Bildiri No: BT165

EVLİ BİREYLERİN MUTLULUĞU ARTIRMA STRATEJİLERİ, EVLİLİK YAŞAM DOYUMU, PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE ÖZ-ANLAYIŞ SEVİYELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Gaye Bırni
Yıldız Teknik Üniversitesi
@gayebirni@gmail.com

Ali Eryılmaz
Yıldız Teknik Üniversitesi
@erali76@hotmail.com

ÖZET

Mutluluk tarih süresince, insanların ulaşmaya çalıştıkları genel bir hedef olmuştur. Kimisi için mutluluk güvenilir bir yaşam ortamının olması, kimisi için isteklerini yerine getirebilmesi, kimisi için ise sevdikleri ile geçinebilmesidir. Mutluluk halk arasında genel bir hedef olsa da tam olarak ne olduğu ve bireylere neleri ifade ettiği sorusuna kalıplaşmamış, çeşitli cevaplar verildiği için Psikoloji alanyazısı da dahil olmak üzere Sosyoloji, Felsefe, Ekonomi gibi alanlarda da birçok uzman tarafından incelenmiştir ve incelenmeye de devam edilmektedir. Mutluluğun tanımına dair çalışmalar süregelirken bir yandan da bireylerin mutluluk seviyelerinin nasıl artırılabileceği; insanların hangi bilişsel/duygusal/davranışsal süreçten geçerek mutluluğu elde edebilecekleri üzerinde çalışmalar da devam etmektedir. Amaç: Bu araştırmanın amacı; evli bireylerde mutluluğu artırma stratejileri, evlilik yaşam doyumları, psikolojik iyi oluşları ve öz-anlayışları arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Yöntem: Araştırmanın yöntemi genel tarama yöntemidir. Çalışma grubu 22-40 yaşları arasındaki evli bireylerden oluşmaktadır. Veri toplama araçları; Yetişkinler İçin Mutluluğu Artırma Stratejileri Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Evlilik Yaşam Doyumu Ölçeği ve Öz-Anlayış Ölçeği'dir. Veriler Google Forms çevrimiçi veri toplama platformu üzerinden çalışma grubuna ulaştırılmıştır. Elde edilen veriler Sosyal Bilimler İçin İstatistik (SPSS) uygulamasının 22. Sürümü üzerinden istatistik işlemlerine tabii tutulmuştur. SPSS uygulaması üzerinden mutluluğu artırma stratejileri, evlilik yaşam doyumu, öz-anlayış ve psikolojik iyi oluş değişkenleri Pearson Korelasyon Testi uygulanmıştır. Bulgular: Yapılan istatistiksel testler sonucunda bireylerin kullandıkları mutluluğu artırma stratejileri ve evlilik yaşam doyumları, psikolojik iyi oluşları ve öz-anlayış seviyeleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Sonuç: Çalışma sonuçları alanyazında değişkenler hakkında yapılmış önceki çalışmalar ile de değerlendirilerek tartışma alt başlığında tartışılmıştır.

***Anahtar Kelimeler**: mutluluğu artırma stratejileri, evlilik yaşam doyumu, öz-anlayış*

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN MARRIED INDIVIDUAL'S STRATEGIES TO INCREASE HAPPINESS, MARRIAGE LIFE SATISFACTION, PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND SELF-COMPASSION LEVELS

GAYE BIRNİ
Yıldız Technical University
gayebirni@gmail.com
ALİ ERYILMAZ
Yıldız Technical University
erali76@hotmail.com

ABSTRACT
Happiness has been a general goal that people have sought to achieve throughout history. For some, happiness is the existence of a safe living environment, the ability to fulfil their wishes for some, and for others to get along with their loved ones. Although happiness is a general goal among the public, it has been examined by many experts in fields such as Sociology, Philosophy, Economics, including the Psychology literature, and continues to be examined, since various answers are given to the question of what exactly it is and what it means to individuals. While studies on the definition of happiness are continuing, it is also possible to increase the level of happiness of individuals; Studies are also ongoing on which cognitive / emotional / behavioural process people can achieve happiness through. Purpose: The aim of this research is to examine the relationships between marital life satisfaction, psychological well-being and self-compassion. Method: The method of the research is the general screening method. The study group consists of married individuals between the ages of 22-40. Data collection tools; The Strategies for Increasing Happiness for Adults Scale, Psychological Well-being Scale, Marital Life Satisfaction Scale and Self-Compassion Scale. The data were delivered to the working group via the Google Forms online data collection platform. The data obtained were subjected to statistical processes over the 22nd edition of the Statistics for Social Sciences (SPSS) application. The Pearson Correlation Test was applied to strategies to increase happiness, marital life satisfaction, self-compassion and psychological well-being via SPSS application. Results: As a result of the statistical tests performed, a positive significant relationship was found between the strategies used by individuals to increase happiness and their marital life satisfaction, psychological well-being and self-compassion levels. Conclusion: The results of the study were evaluated with previous studies on variables in the literature and discussed under the subtitle of discussion.

Keywords: happiness enhancement strategies, marital life satisfaction, self-compassion