

EVLİLİK UYUMU VE MANEVİ İYİ OLUŞ HALİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

Zeynep KORKMAZ*
E-mail: zeynepkorkmaz-a@outlook.com
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8197-5840>

Hakkı KARAŞAHİN**
E-mail: hakki.karashin@ikcu.edu.tr
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6521-4726>

Citation/©: Korkmaz, Z. & Karashin, H. (2022). Evlilik uyumu ve manevi iyi oluş hali üzerine bir araştırma. *Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi*, 14, 169-198.

DOI Number: <https://doi.org/10.53112/tudear.1145621>

Öz

Bu çalışmada, evli kadınların evlilik uyumları ve manevi iyi oluş hallerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamında, 12 evli kadınla yarı yapılandırılmış mülakat tekniği gerçekleştirilmiştir. İzmir ilinde yaşayan en az 5 yıllık evli kadınlarla yüz yüze görüşmeler yapılmış, görüşmelerde kullanılan yarı yapılandırılmış mülakat tekniği ile derinlemesine sorular sorulmuştur. Yapılan görüşmelerde kadınlar evlilik uyumu ve manevi iyi oluş haliyle ilgili sorular karşısında öznel görüşlerini ortaya koymuşlardır. Katılımcıların görüşlerinde evlilik uyumu ve manevi iyi oluş hali arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Eşleri ile ortak karar alıp anlaşabilen kadınların evliliklerinde manevi olarak kendilerini huzurlu hissettikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların görüşlerinden elde edilen bulgular, literatürde evlilik uyumu ve manevi iyi oluş ile ilgili ayrı ayrı yapılan diğer çalışmaları ve araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

* Manevi Destek ve Danışmanlık Bilim Uzmanı.

** Doç. Dr. İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Din Sosyolojisi Anabilim Dalı.

Etik Beyan: Bu çalışmanın hazırlanma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyulduğu ve yararlanılan tüm çalışmaların kaynakçada belirtildiği beyan olunur. Makale en az iki hakem tarafından incelenmiş, Turnitin kullanılarak benzerlik raporu alınmış ve araştırma/yayın etiğine uygunluğunu teyit edilmiştir.

Ethical Statement: It is declared that scientific and ethical principles have been followed while carrying out and writing this study and that all the sources used have been properly cited. The article was reviewed by at least two referees, a similarity report was obtained using Turnitin, and compliance with research/publication ethics was confirmed.

Yazar Katkıları: Zeynep Korkmaz (%50); Hakkı Karashin (%50).

Anahtar Kelimeler: Din sosyolojisi, Manevi bakım ve danışmanlık, Evlilik, Evlilik uyumu, İyi oluş, Manevi iyi oluş.

RESEARCH ON MARITAL ADJUSTMENT AND SPIRITUAL WELL-BEING

Abstract

In this study, it was aimed to examine the marital adjustment and spiritual well-being of married women. Within the scope of this research, semi-structured interview technique was conducted with twelve married women. Face-to-face interviews were conducted with women who have been married for at least five years and live in the Province of Izmir, and in-depth questions were asked through the semi-structured interview technique used in the interviews. In the interviews, the women revealed their subjective opinions in the face of questions about marital adjustment and spiritual well-being. In the opinions of the participants, it is seen that there is a positive relationship between marital adjustment and spiritual well-being. It has been determined that women who can make mutual decisions and agree with their spouses feel spiritually peaceful in their marriage. The findings obtained from the opinions of the participants support the of other studies and conducted separately in the literature on marital adjustment and spiritual well-being in the literature.

Keywords: Religious sociology, Spiritual s, Marriage, Marital Adjustment, Well-Being, Spiritual Well-Being.

Giriş

Araştırmamızın Problemi

Tarih boyunca aile, Türk milleti için her zaman ön planda ve önemli tutulmuştur (Kıvılcım Kavak, 2018, ss. 223-230). Toplumun en küçük birimi olan ailenin, insanın yaşamında vazgeçilmez bir önemi vardır. İnsanların ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri en doğal yer kendi ailesidir (Nazlı, 2020, ss. 16-17). Toplumun en küçük ve temel birimi olan aile, biyolojik, psikolojik, sosyal, kültürel bağları olan birtakım sorumluluklar üstlenen bireylerden oluşur (Tutarel Kışlak ve Göztepe, 2012, 28; Albayrak, 2015, ss. 47-56). Bireyler, aile içinde doğar ve genellikle o aile ile yaşamının tümünü geçirir. Kim olduğunu bu ailede kavrar, bu ailede gelişir ve değişir. Yaşamını sürdürmek için aileden destek almaya ihtiyaç duyar ve ailesindeki diğer bireylere destek verir (Corey, 2015, ss. 517-520). Toplumun refahını sağlamak için düzeni ve dengeyi korumak, aksayan yönleri çözmek nasıl önemliyse, toplumun en küçük birimi olan ailedeki sorunların çözülmesi de bir o kadar önemlidir (Şener, 2002, s. 2).

Sosyal bir sistem olan ailenin temeli evliliktir. Birbirlerinden ayrı hayatlar sürmüş iki insan, ortak bir hayatı paylaşmak için bir araya gelip evlenerek kendi ailelerini oluştururlar (Çakır, 2008, s. 1). Evlilik, içinde hem mutlulukların hem de sıkıntıların yaşandığı, çoğu insanın tercih ettiği, bazen de özlemine duyduğu, vazgeçilmez kültürel bir olgudur (Şener, 2002, s. 1). Topluların varlıklarını devam ettirmeleri, insanların mutlu bir yaşam sürmeleri, sağlıklı ve uyumlu aile ilişkilerinin kurulmasına bağlıdır.

Evlilik ile oluşturulan ortak hayatın mutluluğu evlilik uyumu ile sağlanır (Çakır, 2008, s. 1). Mutlu bir evlilik için evlilik uyumu veya evlilik doyumu gibi kavramlar önem taşımaktadır. Evlilik uyumu, evlilikteki istek ve beklentilerin karşılanması ve dengenin sağlanması manasına gelmektedir. Eşlerin uyumlu olabilmesi için etkili bir iletişim kurmaları, bunun için de ortak karar alabilmeleri ortak amaçlara sahip olmaları önemlidir. Ortak bir plan olarak görülen evlilikte, ortak amaçlar, ortak değerler, ortak kararlar, ortak çözüm önerileri ve ortak bakış açıları olmalıdır (Tutarel Kışlak ve Göztepe, 2012, s. 28).

Dünyada meydana gelen sosyal, ekonomik, kültürel, toplumsal değişimler, evlilik ilişkilerine de yansımakta ve eşler arası uyum sorunlarının artmasına sebep olmaktadır (Şener, 2002, s. 1). Evliliklerde, uyumun sağlanması insanın mutlu bir yaşam sürmesinde önemli bir yere sahiptir. Evli bireylerin, ilişkilerindeki uyumları psikolojik sağlıklarına da etki etmektedir. Bireylerin evliliklerinde yaşadıkları problem ve çatışmalar, manevi olarak da olumsuz sonuçlar yaratır (Tutarel Kışlak ve Göztepe, 2012, s. 30). Varoluşçu psikolojik yaklaşıma göre yaşama anlam veren insanın kendisidir. Kendini geliştirmek için özgür ve sorumlu olan insan, sorumlulukları nedeniyle bunalım, sıkıntı ve kaygı duyar (Corey, 2015, ss. 177-180).

İnsanın anlam arayışının bir parçası olan maneviyat, pozitif psikolojideki psikolojik iyi oluş ile birleştiğinde ortaya manevi iyi oluş hali çıkmaktadır (Tunç ve Totan, 2020, s. 2). Manevi iyi oluş, insanların yaşamlarında kararlı olmasını, barış ve uyum içinde yaşamasını sağlarken, bireyler arasında uyumlu bir ilişki kurmasına yardımcı olur. Manevi iyi oluş, psikolojik sağlık üzerinde etkili, insanın anlam arayışında önemli bir yeri olan, sorunlarla mücadele edebilmesini ve çözüm üretebilmesini sağlayan, kişinin kendisiyle, çevresiyle ve Yaratıcısıyla olan bağını açıklayan bir kavramdır (Çalışkan, 2020, ss. 5-17). Evlilik ilişkisinde, eşlerin sahip oldukları maneviyatları, ilişkilerinde koruyucu bir nitelik taşır. Eşlerin evliliği kutsal görerek, manevi bir anlam yüklemeleri, çatışmaların azalması, sorun çözme becerisinin artması açısından, destekleyici niteliktedir. Eşlerin manevi iyi oluş düzeylerinin artması evlilik ilişkilerinin de pozitif yönde etkilenmesini sağlar (Tunç, 2020, ss. 29-37).

Bu nedenle evlilik uyumu ve manevi iyi oluş hali arasındaki ilişkinin araştırılması manevi bakım ve danışmanlık bilim alanı açısından büyük önem arz etmektedir. Esasen gerek evlilik uyumu gerekse manevi iyi oluş ile ilgili bazı araştırmalar gerçekleştirilmiştir. Ancak özellikle manevi bakım ve danışmanlık alanında evlilik uyumu ve manevi iyi oluş arasındaki ilişkiler sorununu ele alan çalışma yok denecek kadar azdır. Bu nedenle araştırma, evlilik

uyumu ve manevi iyi oluş arasındaki ilişkiler sistemini problem olarak ele almasıyla önem kazanmaktadır. Araştırma, evlilik uyumu ve manevi iyi oluş hali arasındaki ilişkileri problem edinmektedir. Bu genel problem kapsamında, evlilik ile ilgili sorunlar, eş, aile bireyleri, akrabalar ile ilişkiler, evliliklerde çatışma ve gerginlikler, evliliklerde din ve manevi iyi oluş halinin etkileri gibi alt problemlere cevap aranacaktır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, en az 5 yıllık evli kadınların evlilik uyumları ve manevi iyi oluş hallerini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmış ve katılımcıların görüşlerini ortaya koymaları beklenmiştir.

Araştırmanın temel amacı manevi iyi oluş ile evlilik uyumu süreçlerini tespit etmektir. Bu amaç dâhilinde araştırma, “eş ile evlilik uyumu”, “eş ile uyumsuzluk ve çatışma”, “din, maneviyat ve evlilik uyumu” ve “manevi iyi oluş ve evlilik uyumu” şeklinde dört kategoride incelenmeyi hedeflemiştir.

Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları

Araştırma “Evlilik uyumu” ile “Manevi iyi oluş” arasındaki ilişkiler sorunu üzerine inşa edilmiştir. Evlilik sorunu çok boyutlu ve geniş bir alanı kapsamaktadır. Psikoloji, Sosyoloji, Kültürel Antropoloji gibi disiplinleri ilgilendiren birçok köklü sorunu bünyesinde barındırmaktadır. Aynı şekilde manevi iyi oluş sorunu da çok kapsamlı bir konu olarak kavranması gereken bir olgudur. Fakat bu araştırma kapsamında evlilik ve manevi iyi oluş hali konusunu bütün boyutlarıyla ele almak ve incelemek mümkün değildir. Bu nedenle araştırmanın problem ve amacı doğrultusunda evlilik sorunu evlilik uyumu ile sınırlandırılmıştır. Yine evlilik uyumu sorunu da en az beş yıllık evli kadınların evlilik uyumu ile ilgili bakışları çerçevesinde kavranmıştır. Araştırmada manevi iyi oluş hali de temelde Manevi Bakım ve Danışmanlık bilimi özelde de bu sorunla ilgili yapılmış din psikolojisi çalışmaları kapsamı özelinde ele alınmıştır. Empirik olarak ise manevi iyi oluş 5 yıllık evli olan araştırma örnekleme olarak seçilen kadınların öznel yargı ve anlayışları ile sınırlı kalmıştır. Sonuç olarak bu araştırma, İzmir ilindeki en az 5 yıllık evli kadınların evlilik uyumu ve manevi iyi oluş ile ilgili görüş ve anlayışları ile sınırlıdır. Toplamda 12 evli kadın ile yarı yapılandırılmış mülakat yapılmıştır. Bu bağlamda araştırma kullanılan veri toplama aracının olguyu anlama ve tanımlama kapasitesiyle sınırlıdır.

Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini İzmir merkezdeki evli kadınlar oluşturmaktadır. Bu araştırma evreninden basit tesadüfi örneklem seçim tekniği ile İzmir ilindeki en az 5 yıllık evli 12 kadından oluşan bir örneklem seçilmiştir. Örneklem grubunun bireysel ve sosyal özellikleri tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1: Örneklem Grubunun Bireysel ve Sosyal Özellikleri

İSİM	YAŞ	EVLENME YAŞI	EVLİLİK SÜRESİ	ÇOCUK SAYISI	AİLE TİPİ	EKONOMİK DURUMU	EĞİTİM DURUMU	ÇALIŞMA DURUMU
A	52	18	34 Yıl	2	Çekirdek	Orta	İlkokul	Çalışıyor
B	30	22	8 Yıl	1	Çekirdek	Yüksek	Üniversite	Ev hanımı
C	42	19	23 Yıl	1	Çekirdek	Orta	Lise	Ev hanımı
D	52	20	32 Yıl	3	Çekirdek	Orta	İlkokul	Ev hanımı
E	30	22	8 Yıl	2	Çekirdek	Orta	Üniversite	Ev hanımı
F	30	23	7 Yıl	1	Çekirdek	Orta	Lisansüstü	Ev hanımı
G	36	25	11 Yıl	2	Çekirdek	Yüksek	Üniversite	Ev hanımı
H	54	25	29 Yıl	2	Çekirdek	Orta	Lise	Ev hanımı
J	60	24	36 Yıl	2	Çekirdek	Orta	İlkokul	Ev hanımı
K	56	16	40 Yıl	2	Çekirdek	Orta	İlkokul	Ev hanımı
L	48	19	29 Yıl	3	Çekirdek	Orta	İlkokul	Çalışıyor
M	39	19	20 Yıl	2	Çekirdek	Yüksek	Üniversite	Çalışıyor

Tablo 1’deki verilere göre örneklem grubundaki kadınların 30 ile 60 yaş aralığında oldukları görülmektedir. Örneklem grubuna 20 yaş ve altında evlenen 6 kadın, 20 yaş üstünde evlenen 6 kadın seçilmiştir. Katılımcıların evlilik süreleri 7 yıl ile 40 yıl arasında olduğu anlaşılmaktadır. Tablo 1’deki veriler örneklem grubumuzdaki kadınların en az 1, en fazla 3 çocuğa ve çekirdek aile yapısına sahip olduklarını göstermektedir. Katılımcıların 9’u ekonomik durumunu orta gelirli, 3’ü yüksek gelirli olarak tanımlamıştır. Örneklem grubumuzdaki kadınların 5’i ilkokul, 2’si lise, 4’ü üniversite, 1’i yüksek lisans mezunudur. Katılımcıların 3’ü çalışırken, 9’unun çalışmayıp ev hanımı olduğu görülmektedir.

1. Araştırmanın Veri Toplama Teknikleri

1.1. Kaynak Tarama Tekniği

Araştırma, evli kadınların evlilik uyumu ve manevi iyi oluş hallerinin incelenmesi amacıyla yapılmış nitel bir desen üzerine kurulmuş, betimsel bir araştırmadır. Betimsel araştırma, bir konuya ya da olaya ilişkin katılımcıların görüşlerinin ve tutumlarının belirlendiği bir araştırmadır (Sönmez ve G. Alacapınar, 2000, s. 46). Araştırmada kaynak tarama tekniği, daha öncekilerin araştırma problemi ile ilişkili olarak yapmış oldukları çalışmalardan hareketle araştırmanın kavramsal ve kuramsal çerçevesinin oluşturulması ve araştırma probleminin çözümlenmesi noktasında kullanılmıştır. Evlilik uyumu ve manevi iyi oluş hali ile ilgili ayrı ayrı kaynak taraması yapılmıştır.

1.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan katılımcıların demografik bilgilerinin belirlenmesi için “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Evli kadınların, evlilik uyumu ve manevi iyi oluş hali ile ilgili araştırma

yapmak amacıyla yarı yapılandırılmış mülakat formu oluşturulmuş ve katılımcılar ile mülakat yapılmıştır.

1.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan katılımcıların, yaşı, mesleği, çalışma ve eğitim durumu, ekonomik durumu, evlenme yaşı ve süresi, çocuk sayısı, aile tipi gibi bilgilerin yer aldığı bilgi formu kullanılmıştır. Katılımcılar, isimlerinin açıkça görünmesini istemedikleri için "A-B-C" gibi harfler ile isimlendirilerek kayıt altına alınmıştır.

1.2.2. Yarı Yapılandırılmış Mülakat

Evlilik uyumu ve manevi iyi oluş haliyle ilgili araştırma problemini çözümlenmede yarı yapılandırılmış mülakat tekniği kullanılmıştır. Bu teknik vasıtasıyla katılımcıların evlilik uyumu ve manevi iyi oluşla ilgili öznel yargıları ve görüşleri toplanmıştır. Mülakat soruları hazırlanırken evlilik uyumu ve manevi iyi oluş hali ile ilgili ilgili literatür taranmış ve çeşitli ölçeklerden yararlanılmıştır:

- Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilen, Tutarel Kışlak tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Evlilikte uyum ölçeği,
- Çelik ve Yazgan İnanç (2009) tarafından geliştirilen Evlilik doyumu ölçeği,
- Busby ve ark. (1995) tarafından geliştirilen, Bayraktaroğlu ve Çakıcı (2017) tarafından Türk kültürüne uyarlanan Yenilenmiş çift uyum ölçeği,
- Söylemez (2011) tarafından geliştirilen Evlilikte uyum ve aile işlevleri ölçeği,
- Ekşi ve Kardaş (2017) tarafından geliştirilen Spiritüel iyi oluş ölçeği ve
- Bufford, Paloutzian ve Ellison (1991) tarafından geliştirilen, Ağıkaya ve Öztürk (2015) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan (Pehlivan, 2018, s. 33) Manevi iyi oluş ölçeği.

Bu ölçeklerden yararlanılarak hazırlanmış yarı yapılanmış mülakat formuna uzman görüşü alınarak son şekli verilmiştir. Örneklem grubunun kişisel özellikleri, "eş ve evlilik uyumu", "eş ile uyumsuzluk ve çatışma", "din, maneviyat ve evlilik uyumu" ve "manevi iyi oluş ve evlilik uyumu" şeklinde dört boyutlu bir yarı yapılanmış mülakat formu hazırlanmıştır. Yarı yapılandırılmış mülakat formundaki her bir boyutla ilgili sorulara aşağıda yer verilmiştir:

Eş ve evlilik uyumu boyutu:

1. Eşinizle severek mi evlendiniz?
2. Evliliğinizi bitirmeyi hiç düşündünüz mü? Ne sıklıkla?
3. Eşinize güvenip ona sırlarınızı açar mısınız?
4. Eşinizle dertleşir misiniz?
5. Eşinizle birlikte ev dışında sosyal etkinliklerde bulunur musunuz?

Eş ile uyumsuzluk ve çatışma boyutu:

6. Çocuklarla ilgili konular; okul, arkadaş, bakım, beslenme vs konularda ortak kararlar alıp anlaşabilir misiniz yoksa tartışmaya sebep olur mu? Ne sıklıkla bu konu hakkında tartışsınız?
7. Akrabalarla ilgili konular; kayınvalide, kayınpeder, elti, kayın, görümce gibi akrabalarınızla anlaşma durumunuz nasıldır? Evliliğinizi etkileyen müdahaleleri var mıdır?
8. Aile bütçesi ile ilgili konular; eşinizle aranızda tartışmaya sebep olur mu? Ne sıklıkla bu konu hakkında tartışsınız? Bütçe yönetimi aile içinde kime aittir?
9. Yardımlaşma ile ilgili konular; eşiniz ev işlerinde size yardım eder mi? Ev ve evlilikle ilgili sorumlulukları paylaşıyor musunuz?

Din, maneviyat ve evlilik uyumu boyutu:

10. Evliliğinizde manevi olarak kendinizi nasıl hissedersiniz? Huzurlu, mutlu mu? Yoksa stresli, öfkeli, kaygılı mı? Bu duyguları ne sıklıkla hissedersiniz?
11. Eşinizin kumar oynaması ve/veya alkol kullanması evliliğinizi nasıl etkiler?
12. Sizin ve eşinizin din ve ibadetlere bağlılık durumunuz nasıldır?
13. Mutlu bir evlilikte dini inançlara ve/veya ibadetlere bağlılığın önemi sizce nedir?

Manevi iyi oluş ve evlilik uyumu boyutu:

14. Hayatınızdan memnun musunuz? Manevi olarak kendinizi nasıl hissediyorsunuz?
15. Dünya hayatının geçici olduğuna inanır mısınız? Bu sizin kendinizi nasıl hissetmenize sebep olur?
16. İlahi bir güce bağlı olmak, Allah'a inanmak size güven verir mi?
17. İnanç ve değerleriniz sorun çözme ve zorluklara dayanma gücünüzü nasıl etkiler? Allah'tan yardım ister misiniz? Şükür, dua, tevekkül, sabır gibi dini başa çıkma stratejilerini kullanır mısınız?

Mülakat soruları yüz yüze yapılan görüşmeler ile katılımcılara yöneltilmiş ve yazılı olarak kayıt altına alınmıştır. Kayıt altına alınan mülakat verileri çeşitli anlamlı ve birbirini dışlayan kavramsal yapılaşmalar ekseninde birleştirilmeye çalışılmıştır. Böylelikle katılımcıların görüşleri belirli anlamlı kavramsal yapılar ekseninde sınıflandırılarak tematik analiz işleminden geçirilmiştir.

2. Evlilik Uyumu

Evlilik, "bütün toplumlarda insanların nesillerini devam ettirmek, üremek, doğan çocuklarını yetiştirmek amacıyla toplum tarafından onaylanan, meşru kabul edilen kadın ve erkeğin kurduğu sosyal ve kültürel bir birliktir". Evlilik, her toplumun en küçük bir yapı elmanı olan ailenin temelini oluşturur ve evlilik bağı ile aile kurulur. Bununla birlikte evlilikle her kültürde yeni akrabalık sistemleri ve bağları kurulur. Bu nedenle evlilik bütün kültürlerde ve toplumlarda coşkuyla kutlanan, kutsanmış ve meşrulaştırılmış, bir törenle kurulan evrensel bir kurumdur (Karaşahin, 2013'a, s. 145).

“Mutlu bir evliliği, mutsuz bir evlilikten ayıran nedir?” sorusu, evlilikle ilgili yapılan çalışmaların ilk cevap aradığı sorulardan biridir. Günümüzde de bu soru temel bir soru olarak halen geçerliliğini korumaktadır (Yüksel, 2013, s. 3).

Evlilik, bireyin kişiliğinin gelişmesine, mutluluğunun artmasına etki eden sosyal, biyolojik, psikolojik ihtiyaçların karşılandığı, cinsel ilişkinin toplum normlarına uygun olarak yasallaştırıldığı bir süreçtir. Yasal bağlarla kurulan aile, evlilik ilişkisini oluşturur. Evlilik ilişkisi, yaşamın her alanında önemli bir rol oynamaktadır (Uçar, 2018, ss. 1-3). Evlilik ilişkisinin sağlıklı bir şekilde yürümesi, en başta eşler arasındaki sevgi, saygı ve güvene bağlıdır. Ailedeki karşılıklı sevgi, saygı, güven, bağlılık ve iş bölümü önemlidir. Aile üyelerinin, iş bölümüne özen göstermeleri ne kadar gerekli ise evlilik ilişkisinin devamı için de eşlerin sorumluluklarının farkında olması ve ona göre davranması gerekmektedir. Evlilikte uyum sağlanması, evliliğin devamını sağlarken, uyumsuzluk ise evliliğin yıpranmasına sebep olmaktadır. Toplumdaki bozulmaların engellenmesi ve kalıcı çözümler bulunmasında uyumlu ve sağlıklı evliliklerin önemi fazladır (Ataşalan Arslan, 2019, ss. 1-5).

Uyum, bireyin bulunduğu koşullar altında sosyal, fiziksel ve psikolojik uyaranlara karşı gösterdiği tutum, kendisi ve çevresi ile uzlaşabilme halidir. Evlilik uyumu ise eşlerin birbiri ile uzlaşmasıdır (Erkılınc, 2020, s. 7). Evlilik uyumu, bireylerin problemlere çözüm ürettiği, birlikte olmaktan mutluluk duydukları, ortak karar ve tutumların var olduğu, evliliğe karşı beklentilerinin karşılandığı bir durum olarak tanımlanabilir (Kodan Çetinkaya, 2018, ss. 8-9).

Evlilik uyumu, eşlerin evlilik ilişkisinde bir uyuma sahip olması ve pozitif iyi olma hali olarak tanımlanabilir. Ayrıca, eşlerin evlilik ile ilgili başarılı ve fonksiyonel olması olarak da açıklanabilir (Dünger Mutlu, 2021, s. 15).

Evlilik uyumu eşlerin ortak hedefe ulaşmasında aralarındaki uyum ve anlayış sürecidir. Evliliğin sürdürülmesi ve güçlü olmasında evlilik uyumu önemli bir yere sahiptir. Evlilikte mutluluk hedeflenir ve bu doğrultuda beklentilerin bazıları gerçek bazıları değildir. Evlilikte birbirinden farklı iki birey bir araya gelerek mutluluk, memnuniyet ve beklentilerinin yerine getirilmesini beklerler (Erkılınc, 2020, ss. 7-9). Evlilik uyumu, evlilik ilişkisinin zorunlu ve gönüllü boyutlarının dengeli olması olarak da tanımlanabilir (Tutarel Kışlak, 1999, s. 51).

Evlilik uyumu, eşlerin mutluluk, fonksiyonellik, doyuma ulaşma ve problemleri çözebilme becerisidir. Eşlerin ortak kararlar alabildikleri, sorunlara çözüm bulabildikleri, birbirlerinin duygu ve düşüncelerine saygı duyabildikleri evlilikler uyumlu evliliklerdir. Burgess (1939) göre bir evliliğin uyumlu bir evlilik olarak değerlendirilebilmesi için bazı önemli noktalar vardır. Bunlar; maddi konularda emek vermek, hoş vakit geçirmek, şefkat vermek, eşin ailesi ile ilişkiyi yönetebilmek, dini konular, geleneksel konular, kişisel ilişkiler ve hayat felsefesidir (Ekinci Murat, 2021, ss. 5-6). Evlilik uyumu içerisinde, eşlerin arasındaki

iletişimin güçlü olmasını, tartışmaları nasıl kontrol edebileceklerini bilmesini, ortak kararlar verebilmesini, ortak hedef ve değerler benimsemesini barındırır (Akbaba, 2021, s. 25).

Birbirini karşılıklı olarak etkileyen, evlilik ve aileyi ilgilendiren konularda aynı bakış açısına sahip veya uzlaşabilen, problemlerini çözebilen eşlerin evliliği uyumlu bir evlilikdir. Evlilik uyumu eşlerin evlilik ilişkisindeki memnuniyetini ve mutluluğunu da ifade eder (Erbek ve diğerleri, 2005, s. 40).

Sosyal bir varlık olan insan, yaşadığı topluma nasıl uyum sağlamak durumundaysa, hayatın bir parçası olan evlilikte de uyum sağlamak durumundadır. Çünkü insan uyum sağladığı sürece kendini mutlu ve huzurlu hissedecektir. Uyumun bozulması evlilik ilişkisinde çatışma ve krize sebep olacak, bireyin psikolojik sağlığını olumsuz etkileyecektir (Çakır, 2008, ss. 9-10).

Her evlilikte gelenek, görenek, adet ve yasalara bağlı zorunluluklar vardır. Eşler birbirini severek, isteyerek evlenmiş olsalar da mutlu bir evlilikleri olsa da bu zorunluluklar değişmez. Bir evlilik tamamiyle gönüllü ya da zorunlu bir ilişki haline gelmişse bu evlilikte mutlaka uyum bozukluğu ve çatışma yaşanır (Tutarel Kışlak, 1999, ss. 51-52).

Evlilik uyumunun sahip olduğu üç temel özellik vardır. Bunlar, eşler arasındaki olumlu etkileşim, evlilikte çatışmaları olumlu bir şekilde çözebilmek ve eşlerin birbirlerine karşı olumlu davranmaları. Evlilik uyumu yüksek olan eşler, daha fazla olumlu etkileşimde bulunup, birlikte daha keyifli zaman geçirirler. Evlilik uyumu düşük olan eşler, çatışmalara karşı yıkıcı davranıp veya kaçınma davranışı gösterirler. Fakat uyum fazla ise sorunlara olumlu bir şekilde çözüm üretebilmektedirler. Evlilik uyumu yüksek olan eşler, zaman geçtikçe ilişkileriyle ilgili yıkıcı olmayan tavırlar sergileyip, olumlu inanç geliştirirler (Koçak, 2021, ss. 12-14).

2.1. Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler

Evlilik uyumunu etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Evlilik uyumu, bir değişkene veya tek bir yaklaşıma göre açıklanamayacağı için birçok değişken açısından incelenmelidir. Evlilik uyumunu etkileyen faktörlerden en başta eş seçimi, ekonomik sorunlar, iletişim, kültürel farklılıklar gelmektedir (Özbek, 2018, s. 22). Bunların yanında, boş zamanları değerlendirme, dini konular, sevgi, arkadaş ilişkileri, çocuk bakımı, cinsel yaşam, sofra adabı, eşin akrabalarıyla olan ilişkiler, kadının çalışması vb gibi faktörler de evlilik uyumunu etkilemektedir.

Evlilik uyumunu olumlu etkileyen bazı faktörler; mutlu bir şekilde evlenmek, çocuk sahibi olma konusunda ortak karar vermek, eşin ailesi ile ilişkilerinin iyi olması, eşlerin ailelerinin ilişkilerinin iyi olması, eşlerin din, eğitim, sosyal ve kültürel açıdan benzer olmaları sayılabilir (Yüksel, 2013, ss. 6-7). Evlilikteki çatışmalar, problemler, eşlerin bu problemleri çözme becerisi, gösterdikleri tutum ve davranışlar, evlilik uyumunun etkilenmesine sebep

olmaktadır. Problemler karşısında sağlıklı iletişim sergileyen, sorundan kaçınma veya savunucu tutum sergileyen eşler evlilik uyumlarının da olumsuz etkilenmesine sebebiyet verecektir. Evlilik ilişkisinde eşler, kendi istekleri doğrultusunda evliliklerini yönlendirmek isteyebilirler, kendi yanlışlarını kabul etmeyip eşinin davranışlarına karışarak onu kontrol etmeye çalışabilirler. Bu durum beraberinde evlilik uyumunda sorunlara yol açacaktır (Tuncay, 2021, ss. 26-27).

Evlilik uyumunun artırılması için eşlerin birbirine karşı anlayışlı davranması gerekir. Farklı kişilik özelliklerini taşıyan bireyler, bu farklılıklara karşı saygı duydukları zaman farklılığın etkisini en aza indirmiş olacaktırlar. Evlilik ilişkisi içinde eşler, yaşanan olaylara kendi kişilik özelliklerine, kendi değer yargılarına göre bakmaktadır. Bireylerin kendi kişilik özelliklerine ve değer yargılarına uygun bireylerle evlenmesi evlilik uyumlarını da olumlu etkileyecektir (Kulaber Demirci, 2019, ss. 44-45). Evliliğin devamlılığında, mutluluğunda, problemler karşısında yapıcı davranılmasında, çözüm üretilmesinde iletişimin önemi çoktur. Evlilikte yaşanan tartışmalarda eşler genellikle gerçek sorunu görmezden gelip farkında olmadan daha önemsiz sorunlara odaklanırlar. İnsan ilişkilerinin genelinde olduğu gibi evlilikte de sağlıklı iletişim kurmak eşlerin birbirini anlamasını, asıl sorunu görüp ona çözüm üretmesini sağlayacaktır (Özbek, 2018, ss. 23-24).

Bireyler evlendiklerinde eş olarak ortak yaşama sahip oldukları gibi ortak bütçeye de sahip olmaktadır. Ekonomik koşullar birlikte paylaşıldığında yeni seçenekler getireceği için evlilik uyumunu olumlu etkilemektedir. Araştırmalara göre ekonomik uyumun evlilik ilişkisini olumlu etkilediği belirlenmiştir. Ekonomik güvenliğin sağlanması ve paylaşılması evlilik uyumunu da arttıracaktır. Aynı zamanda ekonomik durumun kötü olması bireyin psikolojik anlamda daha çok sıkıntı yaşamasına sebep olacağı için evlilikleri olumsuz etkilemekte, bazen de boşanmalara sebep olabilmektedir (Kulaber Demirci, 2019, s. 46). Ekonomik etkinin farklı bir şekli de eşlerin birinin gelirinde meydana gelen hızlı değişikliklerdir. Eşlerden birinin ekonomik kazancında yaşanan büyük değişiklikler bireyin evliliğinde farklılıklar yaratabilir. Bu değişikliklerle birlikte daha önce sorun olmayan konuların çatışmaya dönüşmesine, hiç dile getirilmeyen ihtiyaçların ifade edilmesine sebep olabileceği için evlilik uyumunu da etkileyebilmektedir (Özbek, 2018, ss. 22-23).

Eşlerin ortak dini inanışları, ortak din algıları evlilik uyumlarını olumlu etkilemektedir (Kulaber Demirci, 2019, s. 46). Aynı inanca sahip olan bireyler, evliliklerinde ortak bir dil oluşturarak, yaşanan sorunlara daha çabuk çözüm üretecek ya da sorunlara karşı önleyici tedbirler alabileceklerdir. Dini inanışlar bireye Allah korkusu, sabır, şükür, erdem duygularını kazandırdığı ve çatışma sırasında ya da çözüm aramada etkili olacağı için evlilik uyumuna da etki edecektir (Yapıcı, 2018, ss. 95-97). Evlilikte yaşanan krizlerin aşılması ailenin dağılmasını önleme açısından oldukça önemlidir. Yaşanan bu krizler karşısında eşlerin dini başa çıkma stratejilerini kullanarak sabır göstermesi, tevekkül etmesi, dua etmesi, dayanma gücünü arttırarak bu durumu aşmasını sağlayacaktır (Tekdemir & Gürses, 2020, ss. 261-266).

Eşler arasındaki yaş farkının az olması evlilik uyumunu olumlu etkilemektedir. Eşlerin olgunlaşması, yaşla birlikte evlilik ilişkisinde krizlere karşı daha dayanıklı olması, evlilik uyumu açısından fayda sağlamaktadır (Kulaber Demirci, 2019, ss. 46-47). Yaşla birlikte bireyler olgunlaşsa da evlilik süresi uzadıkça evlilik uyumunda düşüşler görülebilmektedir. Bu da evliliğin ilk yıllarına göre daha az heyecan duyulması, aileye yeni üyelerin katılmasıyla ekonomik ve iletişim sorunlarının artması gibi sebeplerden kaynaklanmaktadır (Kublay ve Oktan, 2015, s. 30). Daha ileri yıllarda çocukların evden ayrılmasıyla, ekonomik kaygılardaki azalma, eşlerin birbirini artık daha iyi tanıması olmasının etkisiyle evlilik uyumu artabilmektedir (Yalçın, 2014, ss. 257-258).

Sevgi, insanlar tarafından en çok istenen, ihtiyaç duyulan, arandığı duyulardan biridir. Bireylerin evlilik kararlarını alırken karşılıklı sevgi ile bu kararı vermesi evlilik uyumlarını da olumlu etkileyecektir. Bunun yanında evlilik süreci içinde de eşlerin karşılıklı sevgi, saygı içinde olması iletişimlerini, problem çözme becerilerini arttıracak ve eşlerin birbirine daha fazla yakınlaşmasını sağlayacaktır. Bu da beraberinde evlilik uyumunu getirecektir (Kulaber Demirci, 2019, s. 47). Evlilik ile eşler, sevme sevilme, beğenilme, kabul ve onay görme, güven duyma gibi ihtiyaçlarını karşılarlar (Ekinci Murat, 2021, s. 14).

Evlilik uyumu, bireyin öznel veya psikolojik iyi oluşuyla da ilişkilidir. Öznel veya psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Evlilikteki paylaşım, eş desteği, ortak karar verme, evlilik uyumunu sağladığı için bireye huzur vererek kendini psikolojik olarak daha iyi hissetmesine sebep olmaktadır (Dünger Mutlu, 2021, s. 50). Aslında hepsi birbirine bağlantılı olarak karşımıza çıkar. Eşlerin sevgi ve saygı içinde olmaları, aile içinde olumlu ilişkiler kurmaları, ortak sorumluluk almaları, problemlere çözüm üreten yapıda olmaları, birbirlerini duygusal yönden tatmin etmeleri, evlilik uyumunu getirecek, evlilik uyumu da öznel iyi oluşu sağlayacaktır (Kublay ve Oktan, 2015, ss. 30-31).

3. İyi Oluş

Manevi iyi oluş kavramı, iyi oluş, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramlarıyla ilişkili, tamamlayıcı ve destekleyici niteliktedir. İyi oluş kavramı, hayata anlam katma, ahlaki değerler, gelişim, ilahi bir güç ile kurulan bağ açısından manevi iyi oluş ile sıkı bir ilişki içindedir (Güngen, 2019, ss. 39-40).

İnsanın olumlu yönüne odaklanan, psikolojinin yönünü iyi olana çevirmeyi amaçlayan pozitif psikoloji, ümit, iyilik, yaratıcılık, maneviyat ve iyi oluş gibi olumlu özellikler ile ilgilenir (Tunç ve Totan, 2020, s. 5). Pozitif psikolojinin konularından biri olan iyi oluş, mutlulukla aynı anlamda kullanılır (Gürsu ve Ay, 2018, s. 1180). İnsanın tercihini kendisi için iyi olandan yana yapmasıyla, iyilik hali kavramı ön plana çıkmıştır (Türkgeldi, 2019, s. 19). İyilik hali kavramını, ilk olarak Dunn kullanmıştır (Doğan, 2006, s. 120). İyilik hali insanın kendini geliştirmek amacıyla en iyiyi yapmak için uğraşmasıdır. Hedonizme göre iyilik hali, acının olmaması ve mutluluğun ön planda olmasıdır. Eudaimonia açısından değerlendirildiğinde, insanın yaşam gücü, sağlık, hayatın anlamı, içsel olarak hissedilen

tatmin duygusudur (Acar, 2014, s. 393). İyilik hali insanın, fiziksel, ruhsal ve manevi olarak en yüksek noktaya ulaşmasını ve yaşamını olumlu olarak değerlendirmesini ifade eder (Tunç ve Totan, 2020, s. 5).

İyi oluş, mutluluğu ve daha ötesini içeren, insanın psikolojik hali ve sağlığı ile bağlantılı olan bir kavramdır (Kalkan, 2020, s. 15). Genellikle ruh sağlığı alanındaki çalışmalarda yer alan iyi oluş, bireyin psikolojik olarak iyi olma halidir. İnsanın psikolojik ihtiyaçlarını, yaşam doyumunu ve iyi hissetme halini kapsamaktadır (Pehlivan, 2018, ss. 24-25).

İyi oluşun dört temel unsuru vardır. Bunlar; kariyer, ekonomik, fiziksel ve toplumsal iyilik halidir. İyi oluş ile ilgili dünya çapında yapılan araştırmaların incelenmesi sonucu, insanda iyilik halini etkileyen beş önemli görüş ifade edilmiştir. Bunlar; bağlanmak, aktif olmak, dikkate almak, öğrenmek ve verici olmaktır (Şanal Güngör, 2020, ss. 33-34).

Bireyin iyilik halini arttırmaya yönelik iyilik hali çemberi modeli geliştirilmiştir. İyilik hali çemberi, bireyin ruhuyla, bedeniyle, zihniyle bir bütün olarak en uygun düzeyde iyi olma durumudur. İyilik hali çemberinin kapsamında bulunan görevler; maneviyat, çalışma ve serbest zaman, kendini yönetme, arkadaşlık ve sevgidir. Bu görevlerin hepsi bir bütün olarak birbiri ile ilişkili ve bağlı olup birinde olan değişiklik diğerini de etkilemektedir. İnsanlar yaşamın hızlı değişme ve gelişmesine uyum sağlamaya çalışırken, kendi iyilik hallerine gereken önemi vermemektedir. Hâlbuki mutlu hissetmenin temelinde iyi oluş vardır (Doğan, 2006, ss. 121-122).

3.1. Öznel ve Psikolojik İyi Oluş

İnsanlık tarihinde antik çağlardan beri mutluluk kavramı hep bir merak konusu ve filozofların sorguladıkları ana temalardan biri olmuştur. Felsefe ve din tarihinde iyi yaşamın kaynaklarının neler olabileceğiyle ilgili birçok önerme mevcuttur (Yavaş, 2020, s. 7). Aristoteles'e göre insanın temel hedefi, tüm amaçların da son hedefi mutluluktur. Thomas Aquinas, dinlerin mutluluğu arttırdığına inanmış ve dini metinlerin özünün mutluluk veren olumlu duygulardan oluştuğunu belirtmiştir (Şanal Güngör, 2020, s. 32).

Pozitif psikolojide mutluluk, öznel iyi oluş kavramı üzerinden ifade edilmiştir. Sağlıklı, neşeli, huzurlu bir ruh hali olarak tanımlanmaktadır. Öznel iyi oluş, hayattan alınan doyum ve bireyin potansiyelinin farkında olmasıdır (Yavaş, 2020, ss. 7-8). Öznel iyi oluş, kişinin hissettiği olumlu duygularının olumsuz duygularından daha fazla olması ve bu sebeple genel ruh halinin de iyi olmasıdır. Günümüzdeki mutluluk anlayışına en yakın olan açıklamadır. Öznel iyi oluş bireyin yaşamına ilişkin yaptığı bir değerlendirmedir (Özer, 2019, ss. 15-16). Öznel iyi oluş insanın hayatında neden ve nasıl mutlu olduğuyla ilgilenir.

Diener, öznel iyi oluşun "öznel değerlendirmeye dayanma", "yaşamın her yönünü kendi yaşam kalitesine göre bireysel değerlendirme" ve "olumlu yönde besleyici olgular ile olan ilişkisi" şeklinde üç özelliği olduğunu belirtir (Kalkan, 2020, s. 16). Psikolojik iyi oluş hayattaki varoluşsal hedefleri, gelişimi ve nitelikleri yönetme çabasıdır. Ryff'in psikolojik

iyi oluş modelinde altı boyut vardır. Bunlar, “kendini kabul”, “çevre ile olumlu ilişkiler”, “özerklik”, “çevresel denetim”, “hayat amacı” ve “kişisel gelişimdir” (Telef, 2013, s. 375). Kendini kabul, insanın kendine yönelik olumlu tutumu, iyi ve kötü özelliklerini bilip bunları kabul etmesi, dünü ve bugünü için olumlu tutuma sahip olmasıdır. Çevre ile olumlu ilişkiler, etrafıyla, duyarlı, sıcak, güven verici ve samimi insan ilişkileri kurmadır. Özerklik, insanın baskı ve zorlamalardan arınarak, kendini içsel olarak güdüleyerek hareket etmesi ve değerlendirebilmesidir. Çevresel denetim, kişinin çevresindeki fırsatları ve imkânları etkin kullanması, sosyal düzeni kontrol edebilmesi, etrafını yönetebilmesi ve kendi değerlerine uygun ortamlar yaratmasıdır. Hayatın amacı, insanın anlam arayışı, yaşamını anlamlı bulması ve hedeflerinin olmasıdır. Kişisel gelişim ise kendini sürekli olarak yenileme, deneyime açık olma ve gelişim arzusunun bulunmasıdır (Özer, 2019, ss. 29-34).

Aynı zamanda öznel iyi oluşun iki bileşeni vardır. Bunlar duygusal bileşen ve bilişsel bileşendir. Duygusal bileşen, olumlu ve olumsuz duyguları kapsarken, bilişsel bileşen, bireyin hayattan aldığı doyumdur (Kalkan, 2020, s. 16). Duygusal düzeyde öznel iyi oluş, insanın güven, umut, heyecan, gurur, sevinç gibi olumlu duygularını, bilişsel düzeyde öznel iyi oluş ise öfke, nefret, üzüntü, suçluluk gibi olumsuz duygularını ifade eder. Öznel iyi oluşu yüksek olan bireyler, hayatlarıyla ilgili olumlu bir bakış açısına sahiptir ve bu sebeple hoş, iyi ve mutlu duygular hissederler. Öznel iyi oluşu düşük olan bireyler, olumsuz bir bakış açısıyla, yaşadıkları olayların çoğunu engelleyici olarak görür ve bu sebeple kaygı ve öfke gibi duyguları yoğun olarak hisseder (Şanal Güngör, 2020, s. 35).

Psikolojik iyi oluş, insanın kendisiyle barışık olması, çevresi ile güvenilir ve samimi bir ilişki içinde olması, kendi ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde yaşamını şekillendirmesi, hedeflerinin olması, başkasına bağlı kalmadan hareket edebilmesi, yaşamının bir anlamının olması, potansiyelini fark etmiş olması ve bunu geliştirmeye çalışması şeklinde ifade edilebilir. İnsanın kendini geliştirmek için bu hayatta çaba harcaması ve yaşamını yönetebilmesi psikolojik iyi oluşu yansıtır (Kalkan, 2020, ss. 16-17). Öznel iyi oluş, hayat kalitesini arttırmaya yönelik eylemlerin bir parçasıyken, psikolojik iyi oluş ise zorluklar karşısında bireyin kendini gerçekleştirme potansiyelidir (Şanal Güngör, 2020, s. 33).

3.2. Maneviyat ve Din

Maneviyatın olmadığı bir din, dinin olmadığı bir maneviyat düşünülemez. Her ikisi de ilahi bir güce yönelik yaşantılardır. İman, ibadet, ahlak, inanç ve ibadetler çerçevesinde bütünleşmiş bir inanlar topluluğundan oluşan din hem bireysel hem de toplumsal yaşamı düzenleyen bir yapıdır (Yapıcı, 2018, ss. 84-85). Din maneviyatın daha özeli ve somut halidir. Maneviyat ise bireyin benzersiz ve kişisel deneyimleridir. Din içinde ritüelleri, kuralları, ilkeleri, pratikleri kapsayan bir yapıdır. Din ve maneviyat birbirleri ile iç içe görünen, aynı zamanda da birbirlerinden ayrı kavramlardır. Maneviyat içinde inanç ve değerleri barındıran, dinden daha kapsamlı ve geniş bir kavramdır. İnanç ve ritüellerin

ifadesi olan din, ahlaki değerleri içeren hem bireye hem aileye hem de topluma rehberlik eden kurumsal bir yapıdır (Tunç, 2020, ss. 20-21).

Tarihsel süreç içerisinde, maneviyat ve din birbirleriyle ilişkilidir. Aralarındaki bu ilişki kendi içinde karmaşık bir yapıda olduğu için bu iki kavramı net çizgiler ile birbirinden ayırmak mümkün görünmemektedir (Türkgeldi, 2019, s. 17). Din, yaşamı saran, kural, yasak ve emirleri olan çeşitli davranışları öngören öğretilerdir. Maneviyat ise yüce bir güç ile bağlantı ve hayatın anlamını arama deneyimlerinin bir bütünüdür (Çalışkan, 2020, s. 10).

Din ve maneviyata ilişkin çeşitli yaklaşımlar vardır. Bu yaklaşımlardan birinde, maneviyat dinden daha büyük bir yapı içinde görülür. Diğer yaklaşımda, maneviyat dinin bir yönünü oluşturur. Bir diğerinde ise daha geniş bir bakış açısı ile bireyin deneyim ve davranışlarının din veya maneviyat açısından değerlendirilebileceğidir (Gürsu ve Ay, 2018, ss. 1178-1179).

Maneviyat ve din, 1970'li yıllara kadar birlikte anılmış, fakat bu tarihten sonra ayrı olarak tanımlanmaya başlanmıştır. Aralarındaki bahsedilen karmaşık yapı 1990'lı yıllara kadar sürmüş, sonra maneviyat dinden daha geniş kapsamda kavranmaya çalışılmıştır. (Çalışkan, 2020, s. 9). Maneviyat ve din ayrımı yapanların yanında, bu iki kavramın aynı anlamda kullanıldığını ileri sürenler de vardır.

Din psikolojisi alanında, maneviyatın dini kapsadığı görüşü savunulur. Günümüzde de maneviyat ve din konusunda insanlar farklı yaklaşımlar sergiler. Ait olduğu dinin kurallarını yerine getirmeyip, inancı ve Yaradan ile olan bağı sebebiyle, kendini dindar olarak nitelendiren; dinin kurallarını yerine getirmek için gayret gösteren, ancak kendini tam olarak dindar görmeyen, bu sebeple kendini dindar olarak nitelendirmekten sakınan; dinle ilgisi olmamasına rağmen, manevi eğilimler gösteren insanlar bulunmaktadır (Özasma, 2021, ss. 52-53).

Din, insanlara hayatlarını devam ettirmede yüklerini hafifletecek yöntemler sunan, yaşamdaki güzellikleri fark etmesini sağlayan, toplumla uyum içinde yaşamayı kolaylaştıran, içsel enerjiyi arttıran, tüm bunları inanç, ibadet ve faziletle güçlendiren bir yapıdır (Gügen, 2019, s. 41). Maneviyat, içerisinde dini öğeler barındırırken, din ise maneviyat içerisinde ayrıntı olarak bulunur ve maneviyatsız bir din düşünülemez (Pehlivan, 2018, s. 25).

3.3. Manevi İyi Oluş

Gelişen dünya üzerinde insanların, gelişim ve değişime uyum sağlayamamasının sebep olduğu ruhsal boşluğa düşmesi, manevi iyi oluş kavramı ile açıklanmaya başlanmıştır (Türkgeldi, 2019, s. 2). İlk olarak 1971 yılında Beyaz Saray Konferansı'nda yaşlı bireylerin ihtiyaçlarını karşılayabilmek amacıyla dile getirilmiştir. Amerikan toplumunun ihtiyaçlarını karşılamak için geliştirilmiş manevi iyi oluş kavramının içeriği, doğal olarak Amerikan kültür özelliklerini de barındırmaktadır (Acar, 2014, s. 392).

Bireyin ruhen iyi oluşunu ifade eden manevi iyi oluş kavramı, ruh sağlığı çerçevesinde incelenmektedir. Bireyin ruhen sağlıklı olması, manevi olarak da iyi olmasına fayda sağlayacaktır (Altunbezer, 2020, s. 27). Manevi iyi oluş, bireyin kendisiyle, çevresiyle ve Yaradan ile olan ilişkisini, içinde dini konuları da barındıran bir kavramdır (Acar, 2014, ss. 394-395). En eski tanımıyla manevi iyi oluş, insanın kendisiyle, toplumla ve Tanrı ile ilişki içinde bir yaşam sürmesi için bütüne ulaşma halidir. Manevi iyi oluş, manevi sağlığında bir göstergesi olduğu için kişinin Yaradan ile olan ilişkisine de katkı sağlar. Dinamik bir yapıya sahip olan manevi iyi oluş sürekli değişebilir ve gelişebilir (Tunç, 2020, s. 8).

Manevi iyi oluş, insanın yaşadığı sorunlar karşısında, manevi olarak memnuniyetini ve doyumunu içerir. Sorunlar karşısında huzur bulma gayreti gösteren insanın manevi iyi oluşa gereksinimi artmıştır (Acar, 2014, ss. 392-395). İnsanın değerleri, bireysel özellikleri, yaşam amacı, sorunlarla başa çıkma gücünü arttırarak, insanı manevi olarak güçlendirip manevi iyi oluşuna katkı sağlar. Bu özelliklerin eksik olması, manevi gelişimi engeller (Türkeldi, 2019, s. 20). Manevi iyi oluş, bireyin manevi değişim ve gelişimi için kendisi ve çevresiyle olan ilişkisini bir bütün olarak incelemek, hayatın anlamı ve hoşnutluğunun maneviyatla ilişkisini açıklamaktır. Bireyin yaşamdaki kararlılık, barış ve düzen gibi özelliklerinin gelişmesini sağlarken, insanlar arasında düzenli ilişki kurulmasını sağlar ve böylece bireyin kendisi, çevresi ve Tanrı ile olan yakınlığı artar. Buna bağlı olarak insan kişisel bazda mutluluğa ulaşırken, toplumsal anlamda da uyumlu hareket eder (Çalışkan, 2020, ss. 14-15).

Manevi iyi oluşun “varoluşsal” ve “dinsel” olmak üzere iki boyutu vardır. Varoluşsal boyut, insanın yaşamı hakkında temel bir felsefe oluşturmasını kapsar. Hayatta anlam bulma çabası, bu boyutun odağıdır. İnsan tehlikelere karşı kendini koruyabilmek için her türlü durumu anlama çabası içindedir. İnsanın bu anlam arayışı onun hem kendisi hem çevresi ile yoğun bir ilişki içinde olmasını sağlar. İnsan hayatı anlamlandırabildiği sürece yaşantısına devam edebilmekte ve yön bulabilmektedir. İnsanın gösterdiği bu gayret ile ulaştığı anlam duygusu onu varoluşsal boyuta taşımaktadır.

Manevi iyi oluşun bir diğer boyutu olan dinsel boyut ise insanın yüce bir güç olan Yaradan ile ilişkisini içerir. İnsanın hayatın anlamını bulma çabası onun dine ve dini değerlere bağlanma eğilimini artırır. İnsanın hissettiği çaresizlik, güçsüzlük, günahkârlık, pişmanlık gibi duygular onun Tanrı'ya yönelimini artırmıştır. İnsanın Yaradan ile ilişkisi, onu nasıl algıladığıyla ilgilidir ve bu algılama sosyal ve kültürel yapıdan etkilenmektedir. İnançlı insanlar amaçlarının gerçekleşmesi için dinin gerektirdiği kurallara uyar, hayatını bu kurallar çerçevesinde yaşarlar. Evlilik, eş olma, arkadaşlık, komşuluk, tüm ilişkiler, bu kurallardan etkilenir (Acar, 2014, ss. 397-400).

Manevi iyi oluş düzeyinin yüksek olması bireylere; zorluklara rağmen hayatta kalma, kendini ve doğayı sevme, saygı duyma, yaşama bağlı olma, kötü olaylar karşısında daha dayanaklı durma, zorluklarla mücadele etme, yüce bir gücün varlığına inanarak ondan

destek alma, kendisi için hayırlısının olduğuna inanma eğilimi açısından fayda sağlar (Çalışkan, 2020, ss. 16-17).

4. Evlilik Uyumu ile İlgili Bulgular

Araştırmada, evli kadınların evlilik uyumları hakkındaki görüşlerini ortaya koymaları beklenmiştir. Bu doğrultuda, yarı yapılandırılmış mülakat tekniği ile yapılan görüşmeler sonucu katılımcıların görüşleri alınmıştır. Görüşmede evlilik uyumu ile ilgili bölüm üç kategoride ele alınmıştır. Bu kategorilere göre elde edilen bulgulara değineceğiz.

4.1. Eş ve Evlilik Uyumu

Tablo 2: Örneklem Grubunun Eş ve Evlilik Uyumu ile İlgili Tutumları

İSİM	EVLENME ŞEKLİ	EVLİLİĞİ BİTİRME DÜŞÜNÜNCESİ	EŞE OLAN GÜVEN	EŞ DERTLEŞME İLE	EŞ İLE ETKİNLİK	SOSYAL
A	Görücü	Evet	Hayır	Çok az	Çok az	
B	Severek	Hayır	Evet	Evet	Evet, pandemiyle az	
C	Severek	Çok nadir	Evet	Evet	Evet pandemiyle az	
D	Görücü	Hayır	Hayır	Hayır	Evet, pandemiyle az	
E	Severek	Çok nadir	Evet	Evet	Evet, pandemiyle az	
F	Severek	Hayır	Evet	Evet	Evet, pandemiyle az	
G	Görücü	Hayır	Evet	Evet	Evet	
H	Görücü	Hayır	Evet	Bazen	Evet	
J	Görücü	Çok nadir	Evet	Evet	Evet	
K	Severek	Bazen	Hayır	Hayır	Hayır	
L	Görücü	Bazen	Evet	Evet	Evet	
M	Severek	Bazen	Evet	Evet	Evet	

Tablo 2’de, eş ve evlilik uyumu konusunda katılımcılara yöneltilen soruların cevaplarına ait özet bilgiler yer almaktadır.

Araştırmaya katılan kadınların yarısının severek yarısının da görücü usulü ile evlendikleri tespit edilmiştir. Evliliğini nadir de olsa bitirmeyi düşünen katılımcıların çoğunlukta olduğu görülmektedir. Bir katılımcının evliliğini bitirmek istediği, üç katılımcının bazen bitirmeyi düşündüğü, üç katılımcının da nadir olarak düşündüğü anlaşılmaktadır. Elde edilen bulgulardan hareketle evlilik uyumunda sorun yaşama noktasında evliliklerini bitirmeyi düşündükleri görülmektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğu eşine güvenip sınırlarını açarken yine eşi ile dertleşebildiğini ifade etmiştir. Çok azının eşine güvenmediği ve dertlerini paylaşmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu eşi ile sosyal

etkinlikte bulunurken dikkat çekici bir şekilde pandemi sebebiyle bu gezilerin azaldığını dile getirenler ve bu durumdan da yakınlar olduğu görülmektedir. Katılımcılardan birinin bu konu hakkında verdiği cevap aşağıdaki gibidir;

“Normal şartlarda eşimle gezmeyi, yeni yerler görmeyi, birlikte vakit geçirmeyi çok severiz. Ama artık maalesef pandemi yüzünden pek evden çıkamıyoruz.”

Tüm dünyayı etkisi altına alan covid-19 pandemisi insanlar ve toplum üzerinde birçok etkiye sebep olmuştur. Hayatın birçok alanında pandemi ile yaşanan hızlı değişimler, evlilik ve aile ilişkilerinde de değişime sebep olmuştur. Pandeminin yarattığı belirsizlik insanlarda stres, kaygı, depresyon, korku gibi duygulara sebep olmaktadır (Koçak, 2021, ss. 7-8).

4.2. Eş ile Uyumsuzluk ve Çatışma

Tablo 3: Örneklem Grubunun Eş ile Uyumsuzluk ve Çatışma ile İlgili Tutumları

İSİM	ÇOCUKLARLA İLGİLİ	AKRABALARLA İLGİLİ	AİLE BÜTÇESİYLE İLGİLİ	YARDIMLAŞMAYLA İLGİLİ
A	Evet Sonunda kadının dediği oluyor.	Hayır Akrabalar hep destek oluyor.	Hayır Bütçe kadına ait.	Hayır Eş her zaman yardım ediyor.
B	Evet Fikir ayrılığı yaşanıyor.	Hayır Akrabalar ile anlaşabiliyor.	Hayır Bütçe yönetimi eşe ait.	Hayır Eş yardım etmiyor, kadın sorun etmiyor.
C	Evet Anlaşamıyorlar, ortak karar yok.	Hayır Müdahale var fakat eş desteği var. Kadın alttan alıyor.	Hayır Bütçe yönetimi eşe ait. Anlaşabiliyorlar.	Hayır Eş her zaman yardım ediyor.
D	Evet Sonunda kadının dediği oluyor.	Hayır Akrabalar ile anlaşabiliyor.	Hayır Bütçe kadına ait.	Hayır Eş her zaman yardım ediyor.
E	Hayır Ortak karar alıyorlar.	Evet Zaman zaman tartışma oluyor.	Hayır Bütçe yönetimi eşe ait.	Hayır Eş yardım etmiyor, kadın sorun etmiyor.
F	Evet Zaman zaman tartışma oluyor.	Hayır Akrabalar ile anlaşabiliyor.	Hayır Bütçe yönetimi eşe ait.	Hayır Eş yardım etmiyor, kadın sorun etmiyor.
G	Hayır Ortak karar alıyorlar.	Hayır Akrabalar ile anlaşabiliyor.	Hayır Bütçe yönetimi eşe ait.	Hayır Eş her zaman yardım ediyor.
H	Hayır Ortak karar alıyorlar.	Hayır Kadın alttan alıp sorun etmiyor.	Hayır Bütçe yönetimi çifte ait.	Hayır Eş yardım etmiyor, kadın sorun etmiyor.
J	Hayır Ortak karar alıyorlar.	Hayır Akrabalar ile anlaşabiliyor.	Hayır Bütçe kadına ait.	Hayır Eş yardım etmiyor, kadın sorun etmiyor.
K	Evet Sonunda kadının dediği oluyor.	Hayır İlk yıllarda var, şimdi yok.	Hayır İlk yıllarda var, şimdi yok. Bütçe yönetimi eşe ait.	Hayır İlk yıllarda hiç yardım yok, kadın sorun etmiyor. Şimdi çok yardım ediyor.

L	Evet En çok tartışma konuları.	Evet Görümce müdahalesi var.	Hayır Bütçe yönetimi eşe ait.	Hayır Eş yardım etmiyor, kadın sorun etmiyor.
M	Hayır Ortak karar alıyorlar.	Hayır Akrabalar ile anlaşabiliyor.	Hayır Bütçe yönetimi çifte ait.	Hayır Eşi yardım ediyor.

Tablo 3'te, eş ile uyumsuzluk ve çatışma konusunda katılımcılara yöneltilen soruların cevaplarına ait özet bilgiler yer almaktadır.

Araştırmaya katılan kadınların daha çok çocuklarla ilgili konularda tartıştığı saptanmış; fakat bu konuda anlaşamayıp tartışmalar da sonunda yine kendi istediklerinin olduğunu ifade eden kadınlar olmuştur. Çocuklarla ilgili konularda tartışan katılımcıların, mülakat verilerinden hareketle bu konuda fikir ayrılıkları yaşadıkları, ortak karar alamadıkları için anlaşamadıkları tespit edilmiştir.

Kayınvalide, kayınpeder, elti, görümce gibi akrabalar ile ilişkiler yüzünden eş ile tartışma sorusuna katılımcıların büyük çoğunluğunun hayır cevabını verdikleri görülmektedir. Fakat burada mülakat verilerine dayanarak, aslında akrabalar tarafından evliliğe müdahale olmadığı için değil, kadının bu müdahaleler karşısında yaşanan sorunları alttan aldığı için eşi ile tartışmaya girmediği saptanmıştır. Katılımcılardan biri, akrabalar tarafından çok müdahaleye maruz kaldığını fakat alttan aldığı ve eşi destek olduğu için bu konunun aralarında tartışmaya sebep olmadığını belirtmiştir:

“Çok müdahaleler vardı. Cevap vermediğim için çok büyümezdi. Ben asla cevap vermezdim. Eşim hep benim yanımdaydı, beni korurdu. Bana yapmaya çalıştıkları baskıya eşim hep engel olmaya çalıştı. Ben cevap vermiş olsaydım ya da eşim benim yanımda durmasaydı çoktan boşanmıştık.”

Katılımcılardan biri, evliliğinin ilk yıllarında eşin ailesi ile ilgili konuların aralarında tartışmaya sebep olduğunu fakat şu an böyle bir sorun yaşamadığını ifade etmiştir. Toplumda bazı ailelerde yaşanan sorunlar, daha çok eşlerin aileleri tarafından yapılan müdahalelerle ortaya çıkmaktadır. Hatta bu müdahaleler eşlerin önemli bir boşanma nedeni de olmaktadır. Geçmişte daha yaygın, fakat günümüzde artık daha az görülen geniş aile tiplerinde kadın, belirgin bir şekilde eşin ailesinin müdahalesine uğramaktadır (Kızmaz ve Altuğ, 2019, s. 541). Günümüzde yaygınlaşan çekirdek aile yapısı, bu müdahalelerin azalmasında olumlu etki yaratmaktadır. Araştırmaya katılan katılımcıların hepsi, toplumda yaygın olarak görülen çekirdek aile yapısına sahip olduğu için olumlu etkilendiğini göstermektedir. Zira elde edilen bulgulara göre katılımcıların yarısının eşin ailesi ile anlaşabildiği tespit edilmiştir.

Katılımcıların tümünde aile bütçesi ile ilgili konuların tartışmaya sebep olmadığı görülmektedir. Elde edilen bulgulara istinaden, katılımcıların çoğunluğunda ailedeki bütçenin eşi yani erkek tarafından yönetildiği, üçünün kendisi yani kadın tarafından yönetildiği, ikisinin de eşlerin birlikte yönettiği sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcılardan biri,

bütçe ile ilgili konuların, evliliklerinin ilk zamanlarında tartışmaya sebep olduğunu, fakat ilerleyen yıllarda, bu sorunun kalmadığını ifade etmiştir. Ailede bütçe yönetiminin kadında olduğu katılımcıların mülakat verilerine göre birinin halen çalıştığı ikisinin de çalışıp emekli olduğu tespit edilmiştir. Bütçeyi eşlerin birlikte yönettiği katılımcıların birinin çalıştığı diğerinin de ev hanımı olduğu tespit edilmiştir. Bütçenin eş yani erkek tarafından yönetildiği katılımcılardan sadece birinin çalıştığı diğer altısının ev hanımı olduğu tespit edilmiştir. Mülakat verilerine göre, bütçenin eş yani erkek tarafından yönetildiği ev hanımı katılımcıların, eşleri ile ortak karar alabildikleri, eşlerinin parayı hiç eksik etmedikleri, kendilerinin de aile bütçelerine göre harcama yaptıkları için sorun ve tartışma çıkmadığını bildirdikleri saptanmıştır.

Katılımcıların tümünde, yardımlaşma ile ilgili konuların, tartışmaya sebep olmadığı görülmektedir. Katılımcıların yarısının eşlerinin yardım ettiği, diğer yarısının da yardım etmediği fakat bu durumu kadının sorun etmediği bu sebeple tartışma konusu olmadığı saptanmıştır.

Eş ile anlaşma ve tartışma konularında, K katılımcısının akrabalarla ve aile bütçesi ile ilgili konuların evliliğinin ilk yıllarında tartışma sebebi olduğu fakat ilerleyen yıllarda bu sorunun olmadığı ve artık tartışma yaşamadığı tespit edilmiştir. Yine yardımlaşma konusunda da eşinin evliliğinin ilk yıllarında yardım etmediği fakat şimdi çok yardımcı olduğu tespit edilmiştir:

“Eskiden hiç yardım etmezdi ama artık sağ kolum gibi her şeye yardım ediyor”

Yalçın (2014) araştırmasında, evliliğinin ileriki yıllarında eşlerin birbirlerini artık daha iyi tanımış oldukları için evlilik uyumlarında artış olduğu sonucuna ulaşmıştır. Elde edilen bulgulara dayanarak K katılımcısının araştırmaya katılan katılımcılar arasında 40 yıl ile en uzun evlilik süresine sahip olduğu görülmektedir.

4.3. Din, Maneviyat ve Evlilik Uyumu

Tablo 4: Örneklem Grubunun Din, Maneviyat ve Evlilik Uyumu ile İlgili Tutumları

İSİM	EVLİLİKTE MANEVİ HİS	EŞİN KUMAR Oynaması/ALKOL KULLANMASI	ÇİFTİN DİNE BAĞLILIĞI	MUTLU EVLİLİKTE İNANÇ ve İBADETİN ROLÜ
A	İlk yıllar mutlu Şimdi nötr	Kumar ve alkol yok. İlk yıllar alkol sorun olmuş.	Çift dinine bağlı, Kadın biraz daha bağlı.	Çok önemli, Olmaması tartışma yaratır.
B	Genellikle huzurlu Bazen stresli	Kumar yok, alkol var Kumar olması ciddi sorun, alkolü kadın sorun etmiyor.	Çift aynı Dinine bağlı, inançlı.	Olumlu etki, Vicdanlı ve iyi biri olur.
C	Genellikle huzurlu	Kumar yok, alkol var. Kumar ayrılık sebebi, alkolu kadın sorun etmiyor.	Çift dinine bağlı, Kadın biraz daha bağlı.	Olumlu etki, Hata yapmaktan kaçınır, vicdanlı olur.

D	Genellikle mutlu, bazen stresli	Kumar yok, alkol var. Alkolu kadın sorun etmiyor.	Çift dinine bağlı, Kadın biraz daha bağlı.	Olumlu etki, merhametli ve vicdanlı olur.
E	Genellikle mutlu ve huzurlu.	Kumar ve alkol yok. Olsaydı ciddi kavga sebebi.	Çift aynı Dinine bağlı, inançlı.	Olumlu etki, manevi olarak sakinleştirir.
F	Genellikle huzurlu, bazen kaygılı ve öfkeli.	Kumar yok, alkol var. Alkolu kadın sorun etmiyor.	Çift aynı Dinine bağlı, inançlı.	Olumlu etki, sakin, anlayışlı, yapıcı, çalışkan olur.
G	Genellikle mutlu ve huzurlu.	Kumar ve alkol yok. Olsaydı evliliği sürdüremezdi.	Çift aynı Dinine bağlı, inançlı.	Çok önemli. Ayrılıkları önler.
H	Genellikle mutlu ve huzurlu	Kumar yok, alkol var. Alkolu kadın sorun etmiyor.	Çift dinine bağlı, Kadın biraz daha bağlı.	Çok önemli. Vicdanlı olur.
J	Genellikle huzurlu	Kumar yok, alkol var. İlk yıllar alkol tartışma sebebi.	Çift dinine bağlı, Kadın biraz daha bağlı.	Olumlu etki, merhametli ve vicdanlı olur.
K	Normal ne mutlu ne kaygılı.	Kumar ve alkol yok. Olması sıkıntı yaratır.	Çift aynı Dinine bağlı, inançlı.	Olumlu etki, dua etmek mutlu eder.
L	Genellikle mutlu, bazen kaygılı.	Kumar yok, alkol var. Alkolu kadın sorun etmiyor.	Çift dinine bağlı, Kadın biraz daha bağlı.	Olumlu etki, dua etmek huzur verir.
M	Genellikle huzurlu, bazen kaygılı.	Kumar yok, alkol var. Alkolu kadın sorun etmiyor.	Çift dinine bağlı, Kadın biraz daha bağlı.	Olumlu etki. Olmaması sıkıntı.

Tablo 4’te, din, maneviyat ve evlilik uyumu konusunda, katılımcılara yöneltilen soruların cevaplarına ait özet bilgiler yer almaktadır.

“Evliliğinizde manevi olarak kendinizi nasıl hissedersiniz?” sorusuna katılımcıların bir kısmının mutlu ve huzurlu hissettiği, bir kısmının genellikle mutlu ve huzurlu bazen de stresli, kaygılı ve öfkeli hissettiği cevabını verdiği görülmüştür. Katılımcılardan birinin evliliğinin ilk yıllarında mutlu fakat şimdi nötr, birinin de normal yani ne mutlu ne de kaygılı hissettiği saptanmıştır. Genellikle huzurlu olup bazen olumsuz duygular hisseden katılımcılar, evliliklerinin stres yarattığını, kaygılı ve öfkeli hissettikleri zamanlarının olduğunu, evlilik ilişkisinde sıkıntı yaşadıklarında kaygılı hissettiklerini, düzenli olarak dönem dönem kaygılı olduklarını ifade etmişlerdir.

Evlilikte yaşanan sorunlar, evlilik uyumunu olumsuz etkilemektedir. Evlilik uyumu ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki vardır. Evlilik uyumu azaldıkça psikolojik iyi oluş düzeyi de azalır (Gülyüksel Akdağ ve Cihangir Çankaya, 2015, s. 656). Araştırmada katılımcıların evliliklerinde sorun yaşadıkları zaman kendilerini kaygılı hissetmeleri, bunun bir göstergesidir.

“Eşinizin kumar oynaması ve/veya alkol kullanması evliliğinizi nasıl etkiler?” sorusuna katılımcıların genelinden olumsuz yönde etki olabileceği yönünde cevaplar gelmiştir. Katılımcıların bir kısmının eşinin kumar oynamadığı ve alkol kullanmadığını bildirdiği görülmüştür. Bu katılımcılardan biri alkolün evliliğinin ilk yıllarında sorun olduğunu, sonra eşinin tövbe edip alkolü bıraktığını ifade etmiştir. Yine bu katılımcılardan birinin kumar veya alkolün olması durumunda “*evliliğimi sürdüremezdim*” ifadesi mevcuttur. Katılımcılardan ikisinin, eşinin kumar oynaması veya alkol kullanmasının evliliğinde ciddi kavgalara ve sıkıntılara sebebiyet verebileceğini ifade ettiği görülmüştür. Katılımcıların hepsi eşlerinin kumar oynamadıklarını ifade etmişlerdir. Elde edilen bulgulara göre katılımcıların, kumarı, “ciddi sorun, ayrılık sebebi, ciddi kavga sebebi, maddi manevi zarar”, şeklinde tanımladıkları ve evlilik uyumunu bozucu bir etken olarak kabul ettikleri görülmüştür. Katılımcıların bir bölümünün de eşlerinin alkol kullanmasını, pek onaylamasa da sorun etmeyip, idare ettikleri saptanmıştır. Katılımcılardan ikisi, eşlerinin alkol kullanmasından dolayı bir dönem evliliğini bitirmeyi düşündüğünü ve sonrasında idare edip devam ettiğini söylemiştir.

“Sizin ve eşinizin din ve ibadetlere bağlılık durumunuz nasıldır?” sorusuna katılımcıların çoğunluğunun çift olarak dinine ve inancına bağlı, bir kısmının da çift olarak aynı seviyede olduklarını beyan ettikleri tespit edilmiştir. Katılımcıların çoğunluğunda ailede kadınların din ve ibadetlerine daha bağlı oldukları saptanmıştır. Katılımcıların ibadetlerinden bahsederken özellikle namaz ve orucu ifade ettikleri ve namazı daha çok önemsedikleri tespit edilmiştir. Katılımcılardan görücü usulü ile evlenenlerden birinin namaz ile ilgili ifadesi şu olmuştur;

“Benim gibi namazını kılıyor mu? Yolculukta devam edecek mi, bırakacak mı? Çok merak ederdim. Eşim ile namazımızı her zaman ve her şartta aksatmadan kılarız.”

“Mutlu bir evlilikte dini inançlara ve/veya ibadetlere bağlılığın önemi sizce nedir?” sorusuna katılımcıların hepsi, çok önemli olduğunu ve olumlu etki yaratacağını ifade etmiştir. Dini inançlara ve ibadetlere bağlı olmanın insanda yarattığı olumlu etkileri vicdanlı, merhametli, iyi, sakin, anlayışlı, umut dolu, yapıcı, çalışkan, mutlu, huzurlu, hata yapmaktan kaçınan olarak tanımladıkları saptanmıştır. Dini inanç ve ibadetlere bağlı olunmaması durumunda, ailede tartışmaların çıkabileceği, sıkıntıların olabileceği, eşine kötü davranabileceği tespit edilmiştir. Katılımcıların, dinine ve ibadetlerine bağlı bir insanın vicdanlı ve merhametli olacağı için eşine de böyle davranacağını, dua ederek mutlu ve huzurlu hissedeceğini ifade ettikleri görülmüştür. Katılımcılardan biri, ayrılıkların maneviyatın eksikliğinden kaynaklandığı görüşündedir.

Geçioğlu ve Kayıklık (2019) dindarlık ve evlilik uyumu ilişkisi üzerine yaptığı araştırmalarında, dindarlık arttıkça evlilik uyumunun da arttığı sonucuna ulaşmıştır. Dini emir ve yasaklar, inançlı insanların hayatlarını büyük ölçüde etkilemekte ve şekillendirmektedir. Dinin, sosyal kontrol olarak ifade edilen bu özelliği sayesinde

insanların evlilik ilişkileri de önemli derecede etkilenmektedir. Eşlerin emir ve yasaklar konusunda ortak bir rehberle sahip olması, ilişkilerinde benzer tutumlar sergilemelerine sebep olacaktır. Dinin gerektirdiği sevgi, saygı, anlayış gibi değerler yine evlilik ilişkisine yansımakta, böylece eşlerin aile içi sorunlarını çözmesinde kolaylık sağlamakta, iletişimi ve ilişkiye bağlılığı arttırmaktadır (Geçioğlu ve Kayıklık, 2019, ss. 212-213). Bu sonuçlar, araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

4.4. Manevi İyi Oluş ve Evlilik Uyumu ile İlgili Bulgular

Araştırmada, evli kadınların manevi iyi oluşları hakkındaki görüşlerini ortaya koymaları beklenmiştir. Bu doğrultuda, yarı yapılandırılmış mülakat tekniği ile yapılan görüşmeler sonucu katılımcıların görüşleri alınmıştır.

Tablo 5: Örneklem Grubunun Manevi İyi Oluş ve Evlilik Uyumu ile İlgili Tutumları

İSİM	MANEVİ HİS	DÜNYA HAYATININ GEÇİCİ OLMASI	ALLAH'A İMAN	DİNİ ÇIKMA	BAŞA
A	Huzurlu	İnanıyor Rahatlama hissi.	Dua ederek rahatlama	Dua	
B	Güçsüz	İnanıyor Kaygı hissi	Dua ederek umutlu hissetme	Şükür	
C	Huzurlu	İnanıyor Vicdanlı olma hissi	Güven ve huzur hissetme	Sabır ve dua.	
D	Huzurlu	İnanıyor İbadetlere önem verme	Güven ve iyi hissetme	Sabır ve dua.	
E	Mutlu ama eksik	İnanıyor Sıkıntıların geçici olduğunu hatırlama	Teslimiyet duygusu ve rahatlama	Şükür ve tevekkül	
F	Huzurlu	İnanıyor Sorunların geçici olduğunu hatırlama	Kendini güvende hissetme	Dua	
G	Huzurlu ama eksik	İnanıyor Allah'a sığınma	Kendini güvende hissetme	Tevekkül ve dua	
H	Huzurlu ama eksik	İnanıyor İyi bir insan olmaya gayret gösterme	Kendini güvende hissetme	Sabır ve dua	
J	Huzurlu	İnanıyor Gençken kaygı hissi	Dua ederek güvende hissetme	Sabır ve dua	
K	Huzurlu	İnanıyor Üzgün hissetme	Güvende ve rahat hissetme	Sabır ve dua	
L	Huzurlu ama bazen stresli ve eksik	İnanıyor Her şeyin boş olduğunu hatırlama	Zor zamanlarda kurtarıcı bir güç	Sabır ve dua	
M	Yetersiz ve sıkışmış	İnanıyor Her şeyin geçici olduğunu hatırlama	Dua ederek güvende hissetme	Dua	

Tablo 5'te, manevi iyi oluş ve evlilik uyumu konusunda, katılımcılara yöneltilen soruların cevaplarına ait özet bilgiler yer almaktadır.

“Hayatınızdan memnun musunuz? Manevi olarak kendinizi nasıl hissediyorsunuz?” sorusuna katılımcıların büyük bir çoğunluğu, memnun olduğunu, huzurlu ve mutlu hissettiğini bildirmişlerdir. Çalışıp kendi ayaklarının üzerinde durabilmenin, ailesi ile sağlıklı ve huzurlu olmanın, hayatına şükredebilmenin kendilerini manevi olarak huzurlu ve mutlu hissetmelerine, sebep olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılardan dördü, hayatlarından memnun oldukları halde, manevi olarak kendilerini eksik hissettiklerini ifade etmişlerdir. Manevi olarak eksiklik hislerinin sebebini, kendisini daha fazla geliştirme, ailesine ve çocuklarına daha faydalı olma, daha çok yardımlaşma, daha çok kitap okuma isteği şeklinde açıkladıkları görülmüştür.

Katılımcılardan ikisi olumsuz duygular hissettiklerini ifade etmişlerdir. Bu hislerinin sebebinin yetersizlik hissi, sıkışmış hissetme hali ve güçsüz hissetme olduğu tespit edilmiştir. Bu katılımcıların mülakatta yaptıkları açıklamalardan yola çıkılarak, elde edilen bulgulara göre, katılımcılardan birinin ev hanımı olduğu, pandemi sebebi ile sosyal yaşantısının kısıtlandığı, diğer katılımcının da çalıştığı ve iş yoğunluğunun olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

“Dünya hayatının geçici olduğuna inanır mısınız? Bu sizin kendinizi nasıl hissetmenize sebep olur?” sorusuna katılımcıların verdikleri cevaplar incelendiğinde hepsinin dünya hayatının geçici olduğuna inandığı anlaşılmaktadır. Katılımcılar bu inançla ilgili hislerini tarif ederken üç katılımcıdan birinin kaygılı, birinin gençken daha kaygılı şimdi olağan, birinin de üzgün hissettiği saptanmıştır. Diğer katılımcıların hepsi bu hislerini farklı şekillerde tanımlamışlardır:

- Rahatlama
- Hata ve günah işlememeye özen gösterme
- Vicdanlı olma
- İbadetlere daha çok önem verme
- Sıkıntıların ve sorunların geçici olduğunu hatırlama
- Allah’a teslim olma ve ona sığınma
- İyi bir insan olmak için gayret etme
- Her şeyin boş olduğunu fark etme

Katılımcılardan birkaçının dünya hayatının geçici olduğunu düşündüklerinde kaygı hissetmelerine karşılık biri ise tam tersi fani işlerle ilgilendiğinde kendini daha kaygılı fakat bu hayatın geçici olduğunu hatırladığı anda kaygılarının azaldığını ifade etmiştir.

“İlahi bir güce bağlı olmak, Allah’a inanmak size güven verir mi?” sorusuna verilen cevaplarda katılımcıların hepsinin Allah’a inandıkları için kendilerini güvende hissettikleri

sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcılar Allah'a inanma ve güvenme hissini aşağıdaki gibi tanımlamışlardır:

- Her gün Allah'a dua ederek rahatlama
- Dua ederek umutlu hissetme
- Huzurlu ve iyi hissetme
- Teslimiyet duygusu
- Rahatlama
- Zor zamanlarda kurtarıcı bir güç
- Her şeyin daha iyi olacağına inanma
- Kendini güvende hissetme

"İnanç ve değerleriniz sorun çözme ve zorluklara dayanma gücünüzü nasıl etkiler? Allah'tan yardım ister misiniz? Şükür, dua, tevekkül, sabır gibi dini başa çıkma stratejilerini kullanır mısınız?" sorusuna karşılık, katılımcıların hepsi zorluklara inançları sayesinde dayanabildiğini ve başa çıkabildiğini ifade etmişlerdir. Dini başa çıkma stratejilerinden dua, sabır, şükür ve tevekkülü kullandıkları tespit edilmiştir. Mülakat verilerine göre katılımcılar tarafından en çok kullanılan dini başa çıkma stratejisinin dua ve sabır olduğu anlaşılmaktadır. Katılımcılardan biri, zorluklar karşısında Allah'a sığınmanın ve dua etmenin önemini, şu sözlerle açıklamıştır:

"İnsanı bir gemide yüklerini taşıırken düşünüyorum. Gemi hareket edip gidiyor. Sen yükleri taşısan da bıraksan da gitmeye devam ediyor. Bu yüzden onları sırtında taşımak yerine, tevekkül edip bırakmak en iyisi. Dünyada yaşarken sıkıntıları taşımak yerine Allah'a sığınıp bırakmak ve dua etmek en iyisi. Allah yardım edecektir."

Dini başa çıkma, insanların sorun çözme ve zorluklara dayanmada dini unsurlara başvurmasıdır. Dua en sık başvurulan dini başa çıkma stratejilerindedir. Dua insana rahatlama, güç ve huzur verir. Fiziksel, psikolojik ve zihinsel sağlık açısından fayda sağlar (Eryücel, 2013, s. 38). Dua bir yönü ile insanın kutsal olanla iletişim kurmasıdır. Dua, Allah'tan istekte bulunma, onunla bağlantıya geçme, bağlılığını sürdürme, eksiklik ve çaresizlik durumlarında yardım istemedir (Aktu, 2018, s. 8). Eşlerin dini yaşamaları, Allah'a inanması, sorunların çözülmesi, isteklerinin olması, var olan duruma şükretmek için dua etmesi evlilikte mutluluğu arttıran bir faktördür. Sabır, zorluklar karşısında dayanabilme kapasitesidir. İnsanın yaşam mücadelesinde ona güç veren, dengeyi sağlayan, başarıya ulaştıran, sonunda mutluluk veren bir erdemdir. Evlilik ilişkilerinde de eşlerin birbirlerine karşı anlayışlı davranabilmeleri, destek olabilmeleri, sorunları çözme çabasında olmaları açısından sabır önemli bir tutumdur (Balci Arvas, 2017, ss. 13, 92-93).

Sonuç

Evli kadınların evlilik uyumları ve manevi iyi oluş hallerinin incelendiği bu araştırmada, evlilik uyumları ve manevi iyi oluşları yüksek olan evliliklerin daha mutlu oldukları tespit edilmiştir.

Çalışmanın sonuçlarına göre; katılımcılar evliliklerinde genellikle kendilerini manevi olarak huzurlu ve mutlu hissetseler de dönem dönem yaşadıkları sıkıntılar yüzünden nadir de olsa evliliklerini bitirmeyi düşünmüşlerdir. Araştırmada evliliklerini az da olsa bitirmeyi düşünen kadınların, daha çok çocukla ilgili konularda eşleriyle ortak karar alamadıkları ve akrabalarla ilgili konularda müdahalelere maruz kaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında eşin ailesi ile anlaşabilen ve destek gören kadınlarda vardır. Eşin ailesi ile anlaşmada çekirdek aile yapısının etkili olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan kadınların evliliklerinin ilk yıllarında yaşadıkları sorunları ilerleyen yıllarda yaşamadığı ve uyumu sağladıkları saptanmıştır. Araştırmaya katılan kadınlar kumara karşı net bir tavır sergilemiş ve kumarı ayrılık sebebi olarak göstermişlerdir. Kumarın, evlilik uyumu ve manevi iyi oluşa tehdit oluşturduğu bulgusuna ulaşılmış ve sonuçta evlilikleri bitirebilecek en önemli faktör olduğu anlaşılmıştır. Eşlerinin alkol kullanmasını kesinlikle kabul etmeyen kadınların yanında, onaylamasalar da alttan alarak idare eden kadınlarda mevcuttur. Evliliğini nadir de olsa bitirmek isteyen kadınlardan alkol yüzünden böyle bir düşünceye girdiklerini ifade edenler olmuştur. Araştırmada alkol kullanımının, evlilik uyumu bakımından sorun görüldüğü ancak kumar kadar tehlikeli bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre alkol kullanımının zamanla evlilik uyumunu bozucu riskli bir araca dönüşmesi mümkündür. Elde edilen bulgulara göre eşlerin çift olarak dine bağlı inançlı bireyler oldukları, kadınların eşlerine göre ibadetlerine daha bağlı oldukları görülmüştür. Araştırmaya katılan kadınların, dine ve ibadetlerine bağlı olmanın insana olumlu özellikler katacağını ifade etmesi, mutlu bir evlilikte dini inanç ve ibadetlerin önemini göstermektedir.

Katılımcılarından birçoğunun manevi olarak olumlu, çok azının olumsuz hisselere sahip olduğu görülmüştür. Araştırmada kadınların, manevi olarak huzurlu hissetmelerini, ailesi ile sağlıklı ve mutlu olmalarına ve hayatlarına şükredebilmelerine bağladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Olumsuz duygular hisseden katılımcılardan birinin pandemi yüzünden sosyal hayatının kısıtlandığı, diğerinin de iş stresi yaşadığı tespit edilmiştir. Dünya hayatının geçici olduğuna inanmanın hissini bazı kadınlar kaygı olarak ifade ederken, büyük çoğunluğu ise rahatlama, günah işlememeye özen gösterme, vicdanlı olma, ibadetlere önem verme, sıkıntıların geçici olduğunu hatırlama, Allah'a sığınma, iyi bir insan olma, her şeyin boş olduğunu fark etme olarak ifade etmişlerdir. Allah inancına sahip olan tüm katılımcıların, her gün Allah'a dua ederek rahatladıkları, kendilerini huzurlu ve güvende hissettikleri, her şeyin daha iyi olacağına inandıkları için umutlu hissettikleri anlaşılmıştır. Buna göre Allah'a ve dünya hayatının geçiciliğine olan inancın, evlilik uyumu ve manevi iyi oluş halini güçlendirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların evliliklerinde yaşadıkları sorunlar

karşısında dini başa çıkma stratejilerinden en çok sabır ve duayı kullandıkları tespit edilmiştir. Zorluklar karşısında Allah'a sığınıp ondan yardım ve sabır dilediklerini ifade etmişlerdir. Evlilik uyumunun sağlanması açısından ilişkide eşlerin gösterdiği sabrın, manevi iyi oluş açısından da dua ederek Allah'tan yardım istemenin önemli bir tutum olduğu tespit edilmiştir.

Bu araştırma ile insanların inançlı, dinine ve ibadetlerine bağlı oldukları zaman vicdanlı, merhametli, anlayışlı, sakin, çalışkan ve huzurlu oldukları, bu durumun aile yaşantılarına yansiyarak evlilik uyumlarını olumlu etkilediği, manevi olarak da kendilerini huzurlu hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Yaşamımızda, ailenin ve manevi iyi oluşun bu kadar önemli olması, evlilik uyumu ve manevi iyi oluş üzerine, daha çok bilimsel araştırmaların yapılmasını gerekli kılmaktadır.

Kaynakça

- Acar, H. (2014). Manevi iyi oluş ile dindarlık arasındaki ilişki üzerine bir değerlendirme. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 18(2), 391-412.
- Akbaba, M. (2021). *Evliliğe bireylerde bağlanma biçimleri ve dürtüsellik düzeylerinin evlilik uyumuna etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi.
- Aktu, Y. (2018). Pastoral psikoloji bağlamında "Ömür Dediğin" belgeselinin analizi. M. Koç, A. Ayten, ve N. Tınaz (Eds.) *Manevi danışmanlık ve rehberlik* içinde, Cilt 2 (s. 315-334). İstanbul: Dem Yayınları.
- Albayrak, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin aileye yönelik tutumları: Güvenirlik geçerlik çalışması. *Turkish Studies International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic* 10(6), 47-56.
- Algan, T. (2016). Aile danışmanlığı uygulaması: Dünü, bugünü ve yarını. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi* 5(7), 2208-2217.
- Altunbezer, Ş. (2020). *Savaş görmüş ergenlerin gelecek beklentisi ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide manevi iyi oluşun rolü*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Ataşalan Arslan, D. (2019). *Dindarlık ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin bazı kişisel değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi.
- Balcı Arvas, F. (2017). *Dindarlığın evlilik doyumu üzerindeki etkileri ve değerlerin, dindarlık ve evlilik doyumu ilişkisi üzerindeki arabulucu rolü*. (Doktora tezi). Uludağ Üniversitesi.
- Balcı Arvas, F., & Hökekleli, H. (2017). Dindarlık ile evlilik doyumu ve evlilikte sorun çözme ilişkisi üzerine bir inceleme. *Değerler Eğitimi Dergisi* 15(34), 129-160.

- Bayraktaroğlu, H., & Çakıcı, E. (2017). Kuzey Kıbrıs örnekleminde çift uyum ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun psikometrik özellikleri. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi* 19(2-3), 113-119.
- Bozkurt, V. (2015). *Sosyolojiye giriş*. (s. 225-243). İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Açık ve Uzaktan Eğitim Fakültesi Yayınları.
- Civil, S. N. (2021). *Evlili bireylerde cinsiyet rolleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin öznel iyi oluşa etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi.
- Corey, G.,(2015). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. Çev.Tuncay Ergene. Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Çakır, S. (2008). *Evlili bireylerin evlilik uyumlarının ana-babalarına bağlanma düzeyleri ve demografik değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi.
- Çalışkan, Ş. (2020). *Evlili bireylerde manevi iyi oluş, ailede yılmazlık ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler*. (Yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Çelik, M. ve Yazgan İnanç, B. (2009). Evlilik doyum ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 18(2), 247-269.
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 30(30), 120-129.
- Dünger Mutlu, D. (2021). *Evlili bireylerde evlilik uyumu ve aşk tutumunun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi.
- Ekinci Murat, M. (2021). *Evlilik uymu ile bağlanma stilleri ve duygusal zeka arasındaki ilişki*. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi.
- Ekşi, H., & Kardaş, S. (2017). Spiritüel iyi oluş: Ölçek geliştirme ve geçerliliği. *Ruhsal Psikoloji ve Danışmanlık Dergisi* 2(1), 73-88.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. ve Alpkan, R. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam Dergisi* 18(1), 39-47.
- Eren, S. (2021). *Evlili çiftlerin benlik kurguları ve benlik kurguları benzerliğinin evlilik uyumu ve doyumuna ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Aydın Adnan Menderes Üniversitesi.
- Erkılınç, M. M. (2020). *Aile içi iletişim kalıpları, benlik kavramı ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi.
- Eryücel, S. (2013). *Yaşam olayları ve dini başa çıkma*. (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi.
- Geçioğlu, A. ve Kayıklık, H. (2019). Dindarlık ve evlilik uyumu ilişkisi: Evlili bireyler üzerine bir inceleme. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 19(1), 202-224.

- Gügen, B. (2019). *Gebelik sürecindeki kadınlarda manevi iyi oluş ile hayat memnuniyeti ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi.
- Güldü, Ö. (2018). Araştırma yöntem ve teknikleri. Ankara Üniversitesi Açık Ders Malzemeleri, Ankara.
- Gülyüksel Akdağ, F. ve Cihangir Çankaya, Z. (2015). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 11(3), 646-662.
- Günay, A. R. (2020). *Evliliği ve çocuk sahibi bireylerin evlilik uyumu, çocuk yetiştirme tutumu ve aile işlevselliği arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
- Gürsu, O. ve Ay, Y. (2018). Din, manevi iyi oluş ve yaşlılık. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 11(61), 1176-1190.
- Kalkan, A. (2020). *Öğretmenlerde evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki: Adana ili örneği*. (Yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi.
- Karadağ, Ş. (2015). *Evlilik uyumu ilişkisinde aile içi iletişimin rolü: Konya örneği*. (Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi.
- Karavaşin, H. (2013a). Cinsellik ve evlilik. *Sosyal antropoloji* içinde. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi.
- Karavaşin, H. (2013b). Aile. *Sosyal antropoloji* içinde. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi.
- Kıvılcım Kavak, A. (2018). *Evlilik birliğinin korunması*. (Yüksek lisans tezi). Çankaya Üniversitesi.
- Kızmaz, Z., & Altuğ, S. (2019). Aile sorunlarının ortaya çıkmasında ebeveyn müdahalelerinin etkisi. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 8(2), 538-557.
- Koçak, Z. (2021). *Covid-19 Pandemisi sürecinde evlilik uyumuyla ilişkili faktörler olarak ruhsal yakınmalar ve psikolojik dayanıklılık*. (Yüksek lisans tezi). KTO Karatay Üniversitesi.
- Kodan Çetinkaya, S. (2018). *Evlilik uyumuna ilişkin model araştırması*. (Doktora tezi). Atatürk Üniversitesi.
- Kublay, D. ve Oktan, V. (2015). Evlilik uyumu: Değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 5(44), 25-35.
- Kulaber Demirci, M. (2019). *Evliliği olan bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri ile mizah tarzları, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve evlilik uyumu arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi*. (Doktora tezi). Trabzon Üniversitesi.

- Nazlı, S. (2020). *Aile danışmanlığı*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Özasma, H. (2021). *Eşler arası iletişim ve maneviyat*. Ankara: Sonçağ Akademi.
- Özbek, C. (2018). *Evlili bireylerde eş değerlendirme, evlilik uyumu, evlilik doyumu ve cinsel doyum arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi.
- Özer, İ. (2019). *Öznel iyi oluşu artırma programının, zararlı alışkanlıkları olan ergenlerin öznel ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi.
- Parlak, Ü. (2021). *Çalışan annelerde depresyon düzeyini yordamada evlilik uyumu, iş-aile çatışması ve ebeveyn tükenmişliğinin rolü*. (Yüksek lisans tezi). Işık Üniversitesi.
- Pehlivan, A. (2018). *Manevi bakım ve danışmanlığın imam hatip ortaokul öğrencilerinin ruh sağlığı ve manevi iyi oluşlarına etkisi*. (Yüksek lisans tezi). İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi.
- Sezen, L. (2005). Türkiye'de evlenme biçimleri. *A.Ü. Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Dergisi* 11(27), 185-195.
- Sharf, R. (2017). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları*. Çev. Nilüfer Voltan. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Solmaz, N. (2020). *Evlili çiftlerin kişilik inaçlarına göre eş seçimi, evlilik uyumu ve psikopatolojileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Sönmez, V. ve G. Alacapınar, F. (2000). *Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri*. (s. 70-110). Ankara: Anı Yayınları.
- Söylemez, İ. (2011). *Evlilikte uyum ve aile işlevleri ölçeği geliştirme: Güvenirlik ve geçerlik çalışması*. (Tıpta uzmanlık tezi). Ankara Üniversitesi.
- Şanal Güngör, B. (2020). *Tek ebeveynle ve iki ebeveynle yaşayan ergenlerin öznel iyi oluşuna göre okulda öznel iyi oluş ve arkadaşla bağlanma düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Şener, A. (2002). *Ailede eşler arası uyuma etki eden faktörlerin araştırılması*. (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Şimşek, M. (2021). *Evlilik uyumunun yordayıcıları olarak affedicilik ve bilişsel esnekliğin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). KTO Karatay Üniversitesi.
- Tekdemir, V. ve Gürses, İ. (2020). Aile krizleri karşısında aile yılmazlığı üzerinde dinin etkisi: Dindar aileler örneği. *Kocaeli İlahiyat Dergisi* 4(2), 253-295.

- Telef, B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 28(28-3), 374-384.
- Tuncay, T. (2021). *Eşlerin bağlanma stillerinin evlilik uyumuna etkisi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Tunç, B. (2020). *Manevi iyi oluşla aile doyumu arasındaki ilişkide aile desteği ve bütünlüğünün rolü*. (Yüksek lisans tezi). Aydın Adanan Menderes Üniversitesi.
- Tunç, B. ve Totan, T. (2020). Okul psikolojik danışmanlığında manevi iyi oluşun kullanımı: Tarihsel gelişim, kuramsal temeller ve öneriler. *Ege Bilimsel Araştırmalar Dergisi* 3(1), 1-20.
- Tutarel Kışlak, Ş. (1999). Evlilikte uyum ölçeğinin (EUÖ) güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *3P Psikoloji, Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi* 7(1), 50-57.
- Tutarel Kışlak, Ş. ve Göztepe, I. (2012). Duygu dışavurumu, empati, depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 3(2), 27-46.
- Türkgeldi, E. (2019). *Öğretmen adaylarının sahip olduğu değerler manevi iyi oluş ve sabır arasındaki yordayıcı ilişkiler*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Uçar, E. (2018). *Psikolojik iyi oluş yordayıcısı olarak dindarlık, evlilik doyumu ve problem çözme*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi.
- Ulucak, P. ve Bulut, I. (2012). Aile terapilerinin feminist teori açısından incelenmesi. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi* 7(24), 9-24.
- Yalçın, H. (2014). Evlilik uyumu ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. *Eğitim ve öğretim araştırmaları dergisi* 3(1), 250-261.
- Yapıcı, A. (2018). Eşlerin dinsel algı ve yaşayışına göre evlilikte dindarlık ve maneviyat huzur mu, kusur mu? *Turkish Studies* 13(2), 79-106.
- Yavaş, G. (2020). *Ergenlerin öznel iyi oluşu arttırma stratejileri, oyun bağımlılığı ve akran ilişkilerinin, öznel iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Biruni Üniversitesi.
- Yüksel, Ö. (2013). *Kadınlarda evlilik uyumu ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Stresle baş etme biçimleri ve toplumsal cinsiyet rolü tutumlarının aracı rolleri*. (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi.