener, 1995: s.15). Carr ve arkadaşlarının (2014: s.930) araştırmasında, erkeklerin evlilik doyumunu ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki eşleri yüksek evlilik doyumunu bildirdiklerinde artmakta; eşleri düşük evlilik doyumunu bildirdiğinde düzleşmektedir. Bu bulgu, erkeklerin evlilik doyumunu yaşam doyumlarını artırmada daha etkili hale gelmekte; ancak bu etki, eşlerinin de evlilikten yüksek doyum bildirmesi durumunda belirginleşmekte olduğu şeklinde açıklanabilir. Solaimani (2014: s.131), yüksek ve düşük evlilik doyumuna sahip evli çiftlerin yaşam doyumunu incelediği araştırma sonucunda, yüksek evlilik doyumuna sahip bireylerin yaşam doyumunun da yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Gootman (2002: s.14) yaptığı laboratuvar çalışmasında, evli çiftleri 3 gruba ayırmıştır: mutlu, nötr, mutsuz. Çalışmanın sonunda mutlu evli çiftlerin bağımsızlıklarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Morris'e (2013) göre evlilik, bireylerin duygusal, sosyal ve biyolojik gereksinimlerinin karşılanmasında merkezi bir rol oynayarak, cinsel arzu ve beklentilerin tatmini, toplumsal bütünleşme, karşılıklı güven ve dayanışma temelinde bir yaşam sürdürme, sevmek, sevilme ve beğenilme gibi çeşitli deneyimler aracılığıyla çiftlerin yaşam doyum düzeylerini önemli ölçüde artırabilir. Yang ve arkadaşlarının (2023: s.2229) araştırmasında, annelerin evlilik doyumunu düzeyi ile çocukların yaşam doyumları arasında doğrudan bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Görüldüğü üzere bu sonuçlar, evlilikten elde edilen memnuniyetin bireylerin yaşamdan aldıkları genel doyum ve aynı zamanda aile üyelerinin de genel iyi oluşu üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır.

#### **14. Evli Bireylerin Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve Evlilik Doyumlarının Yaşam Doyumunu Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırmaya konu olan temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve evlilik doyumu değişkenlerinin yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordadıkları tespit edilmiştir. Araştırma sonucu elde edilen bu sonuç, evli bireylerin yaşam doyum düzeylerinin, hem bireysel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyine hem de evlilik ilişkisinden sağladıkları doyuma bağlı olarak şekillendiğini göstermektedir.

Araştırma bulgularında, temel psikolojik ihtiyaçların yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Bu sonuç, Glasser'in "Seçim Kuramı" çerçevesinde öne sürdüğü temel ilkelerle örtüşmektedir. Ona göre tüm zihinsel sorunların nedeni mutsuzluktur ve mutsuz insanlar psikolojik ihtiyaçlarını sağlıklı ve sorumlu bir şekilde karşılamayı öğrenmemiş olanlardır. Glasser, bireylerin "sevgi/ait olma, güç, özgürlük, eğlence ve hayatta kalma" olmak üzere beş temel psikolojik ihtiyaca sahip olduğunu, bu ihtiyaçların doyurulmasının ise bireyin psikolojik iyi oluşu ve yaşam doyumunu açısından belirleyici olduğunu vurgulamaktadır (Glasser, 1998). Patrick ve arkadaşları (2007: s.435) ihtiyaçların karşılanmasının bireylerin öznel iyi oluşu üzerindeki etkisinin yadsınamaz bir katkısının olduğunu belirtmişlerdir. Yaşam doyumunun öznel iyi oluşun bir parçası olması mevcut araştırma bulgusunun önceki çalışmalarla da uyumlu olduğunu göstermektedir. Cücel (2023: s.44) araştırmasında, psikolojik ihtiyaçların doyumunun yaşam doyumunu önemli bir şekilde öngördüğü sonucuna ulaşmıştır. Bu doğrultuda elde edilen bulgular, bireylerin söz konusu ihtiyaçları karşılanma düzeyi arttıkça yaşamdan aldıkları memnuniyetin de paralel olarak yükseldiğini göstermektedir. Temel psikolojik ihtiyaçların yeterli düzeyde karşılanması, bireyin yaşamına anlam yüklemesine, kendini gerçekleştirme sürecini desteklemesine ve genel yaşam doyumunu artırmasına katkı sunabilir. Bu bağlamda, bireyin öznel iyi oluşunu güçlendiren en temel unsurlardan birinin, içsel gereksinimlerinin tatmin edilme düzeyi olduğu söylenebilir.

Araştırma sonucunda evlilik doyumunun yaşam doyumunu üzerinde daha güçlü bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç literatürde yer alan araştırmalarla da paralellik göstermektedir (Bay, 2024: s.53; Güngör, 2019: s.87; İmani ve arkadaşları, 2015: s.50; Yıldız ve Baytemir, 2016: s.76). Çağ ve Yıldırım (2018: s.203)

araştırmasında, yaşam doyumunun evlilik doyumunu yordamakta olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuca göre, bireylerin yaşam doyum düzeyleri yükseldikçe evlilik doyumları da artmaktadır. Görüldüğü üzere bu bulgular, yaşam doyumunu ile evlilik doyumunu arasındaki karşılıklı etkileşimi desteklemekte ve iki yapının birbirini besleyici nitelikte olduğunu göstermektedir. Yiğit ve Kıralp (2025: s.267) yaptıkları araştırmada, evlilik ve yaşam doyum düzeyinin arttıkça boşanma olasılığının azaldığını tespit etmeleri bu görüşün doğruluğunu düşündürmektedir. Demirci (2019: s.83) de doyum sağlanarak devam eden evliliklerin bireylerin yaşamlarından daha fazla tatmin olmalarına yardımcı olarak öznel iyi oluşlarını da olumlu etkilediğini belirtmektedir. Bu bağlamda, evlilik ve yaşam doyumundaki artışın, çiftlerin ilişkilerinde daha fazla istikrar ve memnuniyet deneyimlemelerine, dolayısıyla ayrılık veya boşanma gibi olası olumsuz sonuçlardan kaçınmalarına katkıda bulunduğu söylenebilir.

Temel psikolojik ihtiyaçların doyumunu toplam puanı ve evlilik doyumunun birlikte yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordaması, bu iki önemli yapının bireylerin genel iyi oluşu üzerindeki tamamlayıcı etkisini göstermektedir. Harley'e (2001: s.19) göre bireylerin evlilik doyumunu, temel ihtiyaçların karşılanmasından etkilenmektedir. Benzer şekilde Sanger (2016: s.90) araştırmasında, psikolojik ihtiyaçlardan doyum sağlanmasının evlilik doyumunu üzerinde olumlu etkisi olduğu sonucuna ulaştığını belirtmiştir. Tatmin edici bir evlilik ilişkisi, bireyin sevgi ve aidiyet ihtiyacını karşılamada temel bir işlev görmesinin yanı sıra, güç, özgürlük ve eğlence gibi diğer psikolojik ihtiyaçların doyumuna da olumlu katkılar sağlayabilir. Ayrıca, sevgi/ait olma ihtiyacının evlilik ilişkisi içinde karşılanması, bireylerin genel mutluluk ve doyum düzeylerini artırmada merkezi bir rol oynamaktadır. Yüksek evlilik doyumunu, bu temel ihtiyacın büyük ölçüde karşılandığının bir göstergesi olabilir ve bu da yaşamın diğer alanlarındaki doyum algısını olumlu yönde etkileyebilir. Dolayısıyla, temel psikolojik ihtiyaçları doyurulmuş ve evlilik ilişkisinden memnun olan bireylerin, yaşamlarından genel olarak daha yüksek düzeyde doyum sağlamaları beklenir bir sonuçtur.

## 15. Evli Bireylerin Temel Psikolojik İhtiyaçları Doyumunun (Alt Boyutları ve Toplam Puanının) Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumuna Aracılık Etmesine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırma sonucundan elde edilen bulgular, temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarının, evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü üstlendiğini ortaya koymaktadır. Evlilik doyumunun yaşam doyumu üzerindeki toplam etkisi anlamlı düzeyde bulunmuş ve temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarının aracılığı yoluyla dolaylı etkinin de anlamlı olduğu belirlenmiştir. Alt boyutlar düzeyinde incelendiğinde, evlilik doyumunun yaşam doyumuna etkisinde özellikle güç, özgürlük ve eğlence ihtiyaçlarının aracılık ettiği anlaşılmaktadır. Güç ve özgürlük ihtiyaçlarının bu doğrultuda anlamlı aracılık rolleri, bireylerin evlilik ilişkisi içerisinde kendilerini etkili ve özerk hissetmelerinin, genel yaşam memnuniyetlerine katkı sunduğunu göstermektedir. Dolaylı yolların daha karmaşık düzeydeki zincir etkileri de incelendiğinde, özellikle “ED → Sevgi → Güç → YD” yolu anlamlı bulunmuş, bu da sevgi ihtiyacının doyurulmasının güç hissiyatını desteklediğini ve bu zincir yolun yaşam doyumuna katkıda bulunduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte, “ED → Güç → Özgürlük → Eğlence → YD” gibi daha uzun zincir yollar da anlamlı bulunmuştur. Öte yandan, “ED → Sevgi → YD” gibi bazı doğrudan dolaylı yolların anlamlı bulunmaması, sevgi ihtiyacının yaşam doyumuna doğrudan etkisinin sınırlı olabileceğini, ancak diğer ihtiyaçlarla etkileşime girerek dolaylı bir etki oluşturabileceğini düşündürülebilir. Bu durum, temel ihtiyaçların birbirinden bağımsız değil, etkileşimsel bir yapıda ele alınması gerektiği şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca bu karmaşık etkileşimler, evlilik doyumunun yaşam doyumunu dolaylı olarak etkilerken temel psikolojik ihtiyaçların birbirleriyle etkileşim halinde olduğunu ve yaşam doyumuna giden yolların tek bir ihtiyaç üzerinden değil, birden fazla ihtiyacın eş zamanlı doyumu üzerinden gerçekleşebileceğini akla getirebilir. Bu aracılık analizi, evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarının karmaşık bir aracılık rolü oynadığını göstermektedir. Güç ve özgürlük ihtiyaçlarının tek başına anlamlı dolaylı etkileri bulunurken, çoklu aracılık yolları temel ihtiyaçların birbiriyle etkileşiminin önemini vurgulayabileceğini gösterebilir.

Bu araştırmada elde edilen bulgular, evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların toplam puanının anlamlı bir kısmı aracı rol üstlendiğini ortaya koymuştur. Aracılık analizi sonuçları, evlilik doyumunun yaşam doyumu üzerinde hem doğrudan hem de temel psikolojik ihtiyaçların doyumu aracılığıyla dolaylı bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Carr ve arkadaşlarının (2014: s.930) yaptığı araştırmada mevcut araştırmaya benzer şekilde, evlilik doyumu yaşam doyumu üzerinde doğrudan etkiye sahiptir. Mevcut araştırmadan elde edilen bulgulara göre, evlilik doyumu bireylerin yaşam doyumunu doğrudan anlamlı bir şekilde artırmakta ve aynı zamanda bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını daha fazla karşılayabilmelerine katkı sağlayarak, dolaylı yoldan da yaşam doyumlarını olumlu yönde etkilemektedir. Kasapoğlu ve Yabangöl (2018: s.177) yaptıkları araştırmada, evlilik doyumunun yaşam doyumu üzerinde doğrudan bir etkisi olduğu ve maneviyatın aracılığı ile de dolaylı etkiye sahip olduğuna ulaştıklarını belirterek mevcut araştırma bulgusuyla paralel bir sonuca ulaşmıştır. Naemi (2018: s.78) temel psikolojik ihtiyaçların karşılanmasının, evlilik doyumunu artırma ve psikolojik iyi oluşu destekleme açısından önemli bir etkisinin olduğunu belirtmektedir. Cücel'in (2023: s.47) yaptığı araştırmada, benliğin farklılaşması ile yaşam doyumu arasında bulunan ilişkide, temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolünün olduğu tespit edilmiştir. Aynı araştırmada ilişki memnuniyeti üzerinde yine psikolojik ihtiyaçların aracılık rolü olduğu görölmüştür. Mevcut araştırmanın bulguları, evliliğinden memnun olan bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını daha üst düzeyde karşılayabildiğini ve bu karşılanmanın da yaşam doyumlarını anlamlı ölçüde yükselttiğini göstermektedir. Elde edilen bulgular, tatmin edici bir evlilik ilişkisinin sadece duygusal bağlanmayı güçlendirmekle kalmayıp aynı zamanda bireylerin bağımsızlık, güç kazanma ve yaşamdan zevk alma gibi diğer psikolojik gereksinimlerini de karşılayabilmelerine fırsat tanıdığını da ortaya koymuştur. Bu durum, evlilik doyumunun bireylerin genel yaşam kalitesi üzerindeki çok yönlü etkisini vurgulamakta ve evlilik ilişkilerinin insanların yaşamdan alacakları memnuniyetine katkısını bir kez daha desteklemektedir.

## ÖNERİLER

### ARAŞTIRMACIYA YÖNELİK

1. Araştırmada erkeklerin sevgi/ait olma ihtiyacını daha fazla karşıladığı, kadınların ise özgürlük ihtiyacını daha yüksek düzeyde karşıladığı tespit edilmiştir. Bu farklılıkların altında yatan kültürel, toplumsal ve bireysel etkenlerin nitel araştırmalarla derinlemesine incelenmesi gelecekteki çalışmalar için önem arz etmektedir.
2. Yaş, eşin yaşı, eğitim düzeyi ve eşin çalışma durumu gibi demografik değişkenlerin temel psikolojik ihtiyaçlarla ilişkili farklılaşmalar göstermesi, bu değişkenlerin etkileşimlerini inceleyen daha kapsamlı ve boylamsal araştırmalar yapılması gerekliliğini ortaya koymaktadır.
3. Flört ederek evlenenlerin temel psikolojik ihtiyaçlarını ve doyumlarını daha fazla karşıladığı bulgusu dikkat çekicidir. Bu farklılığın nedenlerini anlamak için evlilik öncesi ilişki dinamiklerini, beklentileri ve uyumu daha derinlemesine inceleyen çalışmalar yapılabilir.
4. Eğlence ihtiyacının çocuk sahibi olmayanlarda daha yüksek olduğu ve evliliğin ilk yıllarında daha fazla karşılandığı bulguları, bu ihtiyacın evlilik doyumu ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini daha fazla araştırmayı gerektirmektedir. Özellikle çocuk sahibi olduktan sonra eğlence ihtiyacının nasıl değiştiği ve bu değişimin doyum üzerindeki etkileri incelenebilir.
5. Temel psikolojik ihtiyaçların doyumu veya evlilik doyumunu artırmaya yönelik deneysel veya yarı deneysel müdahalelerin yaşam doyumu üzerindeki etkileri incelenebilir. Bu tür çalışmalar, nedensel ilişkiler hakkında daha güçlü kanıtlar sunabilir. Örneğin, çiftlere yönelik iletişim becerileri eğitiminin temel ihtiyaç doyumu ve yaşam doyumu üzerindeki etkisi deneysel olarak test edilebilir.

## UYGULAMAYA YÖNELİK

1. Evlilik süresi, eşin yaşı ve çocuk sahibi olma durumu gibi değişkenlerin temel ihtiyaçlar ve doyum üzerindeki etkileri, evlilik danışmanlığı ve eğitim programlarının farklı yaşam evrelerine göre uyarlanması gerektiğini göstermektedir. Örneğin, yeni evli çiftlere eğlence ihtiyacını karşılama yolları, çocuklu çiftlere ise yaşam doyumunu artırıcı stratejiler sunulabilir.
2. Eğlence ihtiyacının özellikle evliliğin ilk yıllarında ve genç yaş grubunda daha yüksek düzeyde karşılandığı göz önünde bulundurularak, yaşam döngüsü bağlamında çiftlere yönelik ihtiyaç temelli müdahale programları geliştirilmelidir.
3. Ön lisans mezunlarının lisans mezunlarına göre özgürlük ihtiyacını daha fazla karşılaması, eğitim seviyelerinin farklı ihtiyaçlar üzerindeki etkilerini anlamak için önemlidir. Eğitim programları ve danışmanlık hizmetleri, farklı eğitim düzeylerindeki bireylerin özgürlük ihtiyaçlarını nasıl algıladıklarını ve karşıladıklarını göz önünde bulundurmalıdır.
4. Gelir durumu arttıkça temel psikolojik ihtiyaçların ve doyum düzeylerinin arttığı bulgusu, sosyal destek programlarının ve danışmanlık hizmetlerinin gelir düzeyi düşük bireylere ve çiftlere özel olarak tasarlanması gerektiğine işaret etmektedir. Maddi zorluklar, temel ihtiyaçların karşılanmasını engelleyebilir ve doyum düzeylerini düşürebilir.
5. Çocuk sahibi olmayan bireylerin eğlence ihtiyacını daha fazla karşılarlarken, çocuk sahibi bireylerin yaşam doyumunun daha yüksek olması; danışmanlık sürecinde ebeveynlik rollerinin psikolojik ihtiyaçlarla olan ilişkisini ele almayı gerekli kılmaktadır.
6. Flört ederek evlenen bireylerin daha fazla psikolojik ihtiyaç doyumunu yaşaması, eş seçimi sürecinin sağlıklı şekilde yönetilmesinin önemini vurgulamaktadır. Evlilik öncesi eğitim programlarına temel psikolojik ihtiyaçlar, sağlıklı iletişim

becerileri, çatışma çözme stratejileri, finans yönetimi gibi konular daha bütüncül bir şekilde dâhil edilebilir. Bu programlar, çiftlerin evliliğe daha bilinçli ve donanımlı bir şekilde başlamalarına yardımcı olabilir.

7. Eşleriyle tekrar evlenme konusunda kararsızlık veya pişmanlık yaşayan bireylere yönelik, ilişkiyi yeniden değerlendirme, sorunları çözme veya ayrılık sürecini sağlıklı bir şekilde yönetme konularında destekleyici ve yapıcı müdahaleler sunulabilir.
8. Bireysel ve çift terapilerinde, danışanların temel psikolojik ihtiyaçlarının özellikle aracılık etkisindeki sonuçlara dayanarak güç ve özgürlük ihtiyaçlarına yönelik farkındalığını artırmaya ve bu ihtiyaçları sağlıklı yollarla karşılamalarına yönelik müdahaleler geliştirilebilir. Seçim Kuramı temelli yaklaşımlar bu konuda faydalı olabilir.
9. Evlilik doyumunun yaşam doyumu üzerindeki güçlü etkisi göz önünde bulundurularak, çiftlerin iletişim becerilerini geliştirmeye, çatışma çözme stratejilerini öğretmeye, duygusal yakınlığı artırmaya ve ortak keyifli aktiviteler yapmalarını teşvik etmeye yönelik danışmanlık ve terapi süreçleri uygulanabilir.

## KAYNAKÇA

### 1. Kitaplar

Akinade, E.A (2017). Toward satisfactory marriage: A marital guidance counsellor's approach. Ibadan, Nigeria: Caltop (Publication) Nigeria Ltd.

Argyle, Michael (1987). The psychology of happiness. London: Methuen.

Baymur, Feriha (1972). Genel psikoloji. İstanbul: İnkilap Kitabevi.

Büyüköztürk, Şener (2011). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Ankara, Pegem Akademi Yayıncılık.

Büyüköztürk, Şener, Ebru Kılıç Çakmak, Özcan Erkan Akgün vd. (2018). Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Büyüköztürk, Şener, Ömay Çokluk, Nilgün Köklü (2019). Sosyal bilimler için istatistik. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Campbell, Angus (1981). The sense of well-being in America. New York: McGraw-Hill.

Canel, Azize Nilgün (2012). Evlilik ve aile hayatı. Ankara: Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı.

Cook, Dennis, Sanford Weisberg (1982). Residuals and influence in regression. New York: Chapman and Hall.

Corey, Gerald (2008). Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları (Çev. T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık.

Curun, Ferzan (2010). "Eşe ve ilişkiye yönelik yüklemeler/atıflar". Ed. Tarık Solmuş. Romantik ilişkiler, evlilik ve ana-baba-çocuk ilişkileri. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 65-73.

Çelik, Eyüp (2019). "Evlilik doyumu". Ed. Ahmet Akın, Eyüp Çelik. Psikolojide güncel kuramlar-aile evlilik. Ankara: Nobel Akademi Yayınevi, 21-36.

Doğan, İsmail (2009). Düünden bugüne Türk ailesi. Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Yayınları.

Ellsworth, Laura (2007). Choosing to heal using reality therapy in the treatment of sexually abused children. New York: Routledge.

Erçevik, Ayşegül (2020). "Yaşam doyumu". Ed. Sefa, Bulut. Pozitif psikoloji. Ankara: Nobel Akademi Yayınevi, 395-421.

Erikson Erik Homburger (1984). İnsanın sekiz çağı. (Çev. T. B. Üstün ve V. Şar). Ankara: Birey ve Toplum Yayıncılık.

Eryılmaz, Ali (2023). Herkes için mutluluğun başucu kitabı teoriden uygulamaya pozitif psikoloji. Ankara: Pegem Akademi.

Frankl, Viktor Emil (2019). İnsanın anlam arayışı. (Çev. S. Budak). İstanbul: Okuyan Us Yayıncılık.

Frish, Michael Burns (2006). Quality of life therapy: Applying a life satisfaction approach to positive psychology and cognitive therapy. New Jersey: John Wiley& Sons.

Glasser, William (1984a). Control theory. New York: Harper and Row.

Glasser, William (1990). Reality therapy: A new approach to psychiatry. New York: Harper and Row.

Glasser, William (1993b). Staying together: The control theory guide to a lasting marriage. New York: Harper Collins.

Glasser, William (1998). Kişisel özgürlüğün psikolojisi: Seçim teorisi. (Çev. M. İzmirli). İstanbul: Hayat Yayıncılık.

Glasser, William (2000). Reality therapy in action. New York: Harper Collins.

Gottman, John Mordechai, NanSilver (2002). Evliliği yürütmek için yedi ilke. New York: Crown Publishers.

Gujarati, Damodar (2004). Basic econometrics. Boston: The McGraw-Hill Companies.

Güneri, Yerin Oya (2022).”Psikodinamik yaklaşımlar”. Ed. Binnur Yeşilyaprak. Mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığı kuramdan uygulamaya. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık, 138-171.

Gürbüz, Sait, Hakan Bayramlık (2015).”Temel benlik değerlendirmesi ve yaşam doyumu ilişkisi: Cinsiyetin düzenleyicilik rolü”. Ed. Selen Doğan. Yaşam doyumu seçme konular. Ankara: Nobel Yayınevi, 117-130.

Harley, Willard F. (2001). His needs, her needs: Building an affair-proof marriage. Michigan: Fleming H.Revell.

Holman, Thomas B. (2002). Premarital prediction of marital quality or breakup: Research, theory, and practice. New York: Kluwer Academic Publishers, Hingham.

Huston, Ted L., Robert L. Burgess (1979). “Social exchange in developing relationships: An overview.” Ed. In Robert L. Burgess, Ted L. Huston. Social exchange in developing relationships. San Diego, CA: Academic Press, 3-28.

Kanten, Pelin, Selahattin Kanten (2015). “İş yaşamının kalitesinin yaşam doyumu üzerindeki etkisinde iş doyumunun aracılık rolü”. Ed. Selen Doğan. Yaşam doyumu seçme konular. Ankara: Nobel Yayınevi, 39-72.

Karasar, Niyazi (2022). Bilimsel araştırma yöntemi kavramlar ilkeler teknikler. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Köksal, Onur (2015). “Beş faktör kişilik özellikleri ve yaşam doyumu”. Ed. Selen Doğan. Yaşam doyumu seçme konular. Ankara: Nobel Yayınevi, 93-115.

Lewis, RA., GB Spanier (1979). “Theorizing about the quality and stability of marriage.” Ed. W. Burr, R. Hill, FI Nye vd. Contemporary theories about the family. New York: Free Press, 268-294.

Maslow, Abraham H. (1970). Motivation and personality. New York: Harper and Row.

Miller, Gerald R., Mark Steinberg (1975). Between people. Chicago: Science Research Associates.

Morris, Charles G. (2013). Psikolojiyi Anlamak. (Çev. B. Ayvayışık ve M. Sayıl). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Murray, Henry A. (1938). Explorations in personality. New York: Oxford Univer Press.

Özabacı, Nilüfer (2023). Evlilik ve yakın ilişkiler. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Önder, Fulya Cenkseven (2015).”Öznel iyi olma”. Ed. Selen Doğan. Yaşam doyumu seçme konular. Ankara: Nobel Yayınevi, 1-22.

Özdemir, Pınar (2023). Mutlu çiftler yaratmak üzerine. İstanbul: Eğitim Yayınevi.

Özgüven, İbrahim Ethem (2014). Evlilik ve aile terapisi. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Santrock John W. (1997). Life span development. London: Brown Benchmark Publishers.

Sardjoska, Elisaveta (2012). “Life satisfaction in Macedonian work organizations”. Ed. In M. Vassar. Psychology of life satisfaction. New York: Nova Science Publisher.

Skolnick, A. (1981). “Married lives: Longitudinal perspectives on marriage”. Ed. In D. H. Eichorn, J. A. Clausen, N. Haan, M. P. Honzik vd. Present and past in middle life. New York: Academic Press, 269-298.

Solmuş, Tarık (2010). Romantik ilişkiler, evlilik ve ana-baba-çocuk ilişkileri. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Sommers-Flanagan, John, Rita Sommers-Flanagan (2004). Counseling and psychotherapy theories in context and practice: Skills, strategies, and techniques. USA: John Wiley & Sons, Inc.

Sunbas, Arda Gökmen (2010).”Eşlerin birbirine yönelik kontrolcü ve bağımlı algıları ve evlilik doyumu”. Tarık Solmuş. Romantik ilişkiler, evlilik ve ana-baba-çocuk ilişkileri. Ankara: Nobel Yayınevi, 73-81.

Taş, Besra (2021). Pozitif evlilik çok boyutlu perspektif. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Ural, Ayhan, İbrahim Kılıç (2013). Bilimsel araştırma süreci ve SPSS ile veri analizi. Ankara: Detay Yayıncılık

Veenhoven, Ruut (1984). Conditions of happiness. Boston: Dordrecht Reidel Publishing.

Veenhoven, R. (1996). “The study of life satisfaction”. Ed. W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel vd. A comparative study of satisfaction with life in Europe. Budapest: EÖtvös University Press, 11-48.

Wubbolding, Robert E. (1988). Using reality therapy. Toronto: Fitzhenry & Whiteside Ltd.

Yavaşoğlu, Efendi (2021).”Evlilik sürecinde cinselliğin yeri ve önemi”. Ed. Besra Taş. Pozitif evlilik çok boyutlu perspektif. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, 153-175.

Yılmaz, Hüsnâ (2021). ”Sinema filmlerinin Murray’ın Öğrenilmiş İhtiyaçlar Kuramı bağlamında ikna edici iletişi aracı olarak kullanımı: Nadide Hayat Filmi’ne yönelik bir çözümleme”. Ed. Ece Karadoğan Doruk, Sezgin Savaş. Kuram ve uygulamalarla ikna. İstanbul: Eğitim Yayınevi, 75-109.

## **2. Makaleler, Bildiriler ve Diğer Basılı Yayınlar**

Acar, Ayşenur (2022). Kadınlarda Duygusal Yeme Düzeyi Ve Çocukluk Çağı Travmalarının Evlilik Doyumuyla İlişisinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Adebayo, Sulaiman Olanrewaju, OB Arogundade (2011). “The Predictive Influence Of Extraversion And Neuroticism On Life Satisfaction Judgments Of Adults In Ado-Ekiti, Nigeria.” British Journal of Arts and Social Sciences, 3(1): 38-49.

Adebayo, David Obafemi (2025). “Factors Influencing Marital Satisfaction among Couples as Perceived by Counsellors in Ilorin Metropolis.” Buletin Konseling Inovatif, 5(1), 1–12.

Ak, Nebahat Nursena (2024). Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Bilişsel Esneklik, Yaşam Doyumu, Kaçınma Ve Öz-Aşkınlık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Akan, M., Süheyla Ünal ve Hüseyin Gürer (2023). “Evlilik Doyumu Kadın ve Erkeklerde Farklı Mı Seyreder?” Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (44): 513-538.

Akbaş, Ayla (2021). ”What Is the Goal of Psychological Counseling: Self-Actualization, Fully Function Person or Empowered Person.” Journal of Behavior at Work, 6(2), 103-113.

Akçadağ, Pınar (2018). Evli Bireylerde Evlilik Uyumu İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Akfirat, Osman Nejat (2020). ”Investigation Of Relationship Between psychological Well-Being, Self Esteem, Perceived general Self-Efficacy, Level Of Hope And Cognitive emotion Regulation Strategies.” European Journal of Education Studies. 7(9), 286-305.

Akpınar, Orkide, Selda Öz (2013). ”Gerçeklik Terapisi: Özellikler, Temel Kavramlar, Tedavi, Uygulama Ve Değerlendirme.” Electronic Journal of Social Sciences, 12(43): 1-22.

Aksakal, Hürrem (2023). Pozitif Ruh Sağlığı İle Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

AL-Takhayneh, Suhaib Khalid (2022). ”The Impact of Marital and Relationship Satisfaction on Life Satisfaction and Happiness of Married Individuals: Moderating Role of Emotional Intelligence”. NeuroQuantology, 20(1): 466,487.

Alaçam, Sena (2020). Evli Bireylerde Evlilik Doyumu Aldatma Eğilimi Ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Algan, Gülşah (2022). Predictive Role Of Family Communication Patterns And Personality Traits On Marital Satisfaction Of Married Individuals. Master’s thesis, Yeditepe University, Institute Of Educational Sciences, İstanbul.

Alp, Aslıhan (2021). Evli Bireylerin Duygusal Zekâ Özellikleri Ve Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Altun, Elif (2018). Ev Kadınlarının Yaşam Doyumları Ve Eş-Bağımlılık Durumlarının İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Amato, Paul R. (2000). "The Consequences of Divorce for Adults and Children." *Journal of Marriage and the Family*. 62, 1269–1287.

Anar, Burçin (2011). *Evli ve Çalışan Yetişkinlerin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İle Evlilik Doyumu ve İş Doyumu İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Andersen, Susan L. (2000). "Fundamental Human Needs: Making Social Cognition Relevant". *Psychological Inquiry*, 11 (4), 269-276.

Anlı, Melisa (2021). *Evli Bireylerde Evlilik Uyumu, Yaşam Doyumu Ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Arpacı, Fatma (2022). "Kadının Güçlendirilmesinin Yaşam Doyumuna Etkisi." *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 26(3), 695-706.

Arslan, Esra (2024). *Yetişkinlerdeki Benlik Ayrışmasının Evlilik Kaygısı, Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumuyla Olan İlişkisi*. Yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Arvas-Balcı, Fatma (2017). *Dindarlığın Evlilik Doyumundaki Etkileri ve Değerlerin, Dindarlık ve Evlilik Doyumu İlişkisi Üzerindeki Arabulucu Rolü*. Doktora tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Aydın, Tuba (2019). *Multipl Skleroz Hastalarının Evlilik Ve Yaşam Doyumlarının Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Ayub, N., Shahid Iqbal (2012). "The Factors Predicting Marital Satisfaction: A Gender Difference In Pakistan." *International Journal of Interdisciplinary Social Sciences*, 6(7): 63–73.

Azami S., Ali Elahifar, MinaDokani vd. (2010). "The Comparison Of Marital Satisfaction Between Mono And Dual Career Couples With The Consideration Of Their General Health." *JWES* (3): 27-37.

Baumeister, R., Mark Leary (1995). "The Need To Belong: Desire For Interpersonal Attachments As A Fundamental Human Motivation." *Psychological Bulletin*, 117: 497–529.

Bay, Feryal (2024). *Evli Çiftlerde Evlilik Doyumu ve Cinsel Doyumun Yaşam Doyumu İle İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Topkapı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Bayraktar, Gökhan (2007). *Güreşçilerin Psikolojik İhtiyaçları İle Atılganlık Düzeylerinin Bireysel Başarılarına Etkisi*. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Bayram, Ülkü Ayşe (2024). Üniversite Öğrencilerinde; Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Yaşam Doyumu ve Eylemli Kişilik İle Problemlili İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, İstinye Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü: İstanbul.

Beşarat, M. A., Seyyide Naimeh Hüsmend, Seyyid Muhammed Rıza Rızazade vd.(2015). “The moderating role of basic psychological needs satisfaction on the relationship between parenting styles and children's marital satisfaction.” *Family Psychology*, 2(1): 15-28.

Bett, G., Gladys Kiptiony, Meresia Sirera (2017). “Relationship between Demographic Characteristics and Marital Satisfaction for Career Couples in Kericho County, Kenya.” *Journal Of Humanities And Social Science*, 12(22): 53-60.

Bilal, A., Samina Rasool(2020).”Marital Satisfaction And Satisfaction With Life: Mediating Role Of Sexual Satisfaction İn Married Women.” *Journal of Psychosexual Health*, 2(1): 77–86.

Bradbury, T.N., Fincham, F.D. (1988). “Individual Difference Variables in Close Relationships: A Contextual Model of Marriage as an Integrative Framework.” *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(4): 713-721.

Bradbury, T.N., Fincham, F.D. (1990). “Attributions in Marriage: Review and Critique.” *Psychological Bulletin*. 107(1): 3-33.

Bradbury, T.N. , Frank D. Finchamf and Steven R. H. Beach (2000).“Research On The Nture And Determinants Of Marital Satisfaction: ADecade İn Review.” *Journal of Marriage And The Family*, 62(4): 964–980.

Bradbury, T. N., Benjamin R. Karney (2004). “Understanding And Altering The Longitudinal Course Of Marriage.” *Journal of Marriage and Family*, 66(4): 862–879.

Buluş, M., Burcu Bağcı (2016). “Evlilik Doyumu: Aile Yılmazlığı Ve Etkili İletişim Becerilerinin Rolü.” *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40): 136-152.

Burnette, J.L., Don E. Davis, Jeffrey D. Green , Everett L. Worthington Jr. , Erin Bradfield (2009). “Insecure Attachment And Depressive Symptoms: The Mediating Role Of Rumination, Empathy, And Forgiveness.” *Personality and Individual Differences*, 46: 276–280.

Büssing A, J. Fischer, A. Haller, P. Heusser vd.(2009). “Validation Of The Brief Multidimensional Life Satisfaction Scale İn Patients With Chronic Diseases.” *European Journal of Medical Research*, 14: 171-177.

Can, Y., Fikret Soyer (2008). “Mesleki Ve Sosyo-Ekonomik Beklenti İle Yaşam Tatmini Arasındaki İlişki: Beden Eğitimi Öğretmenleri Üzerinde Bir Araştırma.” *Atatürk Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 10(4): 24-33.

Canbulat, N., Zeynep Cihangir Çankaya. (2014). "Evli Bireylerin Öznel İyi Olma Düzeylerinin Yordanması." Ege Eğitim Dergisi, 15(2):556-576.

Carr, D., Kellen W. Springer (2010). "Advances In Families And Health Research In The 21st Century." Journal of Marriage and Family, 72:743–761.

Carr, D., Vicki A. Freedman, Jennifer C. Cornman vd. (2014). "Happy Marriage, Happy Life? Marital Quality and Subjective Well-being in Later Life." Journal of Marriage and Family, 76(5): 930–948.

Collard, David (2006). "Research On Well-Being: Some Advice From Jeremy Bentham." Philosophy of The Social Sciences, 36(3),330-354.

Curun, Ferzan (2006).Yüklemeler, İletişim Çatışmaları, Cinsiyet ve Cinsiyet Rolü Yönelimi ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Çağ, P., İbrahim Yıldırım (2013). "Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler." Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(39): 13-23.

Çağ, Pınar (2016). Evlilik Doyumu: Bir Model Testi. Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Çağış, Zafer Güney (2023). "Sakin Benliğin Genel Sağlık İle İlişkisinde Öznel İyi Oluş Ve Temel Psikolojik İhtiyaçların Aracı Rolü." Nesne Psikoloji Dergisi, 11(27), 25-38.

Çalışkan, Ezgi (2019). Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler. Yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi-Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.

Çalışkan, Sena. (2023). Evli Bireylerde Temel Psikolojik İhtiyaçların Evlilik Doyumunu Yordama Gücü. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Çankaya-Cihangir, Zeynep (2009). "Öğretmen Adaylarında Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve İyi Olma." Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 7(3), 691-711.

Çetin-Tufan, B. (2010).Evlilik Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre Yordanması. Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Çevik, Özlem (2018). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının İncelenmesi: Iğdır İli Örneği. Yüksek lisans tezi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ağrı.

Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). "The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior." Psychological Inquiry, 11(4), 227–268.

Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2008). "Self-Determination Theory: A Macrotheory Of Human Motivation, Development, And Health." Canadian Psychology/Psychologie Canadienne, 49(3), 182–185.

Dedeoğlu, Saniye (2000). Toplumsal Cinsiyet Rollerini Açısından Türkiye’de Aile Ve Kadın Emeği.” Toplum ve Bilim Dergisi, 86: 139-170.

Değer, Gülkan (2017).Evli Bireylerde Partnere Saygı Ve Yaşam Doyumlarıarasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Demir, Özgür Osman (2021). Seçim Teorisi Temelli Uygulamalarla Psikolojik Danışman Adaylarının Akademik Motivasyon Ve Öznel İyi Oluşlarının Geliştirilmesi: Bir Eylem Araştırması. Doktora tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Gaziantep.

Demirci-Kulaber, Meryem (2019). Evli Bireylerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Mizah Tarzları, Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi. Yüksek lisans tezi, Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.

Diener, Ed (1984). “Subjective Well-Being.” Psychological Bulletin, 95(3): 542-575.

Diener, E., Robert Emmons, Randy J.Lab. Sen, Sharon Griffin (1985). “The Satisfaction With Life Scale.” Journal of Personality Assessment, 49 (1), 71-75.

Diener E., Diener Marissa (1995). “Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem.” Journal of Personality and Social Psychology, 68(4), 653-663.

Diener E., Diener Carol (1996). “Most People Are Happy”. Psychological Science, 7, 181-185.

Diener, E., Eunkook Suh, Shigehiro Oishi (1997). “Recent findings on subjective well-being.” Indian Journal of Clinical Psychology, 24(1), 25-41.

Diener, E., Eunkook M. Suh, Richard E. Lucas vd. (1999). “Subjective Well-Being: Three Decades of Progress.” Psychological Bulletin 125(2), 276-302.

Diener, E., Shigehiro Oishi, Richard E. Lucas (2003). “Personality, culture, andsubjectivewell-being: Emotional and cognitive evaluations of life.” Annu. Rev.Psychol, 54, 403-25.

Dubey, A., Adesh Agarwal (2007). “Coping strategies and life satisfaction: Chronically ill patients’ perspectives.” Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 33(2), 161-168.

Durğun, A., Kübra Nur Durğun (2020). ”Yaşlı Bireylerin Yaşam Doyumları ve Dini Tutumları Üzerine Bir Araştırma.” Academic Platform Journal of Education and Change, 3(2), 208-231.

Ekici, S., Yavuz Öntürk, Ahmet Yavuz Karafil (2016). “Spor Eğitimi Veren Yükseköğretim Kurumlarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının İncelenmesi.” Journal Of Human Sciences, 13(3), 3885-3894.

Elagöz, Feride Özlem (2023). Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ve Duygusal Yeme: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Mükemmeliyetçilik Ve Duygu Düzenleme. Doktora tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bolu.

Elmalı, O., Aydoğan Arı (2024). “Psikolojik Estetik İhtiyaç ve Felsefi Estetik Düşünce.” Mevzu: Sosyal Bilimler Dergisi, 12, 171-193.

Epstein, N.B., Le Zheng (2016). “Cognitive-behavioral couple therapy.” Current Opinion in Psychology, 13, 142–147.

Erden, Kemal (2024). İşkoliklik, Evlilik Doyumu ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiyi İncelemeye Yönelik Bir Araştırma. Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, İşletme Enstitüsü, Sakarya.

Erdinç, İrem (2018). Evli Çiftlerde, Evlilik Uyumu, Cinsel Yaşam Doyumu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Eryılmaz, Ali (2011). ”Yaşam Boyu Gelişim Yaklaşımı.” Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 3(1): 49-66.

Esere, M., Ake Yeyeodu, Comfort Oladun (2014). ”Obstacles and Suggested Solutions to Effective Communication in Marriage as Expressed by Married Adults in Kogi State, Nigeria.” Procedia-Social And Behavioral Sciences, 114(2014), 584-592.

Estrada, Rebeca Isabel (2009). An Examination Of Love And Marital Satisfaction In Long-Term Marriages. Unpublished doctoral dissertation, University of Denver, Colorado.

Eşici, Hasan (2021). “Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireyler İçin Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği’nin Geliştirilmesi.” Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, 25(2): 443-454.

Evren, Merve (2022). Evli Çiftlerde Sorumluluk Duygusunun ve Empati Becerisinin Evlilik Doyumuna Etkisi. Yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Lefkoşa.

Framo, James L. (1996). “A personal retrospective of the family therapy field: then and now.” Journal of Marital and Family Therapy, 22(3): 289–316.

Frey, L. M., Kathi Wilhite (2005). “Our five basic needs: Application for understanding the function of behavior.” Intervention in School and Clinic, 40(3), 156-160.

Firat, Burcu (2021). Evli Bireylerin Duygu Düzenleme Becerileri ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Gable, S.L., Jonathan Haidt (2005). "What (and Why) Is Positive Psychology?" Review of General Psychology, 9(2), 103–110.

Ger, Sibel (2021). Hatırlanan Anne-Baba Kabul ve Reddi İle Ebeveyn Öz Yeterliği, Evlilik Doyumu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Temel Psikolojik İhtiyaçların Aracı Rolü. Yüksek lisans tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.

Girgin, B., Bulat Aytek Şık (2018). "Çatalca'da Yaşayan Evli Bireylerin Bağlanma Stilleri, Romantik Kıskançlık Düzeyleri ve Evlilik Doyumları Arasındaki İlişki." Aydın Sağlık Dergisi, 4(2), 41-54.

Gottman, J.M., Robert W. Levenson (1992). "Marital Processes Predictive of Later Dissolution: Behavior, Physiology, and Health." Journal of Personality and Social Psychology, 63(2), 221–233.

Grant, Nina., Jane Wardle, Andrew Steptoe (2009). "The relationship between life satisfaction and health behavior: Across-cultural analysis of young adults." International Journal of Behavioral Medicine, 16(3), 259-268.

G leç, Sezen (2020). Romantik İlişkilerde Doyum Modeli: Temel Psikolojik İhtiyaçlar, Bilinçli Farkındalık, İlişki Niteliği, Yükleme Tarzları. Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Gülsoy-Seymenler, Seçil (2025). The Mediating Role Of Relationship Motivation In The Relationship Between Basic Psychological Need Satisfaction And Marital Adjustment: A Dyadic Analysis. Doktora tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Gümüş, Hülya (2015). "Evli Bireylerin Sosyal Destek Düzeyleri İle Yaşam Doyumları ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki." Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 4(3): 150-162.

Gündüz, Sena (2020). Çalışan, Çalışmayan Kadınlarda Yaşam Doyumu, Başa Çıkma Tutumları ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Güneş, S. ve Seda Gökçe Turan (2022). "Evli Bireylerin Evlilik Doyumu İle Probleml  İnternet Kullanımı ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi." Etkileşim-Üsküdar Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi, 9, 142-168.

Güngör-Cihan, H dayar (2007). Evlilik Doyumunu Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme. Doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Güngör-Yanar, Zeliha. (2019). Evli Bireylerde Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Evlilik Doyumu Ve Bağlanma Boyutları. Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Güven, Nurdan (2005). İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilikte Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisi. Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Güven, N., Seher A. Sevim (2007). “İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Algılanan Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumunu Yordama Gücü.” Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(28), 49-61.

Hatami H, Muhammed Badar Habi, Ahmad Akbari (2009). “Assessing the Impact of Religiosity on Marital Satisfaction.” J Military Psychology, 1(1), 13-22.

Hatipoğlu, Zeynep (1993). The Role of Certain Demographic Variables and Marital Conflict in Marital Satisfaction of Husbands and Wives. A Master thesis, Middle East Technical University, The Graduate School of Social Sciences: Ankara.

Hauser-Güngör, Ayşegül (2009). Evli Bireylerin Sahip Oldukları İletişim Çatışması Türü, Romantik Kıskançlık ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Evlilik Doyumları Üzerine Etkisi. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Hawkins, D.N., Alan Booth (2005). “Unhappily ever after: Effects of long term, low quality marriages on well-being.” Social Forces, 84(1), 445- 465.

Heidari Atena, Nima Ghorbani, Reza Pourhosein (2018). “The Relationship Between Attachment Style and Life Satisfaction: The Mediating Role of Basic Psychological Needs Satisfaction.” Journal of Psychological Science. 17(70), 643-650.

Hou, Y., Feng Jiang, Xinrui Wang (2018). “Marital commitment, communication & marital satisfaction: An analysis based on actor-partner interdependence model.” International Journal of Psychology, 1-8.

Huston, T.L., Al Vangelisti (1991). “Socioemotional Behavior and Satisfaction in Marital Relationships: A Longitudinal Study.” Journal of Personality and Social Psychology, 61(5), 721-735.

Imani, Mehdi, Seyed Ali Kazemi Rezaie, Hojatolallah Pirzadeh vd. (2015). “The mediating role of self-efficacy and optimism in the relation between marital satisfaction and life satisfaction among female teachers in Nahavand.” Family Counseling and Psychotherapy, 5(3), 50,71.

İşçioğlu, Nilgün (2022). Evli Bireylerde Evlilik Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide İlişkisel İhtiyaçların Aracı Rolü. Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Jackson, Jeffrey B., Richard B. Miller, Megan Oka, Ryan G. Henry (2014). "Gender Differences in Marital Satisfaction: A Meta-analysis." *Journal of Marriage and Family*, 105-129.

Jose, O., Vansteenwegen Alfons (2007). "Do Demographics Affect Marital Satisfaction?" *Journal of Sex & Marital Therapy*, 33(1), 73–85.

Kaner, Sema (1993). "Kontrol Kuramı Ve Gerçeklik Terapisi." *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 26(2): 569–585.

Kanten, Pelin (2013). "Family Friendly Policies In Organizations And Their Effects On Work-Life Balance, Work Alienation And Life Satisfaction." *International Journal Of Business And Technology*, 2(2): 18-30.

Karaburç-Candemir, Gülşah (2017). *Evli Bireylerin Problemleri İnternet Kullanımı, Evlilik Uyumu, Eş Tükenmişliği ve Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Karşılama Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

Karalı, Ayşe (2019). *Evli Bireylerde Yaşam Doyumu, Cinsel Doyum ve Evlilik Uyumu Sosyodemografik Değişkenlerle Olan İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Karataş Okyay, E., Esra Sabancı Baransel (2020). "Determining the relationship between the psychological needs of women and their life satisfaction according to generations." *Anatolian Journal of Health Research*, 1(1), 19-24.

Karney, B. R., Thomas Nelson Bradbury (1995). "The Longitudinal Course of Marital Quality and Stability: A Review of Theory, Method, and Research." *Psychological Bulletin*, 118(1), 3–34.

Kartal, Sümeyye (2020). *Evli Bireylerde Çatışma Çözme Becerileri, Evlilik Doyumu ve Cinsel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Enstitüsü, İstanbul.

Kasapoğlu, F., Ayşenur Yabangül (2018). "Marital Satisfaction and Life Satisfaction: The Mediating Effect of Spirituality." *Spiritual Psychology and Counseling*, 3, 177-195.

Kastro, Rosita Morlevi (1998). *Evlilik İçi Uyum Ve Depresyon: Evlilik İlişkinin Niteliği Ve Eşlerde Semptom Oluşumu Hakkında Bir Çalışma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kaya, H., Özlem Şahin Altun (2018). "Hemşirelerin Temel Psikolojik İhtiyaçları ve Etkileyen Faktörler." *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 5(3), 295-305.

Kaya, Seher (2023). Evli Bireylerin Yaşam Doyumu ve Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Keçeli, Ayten (2020). Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin Ve Sosyal Medya Bağımlılığının Evlilik Doyumu Açısından İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Kelleci, Habibe (2019). Annelerin Çocuk Yetiştirme Tutumunun Yaşam Doyumu, Evlilik Doyumu, Umutsuzluk Düzeyi Açısından İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Kesici, Şahin (2007). Öğretmenlerin Psikolojik İhtiyaçlarına İlişkin Görüşleri. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Kesgin, C., Ahmet Topuzoğlu (2006). "Sağlığın Tanımı; Başaşaıkma." Journal of İstanbul Kültür University, 4 (3), 47-49.

Ketenci, Hatice (2023). Evlilik Doyumunun Evlilikte Güç Algısı ve Bağışlayıcılık Açısından İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Kılıçlı, Zeynep (2022). Evli Kadınlarda Evlilik Ve Yaşam Doyumu İle Çocuk Yetiştirme Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Kirby, JS (2005). A study of the marital satisfaction levels of participants in a marriage education course. Unpublished doctoral dissertation, University of Louisiana, Department of Educational Leadership and Counseling Department, Monroe.

Koç, M., Murat İskender, T. Seda Çolak vd. (2015). "Ailenin Karşıladığı Temel Psikolojik İhtiyaçlar." Kadın Araştırmaları Dergisi, 1, 53-71.

Koçkan-Yalçın, Sevcin (2015). Evli Çiftlerde Otomatik Düşüncelerin ve Bilişsel Çarpıtmaların Evlilik Doyumuna Etkisinin Değerlendirilmesi. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kodan, Semanur (2013). Evli Bireylerin Evlilik Kalitesi Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin tutumları ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Koyuncu, Burak Ahmet (2019). Evli Bireylerde Öznel Mutluluk Ve İlişkisel Mutluluğun Evlilik Doyumuna Etkisi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Koyunsever, Veciha Sena (2022). Evlilik Doyumunun Yordanmasında Psikolojik İyi Oluş, Öz Anlayış, Bilinçli Farkındalık ve Eş Tükenmişliğinin Rolü. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

Köken, C., Melis Ay Yüzügüldü (2024). "Çocuk Gelişimi Öğrencilerinin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Doyumu ve Duygusal Güvenlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi." İZÜ Eğitim Dergisi, 6(2), 225-246.

Köker, Süreyya (1991). Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması.Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Kulik, Liat (2002). "Equality in Marriage, Marital Satisfaction, and Life Satisfaction: A Comparative Analysis of Preretired and Retired Men and Women in Israel." Families in Society 83(2): 197-207.

Kurtlar, Duygu. (2024).Yaşam Doyumu ve Mutluluk Arasındaki İlişkide Psikolojik Belirtilerin Aracı Etkilerinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Kwan, Virginia S.Y., Michael Harris Bond, Theodore M. Singelis (1997). "Pancultural Explanations for Life Satisfaction: Adding Relationship Harmony to Self-Esteem." Journal of Personality and Social Psychology, 73(5), 1038-1051.

Lewis, RA., GB Spanier (1980). "Marital Quality: A Review of the Seventies." Journal of marriage and Familiy, 42(4), 825-839.

Li, T., Helene Fung (2011). "The dynamic goal theory of marital satisfaction." Review of General Psychology, 15(3), 246-254.

Litzinger, S., Kristina Coop Gordon (2005). "Exploring Relationships Among Communication, Sexual Satisfaction, and Marital Satisfaction." Journal of Sex And Marital Therapy, 31(5), 409-424.

Maslow, Abraham H. (1943). "A Theory Of Human Motivation." Psychological Review, 50(4): 370–396.

Maslow, Abraham H. (1954). "The İnsectoid Nature Of Basic Needs." Journal of Personality, 22(3), 326-347.

McLeod, S. (2007). "Maslow's Hierarchy of Needs." Simply Psychology, 1.

Medley, Morris L. (1980). "Life Satisfaction Across Four Stages of Adult Life." The International Journal of Aging and Human Development, 11(3): 193–209.

Meng, Qian (2020). "Chinese University Teachers' Job And Life Satisfaction: Examining The Roles Of Basic Psychological Needs Satisfaction And Self-Efficacy." The Journal of General Psychology, 149(3): 327-348.

Mirecki, R. M., Jessica L. Chou, Michael Elliott vd. (2013). "What Factors Influence Marital Satisfaction? Differences Between First and Second Marriages." Journal of Divorce & Remarriage, 54(1), 78–93.

Myers, D. G., Ed Diener (1995). "Who Is Happy?" *Psychological Science*, 6(1), 10-19.

Naemi, Ali Muhammed (2018). "Relationship between basic psychological needs satisfaction with resilience and marital satisfaction in teachers." *International Journal of Educational and Psychological Researches*, 4(2): 78-83.

Nalcı, Yağmur Cansu (2022). *Çalışan Kadınlar Ve Ev İçi Emek Veren Kadınların Evlilik Doyumu İle Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki*. Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Nelson, K.S., Kostadin Kushlev, Sonja Lyubomirsky (2014). "The Pains and Pleasures of Parenting: When, Why, and How Is Parenthood Associated With More or Less Well-Being?" *Psychological Bulletin*, 140(3), 846-895

Neugarten, Bernice L., Robert J. Havighurts, Shfldon S. Tobin (1961). "The Measurement Of Life Satisfaction." *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.

Nomaguchi, K. M., Melissa A. Milkie (2003). "Costs and Rewards of Children: The Effects of Becoming a Parent on Adults' Lives." *Journal of Marriage and Family* 65, 356-374.

Onyishi, İke E., Obinna E. Okangwu, Fabian O. Ugwu (2013). "Personality And Social Support As Predictorsof Life Satisfaction Of Nigerian Prisons Officers." *European Scientific Journal*, 8(20), 110-125.

Olčar, D., Majda Rijavec, Tajana Ljubin Golub (2019). "Primary School Teachers' Life Satisfaction: The Role of Life Goals, Basic Psychological Needs and Flow at Work." *Current Psychology*, 38, 320-329.

Osmanlı, Sena Betül (2023). *Evli Bireylerin Evlilik Doyumu İle Affetme Ve Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Özbek, Mesut (2016). *Evli Bireylerde Yaşam Doyumu Ve Psikolojik İyi Oluşlarının Çeşitli Değişkenlerle İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Özcan, S.N., Selçuk Gençay (2023). "Spor Yapan Görme Engelli Bireylerin Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi." *International Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 10(94), 813-818.

Özer, M., Özlem Özsoy Karabulut (2003). "Yaşlılarda Yaşam Doyumu." *Turkish Journal of Geriatrics*, 6(2), 72-74.

Öztahtacı, Deniz (2017). *Evli Kadınlarda Evlilik Doyumu, Yetişkin Bağlanma Stilleri ve Depresyon Düzeyinin İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Öztürk, Nuriye (2020). Evli Bireylerde Toplumsal Cinsiyet Rollerini Yüklemleri İle Evlilik Doyumu ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Parker, Robyn (2000). "How partners in long-term relationships view marriage." Australian Institute of Family Studies, 55: 74–81.

Parladı-Sezgin, Hatice (2024). "Görücü Usulü ve Aşk Evliliklerinin Evlilik Doyumu, Evlilik Hoşnutsuzluğu ve Benlik Saygısı Bakımından Karşılaştırılması." İnsan ve Toplum Bilimlerinde Yenilikçi Yaklaşımlar Dergisi, 1(1): 5-10.

Patrick, H., C. Raymond Knee, Amy Canevello vd. (2007). "The Role of Need Fulfillment in Relationship Functioning and Well-Being: A Self-Determination Theory Perspective." Journal of Personality and Social Psychology, 92(3), 434 – 457.

Pavot, W., Ed Diener (2009). "Review of the satisfaction with life scale." Social Indicators Research Series, 39, 101-117.

Pearlin, Leonard I. (2018). "Status inequality and stress in marriage." American Sociological Review, 40(3): 344–357.

Pekşen, Saime (2020). Kültürlerarası Evliliklerde Evlilik Doyumu Ve Aile Yılmazlığının İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Peterson, Arlin V. (2000). "Choice Theory and Reality Therapy." TCA Journal, 28(1): 41-49.

Previti, D., Paul R. Amato (2003). "Why stay married? Rewards, barriers and marital stability." Journal of Marriage and Family, 65(3), 561-573.

Proctor, C.L., P. Alex Linley, John Maltby (2009). "Youth Life Satisfaction: A Review of the Literature." Journal of Happiness Studies, 10(5), 583–630.

Rabuş, Aycan (2022). Kadınların Cinsel Yaşam Kalitesinin Evlilik Doyumu ile İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Rusbult, Caryl E. (1980). "Commitment and Satisfaction in Romantic Associations: A Test of the investment Model." Journal Of Experimental Social Psychology 16: 172-186 .

Russell, R. JH. & Pamela A. Wells (1994). "Predictors Of Happiness İn Marriage Couples." Personality and Individual Differences, 17, 313-321.

Ryan, R.M., Edward L. Deci (2001). "On Happiness And Human Potentials: A Review Of Research On Hedonic And Eudaimonic Well-Being". Annual Review of Psychology, 52(1), 141–166.

Salovey, P. & John D. Mayer (1990). "Emotional intelligence." *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185-211.

Sanger, Fransız (2016). "Psychological Needs Satisfaction And Marital Satisfaction." *Journal of International Scholars Conference-Education/Social Sciences*, 1(2): 90-95.

Sancaktar, Nihal (2016). *Yeni Evlenen ve Uzun Süredir Evli Olan Çiftlerin Evlilikte Problem Çözme Becerisi Düzeylerinin Öznel İyi Oluş ve Evlilik Doyumu Düzeyleri İle İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Santos, M., Cloudia Sousa, Marta Perira vd. (2019). "Quality of Life İn Patients With Multiple Sclerosis: A Study With Patients And Caregivers." *Disability And Health Journal*, 12(4), 628-634.

Sarı, İ., Özlem Yenigün, Evren Ebru Altıncı vd. (2011). "Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmininin Genel Öz Yeterlilik Ve Sürekli Kaygı Üzerine Etkisi (Sakarya Üniversitesi Spor Yöneticiliği Bölümü Örneği)." *Spor Metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(4) 149-156.

Schumm, W. R., Farrell J. Webb, Stephan R. Bollman (1998). "Gender and Marital Satisfaction: Data from the National Survey of Families and Households." *Psychological Reports*, 83(1), 319-327.

Seider, Benjamin H., Gilad Hirschberger, Kristin L. Nelson vd. (2009). "We Can Work It Out: Age Differences in Relational Pronouns, Physiology, and Behavior in Marital Conflict." *Psychology and Aging*, 24(3), 604 – 613.

Selçukoğlu, Zeliha (2001). *Araştırma Görevlilerinde Tükenmişlik Düzeyi ile Yalnızlık Düzeyi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Seligman, M. E. P., Mihaly Csikszentmihaly (2000). "Positive psychology: An introduction." *American Psychologist*, 55(1), 5–14.

Shahroei, S., Kobra Kazemianmoghadam, Ali Khalfi vd. (2022). "The Relationship between Marital Intimacy on Life Satisfaction with Mediating Love, Marital Compatibility and Marital Satisfaction in the Employees People." *Psychological Achievements*, 30(2), 37-58.

Snyder, Douglas K. (1979). "Multidimensional Assessment of Marital Satisfaction." *Journal Of Marriage And The Family*, 41(4): 813-823.

Solaimani, Fatemeh (2014). "Comparing Control Locus and Quality of Life in Couples with High and Low Marital Satisfaction." *Journal of Life Science and Biomedicine*, 4(2): 131,134.

Song, L., Simon Mark Appleton (2008). "Life Satisfaction In Urban China: Components And Determinants." *World Development*, 36(11), 2325-2340

Sorhan, Gülşah (2014). Üniversite Öğrencilerinin Düşünme İhtiyaçlarının Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Doyumuna Göre İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Stanley, S.M., Howard J. Markman (1992). "Assessing Commitment in Personal Relationships." *Journal of Marriage and the Family* 54, 595-608.

Shin, D.C., D. M. Johnson (1978). "Avowed Happiness As An Overall Assessment Of The Quality Of Life." *Social Indicators Research*. 5(4), 475-492.

Şener, Ece Kübra (2019). İlkokul Ve Ortaokullarda Görevli Öğretmenlerin Çatışma Çözme Stilleri, İş Ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Şengöz, Murat (2022). "Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Modeli'nin Bütünleşik Bir Süreç Olarak Yeniden Yorumlanması." *Journal of Research in Education And Society*, 9(1): 164-173.

Şenyurt, C., Füsun Narçin Şenyurt, Yeliz Korkmaz, vd. (2023). "Öğretmenlerin Yaşam Doyumu ile Yaşanılan Yer Algı İlişkisinin İncelenmesi." *Yönetim ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(3), 286-295.

Şimşek, Eylem (2011). Örgütsel İletişim Ve Kişilik Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkileri. Doktora tezi, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.

Taghioghli, Sara (2023). "Evlilik Biçimi ve Sosyo-Demografik Özellikler Bağlamında Evlilik Doyumunun İncelenmesi: İran Erdebil Örneği." Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul

Tas, B., Yakup İme (2019). "Boşanmış ve Evli Bireylerin Depresyon, İnternet Bağımlılığı Düzeylerinin İncelenmesi." *Turkish Studies Volume*, 14(6), 3491-3503.

Taşköprü, Merve (2013). Evlilik Doyumu İle Problem Çözme Becerileri, Stresle Başa Çıkma ve Evlilik Süresi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Tavakol, Z., Alireza Nikbakht Nasrabadi , Zahra Behboodi Moghadam vd. (2017). "A Review of the Factors Associated with Marital Satisfaction." *Rewiew Article*, 6(3), 197-207.

Tezer, Esin (1992). "Evlilik Doyumu ve İş Doyumu: Bir Ön Çalışma." *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 1(3): 24-26.

Tezer, Esin (1996). "Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik Yaşamı Ölçeği." *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7): 1-7.

Tura, Gülşah (2020). “Yapısal Aile Sistemleri Yaklaşımına Dayalı Olarak Geliştirilen Evlilik Danışma Programının Çiftlerin Evlilik Uyumuna Etkisi Yapısal Aile Sistemleri Yaklaşımına Dayalı Olarak Geliştirilen Evlilik Danışma Programının Çiftlerin Evlilik Uyumuna Etkisi.” Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 10(19): 85-104.

Tuzcu, Ahsen (2017). Evli Bireylerde Kişilik Özelliklerinin Evlilik Uyumuna Ve Evlilik Doyumu Üzerine Etkisi. Yüksek lisans tezi, Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Tüfek, Ali (2023). İleri Yetişkin Evli Bireylerde Başarılı Yaşlanmanın Evlilik Doyumu, Öz-Şefkat ve Yaşam Doyumu Bakımından İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Türk, Süreyya (2013). Akademisyenlerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının ve İhtiyaç Doyum Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Türkmen, Selçuk (2021). Okul Öncesi Öğretmenlerinin Kariyer Uyumluluğu, Mutluluk Düzeyleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Uğur, Zerrin (2022). Evli Çiftlerin Evlilik Doyumlarının, Eşe Kendini Açma ve Bağlanma Yaralanmaları Açısından İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Uğur Z., Aslı Uz Baş (2022). “Evli Bireylerin Evlilik Doyumlarının, Eşe Kendini Açmalarının ve Bağlanma Yaralanmalarının İncelenmesi.” Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi, 13(2), 1480-1510.

Ürkmez, Dilek (2018). Kadınların Cinsel Sıkıntıları ve Evlilik Doyumları Arasındaki İlişki. Yüksek lisans tezi, Ordu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ordu.

Van Lange, P.A.M., Caryl E. Rusbult, Stephen M. Drigotas vd. (1997). “Willingness to Sacrifice in Close Relationships.” Journal of Personality and Social Psychology. 72(6), 1373-1395.

Voicu, B., Cosmina Pop (2011). “Measurement Models Of Life Satisfaction: A Structural Equation Modeling Approach.” Calitatea Vietii, 22(2), 137-154.

Wamboldt, F. S., & David Reiss (1989). “Defining A Family Heritage And A New Relationship Identity: Two Central Tasks In The Making Of A Marriage.” Family Process, 28(3), 317-335.

Yağbasan, M., Yeşim Şener (2019). “İhtiyaçlar hiyerarşisi ekseninde çevrimiçi sanal oyunların demografik değişkenler açısından karşılaştırmalı analizi (Elazığ ili özelinde bir alan araştırması).” Karadeniz Teknik Üniversitesi İletişim Araştırmaları Dergisi, 9(2), 136-161.

Yalçın, İlhan (2021). "Relationships among life satisfaction, meaning in life and need satisfaction with mixture structural equation modelling." *British Journal of Guidance & Counselling*, 51(4): 465-475.

Yang Liying, Shifan Liu, Meifang Wang vd. (2022) "Mediating effect of parental harsh discipline on the relationship between parental marital satisfaction and children's life satisfaction in China." *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*.42, 2229-2242.

Yangın, N., Fatih Camadan (2020). "Mükemmeliyetçilik İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Affetmenin Aracı Rolü." *Yaşadıkça Eğitim*, 34(2), 241-263.

Yarkin, Eda (2013). *Temel Psikolojik İhtiyaçların Karşılama Düzeyinin İlişki Doyum Ve Yaşam Doyum Düzeyine Katkısının İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.

Yavuz, Mevliye (2019). *Çalışan Kadınlarda Çalışmayan Kadınlara Göre Yaşam Doyumu ve Annelik Algıları*. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yıldırım, H., Kevser Işık (2017). "Çalışmayan Evli Kadınların Sosyal Destek Düzeyleri ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler." *Konuralp Tıp Dergisi*, 9(2), 47-51.

Yıldız, Ayşe (2013). *Anne Baba Tutumları ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.

Yıldız, M.A., Kemal Baytemir (2016). "Evli Bireylerde Evlilik Doyumu ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracılığı." *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 17(1), 67-80.

Yiğit, Ruhi (2012). "Konya İlinde Öğrenim Gören Yabancı Uyruklu Üniversite Öğrencilerinin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Bir Kısım Değişkenler Bakımından İncelenmesi." *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(317): 317-326.

Yoo, Jieun (2020). "Gender Role Attitude, Communication Quality, And Marital Satisfaction Among Korean Adults." *Journal of Family Studies*, 28(3): 1108-1125.

Zarei E, Reza Boroomand, Maryam Sadeghifard vd. (2018). "The Comparison Of The Effectiveness Of Group Counseling Based On Gottman's Theory And Glasser's Choice Theory On Increasing Marital Satisfaction And Decreasing Marital Conflicts In Married Women." *Hormozgan Medical Journal*, 22(2), 77-86.

Zeytinoğlu, Eda (2013). *Evli Bireylerin Benlik Saygısı, Kıskançlık Düzeyi, Evlilikteki Çatışmalar ve Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Zhumgalbekov, A., Erkan Efilti (2023). “Evli Bireylerin Evlilik Uyumu ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi.” Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi, 5(1): 1-15.

### **3.Elektronik Kaynaklar**

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı (2024). <https://ailegenclikfonu.aile.gov.tr/proje-kapsami/> 10.02.2025

Hendrix, Harville.(2006). How to keep your relationship in shape An introduction to Imago. Relationships InternAllRights Reserved.Copyright 1992. [https://imagocanada-east.com/Introduction\\_to\\_Imago.pdf/](https://imagocanada-east.com/Introduction_to_Imago.pdf/) 23.01.2025

Kyodo News (20.09.2020) [https://english.kyodonews.net/news/2020/09/a959cab43647-japan-newlyweds-can-receive-up-to-600000-yen-to-start-new-life.html?utm\\_source/](https://english.kyodonews.net/news/2020/09/a959cab43647-japan-newlyweds-can-receive-up-to-600000-yen-to-start-new-life.html?utm_source/) 05.05.2025

Polk, Ryan (2024). Clemson News. <https://news.clemson.edu/whats-the-standard-deduction-an-accounting-expert-explains-how-it-simplifies-tax-filing-and-saves-most-americans-money/> 04.05.2025

Service-public.fr Fransız yönetimi resmi web sitesi (2025). Stopaj vergisi. <https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A18226/> 04.05.2025

Türk Medeni Kanunu (2001). <https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuatmetin/1.5.4721.pdf/> 05.05.2025

TÜİK (2025). <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Evlenme-ve-Bosanma-Istatistikleri-2024-54194/> 25.04.2025

## EKLER

### EK 1– Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 09.07.2024-E.620783



T.C.  
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu



Sayı : E-94094268-050.04-620783  
Konu : Etik Kurul Onayı hk.

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 11.06.2024 tarihli ve E-78783421-204.01.07-607959 sayılı yazı.

Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulunun 05/07/2024 tarih ve 2024/08 no lu toplantısında alınan 3 sıra sayılı kararı aşağıda sunulmuştur.

Bilgilerinize arz/rica ederim.

**Karar No 3:** Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğünün 11.06.2024 tarih ve 607959 sayılı yazısı görüşüldü. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı öğrencisi Bihter ÖZEN'in, Dr. Öğr. Üyesi (Doç. Dr.) Osman Nejat AKFIRAT'ın danışmanlığında yürüteceği "Evli Bireylerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Doyumunu ve Evlilik Doyumlarının Yaşam Doyumu İle İlişkinin İncelenmesi" başlıklı çalışmanın bilimsel araştırma ve yayın etiği açısından uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

**Prof.Dr. Elif KARAGÜN**  
Kurul Başkanı

#### Mevcut Elektronik İmzalar

ELİF KARAGÜN (Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu - Kurul Başkanı) 09.07.2024 01:09

|                                                                                                  |                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Belge Doğrulama Kodu :BS5RKJ52E2                                                                 | Belge Doğrulama Adresi : <a href="https://turkiye.gov.tr/kocaeli-universitesi-ebys">https://turkiye.gov.tr/kocaeli-universitesi-ebys</a> |
| Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Kocaeli Üniversitesi Umuttepe Yerleşkesi<br>41380, Kocaeli | Bilgi için: Pelin ÜNALDI DOLGUN                                                                                                          |
| Tel:+90 (262) 303 10 01 Faks:+90 (262) 303 10 33                                                 | Raportör                                                                                                                                 |
| E-Posta :reklam@kocaeli.edu.tr Elektronik Ağ :http://www.kocaeli.edu.tr                          | Telefon No: 303 10 49                                                                                                                    |
| Kep Adresi: kocaeliuniversitesi@hs01.kep.tr                                                      |                                                                                                                                          |

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

## AYDINLATILMIŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

**Sayın Gönüllü,**

Sizi Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans programında kayıtlı olan Bihter ÖZEN tarafından, Doç. Dr. Osman Nejat AKFIRAT danışmanlığında yürütülen “Evli Bireylerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Doyumunu ve Evlilik Doyumlarının Yaşam Doyumu İle İlişkisinin İncelenmesi” başlıklı araştırmasına davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı, evli bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyumunun ve evlilik doyumlarının bireylerin yaşam doyumları ile ilişkisinin incelenmesidir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çalışmada sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak, sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Veriler sadece araştırmada kullanılacak ve üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır. Uygulamalar, kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden rahatsız hissederseniz, herhangi bir neden belirtmeksizin çalışmayı bırakma hakkına sahipsiniz. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya [ ] e-posta adresinden ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Saygılarımla,  
Bihter ÖZEN

[ ]

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama altında adı belirtilen araştırmacı tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi. Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının:  
Adı-Soyadı:  
İmzası:

**Araştırmacının**  
Adı-Soyadı: Bihter ÖZEN  
İmzası:

## EK 2 – Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma Kocaeli Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans programı öğrencisi Bihter ÖZEN tarafından yürütülmektedir. Çalışmaya katılmak gönüllülük esasına dayanmaktadır. Anketi yanıtlamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz anlamına gelmektedir. Çalışmada kimlik bilgileriniz yer almayacak ve formlardan elde edilecek bilgiler yalnızca bilimsel araştırma amacı ile kullanılacaktır. Araştırma hakkında daha fazla bilgi almak için araştırmacıya [ ] adresinden ulaşabilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederiz.

### **BÖLÜM 1 : KİŞİSEL BİLGİLER**

Cinsiyetiniz : ( ) Kadın

( ) Erkek

Yaşınız : .....

Eşinizin Yaşı: .....

Şu Anki Eşinizle Kaç Yıldır Evlisiniz : .....

Eğitim Durumu: ( ) İlkokul Mezunu  
( ) Ortaokul Mezunu  
( ) Lise Mezunu  
( ) Ön Lisans Mezunu  
( ) Lisans Mezunu  
( ) Lisansüstü Mezunu

Eşinizin Eğitim Durumu: ( ) İlkokul Mezunu  
( ) Ortaokul Mezunu  
( ) Lise Mezunu  
( ) Ön Lisans Mezunu  
( ) Lisans Mezunu  
( ) Lisansüstü Mezunu

Çalışma Durumunuz: ( ) Çalışıyorum  
( ) Çalışmıyorum  
( ) Emekliyim

Eşinizin Çalışma Durumu: ( ) Çalışıyor  
( ) Çalışmıyor  
( ) Emekli

Gelir Durumunuz: ( ) 0-34.000 TL  
( ) 34.001-68.000 TL  
( ) 68.001-102.000 TL

- ☐ 102.001-170.000 TL  
☐ 170.001 VE ÜZERİ

Çocuk Sahibi Olup Olmama: ☐ Var  
☐ Yok

Eşinizle Evlilik Durumunuz: ☐ Görücü Usülü(Tanışma Süreci Olmaksızın)  
☐ Flört Ederek

Geçmişe Dönme Şansım Olsa: ☐ Eşimle tekrar evlenirdim  
☐ Şuan ki eşimle evlenmekte kararsızlık yaşıyordum  
☐ Şuan ki eşimle evlenmek istemezdim



### EK 3 – Evli Bireylerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Doyumu

Bu anketlerden elde edilen sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Sizden istenilen bu ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirmeniz ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koymanızdır. Her sorunun karşısında bulunan; (1)Bana Hiç Uygun Değil ve (6)Bana Tamamen Uygun anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

Değerli katılımcı, aşağıda yer alan maddeleri okurken evliliğinizi ele almanız istenmektedir. Maddeleri okuduktan sonra 1 ve 6 arasında size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

|                                                                                            | Bana hiç uygun değil |   |   |   |   | Bana tamamen uygun |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---|---|---|---|--------------------|
| 1. Eşimin beni sevdiğini hissedirim.                                                       | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                  |
| 2. Eşimin zor zamanlarımda yanımda olacağını bilirim.                                      | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                  |
| 3. Eşimle aramızdaki bağın güçlü olduğunu düşünürüm.                                       | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                  |
| 4. Eşimin de beni, onu özlediğim kadar özlediğini bilirim.                                 | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                  |
| 5. Eşimle bir karar alacaksa ortak karar veririm.                                          | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                  |
| 6. Evliliğimiz ile ilgili konularda eşim benim fikrime değer verir.                        | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                  |
| 7. Evliliğimizle ilgili kararları eşimle ortak şekilde alırız.                             | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                  |
| 8. Eşimle iletişimimde kendimi eşit hissedirim.                                            | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                  |
| 9. Eşimle geçirdiğim zaman dışında kendi hobilerimi rahatça yapabilirim.                   | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                  |
| 10. Evliliğimde, beni ilgilendiren konularda alacağım kararlarda kendimi özgür hissedirim. | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                  |
| 11. Eşim dışında bir sosyal hayatım vardır.                                                | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                  |
| 12. Kişisel eşyalarımın eşim tarafından kontrol edilmediğini bilirim.                      | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                  |
| 13. Eşimle birlikte yeni uğraşlar ediniriz.                                                | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                  |
| 14. Eşimle birlikte serbest zamanlarımızda ortak keyifli aktivitelere katılırız.           | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                  |
| 15. Eşimle birlikte sanatsal aktivitelere katılmaktan keyif alırım.                        | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                  |
| 16. Eşimle birlikte gülebileceğimiz birçok anımız vardır.                                  | 1                    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6                  |

## EK 4– Evli Bireylerin Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Doyumu Ölçeği Uygulama İzni

BK

Buğra KARAMAN

Kime: Siz

← ↶ → ☰ ...

24.01.2024 Çar 14:48



Evli Bireylerin Temel Psikoloji...  
15 KB



Evli Bireyler için Temel Psikol...  
593 KB

2 ek (608 KB) ☁ Tümünü OneDrive'a kaydet 📁 Tüm Ekleri Kaydet

Merhaba Bihter,

Ölçeği elbette inceleyebilir ve kullanabilirsiniz. Ölçeğin uygulama yönergesi ve ilgili makalesini ekte gönderiyorum.

Çalışmalarınızda başarılar dilerim.

İyi günler.

Dr. Hüseyin Buğra KARAMAN

Psikolojik Danışman

## EK 5– Evlilik Yaşamı Ölçeği

Değerli katılımcılar,

Aşağıda evlilik yaşantınızla ilgili 10 cümle bulunmaktadır. Bu cümlelerden her birinin altında da "kesinlikle katılmıyorum", "katılmıyorum", "kararsızım", "katılıyorum" ve "kesinlikle katılıyorum" seçenekleri yer almaktadır. Her cümleyi dikkatle okuyunuz ve sizin evlilik yaşamınıza uyan seçeneği çarpı (X) koyarak işaretleyiniz. Katılımınız için teşekkür ederim. Saygılarımla.

1. Evlilikten beklediklerimin çoğu gerçekleşti.

( ) Kesinlikle katılmıyorum ( ) Katılmıyorum ( ) Kararsızım ( ) Katılıyorum ( ) Kesinlikle katılıyorum

2. Evliliğimizdeki engellerin aşılamaz olduğunu düşünüyorum.

( ) Kesinlikle katılmıyorum ( ) Katılmıyorum ( ) Kararsızım ( ) Katılıyorum ( ) Kesinlikle katılıyorum

3. Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum.

( ) Kesinlikle katılmıyorum ( ) Katılmıyorum ( ) Kararsızım ( ) Katılıyorum ( ) Kesinlikle katılıyorum

4. Evliliğimizde giderek eksilen heyecan beni rahatsız ediyor.

( ) Kesinlikle katılmıyorum ( ) Katılmıyorum ( ) Kararsızım ( ) Katılıyorum ( ) Kesinlikle katılıyorum

5. Evliliğimiz zaman zaman bana bir yük gibi geliyor.

( ) Kesinlikle katılmıyorum ( ) Katılmıyorum ( ) Kararsızım ( ) Katılıyorum ( ) Kesinlikle katılıyorum

6. Huzurlu bir ev yaşamım var.

( ) Kesinlikle katılmıyorum ( ) Katılmıyorum ( ) Kararsızım ( ) Katılıyorum ( ) Kesinlikle katılıyorum

7. Evliliğimiz her geçen gün daha iyiye doğru gitti.

( ) Kesinlikle katılmıyorum ( ) Katılmıyorum ( ) Kararsızım ( ) Katılıyorum ( ) Kesinlikle katılıyorum

8. Bizim ilişkimiz ideal bir karı-koca ilişkisidir.

( ) Kesinlikle katılmıyorum ( ) Katılmıyorum ( ) Kararsızım ( ) Katılıyorum ( ) Kesinlikle katılıyorum

9. Eşim benim için aynı zamanda iyi bir arkadaştır.

( ) Kesinlikle katılmıyorum ( ) Katılmıyorum ( ) Kararsızım ( ) Katılıyorum ( ) Kesinlikle katılıyorum

10. Başbaşa kaldığımız zaman benim canım hiç sıkılmaz.

( ) Kesinlikle katılmıyorum ( ) Katılmıyorum ( ) Kararsızım ( ) Katılıyorum ( ) Kesinlikle katılıyorum

## EK 6– Evlilik Yaşamı Ölçeği Uygulama İzni



esin<e [redacted]

Kime: Siz



30.05.2024 Per 18:24



Evlilik Yasami Olcegi.pdf  
277 KB



Evlilik Doyumu makale.pdf  
2 MB



2 ek (2 MB) Tümünü OneDrive'a kaydet Tüm Ekleri Kaydet

Yanıtı şununla başla:

[Çok teşekkür ederim.](#)

[Anladım, çok teşekkür ederim.](#)

[Tamam, çok teşekkür ederim.](#)

Bihter Özen,

Yüksek lisans tezi araştırmanızda Evlilik Yaşamı Ölçeği'ni kullanmanızı uygun gördüğümü belirtir, başarılar dilerim.

Prof. Dr. Esin Tezer (E)



## EK 7- Yaşam Doyumu Ölçeği

Değerli katılımcı, aşağıda yer alan maddeleri okurken kendi yaşantınızı ele almanız istenmektedir. Maddeleri okuduktan sonra 1 ve 5 arasında size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

|                                                                              | Hiç Katılmıyorum | Çok Az Katılıyorum | Orta Düzeyde Katılıyorum | Büyük Oranda Katılıyorum | Tamamen Katılıyorum |
|------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------|
| 1. İdeallerime yakın bir yaşantım var.                                       | 1                | 2                  | 3                        | 4                        | 5                   |
| 2. Yaşam koşullarım mükemmeldir.                                             | 1                | 2                  | 3                        | 4                        | 5                   |
| 3. Yaşamımdan memnunum.                                                      | 1                | 2                  | 3                        | 4                        | 5                   |
| 4. Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum               | 1                | 2                  | 3                        | 4                        | 5                   |
| 5. Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim. | 1                | 2                  | 3                        | 4                        | 5                   |

## EK 8- Yaşam Doyumu Ölçeği Uygulama İzni



Abidin DAĞLI<

Kime: Siz



4.06.2024 Sal 12:39

5.06.2024 Çar 11:14 tarihinde yanıtladınız



1. Yaşam Doyumu Türkçeye U...  
241 KB



2. Yaşam Doyumu Orijinal Fo...  
506 KB

2 ek (747 KB) Tümünü OneDrive'a kaydet Tüm Ekleri Kaydet

**Sn. Bihter ÖZEN,**

Tarafımızdan Türkçeye uyarlanan "Yaşam Doyumu Ölçeği"ni çalışmalarınızda memnuniyetle kullanabilirsiniz. Ölçeğin orijinal ve uyarlanmış formu ekte sunulmuştur. İyi çalışmalar diliyorum.  
Sevgilerimle

Doç. Dr. Abidin DAĞLI



## ÖZGEÇMİŞ

Bihter ÖZEN, lisans eğitimini İnönü Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde 2013 yılında yılında tamamlamıştır. 2022 yılında Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans programında yüksek lisans eğitimine başlamıştır. 2013 yılından itibaren Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde okul psikolojik danışmanı olarak görev yapmaktadır.

