T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EVLİ BİREYLERİN MANEVİ İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ İLE EVLİLİK DOYUMU VE ALGILANAN ROMANTİK İLİŞKİ KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

MERVE GÜRSOY
22736012

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. ALİ ERYILMAZ

2026

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

EVLİ BİREYLERİN MANEVİ İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ İLE EVLİLİK DOYUMU VE ALGILANAN ROMANTİK İLİŞKİ KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

MERVE GÜRSOY
22736012
ORCID NO: 0009-0006-0942-8611

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. ALİ ERYILMAZ

OCAK 2026

Merve Gürsoy tarafından hazırlanan “Evli Bireylerin Manevi İyi Oluş Düzeyleri ile Evlilik Doyumu ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı çalışma, 19/01/2026 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği ile başarılı bulunmuş ve jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman	**İmza**
Prof. Dr. Ali Eryılmaz	……

Jüri Üyeleri	**İmza**
[Doç. Dr., Seher Merve Erus]	……
[Dr. Öğr. Üyesi, Sena Güme]	……

ÖZET

EVLİ BİREYLERİN MANEVİ İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ İLE EVLİLİK DOYUMU VE ALGILANAN ROMANTİK İLİŞKİ KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışmada evli bireylerin manevi iyi oluş düzeyleri ile evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırılan değişkenlere ait kuramsal bilgiler kuramsal çerçeve kısmında sunulmuştur. Araştırma deseni olarak ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 21-69 yaş arası evli bireyler oluşturmaktadır. Çalışma 339'u kadın 151'i erkek olmak üzere 490 evli bireyin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek için Kişisel Bilgi Formundan yararlanılmıştır. Ölçme aracı olarak Üç Faktörlü Spiritüel İyi Oluş Ölçeği, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği ve İlişki Doyum Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre evli bireylerin evlilik doyumları cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermezken erkek katılımcıların algılanan romantik ilişki kalitesi puanlarının kadın katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Evli bireylerin evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi puanları evlilik süresine göre incelendiğinde ise 20 yıl üstü evli bireylerin evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi puanlarının 1-5 yıl arası evli bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük olduğu görülmüştür. Kadın katılımcıların çalışma durumuna göre evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi puanları ise anlamlı şekilde farklılık göstermemektedir. Araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda evli bireylerin manevi iyi oluş düzeyleri ile evlilik doyumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Evli bireylerde manevi iyi oluş ile evlilik doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler araştırıldığında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bir başka deyişle evli bireylerde manevi iyi oluş arttıkça evlilik doyumu düzeyi de artmaktadır. Bir diğer değişken olan algılanan romantik ilişki kalitesi ile manevi iyi oluş arasındaki ilişki incelendiğinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Evli bireylerde manevi iyi oluş ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki yordayıcı ilişkiler araştırıldığında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yani evli bireylerde manevi iyi oluş düzeyi arttıkça algılanan romantik ilişki kalitesinin de arttığı görülmüştür. Elde edilen bu bulgular ilgili alan yazında tartışılmış ve gelecekte yapılacak olan araştırmalara önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Manevi İyi Oluş, Evlilik Doyumu, Algılanan Romantik İlişki Kalitesi

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE SPIRITUAL WELL-BEING OF MARRIED INDIVIDUALS AND THEIR MARITAL SATISFACTION AND PERCEIVED QUALITY OF ROMANTIC RELATIONSHIP

This study investigated the relationships between the spiritual well-being levels of married individuals and their marital satisfaction and perceived quality of romantic relationships. Theoretical information regarding the variables under investigation is presented in the theoretical framework section. A correlational survey design was used as the research design. The study group consisted of married individuals aged 21-69. The study was conducted with the participation of 490 married individuals, 339 of whom were women and 151 men. A Personal Information Form was used to determine the demographic information of the participants. The Three-Factor Spiritual Well-being Scale, the Perceived Quality of Romantic Relationship Scale, and the Relationship Satisfaction Scale were used as measurement tools. According to the findings, while the marital satisfaction of married individuals did not differ significantly according to gender, it was observed that the perceived quality of romantic relationships scores of male participants were significantly higher than those of female participants. When marital satisfaction and perceived romantic relationship quality scores of married individuals were examined according to the duration of marriage, it was observed that individuals married for more than 20 years had significantly lower scores for marital satisfaction and perceived romantic relationship quality compared to those married for 1-5 years. However, there was no significant difference in marital satisfaction and perceived romantic relationship quality scores amonge female participants based on their employment status. The findings of the study revealed a significant positive correlation between the levels of spiritual well-being and marital satisfaction among married individuals. When the predictive relationships between spiritual well-being and marital satisfaction were investigated in married individuals, a significant positive correlation was found. In other words, as spiritual well-being increases in married individuals, the level of marital satisfaction also increases. When the relationship between perceived romantic relationship quality and spiritual well-being was examined, a significant positive correlation was found. When the predictive relationships between spiritual well-being and perceived romantic relationship quality were investigated in married individuals, a significant positive correlation was found. That is, as the level of spiritual well-being increases in married individuals, the perceived romantic relationship quality also increases. These findings were discussed in the relevant literature, and suggestions were made for future research.

Keywords: Spiritual Well-being, Marital Satisfaction, Romantic Relationship Quality

ÖN SÖZ

Bu süreç yalnızca akademik olarak değil emeğin, inancın ve sevginin iç içe geçtiği uzun bir yolculuktu ve bu zorlu geçen yolculukta bana destek olan ve teşekkürü borç bildiğim birçok insan oldu. Bu nedenle üzerimde ve tez sürecimde emeği olan hiçkimseyi atlamadan teşekkürlerimi sunmak benim için büyük bir sorumluluk ve aynı zamanda bir gönül borcudur.

Öncelikle tez sürecimin her aşamasında bilgi ve deneyimiyle bana rehberlik eden, bilimsel titizliği ve geri bildirimleriyle çalışmama yön veren danışmanım saygıdeğer Prof. Dr. Ali Eryılmaz'a en içten teşekkürlerimi sunarım. Araştırmanın planlanmasından sonuçlandırılmasına kadar geçen sürede sunduğu akademik katkılar, çalışmanın bilimsel niteliğinin güçlenmesinde belirleyici bir etken olmuştur.

Tez savunma jürimde bulunarak tezime çok kıymetli katkılarını sunan Doç. Dr. Seher Merve Erus ve Dr. Öğr. Üyesi Sena Güme hocalarıma da teşekkür ediyorum. Aynı şekilde yüksek lisansımın ders döneminde ve süreç boyunca sorularımı yanıtsız bırakmayan Prof Dr. Seydi Ahmet Satıcı Hocam'a da teşekkürü bir borç bilirim.

Anne olmadan önce "Anne olduğunda anlarsın." sözünü duyduğumda yeterince ehemmiyet göstermezdim ta ki gerçekten anne olana kadar. Annelik hiç bitmeyen bir serüvenmiş meğer. Beni karnında taşıdığı süreden itibaren asla desteğini ve sevgisini benden esirgemeyen beni büyüten, yetiştiren, yol gösteren, tez sürecimde de tüm yaşantım boyunca olduğu gibi bütün işini gücünü bırakıp bana destek olmak için yanıma gelen ve çocuklarımla ilgilenerek yükümü hafifleten canım annem Arzu Sert'e kalben en kıymetli teşekkürü borç bilirim. Her ihtiyacım olduğunda şüphesiz yanımda olacağını bildiğim, her türlü adımımda bana destek olan ve bu süreçte de benden desteğini esirgemeyen canım babam Münür Sert'e en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Bu süreçte bir diğer yükümü hafifletip bana destek olan teyzem Belgin Büyükkara'ya da sonsuz teşekkürler.

Bana ikinci bir aile olan anne ve babalığını benden asla esirgemeyen, aile hayatımda, akademik sürecimde her türlü desteği ve sevgisini bana gösteren kıymetli anne ve babam Elif Gürsoy ve Erol Gürsoy, yüksek lisansımın ders döneminde ve sonrasında evlatlarıma sonsuz sevgisiyle bakarak bu süreci daha kolay geçirmemi sağladığınız, düştüğümde, zorlandığımda her daim yanımda olduğunuz ve bu başarıyı elde etmemde sunduğunuz tüm kıymetli katkılarınız için en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Doğduğun aileden sonra kurduğun ailenin ne kadar kıymetli olduğunu bana gösteren, yuvayı yuva yapan ve o yuvaya ait hissettiren sevgisini daima hissettiğim kıymetli eşim, zaman zaman yorulduğum, yıprandığım, vazgeçmek üzere olduğum bu tez sürecinde senin desteğin olmasaydı her şey çok daha zor olurdu. Evimizi yuva yapmamıza, sıcacık bir aileye sahip olmamıza, evlatlarımızın özenle büyümesine sağladığın destek için sana minnettarım. İyi ki varsın ve bizimlesin.

Gönül şenliklerim kızım Mina ve oğlum Alparslan, bana anneliği tattıran kalbimi sonsuz ve kocaman bir sevgiyle dolduran canım yavrularım, size sahip olduğum için çok şanslıyım. Sizi çok seviyorum. Varlığınız başlı başına bir şükür ve teşekkür sebebi. İyi ki sizin annenizim.

Canım dostum Zeynep Tonoğlu, senin desteğin ve varlığın için herhangi bir teşekkürü az buluyorum. Bu süreçteki en büyük destekçilerimden biri de sendin. Seni çok seviyorum.

Yüksek lisans süreci çok zorlu ve stresli bir yolculukken bana bir dost olan başım sıkıştığında, canım sıkıldığında, vazgeçmeye yaklaştığımda fiilen ve manevi olarak yanımda olan her türlü derdimi sıkılmadan dinleyen "Yapacağız, bitireceğiz inanıyorum." sözleriyle pes etmeden beni motive eden bu sürecin bana kattığı ve bundan sonra her daim hayatımda olacak olan canım dostum Özgenur Karaca Karadeniz'e çok teşekkür ederim. Son olarak bu zorlu süreçte benden akademik ve manevi desteğini esirgemeyen Fatma Usta Genç, Ezgi Kökçe İyidoğan, Şevval Tütüncü ve Hatice Aslan'a da çok teşekkür ederim.

Merve Gürsoy
Ocak, 2026; İstanbul

İÇİNDEKİLER

ÖZET iii
ABSTRACT iv
ÖN SÖZ v
İÇİNDEKİLER vii
TABLOLAR LİSTESİ x
ŞEKİLLER LİSTESİ xi
KISALTMALAR LİSTESİ xii
1. GİRİŞ 1
1.1. Problem Durumu 1
1.2. Araştırmanın Amacı 8
1.3. Araştırmanın Önemi 8
1.4. Sayıltılar 10
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları 10
1.6. Tanımlar 10
2. KURAMSAL ÇERÇEVE 12
2.1. Evlilik 12
2.1.1. Sağlıklı Evliliğin Pozitif Göstergeleri 14
2.2. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi 16
2.2.1. Romantik İlişki Kavramı 16
2.2.2. Romantik İlişki Kalitesi 17
2.2.3. Algılanan Romantik İlişki Kalitesini Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar 19
2.2.4. Romantik İlişki Kalitesini Etkileyen Etmenler 22
2.2.5. Romantik İlişki Kalitesi ile İlgili Araştırmalar 24
2.3. Evlilik Doyumu 25
2.3.1. Evlilik Doyumunu Etkileyen Unsurlar 26
2.3.2. Evlilik Doyumu ile İlgili Yaklaşımlar 30
2.3.3. Evlilik Doyumunun İlişkili Olduğu Faktörler 32
2.3.4. Evlilik Doyumu ile İlgili Araştırmalar 34
2.4. Evlilik Doyumu ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki Benzerlikler ve Farklar 35
2.5. Demografik Değişkenler ile Evlilik Doyumu ve Aglılanan Romantik İlişki Kalitesinin Arasındaki İlişkiler 36
2.6. Manevi İyi Oluş 39

2.6.1. Maneviyat 39
2.6.2. Maneviyat Kavramının Boyutları 40
2.6.3. Manevi İyi Oluş 42
2.6.4. Manevi İyi Oluş ve Evlilik 44
2.6.5. Manevi İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar 46
3. BÖLÜM YÖNTEM 49
3.1. Araştırma Modeli 49
3.2. Çalışma Grubu 49
3.3. Veri Toplama Araçları 50
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 50
3.3.2. Spiritüel (Manevi) İyi Oluş Ölçeği 50
3.3.3. İlişki Doyumu Ölçeği 51
3.3.4. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (ARİKO) 51
3.4. Verilerin Toplanması 51
4. BÖLÜM BULGULAR 53
4.1. Betimsel İstatistikler 53
4.2. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular 54
4.2.1. Cinsiyete Göre, Evlilik Doyumu ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Düzeyleri 54
4.2.2. Evlilik Süresine Göre Evlilik Doyumu ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Düzeyleri 55
4.2.3. Kadınların Çalışma Durumuna Göre Evlilik Doyumu ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Düzeyleri 56
4.3. Değişkenler Arası İlşkilere Ait Bulgular 57
4.3.1. Manevi İyi Oluş, Evlilik Doyumu ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişki 57
4.3.2. Yaş ve Cinsiyet Kontrol Değişkeninde Manevi İyi Oluşun Evlilik Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Rolü 57
4.3.3. Yaş ve Cinsiyet Kontrol Değişkeninde Manevi İyi Oluşun Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Üzerindeki Yordayıcı Rolü 58
5. TARTIŞMA VE YORUM 61
5.1. Evlilik Doyumu ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Düzeylerinin Cinsiyete Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığına Dair Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması 61
5.2. Evlilik Doyumu ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Düzeylerinin Evlilik Süresine Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığına Dair Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması 63

5.3. Evlilik Doyumu ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Düzeylerinin Kadınların Çalışma Durumuna Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığına Dair Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması 65
5.4. Manevi İyi Oluş, Evlilik Doyumu ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişkiye Yönelik Tartışma ve Yorum 66
5.5. Manevi İyi Oluşun Evlilik Doyumu ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması 68
6. SONUÇ VE ÖNERİLER 70
6.1. Sonuç 70
6.2. Öneriler 71
KAYNAKÇA 73
EKLER 99

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1.Katılımcıların Demografik Özellikleri..... 49
Tablo 2. Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler ve Dağılım Katsayıları 53
Tablo 3. Kolmogorov–Smirnov ve Shapiro–Wilk Normallik Testleri 54
Tablo 4. Evli Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Evlilik Doyumu ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları ile t-Testi Sonuçları..... 54
Tablo 5. Evlilik Süresine Göre Evlilik Doyumu ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Düzeylerinin Karşılaştırılması 55
Tablo 6. Kadınların Çalışma Durumuna Göre Evlilik Doyumu ve İlişki Kalitesi Düzeylerinin Karşılaştırılması 56
Tablo 7. Manevi İyi Oluş, Evlilik Doyumu ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları..... 57
Tablo 8. Manevi İyi Oluşun Evlilik Doyumunu Yordama Gücüne İlişkin Regresyon Sonuçları 58
Tablo 9. Manevi İyi Oluşun Romantik İlişki Kalitesini Yordama Gücüne İlişkin Regresyon Sonuçları 59

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Araştırmanın Kavramsal Modeli..... 7

KISALTMALAR LİSTESİ

TDK : Türk Dil Kurumu
SPSS : Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler için İstatistik Programı)
ANOVA : Analysis of Variance (Tek Yönlü Varyans Analizi)
YTÜ : Yıldız Teknik Üniversitesi
ARİKÖ : Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

İnsanlar, mutlu olmak ve ait olma ihtiyaçlarını doyurmak için bir araya gelirler ve yakın ilişkiler kurarak gelişimlerini devam ettirirler (Prager, 1995). Evlilik de bu bir araya gelişlerden biridir. Evlilikte mutlu olmak bu süreci iyi yönetmekle ilişkilidir (Eryılmaz, 2016). Literatürde süreci yönetme ve ilişkinin niteliği ilişki kalitesi kavramı ile ele alınmaktadır. Evlilik bireylerin kendi kimliklerini eşlerinin kimlikleriyle bütünleştirdiği ve kişiler arası ilişkilerin en yoğun yaşandığı süreçtir (Balcı Arvas, 2024). Maneviyat ise varoluşsal anlam arayışını ve kimliğin ideoloji boyutunu oluşturan en önemli etkendir (Opatz, 1986). Evlilikte mutluluğun daha çok evlilik doyumu ve ilişki kalitesi kavramlarıyla ele alındığı görülmektedir. Ancak evlilik doyumu ve ilişki kalitesinin maneviyatla ilişkisinin nasıl olduğu literatürde detaylı bir şekilde açıklanmamaktadır. Bu değişkenklerin arasındaki ilişkilerin incelenmesi literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Evlilik, çiftlerin aile kurma isteğiyle bir araya gelmeleriyle oluşan duygularını, düşüncelerini, yaşam amaçlarını, kültürel yaşantılarını ve inançlarını paylaştıkları toplumsal bir kurumdur (Doğan, 2024). İnsan yaşamında önemli bir yeri olan evlilik, bireylerin ait olma, karşılıklı sevgi ve güvenlik ihtiyaçlarının karşılanmasında da temel oluşturmaktadır (Akın ve Çelik, 2015). Aynı zamanda evilik psikolojik, kültürel, sosyo-ekonomik ve aşkınlık gibi temellere sahip olan bir birliktelik olarak açıklanabilir (Cüceloğlu, 2021). Evliliklerin sağlıklı özelliklere sahip olması da hem çiftler hem de toplum açısından değerlendirildiğinde oldukça önemli hale gelmektedir (Canel, 2012). Evliliğin toplum üzerindeki bir yansıması da mutlu ve doyum sağlanan evlilikler ile gerçekleşmektedir. Evlilik ilişkisinde mutlu ve ilişkiden doyum alan bireylerin genel iyilik halinin artmasıyla topluma da pozitif yönde katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Arslan, 2024).

Evlilik yalnızca resmi ve kanunlarla ele alınacak bir kurum değil aynı zamanda biyolojik, psikolojik ve aşkınlık gibi yönleri de içinde barındıran bir kurum olarak değerlendirilebilir. Aşkınlık açısından evliliğe bakıldığındaysa bireylerin

manevi yönlerinin, değer ve inançları vasıtasıyla yaşadığı topluma, hayata ve çiftlerin birbirlerine karşı hissettikleri bağlılığa pozitif katkı sağladığı görülmektedir (Doğan, 2024). Yani evlilik genel anlamda değerlendirilecek olursa yalnızca bireysel bir tercih değil, bireyin psikososyal ve kimlik gelişimine katkı sağlayan ve hayatının anlamını fark edebilmesinde etkili olan bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Glenn, 1998).

Evlilik sürecine bakıldığındaysa evlenme kararı almak ve evlilik birliği kurmak için bir eş seçiminde bulunmak ilk aşama olarak değerlendirilebilir (Arslan, 2024). Evlilik süreci durağan ve belli bir akışta seyretmez aksine değişken ve aşamalardan oluşan bir süreci içinde barındırmaktadır. Evliliğe karar verilip bir evlilik birliği oluşturulduktan sonraki aşama ise evliliğin ilk yılları olarak değerlendirilebilir. Bu aşamada çiftler evliliğe alışma, zorluklarla baş etmeye çalışma, görev ve sorumlulukarın dağılımını belirleme gibi süreçlerden geçmektedir (Doğan, 2024). İkinci aşama ise çiftlerin çocuk sahibi olmaya karar verdikleri ve ebeveyn sorumluluklarını paylaşmaya başladıkları dönemdir. Son dönem ise artık evliliğin ilerlemiş olduğu, çiftlerin ebeveyn ve eş olma sorumluluklarını iyice benimsedikleri ve çocuklarını büyüttükleri dönemdir. Erkan ve Uyar'a (2021) göre bu aşama boş yuva aşamasıdır ve çocukların evden ayrılmasıyla beraber çiftlerin ebeveynlik sorumluluklarından tekrar partner rolüne geçiş yaptığı bir dönem olarak belirtilmektedir. Bu süreçler göz önünde bulundurulduğunda evlilikte geçirilen süre çiftlerin yaşam dönemlerinin büyük bir kısmını kapsamaktadır (Karabacak ve Çiftçi, 2016). Bireyler yaşantısının büyük bir kısmında sürdürdüğü bu ilişkiden birçok açıdan etkilenmektedir. Dolayısıyla evlilik ilişkisinin sağlıklı özelliklere sahip olması ve çiftlerin iyilik hallerine katkı sağlaması beklenmektedir (Usta Genç, 2024). Bu noktada çiftlerin ilişkilerinden duyduğu memnuniyet ve psikolojik iyi oluş düzeyleriyle doğrudan ilişkili olduğu düşünülen romantik ilişki kalitesi kavramı karşımıza çıkmaktadır.

Literatür incelendiğinde algılanan romantik ilişki kalitesi kavramı bireylerin ilişkiyi nasıl algıladıkları ve yorumladıklarıyla yakından bağlantılıdır ve bu algı kişiden kişiye değişen dinamik bir yapıya sahiptir (Aksu, 2024). Bireylerin içinde bulunduğu toplum ve kültürel bağlamda evlilik ilişkisi açısından önemli bir unsur olduğundan algılanan romantik ilişki kalitesi üzerinde de etkisi olduğu söylenebilir (Froidevaux & Campos, 2023). Aynı zamanda araştırmalar çiftlerin ilişkilerinde kendilerini ne kadar mutlu ve huzurlu hissettiklerinin algıladıkları ilişki kalitesiyle de ilişkili olduğunu göstermektedir (Sağkal ve Özdemir, 2018). İlişkiden memnuniyet

sağlanmadığında, bireylerin psikolojik iyi oluş durumları olumsuz olarak etkilenebilmektedir (Kamp Dush & Amato, 2005). Kalitesi ve doyumu yüksek ilişkilerde partnerler birbirine güçlü bir bağlılık göstermekte ve söz konusu ilişkiler yakınlık, güven, memnuniyet, derin sevgi, yoğun tutku gibi öğeleri barındırmaktadır. Partnerler arasında güçlü bir bağ kurulmakta ve ilişkinin sağladığı pozitif algı, düşük kaliteli ilişkilere kıyasla ilişkileri ayırt eden temel bir özellik olarak öne çıkmaktadır (Temel ve Dawd, 2023).

Evlilik ilişkisinde mutlu olmanın önemli etkenleri değerlendirildiğinde evlilik ilişkisinin kalitesi ve çiftlerin evliliklerinden aldıkları doyum kavramları göze çarpmaktadır. (Yıldız ve Baytemir, 2016). Algılanan romantik ilişki kalitesi evliliğin önemli bir boyutunu oluşturmakla beraber ilişkiye yükledikleri anlamı, partnerlerinden gördükleri ilgiyi ve ilişkide hissettikleri güven ile bağlılığı kapsamaktadır (Fletcher vd., 2000; Kurdek, 1995). Dolayısıyla, romantik ilişki kalitesinin daha çok ilişkinin öznel deneyimsel yönüne odaklandığı söylenebilir. Buradan hareketle bireylerin evlilik ilişkilerine dair yaptıkları kısa süreli değil süreç boyunca olması gereken ve genel değerlendirmeyi kapsayan evlilik doyumu kavramı karşımıza çıkmaktadır (Çağ ve Yıldırım, 2013). Evlilik doyumunun sürdürülebilir olmasında ilişkinin kalitesi önem arz etmektedir (Crain, 2017). Birbiriyle benzerlik gösteren algılanan romantik ilişki kalitesi ve evlilik doyumu kavramı bu noktada birbirlerinden ayrılmaktadır. Algılanan romantik ilişki kalitesi partnerlerin ilişkinin niteliğine odaklandıkları bir kavramken evlilik doyumu ise eşlerin ilişkilerindeki deneyimlerinin bir toplamı olarak değerlendirilebilir. Bununla beraber algılanan romantik ilişki kalitesi ilişkide daha çok bağlılık, güven, ilişkiye yüklenen anlam gibi kavramlara odaklanırken evlilik doyumu ise bireyin evliliğini beklentileriyle ne ölçüde örtüştüğü açısından değerlendirmesiyle ilgilidir (Fletcher vd., 2000; Kurdek, 1999; Spanier & Lewis, 1980). Algılanan romantik ilişki kalitesi evlilik sürecine odaklanırken evlilik doyumu ise çiftlerin evliliklerine dair yaptıkları genel bir değerlendirme olarak açıklanabilir. Bu nedenle birbirleriyle yakın gibi gözüken ancak evliliğin farklı boyutlarına odaklanan bu iki kavramın birlikte incelenmesinin evlilik ilişkilerinin daha bütüncül anlaşılmasına katkı sunacağı düşünülmektedir.

Evlilikten elde edilen duygusal tatmin, mutluluk ve genel iyi oluş düzeyini yansıtan bir diğer kavram ise evlilik doyumudur. Evlilik doyumu, bireyin evlilik ilişkisinde ihtiyaçlarının karşılanma derecesini nasıl değerlendirdiğiyle ilişkilidir. Evlilik doyumunun çeşitli faktörle ilişkili olduğu görülmektedir. Çiftlerin birbirlerine

karşı hissettikleri sevgi de bunun başında gelmektedir. Sevgi dolu bir ilişki içerisinde olan evliliklerde eşler birbiriyle açık bir iletişime sahiptir ve bu doğrultuda evlilik doyumları da yüksektir (Sarı Beyatlı, 2024). Yaşam doyumları yüksek olan evli çiftlere bakıldığında ise evlilik doyumlarının da aynı doğrultuda yüksek olduğu görülmektedir (Be vd., 2013). Yaşam doyumu ise bireylerin iyilik hali ile ilişkili olan bir kavram olduğundan bireylerin evliliklerinden sağladıkları doyumun yüksek olması iyi oluşlarını etkilemektedir (Usta Genç, 2024). Bu doğrultuda yaşam doyumu yüksek olan bireylerin evlilik doyumu da yüksek olduğuna göre bu durumun çiftlerin iyi oluşlarını da doğrudan etkilediği söylenebilir. Walker vd. (2013)'nin yaptığı araştırmaya göre evlilik doyumu yüksek bireylerin depresyon düzeyleri azalmakta ve iyi oluşları da artış göstermektedir. Böylelikle evlilik doyumu bireylerin iyilik hali açısından koruyucu bir faktör haline gelmektedir.

Toplumların daha iyi bir seviyeye gelebilmesi için yaşam doyumu yüksek ve yaşantısından memnun olan bireylerin toplumlarda var olması oldukça önem arz etmektedir. Bunun da kaynağının, toplumun en küçük yapı taşı olarak görülen evlilik kurumu olduğu söylenebilir (Arslan, 2024). Mutlu aile ortamı ise ebeveynlerin evlilik doyumlarının yüksek olması ve uyumlu bir çift olmalarıyla mümkün olmaktadır (Sarı Beyatlı, 2024). Bu nedenle evlilik doyumunu ve ilişkinin kalitesini arttırmayı destekleyen kavramların araştırılmasının oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda bireyin içsel dünyasını, yaşamı anlamlandırma biçimini, inanç ve değerlerini ele alan manevi iyi oluş kavramı önem kazanmaktadır.

Manevi iyi oluş, bireyin yaşantısındaki manayı fark edebilmesi, umut duygusuna sahip olması, kendisi ve çevresiyle aşkın bir güç aracılığıyla bağ kurabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Ekşi ve Kardaş, 2017). Bireyler açısından manevi iyi oluş kavramı incelendiğinde ise pek çok alanda yaşantıyı etkilediği görülmektedir. Manevi iyi oluş düzeyi düşük bireylerde depresyon düzeyi artarken stresle baş etme becerisinin de azaldığı görülmektedir (Seligman, 2002; Wong, 2011). Aynı zamanda manevi iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin yaşantılarında karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelme becerilerinin daha yüksek olduğu, olumsuz yaşantılardan sonra hayata umutla yaklaşabilme becerisine sahip oldukları söylenebilir. Yapılan araştırmalara göre manevi iyi oluş depresyon, umutsuzluk ve kaygı gibi kavramaları ile negatif yönlü bir ilişkiye sahipken yaşam doyumu ve öznel iyi oluş kavramlarıyla pozitif yönde bir ilişkisinin olduğu görülmektedir (Koenig, 2003; Seligman, 2002). Ülkemizde de yapılan araştırmalara bakıldığında benzer şekilde manevi iyi oluşun

bireylerin iyi oluşları, yaşam doyumları ve psikolojik uyumlarıyla pozitif yönde ilişkisinin olduğu ve koruyucu bir faktör olduğu belirtilmektedir (Ekşi ve Kardaş, 2017).

Manevi iyi oluşun bireyin öznel süreçlerini etkilediği gibi çevresiyle kurduğu ilişkide de etkili olabileceği düşünülmektedir. Yaşamının anlamını keşfetmeye çalışması, yaşantısına umutla bakabilmesi, zorluklar karşısında sabır gösterebilmesi, şükür ve affedicilik gibi değerleri içselleştirmiş olması bireylerin başkalarıyla kurduğu ilişkilerin niteliğine de yansımaktadır (Emmons, 2005; Pargament, 1997; Wong, 2011). Benzer şekilde çift ilişkileri ve evlilik bağlamında yürütülen bazı çalışmalarda çiftlerin sahip oldukları maneviyatın, ilişkilerindeki anlamı fark etmeleri ile evlilik doyumları ve ilişkilerine dair hissettikleri bağlılıkla ilişkisi olduğu belirtilmektedir (Mahoney vd., 2003). Austin ve Falconier'in (2012) araştırmasına göre çiftlerin maneviyatlarının baş etme tarzlarıyla pozitif yönde ilişkili olduğu ve maneviyatın ilişki açısından koruyucu bir niteliğe sahip olduğu belirtilmektedir. Eşler arasında manevi yakınlığın olması evlilik içerisindeki dayanışma algısını destekler ve ebeveynlik gibi zorlayıcı yaşam sorumluluklarına geçişte koruyucu bir faktör olarak görülmektedir (Elgün, 2023). Aynı zamanda Yapıcı'nın (2018) yaptığı bir araştırmaya göre maneviyatın evliliğin içindeki çatışmaları da azaltmaya yardımcı olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda evli bireylerin manevi iyi oluşlarının evlilik doyumları ve algıladıkları romantik ilişki kaliteleri ile ilişkisinin incelenmesinin ilgili alan yazına önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

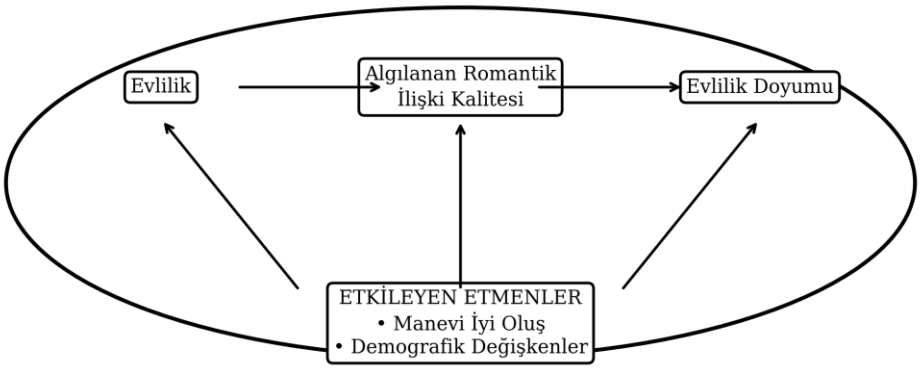
Evlilik doyumu ve ilişki kalitesini etkilediği düşünülen bir diğer önemli unsur ise demografik özelliklerdir. İlgili alan yazın incelendiğinde cinsiyet, evlilik süresi ve çalışma durumu demografik değişkenlerinin evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi ile ilgili yapılan çalışmalarda ele alındığı görülmektedir. Yapılan çalışmalarda demografik değişkenler ile ilgili elde edilen sonuçlarda farklılıklar olduğu göze çarpmaktadır. Bazı çalışmalarda cinsiyete göre farklılık olmadığı belirtilirken (Çatal ve Kalkan, 2019; Kabasakal ve Soylu, 2016; Tuzcu, 2017; Uçar, 2018) bazı çalışmalarda ise kadınların evlilik doyumu düzeyleri daha yüksek olarak belirlenmektedir (Usta Genç, 2024). Kadınlarda evlilik doyumunun daha yüksek olduğunu tespit eden çalışmalara bakıldığında bunun sebebi olarak kadınların romantik ilişkilerde duygusal paylaşım, partnere gösterilen yakınlık ve ilişkiye yapılan yatırımın daha yüksek olmasından kaynaklı olduğu belirtilmektedir (Hendrick & Hendrick, 1987; Karney & Bradbury, 1995). Çalışmalarda elde edilen bu bulguların

farklılığı olarak cinsiyet rollerinin kültürden kültüre değişiklik göstermesi olarak açıklanmaktadır (Sprecher, 2002).

Evlilik süresi demografik değişkenine göre evlilik incelendiğinde ise araştırmaların önemli bir bölümünde evliliğin ilk yıllarında ilişkiden alınan doyumun ve ilişki kalitesinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Glenn, 1998; Halford vd., 2008; Vanlaningham vd., 2001). Evliliğin ilk yıllarında çiftlerin birbirlerine karşı hissettikleri duygusal yoğunluğun daha fazla olmasından ve ebeveynlik gibi rollerin sorumluluğunun henüz eklenmemiş olmasından kaynaklanıyor olabilir. Ancak evlilik süresi ilerledikçe ekonomik yükümlülüklerin, ebeveynlik sorumluluklarının ve yaşam stresörlerinin eklenmesiyle beraber evlilik doyumu ve romantik ilişki kalitesinin üzerinde olumsuz etkiler oluşturabileceği belirtilmektedir (Whisman, 2001).

Çalışma durumu demografik değişkenine göre ilgili literatür incelendiğinde ise çalışan bireylerin ekononomik katkı sağlamaları sebebiyle evlilik doyumunu pozitif yönde etkilediğini söyleyen çalışmalar bulunmaktadır (Greenhaus & Powell, 2006). Buna karşın çalışıyor olmanın çiftlerin iş yükünün artması, tükenmişlik hissinin ortaya çıkması, birlikte geçirilen zamanın azalması gibi durumlarda evlilik doyumunu azaltabileceğini söyleyen çalışmalar da mevcuttur (Allen vd., 2000; Voydanoff, 2005). Bazı çalışmalarda ise evlilik sürecinin çalışma durumuyla ilişkili olmadığı evlilik içi iletişimin bireylerin çalışma durumuna göre daha güçlü bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir (Fincham ve Beach, 2010)

Şekil 1. Araştırmanın Kavramsal Modeli



Evliliğin öznel değerlendirme boyutunu oluşturan algılanan romantik ilişki kalitesi ile genel değerlendirme boyutunu oluşturan evlilik doyumunun ilişkili olduğu kavramlar bulunmaktadır. Bunlardan bazılarının manevi iyi oluş kavramı ve çeşitli demografik değişkenler olduğu düşünülmektedir. Bu doğrultuda manevi iyi oluş kavramının evlilik üzerindeki bütüncül etkisini anlayabilmek amacıyla ilişkinin öznel deneyimsel yönüne odaklanan algılanan romantik ilişki kalitesi kavramı ile bireylerin evlilik ilişkilerine dair genel değerlendirmesini kapsayan evlilik doyumu kavramının beraber ele alınmasının önemli oladuğu düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde manevi iyi oluş, evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesinin bir arada ele alındığı bir çalışmaya rastlanmadığından çalışmanın ilgili alan yazına önemli bir katkısı olacağı ön görülmektedir. Aynı zamanda bu kavramların cinsiyet, evlilik süresi ve çalışma durumu gibi demografik değişkenler açısından incelendiğinde alanyazında tespit edilen farklı bulgulara ek olarak anlamlı katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı evli bireylerin manevi iyi oluş düzeyleri ile evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasında bir ilişkinin olup olmadığının incelenmesidir. Bu doğrultuda aşağıdaki araştırma sorularının yanıtları aranmıştır.

1. Evli bireylerin evlilik doyumları ve algılanan romantik ilişki kalitesi düzeyleri cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılık göstermekte midir?

2. Evli bireylerin evlilik doyumları ve algılanan romantik ilişki kalitesi düzeyleri evlilik süresine göre anlamlı biçimde farklılık göstermekte midir?

3. Kadın katılımcıların evlilik doyumları ve algılanan romantik ilişki kalitesi düzeyleri çalışma durumuna göre anlamlı biçimde farklılık göstermekte midir?

4. Manevi iyi oluş düzeyi, evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

5. Manevi iyi oluş düzeyi, evlilik doyumunu anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

6. Manevi iyi oluş düzeyi, algılanan romantik ilişki kalitesini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Evlilik bireyin yaşam kalitesiyle, çevresiyle ve psikolojik uyumuyla aynı zamanda da işlevselliğiyle doğrudan ilişkili olan bir yaşam alanı olarak kabul edilmektedir (Glenn, 1988; Karney & Bradbury, 1995). Evlilik ilişkileri değerlendirildiğinde bu bir tek çiftleri değil ailenin işleyişini ve toplumu da etkilemektedir (Arslan, 2024). Bu nedenle evlilikle ilişkisi olduğu düşünülen, evlilik sürecine katkı sağlayan kavramların araştırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu kavramlar değerlendirildiğinde ilişkinin öznel ve deneyimsel yönüne vurgu yapan ilişki kalitesi kavramı ile ilişkinin genel değerlendirmesine olanak sağlayan evlilik doyumu kavramı karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi kavramlarını etkileyen psikososyal süreçlere bilişmsel araştırmalarda yer verilmesi hem bireyler hem de toplumlar için önem arz etmektedir (Halford vd., 2008).

Alanyazın incelendiğinde evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesiyle ile ilgili yapılan çalışmalarının sayısının arttığı ancak bu değişkenlerin manevi iyi oluş kavramıyla birlikte ele alındığı çalışmaların sayısının oldukça az olduğu görülmektedir (Ekşi& Kardaş, 2017; Wong, 2011). Oysaki bireyin yaşamına yüklediği anlam, değer kavramı ve yaşantıdan alınan doyumla ilişkili olan manevi iyi oluş kavramı, kişilerarası ilişkileri olduğu gibi romantik ilişkileri de doğrudan etkileyebilecek önemli bir kavram haline gelmektedir (Seligman, 2002; Wong, 2011).

Manevi iyi oluş kavramı özellikle son yıllarda daha çok çalışılmaya başlanmış olup bireyin yaşamındaki anlamı fark edebilmesi, umut kavramının korunabilmesi ve örseleyici yaşam olaylarına karşı psikolojik sağlamlık geliştirebilmesi açısından önem teşkil ettiği görülmektedir (Wong, 2011). Manevi iyi oluş kavramı ile ilgili literatüre bakıldığında evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi ile yapılan çalışmaların sınırlılığı göze çarpmaktadır. Aynı zamanda bu kavramların hepsinin birlikte çalışıldığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Çalışmanın bu noktada literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Türkiye'de yapılan çalışmalara bakıldığında da benzer olarak bu kavramların bütüncül biçimde ele alındığı çalışmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda kültürel bağlam da göz önüne alındığında alan yazında manevi iyi oluşun evlilik ilişkisine katkısını inceleyen araştırmalara duygulan ihtiyacı arttırmaktadır. Bu araştırma, Türkiyede yaşayan evli bireylerle gerçekleştirilmiş olması bakımından kültüre dayalı bir bakış açısı sağlama olasılığına sahiptir.

Çalışmanın bir diğer önemli yönü ise manevi iyi oluş, evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi kavramlarının yalnızca birbirleriyle olan ilişkisi değil aynı zamanda cinsiyet, evlilik süresi ve çalışma durumu gibi demografik değişkenlerle birlikte ele alınmış olmasıdır. Alanyazında bu demografik değişkenlere ilişkin bulguların farklılık gösterdiği göze çarpmaktadır (Vanlaningham vd., 2001). Bu araştırmanın söz konusu farklılıkların daha iyi anlaşılmasına katkı sağlaması beklenmektedir.

Araştırmanın sonuçlarının psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanı açısından da önemli olduğu düşünülmektedir. Bireyler evlilik ilişkisinde yaşadığı problemler dolayısıyla psikolojik danışmanlık hizmetlerinden yararlanmaktadır (Halford vd., 2008). Manevi iyi oluşun evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi üzerindeki rolünün belirlenmesi, evli bireylerle yürütülecek olan psikolojik danışma süreçlerinde daha bütüncül ve çok boyutlu müdahale programlarının geliştirilmesine

olanak sağlayabilir. Ayrıca bu çalışmanın evlilik ve aile danışmanlığı, çift terapisi alanlarında çalışan ruh sağlığı uzmanlarında, evli bireylerde gerçekleştirilen koruyucu ve önleyici çalışmalar açısından fayda sağlayabileceği düşünülmektedir (Fincham & Beach, 2010). Son olarak bu çalışmanın ileride yapılacak olan çalışmalara da katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Manevi iyi oluş, evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi gibi kavramların birlikte ele alınması gelecekteki araştırmalar için de referans oluşturabilir.

1.4. Sayıltılar

Bu araştırmada evli bireylerin "Üç Faktörlü Spiritüel İyi Oluş Ölçeği", "İlişki Doyum Ölçeği", "Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu"nu içten bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma kapsamında elde edilen veriler araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 490 evli bireyden elde edilen verilerle sınırlıdır.
- Araştırmada incelenen manevi iyi oluş düzeyi "Üç Faktörlü Spiritüel İyi Oluş Ölçeği"nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- Araştırmada incelenen evlilik doyumu düzeyi "İlişki Doyumu Ölçeği"nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- Araştırmada incelenen algılanan romantik ilişki kalitesi düzeyi "Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği"nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Manevi İyi Oluş: Manevi iyi oluş kavramı kişinin kendisi, çevresi ve Allah ile ilişkilidir (Acar, 2014). Kişinin yaşamındaki anlam arayışıdır ve açıklanamayan anlaşılması kolay olmayan soyut kavramları anlamaya çalışmasıdır (Opatz, 1986).

Evlilik Doyumu: Bireylerin içerisinde bulunduğu evliliğin; karşılıklı ihtiyaçlarını, kişisel ve sosyal alandaki beklentilerini ne düzeyde karşıladığı, evlililik öncesindeki yaşamlarına göre ne gibi farklılıklar olduğu ve memnuniyet düzeylerine yönelik yaptıkları değerlendirmedir (Öz ve Tatar, 2020).

Algılanan Romantik İlişki Kalitesi: Çiftlerin evlilikte birbirleriyle olan bilişsel, duygusal süreçleriyle birlikte elde ettikleri öznel değerlendirmelerini ele alan bir kavramdır (Fletcher vd., 2000).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, araştırmanın kuramsal çerçevesini desteklemek amacıyla ilgili literatür taramasına yer verilmiştir. Öncelikle evlilik kavramı ele alınmış sonrasında romantik ilişki kalitesi kavramı incelenmiş, bu kaliteyi belirleyen faktörler ve evlilik ile bağlantısı açıklanmış ve literatürdeki bulgular aktarılmıştır. Daha sonra evlilik doyumu konusu ele alınmış; evliliğin tanımı, doyumu etkileyen etmenler incelenmiş ve ilgili çalışmalara yer verilmiştir. Son olarak, manevi iyi oluş kavramı, maneviyat kavramı ve manevi iyi oluş ile evlilik ilişkisi ele alınarak açıklanmış ardından bu kavramın evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesiyle ilişkisi incelenmiş ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Evlilik

Evlilik, romantik ilişkiler bağlamında en özel ve güçlü bağ kabulü gören aile kurmanın temel koşuludur. Düzen ve uyum içinde yaşaması beklenen bireylerden, karşı cinsle kurdukları ilişkileri yapılandırmaları ve sosyal yaşamda dengeli bir şekilde var olmaları beklenmektedir. Bu bağlamda, bireylerin "ben" odaklı bir yaşamdan "biz" odaklı bir yaşam anlayışına geçişleri, sosyal hayattaki dönüşüm ve ihtiyaçlarla doğrudan ilişkilidir (Bıyıkoğlu, 2012). Böylelikle evlilik, bireylerin hem duygusal hem de sosyal ihtiyaçlarını karşılayan çok boyutlu bir yapı olarak ortaya çıkmaktadır.

Evlilik, yaşamın dönüm noktalarından biri olarak değerlendirilmektedir. Aileden bağımsız olarak iki bireyin yaşamlarını birleştirmesi, aynı evi paylaşması, çocuk sahibi olması ve çocuk yetiştirmesi biçiminde gerçekleşen karşılıklı verme ve ihtiyaçların paylaşımıdır (Özgüven, 2025). Türk toplumunda evlilik, severek veya görücü usulü şeklinde yaşanmaktadır. Severek evlenme, partnerlerin sevgi bağıyla ve başkalarının baskısı olmaksızın evlilik kararı almaları şeklinde gerçekleşirken; görücü usulü evlilik üçüncü tarafların müdalesiyle gerçekleşmektedir. Evlilik öncesi bilgi sınırlıdır. Bazı bireyler bunu sorun olarak görmezken, bazıları için zorluk söz konusudur. Bu evlilik türünde sevginin zamanla oluşma ihtimali yüksektir (Tarhan, 2011).

Evlilik, bireyler için yalnızca bir birliktelik değil, yakınlık kurma, özgürlük ve psikososyal ihtiyaçları karşılama boyutlarıyla çok yönlü yaşam alanıdır (Kankaya, 2015). Aynı zamanda korunma, güven sağlama, sahiplenme, dayanışma gibi işlevleri

de üstlenen evlilik, iletişim ile uyum süreçlerini şekillendirmektedir (Koçak ve Çelik, 2009). Maddi paylaşım, çocuk sahibi olma, duygusal destek sağlama ve toplumsal normlara uyum gibi işlevler, evliliği bireysel bir birliktelikten toplumsal ve psikolojik bir yapıya dönüştürmektedir (Çelik, 2006). Bu çerçevede evlilik doyumu, çiftlerin bu çok boyutlu gereksinimlerinin karşılanma düzeyi ve evlilikten algıladıkları memnuniyet ile ilişkili bir kavram haline gelmektedir.

Evlilik, yalnızca sorun çözme bağlamında değil, aynı zamanda bireylerin güçlü yönlerini ortaya çıkarma ve ilişkiyi geliştirerek doyum sağlama süreci olarak ele alınmaktadır. Buradan yola çıkıldığında evliliğin, bireylerin güçlü yanlarını ortaya çıkarmayı ve potansiyeli üzerinden psikolojik iyiliğini arttırmayı hedefleyen pozitif psikoterapiyle de doğrudan ilişkili olduğu söylenebilir. Pozitif psikoterapi yaklaşımı, evlilikte şükran, olumlu deneyimleri paylaşma, empati ve anlam arayışı gibi unsurların çiftler arası bağları güçlendirdiğini vurgulamaktadır (Peseschkian, 1990, Peseschkian & Tritt, 1998, Peseschkian, 2020).

Pozitif aile terapisi, aile içi dinamikleri sadece sorun çözme ekseninde değil, aile üyelerinin güçlü yanlarını destekleyerek işlevsel ilişkiler geliştirme yönünden incelemektedir. Bu yaklaşımda, sağlıklı evlilik, çiftlerin iletişim becerileri, duygusal destek ve birlikte problem çözme yetenekleri ile doğrudan ilişkilidir (Walsh, 2016). Terapötik süreçte aile bireylerinin pozitif deneyimleri paylaşmaları, aile içi dayanışmayı güçlendirmekte ve çatışmaların yapıcı biçimde çözülmesine imkân tanımaktadır. Maneviyat bu noktada, evlilik bağlamında bireylerin yaşamlarına anlam katma, zorlayıcı durumlarla başa çıkma ve ilişkinin derinliğini artırma açısından önemli bir kaynaktır (Korkmaz & Karaşahin, 2022). Aile terapisi kuramlarında maneviyat, çiftlerin değerler sistemi ve yaşam anlamı üzerinden uyum sağlamalarına katkı vermektedir. Özellikle Peseschkian'ın terapötik modelinde maneviyat, aile içi çatışmaların çözümünde ve bireylerin birbirlerine şefkat ve anlayış geliştirmesinde merkezi bir role sahiptir (Peseschkian, 1990, Peseschkian & Tritt, 1998, Peseschkian, 2020). Bu bağlamda maneviyat, evliliğin sadece duygusal değil, aynı zamanda anlam ve değerler düzeyinde de sağlıklı olmasını sağlayan bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Balcı Arvas, 2024).

Sağlıklı evlilikler ele alınırken tek bir unsurdan bahsetmek mümkün değildir. Sağlıklı evliliğin yapısını oluşturan ve destekleyen pek çok unsur bulunmaktadır. Canel (2012)'e göre sağlıklı evlilik birden fazla boyuta sahip olan komplike ve

kendisini meydana getiren unsurların toplamından farklı bir olgudur. Bu bağlamda sağlıklı evliliği oluşturan ve destekleyen pozitif göstergeler bulunmaktadır.

2.1.1. **Sağlıklı Evliliğin Pozitif Göstergeleri**

Evliliğin sağlıklı ve doyum sağlayıcı olabilmesi, çiftlerin birbirleriyle kurdukları ilişkinin niteliğine bağlıdır. Alanyazın incelendiğinde, sağlıklı evliliklerde öne çıkan pek çok pozitif gösterge olduğu görülmektedir. Bu göstergeler, evliliğin hem bireysel hem de ilişkisel düzeyde psikolojik, sosyal ve duygusal işlevlerini yerine getirebilmesini sağlamaktadır. Gülsün vd. (2009), evlilikte mutluluğu belirleyen faktörler arasında fiziksel çekicilik, etkileyicilik, olumlu tutumlar, evlenme yaşı, çocuklar, sosyo-ekonomik durum, ortak amaçlar, ilgi alanları ve cinsel yaşam gibi unsurları önermektedir. Bu unsurlar, evliliğin doyum düzeyini ve çiftlerin birbirlerine duyduğu bağlılığı etkileyen temel göstergeler olarak değerlendirilmektedir. Gladding (2012) ise sağlıklı evliliği etkileyen faktörleri daha geniş bir perspektifte ele almıştır. Araştırmaya göre, evli çiftler arasındaki bağlılık hissi, birlikte zaman geçirmeye isteklilik, partneri kıymet bilme, etkili iletişim, dindarlık veya tinsel oryantasyon benzerliği, kriz durumlarını pozitif şekilde ele alma becerisi, rollerin açık olması, sorumluluk alabilme ve verebilme, gelişimi destekleyen yapıya sahip olma gibi faktörler evliliği olumlu yönde etkileyen temel göstergelerdir. Bu göstergeler, çiftlerin hem duygusal bağlarını güçlendirmekte hem de evliliğin uzun vadeli sürdürülebilirliğine katkı sağlamaktadır.

Sağlıklı evliliklerde yakınlık ve romantizm, çatışmaların çözümü ve birlikte eğlenme gibi etkileşimler düzenli olarak deneyimlenir (Canel, 2011). Bireyler, etkili iletişim yoluyla duygularını açıkça ifade edebilmekte ve problem çözme süreçlerinde aktif rol alabilmektedir. Bu durum, bireylerin evlilikten algıladıkları doyumu ve ilişkinin genel kalitesini artırmaktadır (Şener ve Terzioğlu, 2002).

Evlilik, bireylerin biyolojik, sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Özgüven (2025) evliliğin, eşlere güven içinde olma, korunma, dayanışma, geleceğe güvenle bakabilme, toplumda bir yer edinme, karşılıklı onur ve kıvanç duyma, yalnız olmadığını bilme ve ortak amaca yönelme gibi sosyal gereksinimleri sağladığını belirtmektedir. Aynı zamanda cinsellik, bireyin bedensel, duygusal ve toplumsal bütünlüğünü destekleyen bir deneyim olarak evlilikte doyum sağlayıcı bir role sahiptir (Baykara Yılmaz, 2019). Muro ve Kottman (1995) sağlıklı evlilikleri, karşılıklı ilgi paylaşımı, etkili iletişim, değişime uyum sağlama, saygı, problem çözme ve karar

verme becerisi, evle ilgili sorumlulukları paylaşma, birlikte eğlenme ve eşlik etme gibi özelliklerle tanımlamaktadır. Mutlu çiftler, birbirleriyle çeşitli konularda iletişim kurmakta, kelimelerin ardındaki duygu ve ifadeleri daha iyi sezmektedir. Bu süreç, empati becerisini ve sorumluluk bilincini artırarak evlilikten algılanan doyumu güçlendirmektedir (Gökler, 2021). Bu çerçevede, sağlıklı evliliğin pozitif göstergeleri; etkili iletişim, karşılıklı saygı ve sevgi, krizlerle başa çıkabilme, ortak değer ve inançlar, empati, birlikte eğlenme ve sorumluluk paylaşımı olarak özetlenebilir. Öte yandan sağlıksız evliliklerde bireyler, gerçek duygularını inkâr etmekte, dolaylı anlatımı tercih etmekte ve tutarsız ifadeler kullanmaktadır (McKay vd., 2012). Bu durum, evlilikten alınan doyumun azalmasına ve ilişki kalitesinin olumsuz etkilenmesine yol açmaktadır.

Sağlıklı evliliğin pozitif göstergeleri, doğrudan evlilik doyumu ve algılanan ilişki kalitesine yansımaktadır. İletişim, güven, empati, maneviyat ve ortak değerler, çiftlerin evlilikten aldıkları memnuniyeti belirlerken, aynı zamanda ilişkinin uzun vadeli sürdürülebilirliğini ve işlevselliğini de güçlendirmektedir. İyi iletişim, duyguların ve ihtiyaçların açıkça paylaşılmasını sağlayarak yanlış anlamaları ve çatışmaları minimize etmektedir. Bu süreç, çiftlerin birbirlerini anlama ve destekleme kapasitesini artırarak evlilik doyumunu doğrudan etkilemektedir (Gottman, 1999).

Güven ve affedicilik çiftler arasındaki bağın sağlamlığını pekiştirmektedir. Yüksek güven düzeyi, partnerlerin ilişkide kendilerini güvende hissetmelerini sağlar ve bağlılığı güçlendirmektedir. Affedicilik, geçmişte yaşanan olumsuz deneyimlerin veya anlaşmazlıkların ilişki üzerinde olumsuz bir birikim oluşturmasını engellemektedir. Bu, çiftlerin çatışmalarını yapıcı bir şekilde çözmelerine ve duygusal yakınlığı sürdürmelerine imkân tanımaktadır (Fincham vd., 2000).

Maneviyat ve ortak değerler, evliliğin duygusal ve anlam boyutunu desteklemektedir. Ortak değerler ve inançlar, çiftlerin yaşamı birlikte anlamlandırmasını kolaylaştırır, kriz anlarında dayanışmayı artırmakta ve çiftlerin evliliklerini sadece bir sosyal zorunluluk değil, aynı zamanda bir anlam ve değer bağlamında sürdürmelerini sağlamaktadır (Peseschkian, 2020). Maneviyat, özellikle stresli dönemlerde çiftlerin başa çıkma stratejilerini güçlendirir ve ilişkiye yönelik olumlu algının devamlılığını desteklemektedir.

Bireysel ve ortak gelişime açık olma, evlilik doyumu ve ilişki kalitesinin önemli belirleyicilerindendir. Çiftlerin birlikte hedefler koyması, yeni deneyimlere katılması ve birbirlerinin kişisel gelişimlerini desteklemesi, ilişkinin hem tatmin edici

hem de sürdürülebilir olmasını sağlamaktadır. Bu süreç, çiftlerin birbirlerine duydukları saygıyı ve bağlılığı artırarak evlilik doyumunu ve algılanan ilişki kalitesini olumlu yönde etkilemektedir (Karney & Bradbury, 1995).

Sonuç olarak, sağlıklı evliliğin pozitif göstergeleri yalnızca bireylerin evlilikten duyduğu memnuniyeti artırmakla kalmamakta, ilişkinin genel kalitesini, bağlılığı ve uzun vadeli dayanıklılığını da güçlendirmektedir. İyi iletişim, güven, empati, affedicilik, maneviyat ve ortak değerler gibi göstergeler, evliliğin psikolojik ve sosyal işlevlerini destekleyerek çiftlerin hem bireysel hem de birlikte deneyimledikleri pozitif göstergeleri ortaya çıkarmaktadır. Bu bağlamda, evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi, sağlıklı evliliğin ayrılmaz iki temel göstergesi olarak ele alınabilmektedir.

2.2. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi

2.2.1. **Romantik İlişki Kavramı**

İnsan, yaşamının tamamında toplumda yer alarak ve diğerleriyle iletişim kurarak hayatını sürdürmektedir. Bu sosyal etkileşimler içinde romantik ilişkiler, birey üzerinde en güçlü etkilere sahip ilişki türlerinden biridir. Romantik ilişki yalnızca aşk temelli bir bağ olarak görülmemekte, bilişsel ve duygusal yakınlık, karşılıklılık, tutkulu cinsel çekim, partnerle özdeşim ve duygusal karmaşıklık gibi çok boyutlu özellikler içeren karmaşık bir ilişki türü olarak tanımlanmaktadır (Moss & Schwebel, 1993; Kernberg, 2011). Bu ilişkilerde güven, bağlılık, sevgi, saygı ve sadakat temel öğeler olarak kabul edilmekte ve partnerlerin birbirlerine karşı sorumluluk ve özen göstermesi, ilişkinin sürdürülebilirliğini sağlamaktadır (Yardım & Demir, 2023; Alakuş, 2020; Cevik, 2024). Romantik ilişkiler bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarını belirgin kılarak kendilerini keşfetmelerine olanak tanımakta; fizyolojik ve psikolojik olumlu etkiler yaratmaktadır. Bu durum, bireylerin mutluluk ve yaşam doyumunu artırmaktadır (Gottman & Silver, 2014). Yetişkin bireylerin duygusal ve bilişsel gelişimini destekleyen, psikolojik sağlamlık ve genel iyilik halini artıran önemli sosyal bağlar aracılığıyla duygusal doyum sağlamakta ve stresle başa çıkma yetisini güçlendirmektedir. Empati düzeyi, iletişim biçimi, bağlanma stili, çatışma çözme yaklaşımı ve mükemmeliyetçilik gibi faktörler, ilişki doyumunda etkili olup sağlanan doyum mutluluk ve istikrarı mümkün kılmaktadır (Saraç vd., 2015). Hawkins

(1968)'e göre ilişkide elde edilen doyum eksikliği, ilişilerin devamlılığını zorlaştıran bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır.

Romantik ilişkiler, çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Hatfield ve Sprecher (1986) bu ilişkilerin bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlar üzerine kurulduğunu öne sürmüşlerdir. Bilişsel boyut, partnerlerin düşüncelerini açık biçimde ifade edebilme ve birbirleriyle paylaşımda bulunma düzeylerini kapsarken; duygusal boyut, ilişkide hissedilen karşılıklı yakınlık ve değer görme duygularını içermektedir. Davranışsal boyut eşler arası fiziksel temasın rahat, doğal ve samimi bir şekilde kurulmasını ifade etmektedir.

Romantik ilişkiler, bireylerin yaşamında farklı aşamalardan geçmekte ve gelişim süreci çeşitli boyutları içermektedir. Connolly ve Goldberg (1999), bu süreci başlatma, yakın ilişki, duygusal yakınlık ve bağlılık aşamaları olarak tanımlamaktadır. İlk evrede karşılıklı arzu ve fiziksel çekim ön planda yer almakta, sonraki aşamalarda ise partnerler arasındaki bağ derinleşmekte ve ilişki evlilik gibi kalıcı bir form kazanmaktadır (Collins, 2003).

Romantik ilişkilerin temel unsurlarını beş başlık altında incelemişleyen Moss ve Schwebel'e (1993) göre bilişsel yakınlık, çiftlerin birbirlerinin düşüncelerine duyarlılık göstermelerini ifade ederken; fiziksel bağ, ilişkinin etkileşimsel yönünü kapsamaktadır. Bağlılık, tutku ve sevginin ilişkiyi sürdürme gücünü destekleyen temel unsur olarak görülmektedir. Duygusal yakınlık, duygularını paylaşma ve empati yoluyla aradaki bağı derinleştirme olup karşılıklılık, partnerlerin birbirlerine gösterdikleri özen, çaba ve destekle ilişkiye katkıda bulunmalarını içermektedir.

2.2.2. **Romantik İlişki Kalitesi**

Romantik ilişkiler, ergenlikten itibaren bireylerin yaşamında giderek önem kazanmakta ve genç yetişkinlik döneminde, bireylerin hayatında merkezi bir rol üstlenmektedir (Shulman ve Connolly, 2013). Romantik ilişki kalitesi, partnerlerin ilişkilerinden duyduğu memnuniyet ve psikolojik iyi oluş düzeyleriyle doğrudan ilişkilidir. Bireylerin duygusal iyi oluşları, algıladıkları ilişki kalitesini etkileyerek yalnızca ilişki memnuniyetini değil, genel yaşam doyumunu da şekillendirmektedir (Farooqi, 2014). Literatürde yapılan araştırmalar, bireylerin ilişkilerinde kendilerini ne kadar mutlu ve huzurlu hissettikleri ile algıladıkları ilişki kalitesinin paralel bir seyir izlediğini göstermektedir (Sağkal ve Özdemir, 2018). İlişkiden memnuniyet

sağlanmadığında, bireylerin psikolojik iyi oluş durumları olumsuz olarak etkilenebilmektedir (Kamp Dush & Amato, 2005).

Kalitesi ve doyumu yüksek ilişkilerde partnerler birbirine güçlü bir bağlılık göstermekte ve söz konusu ilişkiler yakınlık, güven, memnuniyet, derin sevgi, yoğun tutku gibi öğeleri barındırmaktadır. Partnerler arasında güçlü bir bağ kurulmakta ve ilişkinin sağladığı pozitif algı, düşük kaliteli ilişkilere kıyasla ilişkileri ayırt eden temel bir özellik olarak öne çıkmaktadır (Temel ve Dawd, 2023).

Romantik ilişki kalitesi, bireylerin ilişkiyi nasıl algıladıkları ve yorumladıklarıyla yakından bağlantılıdır ve bu algı kişiden kişiye değişen dinamik bir yapıya sahiptir (Aksu, 2024). Araştırmalar, kadın ve erkeklerin romantik ilişkilere yaklaşım biçimlerinin farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır; kadınlar duygusal paylaşımları ve yakınlığı ön planda tutarken, erkekler cinsel yaşamı daha çok odak noktası hâline getirme eğilimindedir (Connolly & McIsaac, 2009).

Romantik ilişkilerde belirleyici unsurlara bakıldığında, kişinin bir ilişkide bulunmasından ziyade o ilişkiden sağladığı doyum; ilişkinin kalitesinin, ilişkinin niteliğiyle ölçüldüğü belirtilmiştir (Hudson vd., 2020). Bireyler ilişkilerindeki doyum düzeyini, romantik ilişki kalitesini değerlendirmede temel ölçüt olarak kullanmıştır (Hudson vd., 2020). İlişki doyumunu oluşturan başlıca etmenler, partnerlerin birbirine bağlılıkları, yakınlıkları, tutku ve adanmışlık düzeyleridir; bu unsurların birleşimi, algılanan romantik ilişki kalitesinin belirleyicisi olmaktadır (Muezzin ve Özer, 2023).

Romantik ilişki kalitesi ile ilişkili olan çok sayıda faktörden bahsedilebilir (Atak ve Tastan, 2012). Bu faktörler arasında bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlık durumları öne çıkmakta, aynı zamanda psikolojik iyi oluş halleri, birbirlerinden beklentileri, aile yaşantıları ve geçmiş deneyimleri de önemli bir rol oynamaktadır. Ayrıca bireylerin içinde bulunduğu toplum ve kültürel bağlam, algılanan romantik ilişki kalitesi üzerinde kayda değer etkiler oluşturmaktadır (Froidevaux & Campos, 2023).

Bireylerin mevcut romantik ilişkilerinden önce yaşadıkları deneyimler de ilişkilere dair tutum ve beklentilerini şekillendirmekte, partnerlerine yönelik inanç ve beklentiler geliştirmelerine yol açmaktadır (Knee, 1998). Çiftlerin bu inançlar arasında olumsuz olanlara odaklanması, ilişkilerini negatif bir çerçevede deneyimlemelerine neden olmakta ve bu durum, romantik ilişkilerin kalitesini düşürerek ilişkinin sonlanmasına kadar varabilmektedir (Medora vd., 2002). Birçok değişkenin bir arada etkili olması, romantik ilişki kalitesinin karmaşık ve çok boyutlu bir yapıya sahip

olduğunu göstermekte ve bu faktörlerin, ilişkinin niteliğini belirlemede kritik rol oynadığı vurgulanmaktadır.

Bireylerin algıladıkları romantik ilişki kalitesi, çocuklukta edinilen deneyimlerden de etkilenmektedir. Bowlby (1973), erken dönemde çocuk ile bakım veren arasındaki bağın kalitesinin, ilerleyen yaşamda kurulan romantik ilişkilerle paralellik gösterdiğini belirtmiştir. Bu bağlanma örüntüsü, bireylerin partnerlerine yaklaşımını, iletişim ve problem çözme becerilerini, anlayış düzeyini ve ilişkiden beklentilerini şekillendirmekte, dolayısıyla yetişkin romantik ilişkilerinin temel dinamiklerini belirlemektedir.

Partnerlerin algıladıkları romantik ilişki kalitesi, ilişkinin süresine bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir. Uzun süreli ilişkilerde bireyler, ilişkilerini daha düşük kaliteli olarak değerlendirebilmekte ve doyum düzeyleri azalmaktadır (Karney & Bradbury, 1997). Bunun yanı sıra, ilişkiler süresince partnerlerin birbirlerini destekleyici ve olumlu davranışlar sergilemeleri, ilişki kalitesinde ve memnuniyetinde düşüş yaşanmasını engellemektedir (İşmen Gazioğlu, 2022).

Algılanan ilişki kalitesi yüksek olan bireyler, ilişkilerinden daha fazla doyum sağlamakta ve hem kendilerini hem de partnerlerini daha olumlu özelliklerle değerlendirmektedir (Gottman & Silver, 2014). Romantik ilişkilerin devamlılığını sağlayan temel etmenlerden biri, çiftlerin ilişkilerinde mutlu olmaları olsa da algılanan ilişki kalitesinin bu süreçte en belirleyici unsur olduğu bilinmektedir (Kamp Dush & Amato, 2005). Literatürde ilişki kalitesini oluşturan boyutlar arasında aşk, tutku, güven, yakınlık, ilişki doyumu, adanmışlık öne çıkmaktadır (Sağkal & Özdemir, 2018).

2.2.3. **Algılanan Romantik İlişki Kalitesini Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar**

Algılanan romantik ilişki kalitesi, çiftlerin ilişkilerini ne derece doyurucu, güvenli ve birbirlerini destekleyici olarak algıladığıyla ilişkilendirilebilir. Bu kavram romantik ilişkilerin davranışsal yönlerini değil, çiftlerin öznel yaklaşımlarını, bilişsel değerlendirmelerini, duygusal deneyimlerini ve ilişkiye yükledikleri anlamı da içinde barındırmaktadır (Hassebrauck ve Fehr, 2002; Hendrick ve Hendrick, 1987; Sternberg, 1986). Yani romantik ilişki kalitesi tüm bu faktörlerin bir arada deneyimlenmesi ve ilişkiye bütüncül olarak yansımasıyla açıklanabilir.

İlgili literatür incelendiğinde romantik ilişki kalitesi kavramını açıklamaya yönelik birçok yaklaşımın olduğu görülmektedir. Bu kuramlar, çiftlerin ilişkilerine

olan yaklaşımlarını, ilişkiye dair bakış açılarını, yükledikleri anlamları ve hangi psikolojik süreçlerle ilişkili olduğunu açıklamayı amaçlamaktadır.

Romantik ilişkilerin açıklanmasında en temel yaklaşımlardan biri Bowlby (1969) tarafından geliştirmiş olan bağlanma kuramıdır. Bowlby (1969;1973), bağlanmanın biyolojik temelli olduğunu, bireyin yaşamını sürdürebilmesi için bakım verenle güvenli bir bağ geliştirmesinin gerekli olduğunu söylemiştir. Aynı zamanda bu bağ sadece çocukluk dönemini değil bireyin bütün hayatında kurduğu yakın ilişkilerde önemli bir zihinsel şema oluşturmaktadır (Bretherton, 1992). Bu kurama göre bireylerin çeşitli bağlanma türleri geliştirdiği söylenmektedir. Hazan ve Shaver (2017) bağlanma kuramını romantik ilişkiler kapsamında ele almıştır ve bu modele göre güvenli, kaygılı ve kaçıngan olmak üzere üç başlıkta açıklanmıştır. Bireylerin sahip oldukları bağlanma türleri ilişkilerine dair yaptıkları yüklemeleri etkilediği söylenebilir.

Bu bağlanma türlerinden ilişkilerinde güvenli bağlanma geliştiren bireylerin kendilerini ve başkalarını olumlu algıladıkları düşünülmektedir. Böylelikle güvenli bağlanmaya sahip bireyler romantik ilişkilerinde de daha istikrarlı ve doyum sağladıkları ilişkiler kurabilmektedir (Bretherton & Munholland, 2008). Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin terk edilme korkusu ve onay alma ihtiyacı oldukça fazladır ve bu durum çiftlerin ilişki kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir (Mikulincer& Shaver, 2010). Kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerinde derin bağlar kurmaktan kaçındıkları ve bağımsız olmaya daha fazla vurgu yaptıkları söylenebilir. Bu durum ilişkide duygusal bir mesafeye sebep olmasından ve derin bağlar kurulamamasından dolayı ilişkinin daha düşük kaliteli olarak algılanmasına sebep olabilir (Collins & Read, 1990; Fraley & Shaver, 2000). Bu bağlamda değerlendirilecek olursa çiftlerin sahip olduğu bağlanma stilleri, ilişkilerine yükledikleri anlam ve birbirlerine ne kadar yakınlık hissettikleriyle ilişkili olması sebebiyle bu durumun çiftlerin ilişki kalitesine de yansıdığı söylenebilir.

İlişkileri ele alan bir diğer yaklaşım ise yatırım modelidir. Yatırım bireyin ilişkiye yaptığı maddi ve manevi katkıları içinde barındırmaktadır (Le & Agnew, 2003). İlişkiye yapılan yatırım arttıkça bireyin ilişkiyi sürdürme motivasyonu da güçlendiği ve böylelikle ilişkiyi daha kaliteli olarak algıladığı belirtilmektedir (Agnew vd., 1998). Literatürde yatırım modeli kapsamında yapılan çalışmalar, bireylerin ilişkilerine yaptıkları yatırım ile algılanan ilişki kalitesi arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu göstermektedir (Agnew vd., 1998; Le ve Agnew, 2003; Rusbult, 1980;

Rusbult vd.; 1998;). Bu doğrultuda algılanan romantik ilişki kalitesinin yalnızca duygusal yakınlıkla değil çiftlerin ilişkilerine yaptıkları yatırımla da ilişkili olduğu söylenebilir.

Romantik ilişkiler birden fazla boyuta sahip olabilmektedir. Bu boyutları ele alan üçgen aşk kuramına göre ilişkide üç temel bileşen vardır; yakınlık, tutku ve bağlılık (Sternberg, 1988). Yakınlık boyutu çiftlerin arasındaki bağı, birbirlerine karşı anlayışlı olmalarını, samimi ve ilişkilerinde kendilerini güvende hissetmeleriyle açıklanabilir. Tutku boyutu ise partnere karşı hissedilen fiziksel çekim ve cinselliği barındırmaktadır (Soyer, 2022). Bağlılık boyutu ise çiftlerin ilişkiyi sürdürmeye yönelik bilinçli gayreti temsil etmektedir (Sternberg, 1988). Literatürde ilgili çalışmalara bakıldığında üçgen aşk kuramı temel lınarak yapılan araştırmalarda, birbirlerine yakınlık ve bağlılık düzeyi yüksek olan çiftlerin ilişki kalitelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Acker ve Davis, 1992). Bu doğrultuda üçgen aşk kuramında yer alan yakınlık ve bağlılık kavramlarının ilişki kalitesini arttırdığı ancak ilişkide yalnızca tutkunun olmasının ilişki kalitesini uzun vadede olumsuz etkileyebileceği söylenebilir.

Romantik ilişkileri açıklayan kuramlar incelendiğinde bir diğer kuram olarak bilişsel kuramdan söz edilebilir. Bu yaklaşıma göre bireyler romantik ilişkilerine dair bilişsel şemalar geliştirmektedir ve bu şemalar ile birbirlerinin davranışlarını anlandırmaktadırlar (Baucom & Epstein, 1990). Örneğin partnerinden ksusrsuz olmasını bekleyen biri ilişkide hayal kırıklığı yaşayabilir ve bu durum partnerlerinin ilişki kalitelerini değerlendirmelerinde etkili olabilir. Bu noktada bilişsel çarpıtmalar da ele alınmalıdır. İlişkilerinde aşırı genelleme, kişiselleştirme, felaketleştirme gibi bilişsel çarpıtmaların mevcut olduğu ilişkilerde çiftler ilişkilerini problemli ve doyumsuz olarak değerlendirmektedir (Aras, 2024). Bu modele göre ilişki bireyin zihinsel yorumuyla ilişkili olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda bireyler bilişsel yapılarına göre ilişkileri farklı şekilde kaliteli algılayabilmektedir. Literatürde yapılan çalışmalarda olumlu bilişsel şemaların yüksek ilişki kalitesi ile ilişkili olduğu görülmüştür (Epstein & Baucom, 2002). Bu doğrultuda bilişsel yaklaşımlar, çiftlerin algılanan romantik ilişki kalitesinin kendi düşünce sistemleriyle şekillendiğinin ve yaptıkları bilişsel değerlendirmelerin ilişkilerindeki süreçleri beslediği söylenebilir.

Romantik ilişkiyi yalnızca bireylerin arasındaki ilişki olarak değil sosyal sistemin bir parçası olarak ele alan sistemik yaklaşıma göre bireylerin romantik ilişkileri içinde büyüdükleri aile ortamı, kültürel yapı ve toplumsal roller aracılığıyla

biçimlenmektedir (Minuchin, 1974). Bu yaklaşıma göre algılanan romantik ilişki kalitesi yalnızca çiftlerin arasındaki ilişkiyle değil aynı zamanda bireyin yetiştiği ailenin, toplumsal yapının bir yansıması olduğu söylenebilir. İlgili çalışmalar incelendiğinde aile işlevselliği ile romantik ilişki kalitesi arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (Cox & Paley, 2003; Goldenberg & Goldenberg, 2008). Buradan hareketle algılanan romantik ilişki kalitesinin çevresel etmenlerle etkileşim içerisinde olduğu ve bireylerin yaşam döngüleri ve sosyal yapılarıyla şekillenebileceği söylenebilir.

Pozitif psikoterapi kuramı ise algılanan romantik ilişki kalitesine farklı bir bakış açısıyla yaklaşmaktadır. Peseschkian (1977) tarafından geliştirilen bu yaklaşıma göre birey yalnızca yaşamındaki problemlere değil, güçlü yönlerine, potansiyeline ve sahip olduğu kaynaklara odaklanmalıdır. Buna göre algılanan romantik ilişki kalitesi bireylerin ilişkilerinde gösterdikleri sabır, empati, güven, affedicilik, umut ve fedakarlık gibi pozitif davranış biçimlerinin sürekli oluşuyla ilişkilidir (Peseschkian, 1997). Pozitif psikoterapi yaklaşımı temel alınarak yapılan çalışmalar bireyin güçlü yanlarına odaklanmalarının ilişki doyumunu arttırdığını göstermektedir (Seligman, 2002; Snyder & Lopez, 2007). Bu doğrultuda bireylerin ilişkiye yönelik olumlu değerlendirmelerinin olmasının, ilişkide yaşanan olumsuz deneyimlerin yeniden yapılandırılmasına olanak sağlamakta ve ilişki kalitesini arttırmaktadır (Wong, 2011). Bireylerin anlam, umut ve psikolojik güçlenme seviyelerinin artması ilişki kalitesinin pozitif yönde değerlendirilmesine katkı sağlamaktadır (Peseschkian, 1990; Wong, 2011). Bu doğrultuda pozitif psikoterapi yaklaşımı ilişki kalitesini güçlendirmeye yönelik koruyucu ve geliştirici yönde bir kuramsal temele sahip olduğu ve ilişkilerdeki olumlu duyguların ve psikolojik esnekliğin arttırılmasının ilişki kalitesini arttıracağı söylenebilir.

2.2.4. **Romantik İlişki Kalitesini Etkileyen Etmenler**

İlişki doyumu, bireyin romantik ilişkisine dair hissettiği olumlu duygular, çekim ve memnuniyet ile ilişkisinden elde ettiği algıları kapsamaktadır (Rusbult, 1983; Chen, 2015). Bu kavram, romantik ilişki ve evlilik çalışmalarında sıkça kullanılan bir değişken olup, bireyin ilişkiden ne ölçüde tatmin olduğunu yansıtmaktadır. Yüksek ilişki doyumu hem bireysel mutluluk hem de ilişkinin sürdürülebilirliği açısından belirleyici bir rol oynamaktadır.

Adanmışlık, bireylerin ilişkide daha fazla sorumluluk almasını, partner rolüne uygun tutum ve davranışlarını artırmasını ve ilişkiye tamamen odaklanmasını ifade etmektedir (Sungur, 2017). Adanmışlığı yüksek olan bireyler, partnerlerini memnun etmek için öz düzenleme davranışı sergilemekte ve olumlu tutumları ilişkide armağan niteliği taşımaktadır (Arslan Mindız, 2022). Bununla birlikte, adanmışlık zaman zaman bireyin kendisinden ödün vermesini ve maddi-manevi bedeller ödemesini gerektirebilmektedir (Thibaut & Kelley, 1959). Burada ilişkideki dengeyi kurmak önem arz etmektedir. Genel olarak bakıldığındaysa ilişkideki adanmışlığı karşılıklı olarak yüksek olan bireylerin evliliklerine de yansımalarının pozitif yönde olduğu söylenebilir.

Güven, bağlılık, doğruluk, ortak sınırlar ve öngörülebilirlik gibi bileşenleri içermekte ve bireyin partnerine ihtiyaçlarını karşılama ve hedeflerine ulaşma konusundaki inancını yansıtmaktadır (Campbell vd., 2010; Sönmez, 2023). Güvenin eksik olduğu ilişkilerde bireyler, ilişkiyi başlatma veya sürdürme konusunda çekingen davranmakta ve ilişkinin sağlıklı gelişimi engellenmektedir (Daneshpour, 2025). Güven, romantik ilişkilerde olduğu kadar bireyin genel sosyal ilişkilerinde de sağlıklı iletişim ve bağlılık için kritik bir psikolojik yönelim olarak değerlendirilmektedir (Sungur, 2017; Tianqi & Jinhao, 2024). Bu doğrultuda ilişkide partnerlerin birbirlerine güven duyması, sınırlarına saygı göstermesi ve birbirlerinin davranışlarını öngörebiliyor olması ilişkinin kalitesini arttırdığı görülmektedir.

Yakınlık, partnerler arasında samimiyet ve sıcaklık duygusunu ifade etmekte olup, çiftlerin duygu ve düşüncelerini paylaşmalarına olanak sağlamaktadır (Anderson, 2016). Yakınlık, ilişkide bağlılık ve güvenin gelişimine katkı sağlamakta ve ilişkinin sevgi temelli boyutunun temelini oluşturmaktadır. Karşılıklı saygı, duygusal destek, deneyim paylaşımı ve iletişim, yakınlığın bileşenleri arasında yer almaktadır (Haack & Falcke, 2014). Yakınlık düzeyi yüksek olan bireyler, ilişkilerinden daha fazla doyum elde etmektedir (Feeney vd., 1996).

Aşk, partnerle kurulan sevgi bağını, cinsel dürtüleri ve agresif enerjileri kapsayan bir olgu olarak tanımlanmaktadır (Sönmez, 2023). Duyguların en içten ve anlamlı biçimi olan aşk, bireyin romantik ilişkisinden aldığı doyumun en önemli göstergelerinden biri olarak kabul edilmektedir. Aşk, ilişkinin duygusal derinliğini ve partnerler arasındaki bağın gücünü belirleyen temel bir bileşen olarak öne çıkmaktadır.

2.2.5. **Romantik İlişki Kalitesi ile İlgili Araştırmalar**

Romantik ilişki kalitesi, son yıllarda psikoloji, eğitim ve sosyal hizmetler alanlarında giderek artan bir araştırma konusu olmuştur. Eşici (2014), romantik ilişki kalitesinin erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma stilleri ve psikolojik ihtiyaçlarla ilişkisini inceleyerek, bireylerin çocukluk deneyimlerinin yetişkin romantik ilişkilerini şekillendirdiğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Seven (2019) üniversite öğrencilerinde romantik ilişki kalitesinin evlilik inançları üzerindeki etkisini araştırmış, ilişki deneyimlerinin evlilik algısını etkilediğini göstermiştir. Gündebahar (2020), ölüm kaygısı ve dürtüsellik gibi psikolojik değişkenlerin romantik ilişki kalitesi ve aldatma eğilimi üzerindeki etkisinde benlik farklılaşmasının aracılık rolünü ele almıştır.

Genç yetişkinlerde algılanan romantik ilişki kalitesi ile ebeveynleşme düzeyi, ilişkide otantiklik ve ilişkisel benlik değişimi arasındaki ilişkileri araştıran Kale (2021) ise, ilişki kalitesinin bireysel ve ilişkisel faktörlerden etkilendiğini vurgulamıştır. Kaya (2022), bağımlılık benzeri yeme davranışı, beden memnuniyeti ve hedonistik yeme ile romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkileri incelemiş, beslenme ve psikolojik faktörlerin romantik ilişkilere yansımalarını ortaya koymuştur. Koçyiğit (2022), beliren yetişkinlikte benliğin ayrımlaşması, algılanan romantik ilişki kalitesi ve psikolojik sağlamlık arasındaki bağlantıyı araştırmıştır. Arslan Mindız (2022), romantik ilişki kalitesinin ve cinsel doyumun bağlanma stillerine göre değişimini inceleyerek, bağlanma stillerinin romantik tatmin üzerindeki belirleyici rolünü göstermiştir. Sönmez (2023), algılanan romantik ilişki kalitesi, bilişsel üçlü ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi araştırırken, Eser (2023) yeme tutumu ve cinsel ilişki esnasındaki beden algısının eş seçimi ve romantik ilişki kalitesi ile ilişkisini incelemiştir. Şen (2023), romantik ilişki kalitesini benliğin ayrımlaşması ve duygusal manipülasyon bağlamında değerlendirmiştir. Yenigelen (2024), beliren yetişkinlerde benlik ayrımlaşması ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkiyi ele almış, Sarıgül (2024) genç yetişkinlerde ilişki kalitesi ile eş-bağımlılık arasındaki bağlantıyı incelemiştir. Şimşek Özkan (2024), çevrim içi romantik ilişki kalitesini psikososyal değişkenlerle yapılandırılmış eşitlik modeli ile değerlendirmiştir. Özsoy (2024), kıskançlık, romantik yakınlık ve obsesyon-kompulsiyonların algılanan ilişki kalitesini yordamadaki rollerini araştırmıştır. Doğan (2024), aile içi iletişim ve kendini sabote etme davranışının romantik ilişki kalitesi ile ilişkisini incelerken, Aksu (2024) karanlık

üçlü kişilik örüntülerinin sanal aldatma ile ilişki kalitesi arasındaki düzenleyici etkisini ele almıştır. Yeşilsoy (2024), psikolojik ve bilişsel esneklik ile duygusal farkındalığın algılanan ilişki kalitesi ile ilişkisini araştırmış, Kaya (2024) ise evli bireylerde mindfulness ve evlilik uyumunun romantik ilişki kalitesi üzerindeki etkilerini incelemiştir. Kılıçarslan (2025), öğretmenlerin bağlanma stilleri, algılanan romantik ilişki kalitesi ve fedakârlık arasındaki ilişkileri değerlendirirken, Yaşar (2025) sosyal görünüş kaygısı ile yeme farkındalığı arasındaki ilişkide algılanan romantik ilişki kalitesi ve beden memnuniyetinin aracılık rolünü araştırmıştır. Dağ (2025), sosyal medya kıskançlığı ve ilişki kalitesi arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların rolünü incelemiş, Fidan (2025) partnerin sosyotelizm davranışı ile ilişki kalitesinin aldatma niyetleri üzerindeki etkisini ele almıştır. Son olarak, Altan (2025), beş sevgi dili, ilişkisel otantiklik ve yakınlık ile romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkileri araştırmış, bireyler arası farklılıkların ve duygusal ifadelerin ilişki kalitesini şekillendirdiğini göstermiştir. Tüm bu çalışmalar, romantik ilişki kalitesinin çok boyutlu bir olgu olduğunu ve psikolojik, bilişsel, davranışsal ve sosyal faktörlerden etkilendiğini açıkça ortaya koymaktadır.

2.3. Evlilik Doyumu

Evlilik, tarihsel olarak uzun bir geçmişe sahip olmasına rağmen, bilimsel çalışmalar açısından 19. yüzyıldan itibaren araştırma konusu haline gelmiştir. Sistematik incelemeler, evlilik uyumu ve evlilik doyumunun çeşitli psikolojik, sosyal ve demografik değişkenlerle ilişkili olarak ele alındığını göstermektedir (Kansız ve Arkar, 2011). Evlilik ilişkisi kalitesinin ifadesinde evlilik bütünlüğü, evlilik doyumu, evlilik uyumu kavramları kullanılmaktadır (Spainer, 1979). Oysa evlilik uyumu, eşlerin farklı kişilik özelliklerine rağmen ortak hedeflere ve mutluluğa ulaşabilmek için birbirlerini tamamlamalarıdır (Pohlman, 1968). Buna karşın evlilik doyumu, bireyin ilişkisine yönelik öznel değerlendirmesi ve tatmin düzeyi ile ilişkilidir (Bradbury vd., 2000). Eşlerin ilişkilerinden aldıkları memnuniyet ve refah düzeyini gösteren önemli bir kavram olarak ele alınmaktadır. Bu doyum, evliliğin niteliği, çiftler arasındaki uyum ve mutluluk düzeyi ile doğrudan ilişkilidir. Söz konusu nitelikler yeterince sağlanamadığında, evlilikten alınan doyumun azaldığı ve eşlerin mutsuzluk yaşadığı söylenebilir. Nitekim çevre ve diğer bireyler ile kurulan etkileşimler, sosyal bir varlık olan bireyin yaşam doyumunu etkilemektedir. Bu

bağlamda evlilik, yaşam doyumunu etkileyen temel sosyal ilişkilerden biri olarak öne çıkmaktadır (Kansız ve Arkar, 2011).

Son dönemlerde evlilik doyumu, bireylerin ilişkilerinde hissettikleri tatmin, mutluluk ve başarı gibi unsurlar bağlamında araştırma konusu olmuştur (Hünler ve Gençöz, 2003; Şener, 2002). Evlilik doyumu, eşlerin ilişkilerinde deneyimledikleri duyguların toplamı olarak değerlendirilmektedir (Yıldız, 2001). İlişkinin devamlılığını ve eşlerin yıpranma düzeyini etkileyen önemli bir faktördür (Güngör, 2007). Sokolski ve Hendrick (1999)'in bireyin ilişkiye ait hissetmesi ve mutluluk deneyimlemesi; Hawkins (1968)'in çiftlerin evliliklerinde hissettikleri mutluluk olarak tanımladığı evlilik doyumu, Spanier (1979) tarafından ihtiyaçların karşılanma düzeyine bağlı değerlendirilmektedir. Rho (1989) ise evlilik doyumunu, bireyin evlilik deneyimleri, mutluluk hissi ve aldığı tatmin temelinde yaptığı öznel değerlendirme olarak tanımlamıştır. Bu bağlamda evlilik doyumu, bireyin evliliğin sağladığı yarar ve zararlarla ilgili zihinsel değerlendirmesini ifade etmektedir. Evlilikte olumsuzlukların artması eşe ve evliliğe duyulan doyumda azalmaya yol açarken; olumlu etkenler evlilik doyumunda artış yaratmaktadır (Kasapoğlu vd., 2017).

Mutluluk ile doğrudan bağlantılı görülen evlilik doyumu (Heyman vd., 1994), evlilik sürecinde bireylerin tatmin sağlamasını ve başarılı bir aile hayatı ile bireysel gelişimi desteklemektedir (Çağ ve Yıldırım, 2013; Thenmozhi, 2015). Eşler arasındaki uyum, mutluluk, etkileşim ve anlaşmazlık düzeyleri, problem çözme becerileri ve boşanma eğilimi gibi faktörlerle ilişkilendirilmektedir (Johnson vd., 1986; Erel ve Burman, 1995). Ayrıca aşk, sadakat ve paylaşılan değerler de evlilik doyumunu belirleyen önemli unsurlar arasında yer almaktadır (Grandon vd., 2004).

2.3.1. **Evlilik Doyumunu Etkileyen Unsurlar**

Evlilik doyumunda etkili unsurlar arasında eşlerin birbirlerini anlamaları, ihtiyaçlarını açık biçimde ifade edebilmeleri, karşılıklı destek sunmaları ve cinsel doyuma ulaşmaları önemli bir yer tutmaktadır (Çağ ve Yıldırım, 2013). Bu bağlamda, cinsel ilişkinin evlilik doyumu ile ilişkili olan faktörlerden biri olduğu ileri sürülmektedir (Farah ve Shahram, 2011). Cinsel yaşamın istenen ve doyum sağlanan bir seviyede olması çiftlerin kaygı düzeylerini azaltıp sevgi ihtiyaçlarını karşılamalarına destek olurken cinsel doyumun düşük olması ise gerginliğin artmasına ve ilişkiden alınan doyumun azalmasına sebep olmaktadır (Dokur ve Profeta, 2006).

Aynı zamanda evlilikte doyumun devamlılığında eğitim düzeyi, gelir düzeyi, çocuksuz geçen süre, çocuk sahibi olma durumu, çocuk sayısı ve sorumlulukların paylaşımı gibi pek çok faktörün etkili olduğu görülmektedir (Ünüvar ve Tagay, 2015). Ekonomik koşullar, paylaşımlar ve eşlerin birbirlerine sundukları destek evlilik doyumunu güçlendiren unsurlar arasında yer almaktadır (Demiray, 2006). Ayrıca yapılan araştırmalarda, kadınlarda yüksek evlilik doyumunun yaşam doyumuna katkı sağladığı saptanmıştır (Soylu ve Kabasakal, 2016). Evlilik doyumunu etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır.

Evlilik doyumu, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve duygusal düzenleme becerileriyle yakından ilişkili bulunmaktadır. Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin daha az çatışma yaşadıkları ve evliliklerinde daha yüksek tatmin hissettikleri görülmektedir. Gottman ve Silver (2014), uzun vadeli mutluluk için eşlerin duygusal farkındalık geliştirmesi ve stres yönetimine önem vermesi gerektiğini vurgulamaktadır. Nitekim stres düzeyi yüksek bireylerin daha fazla çatışma yaşadıkları ve doyumlarının düştüğü ortaya konmuştur. Benzer şekilde, psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin evliliklerinde daha fazla güven ve destek sundukları, bunun da uzun vadeli tatmini artırdığı belirtilmektedir (Bırni, 2021).

Olumsuz otomatik düşünceler, evlilikteki iletişim sorunlarını tetikleyen bir faktör olarak görülmektedir. “Eşim beni anlamıyor” gibi inançlar bireyin eşine karşı mesafeli bir tavır geliştirmesine ve duygusal bağın zayıflamasına neden olmaktadır (Tutuş ve Barut, 2021). Buna karşılık bilişsel esneklik geliştirebilen bireylerin, çatışmaları daha sağlıklı şekilde çözebildikleri ifade edilmektedir (Çağ, 2016). Dolayısıyla empati ve duygusal destek, ilişkinin sürdürülebilirliği için kritiktir. Eşlerin birbirlerine duyarlılık göstermesi ve stresli dönemlerde destekleyici olmaları, doyumu artırmakta (Gottman ve Silver, 2014); duygusal destek eksikliği, eşler arasında uzaklaşmaya yol açmaktadır (Hanay, 2022).

Bağlanma stilleri de evlilik doyumunu etkileyen önemli psikolojik süreçlerden biridir. Güvenli bağlanan bireyler açık iletişim kurarak daha az çatışma yaşarken (Buluş ve Bağcı, 2016), kaygılı bağlanan bireyler sürekli onay arayışında olduklarından tatmin düzeyleri düşebilmektedir (Aydoğan ve Özbay, 2018). Kaçıngan bağlanan bireyler ise duygularını paylaşmaktan kaçınarak ilişkilerinde mesafe koymaktadır. Bu bağlamda, bağlanma stilleri bireylerin duygusal yakınlık kurma ve stresle başa çıkma biçimlerini doğrudan etkilemektedir.

Geçmiş yaşantılar ve çocuklukta öğrenilen ilişki kalıpları evlilik doyumunu şekillendirmektedir. Çocuklukta çatışmalı aile ortamında büyüyen bireylerin yetişkinlikte daha fazla sorun yaşadığı ve affetme becerilerinin düşük olduğu belirtilmektedir (Çıtışlı Turgut, 2018). Buna karşılık ebeveynlerinden duygusal destek gören bireylerin daha sağlıklı ilişkiler kurdukları, travmatik deneyimlerin ise evlilikte güven sorunlarını artırdığı ifade edilmektedir (Çağ ve Yıldırım, 2018). Dolayısıyla bireylerin geçmiş deneyimlerini fark etmeleri ve bunları olumlu şekilde yönetmeleri, evlilik doyumunu artıran önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir.

Evlilikte iletişim, eşler arasındaki uyumun ve doyumun en temel belirleyicilerinden biri olarak görülmektedir (Gottman ve Silver, 2014). İletişim eksikliğinin yanlış anlaşılmalara ve duygusal uzaklaşmalara yol açabildiği, buna karşılık duyguların açıkça ifade edilmesinin karşılıklı anlayışı güçlendirdiği vurgulanırken iletişim becerileri gelişmiş olan çiftlerin daha yüksek evlilik doyumu yaşadıklarını ortaya konmuştur (Buluş ve Bağcı, 2016). İletişim tarzlarının toplumsal cinsiyet normlarından etkilenebildiği de dikkate alınmalıdır. Örneğin, geleneksel yapılarda erkeklerin duygularını ifade etme eğiliminin düşük, kadınların ise daha fazla duygusal destek beklediği belirtilmektedir. Bu farklılık, iletişimde kopukluklara ve doyum kaybına yol açabilmektedir (Kabasakal ve Soylu, 2016; Demirtaş, 2021). Dolayısıyla, toplumsal cinsiyet kalıplarını aşabilen çiftlerin daha açık, eşitlikçi ve destekleyici iletişim kurdukları görülmektedir.

Evlilikte çatışmalar kaçınılmaz olmakla birlikte, çatışma yönetiminde benimsenen yaklaşım belirleyici rol oynamaktadır. Yapıcı problem çözme stratejileri, çiftlerin hem birbirlerine duydukları saygıyı korumalarına hem de ilişkinin uzun vadede daha güçlü hale gelmesine katkı sağlamaktadır (Kavak, 2018). Ayrıca affetme kapasitesinin yüksek olması, yaşanan kırgınlıkların ilişkiye zarar vermesini önlemekte ve çiftlerin daha doyumlu bir birliktelik sürdürmelerine olanak tanımaktadır (Çıtışlı Turgut, 2018). Sonuç olarak, evlilikte doyumun sürdürülebilmesi için iletişim ve çatışma yönetiminin bireysel becerilerden öte, çiftlerin ortak çabalarıyla şekillenen bir süreç olduğu söylenebilir. Bu nedenle, etkili iletişim becerilerinin geliştirilmesi ve sağlıklı çatışma yönetiminin benimsenmesi, uzun vadeli mutluluğun temel koşullarından biridir (Demirtaş, 2021).

Eş desteği de bu sürecin tamamlayıcı bir unsurudur. Duygusal olarak birbirini destekleyen ve zorluklar karşısında dayanışma gösterebilen çiftlerin evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Gottman ve Silver, 2014; Kavak,

2018). Güven temelli bir iletişim ortamının oluşması hem çatışmaların daha sağlıklı yönetilmesini hem de evlilik bağının güçlenmesini sağlamaktadır (Çıtışlı Turgut, 2018).

Ekonomik koşullar evlilik doyumunun en güçlü yordayıcıları arasında yer almaktadır. Maddi sıkıntılar yaşayan bireylerin daha fazla çatışma yaşadıkları ve finansal kaygıların duygusal uzaklaşmaya neden olduğu bildirilmektedir (Lee ve Dustin, 2021). Örneğin işsizlik, borç veya düşük gelir gibi sorunlar eşler arası dayanışmayı zorlaştırırken, ekonomik güvencenin yüksek olduğu ilişkilerde çatışmaların daha az yaşandığı görülmektedir (Akan vd., 2023). Ancak güçlü bir sosyal destek ağına sahip çiftlerin, ekonomik zorluklara rağmen evliliklerinde daha dayanıklı oldukları görülmektedir (Kabasakal ve Soylu, 2016). Ayrıca çiftlerin finansal uyum sağlamaları ve ortak bütçe yönetimi geliştirmeleri, evlilik doyumunu destekleyen bir unsur olarak öne çıkmaktadır (Kaleta ve Jaśkiewicz, 2024).

Ekonomik faktörlerin etkisi yalnızca gelir düzeyiyle sınırlı değildir; eğitim, meslek ve sosyoekonomik statü de evlilik ilişkilerinin kalitesini doğrudan etkilemektedir. Eğitim düzeyi yüksek bireylerin daha sağlıklı iletişim kurabilmeleri ve problem çözme becerilerinin gelişmiş olması, evlilik doyumlarını artırmaktadır (Hanay, 2022). Ancak ekonomik eşitsizliklerin yaşandığı evliliklerde, güç dengesizliği ve yetersizlik hissi, doyumu olumsuz etkileyebilmektedir (Aydoğan ve Özbay, 2018).

Evlilik doyumunu etkileyen önemli unsurlardan biri, eşlerin birbirleri için yaptıkları fedakârlıklardır. Fedakârlık, bireylerin kendi çıkarlarından ödün vererek ortak iyiliği öncelemeleri anlamına gelir ve ilişkide bağlılığı güçlendirir. Aydoğan ve Özbay (2018), bu sürecin çiftler arasında güven ve tatmin duygusunu artırdığını belirtmektedir. Özellikle uzun vadeli ilişkilerde fedakârlığın daha belirgin hale geldiği, uzak mesafe evliliklerinde ise evlilik doyumunu doğrudan etkilediği ifade edilmektedir (Tomar vd., 2023).

Fedakârlıkla birlikte sosyal destek de evlilik ilişkilerinde belirleyici bir rol üstlenmektedir. Eşlerin birbirlerine fiziksel ve duygusal destek sunmaları hem güven duygusunu pekiştirmekte hem de stresle başa çıkmayı kolaylaştırmaktadır. Demirtaş (2021), sosyal destek eksikliğinin evlilik doyumunu azaltan temel unsurlardan biri olduğunu vurgulamaktadır. Hanay (2022) ise özellikle çocukluk çağı travmaları yaşamış bireylerin, eş desteğine daha çok ihtiyaç duyduklarını ve bu desteği aldıklarında evlilik doyumlarının belirgin biçimde yükseldiğini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, toplumsal cinsiyet normları fedakârlık ve sosyal destek rollerini

biçimlendiren önemli bir çerçeve sunar. Geleneksel yapılarda erkeklerin finansal sorumluluk, kadınların ise duygusal destek rolünü üstlenmeleri beklenmektedir (Chen ve Hu, 2021). Ancak bu tür kalıplaşmış roller, adalet algısında bozulmalara yol açarak evlilik doyumunu olumsuz etkileyebilmektedir. Kabasakal ve Soylu (2016)'ya göre, cinsiyete dayalı destek beklentilerinin eşler arası ilişkileri şekillendirdiğini ve doyum üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir.

Bireyin yaşamının dini ve maneviyat alanlarına gösterdiği katılım evliliklerin iyi oluşuna ve evlilikten alınan doyuma pozitif yönde katkı sağlamaktadır (Gladding, 2017). Yaşantıya dair gösterilen spiritüellik veya tinsellik oluşturan bir oryantasyon dünyadaki evliliklerin çoğunda mevcuttur (Prest ve Keller, 1993). Manevi inanışlar evli bireylerin sorunlarla baş etmelerine, sorunlara karşı sağlamlık göstermelerinde ve de kendi yaşantılarına yol gösterici olarak belirleyiciler oluşturmaları adına katkı sunmasından dolayı evliliklerinden elde ettikleri doyumu arttırmalarına destek sağlamaktadır.

2.3.2. **Evlilik Doyumu ile İlgili Yaklaşımlar**

Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik pek çok kuramsal yaklaşım geliştirilmiştir. Bu kuramlar, bireylerin evlilik ilişkisinde yaşadıkları deneyimleri farklı perspektiflerden ele alarak evlilik doyumunun çok boyutlu bir olgu olduğunu ortaya koymaktadır.

Evlilik doyumununu ele alan Bowen'ın aile sistemleri yaklaşımı, aile içi etkileşimler ve kuşaklar arası dinamikler çerçevesinde açıklamaktadır (Kerr ve Bowen, 1988). Bu yaklaşıma göre bireyler yalnızca kendi özellikleriyle değil, aile sistemi içindeki iletişim kalıpları, bağlılık düzeyleri ve kuşaklar arası aktarılan deneyimlerle şekillenmektedir (Nichols, 2014). Dolayısıyla evlilik doyumu, eşlerin birbirleriyle kurdukları bağ kadar geniş aile üyeleriyle olan ilişkilerden de etkilenmektedir.

Evlilik doyumunu açıklamada en yaygın yaklaşımlardan biri sosyal mübadele kuramıdır. Thibaut ve Kelley (1959), bireylerin ilişkilerinde ödül ve ceza dengesini gözeterek kararlar aldıklarını, daha fazla ödül ve daha az ceza sağlayan ilişkilerin daha doyumlu olduğunu ileri sürmektedir. Levinger (1965, 1976), bu kuramı evlilik bağlamında ele almış ve bireylerin evlilikteki çekici ya da itici unsurları değerlendirmelerinin ilişki başarısını belirlediğini ifade etmiştir. Bununla birlikte Karney ve Bradbury (1995), bireylerin ödül-ceza algılarının zamanla değişmesi

nedeniyle bu kuramın evliliklerin uzun dönemli seyrini açıklamada sınırlı kaldığını vurgulamaktadır.

Bağlanma kuramı, bireylerin çocuklukta geliştirdikleri bağlanma stillerinin yetişkinlikteki evlilik ilişkilerine yansıdığını savunmaktadır. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin evliliklerinde daha yüksek doyum yaşadıkları öne sürülmektedir (Karney ve Bradbury, 1995). Geçmiş yaşantılara odaklanması bu kuramın güçlü yönü olmakla birlikte, bağlanma ihtiyaçlarının evlilikte hangi noktada boşanma riskine dönüştüğünü açıklamada yetersiz kalmaktadır.

Davranışsal teori, evlilik doyumunu öğrenme süreçleri ve pekiştirme ilkeleri çerçevesinde ele almaktadır. Buna göre, eşlerin birbirlerinin olumsuz davranışlarını istemeden pekiştirmeleri bu davranışların tekrarını artırarak evlilik sürecini olumsuz etkilemektedir (Karney ve Bradbury, 1995). Teori, evlilikte olumlu etkileşimlerin artırılmasının doyumu yükselteceğini öne sürmektedir. Ancak kişilik özellikleri, geçmiş deneyimler ve sosyoekonomik faktörler gibi bireysel farklılıkları dikkate almaması kuramın sınırlı yanını oluşturmaktadır.

Dinamik hedef teorisi, evlilik doyumunu hayat boyu gelişim perspektifiyle ele almaktadır. Bu kurama göre bireyler evlilik aracılığıyla kişisel gelişim, eşlik ve araçsal hedeflere ulaşmayı amaçlamaktadır. Bu hedeflerin öncelikleri yaşam döngüsüne göre değişmekte; genç çiftlerde kişisel gelişim, orta yaşta araçsal hedefler, ileri yaşlarda ise eşlik hedefleri ön plana çıkmaktadır (Li ve Fung, 2011). Teori, evlilik doyumunun bireylerin dinamik yapısını yansıtmaktadır.

Evlilik doyumunu açıklayan bir diğer yaklaşım kriz teorisidir. Bu teori, ailelerin stresli olaylara verdikleri tepkilerin neden farklılaştığını açıklamaktadır. ABCX modeliyle kavramsallaştırılan kurama göre; A stres kaynağını, B aile kaynaklarını, C algıları, X ise kriz yanıtını ifade etmektedir. Kaynakları güçlü olan aileler krizleri daha kolay atlatabilmekte, kaynakların yetersizliği ise evlilik doyumunun azalmasına ve ilişkinin sonlanmasına yol açabilmektedir (Karney ve Bradbury, 1995). Teori, evlilik doyumundaki değişimleri dışsal olaylarla ilişkilendirerek diğer yaklaşımlardan ayrılmaktadır.

Yükleme kuramına göre ise evlilik, bireylerin evlilikte yaşadıkları olaylara ilişkin nedenleri nasıl açıkladıkları ile ele alınmaktadır (Fincham ve Bradbury, 1991). Düşük doyuma sahip evliliklerde eşlerin olumsuz olayların sorumluluğunu birbirlerine yükledikleri, yüksek doyuma sahip ilişkilerde ise bu eğilimin daha az görüldüğü belirtilmektedir (Demirtaş, 2006).

Psikanalitik kuram, evlilik doyumunu bireylerin bilinçdışı süreçleri ve narsistik ihtiyaçları çerçevesinde ele almaktadır. Freud'un kuramında, eş seçiminin ve evlilik içi uyumun narsistik gereksinimlerle bağlantılı olduğu ifade edilmektedir (Mitchell vd., 2012). Evliliklerde güç dengesinin ego yapıları üzerinden şekillenmesi, doyumu artırabileceği gibi azaltabilmektedir (Kernberg, 1985).

Sosyal öğrenme modeli, sosyal mübadele teorisine dayanarak ilişkilerde bağımlılık ve doyum düzeyini açıklamaktadır. Bireyler, ilişkilerinde mutlak doyum yaşamasalar da bağımlılık düzeyi yüksekse evliliklerini sürdürmeye devam etmektedir. Bu durum, bireylerin mevcut ilişkilerini alternatiflerle karşılaştırarak değerlendirmeleriyle açıklanmaktadır (Hovardaoğlu ve Binici-Azizoğlu, 1996).

Yatırım modeline bakıldığında, evlilikte bağlılığı açıklayan üç bileşen üzerinde durmakta bu iç bileşen ise lişki tatmini, alternatiflerin niteliği ve yatırımlardan oluşmaktadır (Rusbult, 1980). Tatmin düzeyi yüksek olduğunda bağlılık artmakta; cazip alternatiflerin varlığı bağlılığı zayıflatmakta; yatırım düzeyi arttığında ise bireyler ilişkiyi sürdürmeye daha yatkın hale gelmektedir. Böylece, yüksek yatırım yapan bireyler evliliklerini sonlandırma konusunda daha isteksiz olmaktadırlar (Van Lange vd., 1997).

2.3.3. **Evlilik Doyumunun İlişkili Olduğu Faktörler**

Evlilik doyumu, çiftlerin evlilikteki mutluluk seviyesini belirleyen merkezi bir unsurdur (Vandenberg, 1972). Evlilikte doyum sağlamak psikolojik-fiziksel iyi oluş, sosyal kimlik ve yaşamın anlamı hususlarına olumlu katkı sağlamaktadır.

Proulx vd. (2007) çalışması, evlilik doyumu yüksek bireylerin daha düşük kaygı ve stres yaşadıklarını; daha yüksek yaşam doyumu ve benlik saygısına sahip olduklarını göstermektedir. Eşler arasında yaşanan sorunların anlayış ve hoşgörü çerçevesinde çözülmesi, sağlıklı iletişimin sürdürülmesi ve çatışma çözme becerilerinin geliştirilmesi, evlilik uyumunu artırarak aile birliğini korumada etkili bir yöntem olarak değerlendirilmektedir (Özgüven, 2025). Aynı zamanda çiftlerin evlilikten beklentileri, evlilik doyumunu şekillendiren temel etkenler arasında yer almakta; bireylerin sosyal, duygusal ve ekonomik deneyimleriyle ilişkilendirilmektedir (Bradbury vd., 2000).

Evlilik doyumu yüksek çiftlerde pek çok olumlu sonuç gözlemlenmektedir. Bu çiftlerin, yaşamın getirdiği stres faktörlerine karşı daha dirençli oldukları ve karşılıklı memnuniyetin güçlü duygusal bağlar ile sosyal desteği artırdığı görülmektedir. Bu

durum, olumsuz yaşam koşulları ile başa çıkmada daha etkili olmalarını, iletişim becerilerinin gelişmesini ve ruhsal sağlıklarının daha iyi düzeyde olmasını beraberinde getirmektedir (Kirby, 2005). Ayrıca evlilik doyumunun artışı, öznel iyi oluş üzerinde de doğrudan etkili olup kişisel mutluluğu güçlendirmektedir (Canbulat ve Çankaya, 2014). Bu çiftlerin ilişkilerinde olumlu duyguların daha yoğun yaşandığı, eşlerin birbirlerinin özel alanlarına saygı gösterdikleri ve karşılıklı destek sağladıkları görülmektedir. Bu bağlamda, duygusal ve fiziksel ihtiyaçlara yönelik hassasiyetin artması, günlük yaşamın düzenlenmesinde iş birliğinin sağlanması ve önemli sorumlulukların paylaşılması dikkate değer özelliklerdendir. Ayrıca özel günlerin hatırlanması, birlikte karar alma süreçlerine önem verilmesi ve eşlerin farklı rollerde birbirlerinin gelişimine fırsat tanımaları da doyum düzeyinin yüksekliğini yansıtan unsurlar arasındadır (Yazıcı ve Demirli, 2020).

Evlilik doyumunun düşük olduğu ilişkilerde yüksek stres düzeyi, anksiyete ve depresyon gibi çeşitli olumsuz sonuçlar ortaya çıkabilmektedir (Karney ve Bradbury, 1995). İletişim sorunları ve çatışmaları artırdığından doyumsuzluk yaratmaktadır (Shapiro ve Gottman, 1999). Uyumsuzluk ve güvensizlik, düşük evlilik doyumunun belirgin özellikleri arasında yer almaktadır. Dürtüsellik ve hazzı erteleyememe gibi kişilik özellikleri bu duruma eklendiğinde, sadakatsizlik olasılığının arttığı görülmektedir (Shackelford vd., 2008). Bunun yanında, sorunlara etkili çözümler üretilememesi yalnızca çiftlerin ilişkisini zedelemekle kalmayıp, çocukların da fiziksel ve psikolojik sağlıklarını olumsuz etkileyebilmektedir. Nitekim düşük doyum düzeyine sahip evliliklerin, bireylerde kronik hastalıklara yakalanma riskini artırdığı ve boşanma gibi çocukta ruhsal zorlanmalara yol açabilecek sonuçlar doğurduğu belirtilmektedir (Akbaş ve Yüksektepe, 2023).

Evlilik doyumunun toplumsal düzeydeki yansımaları da dikkate değerdir. Nunes vd. (2022), düşük düzeydeki doyumun bireysel mutsuzluk haricinde boşanma oranlarına da etki ettiğini belirtmektedir. Ailenin toplumun temel yapı taşı olduğu düşünüldüğünde, bu sonuçların geniş ölçekli etkiler doğurduğu görülmektedir

Bağlanma kuramına göre, çocuklukta kurulan güvenli bağlar yetişkinlikteki ilişki doyumunu etkilemekte; eşin ulaşılabilirliği, karşılıklı güven ve gereksinimlerin karşılanması evlilik doyumunun belirleyici unsurları olarak öne çıkmaktadır (Çalışır, 2009). Geçmişte güven sağlanmamış veya doyum vermeyen ilişkiler ise düşük beklentilerle devam edebilmekte, ancak bu tür ilişkiler bireysel mutluluğu sınırlamaktadır (Hinde, 2015; Durodoye, 1997).

2.3.4. **Evlilik Doyumu ile İlgili Araştırmalar**

Evli bireylerin duygusal zekâ düzeyleri ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, katılımcıların cinsiyet bazında duygusal zekâ düzeyleri incelenmiştir. Bulgular, kadınların hem toplam duygusal zekâ puanlarında hem de başkalarının duygularını anlama ve duyguları yönetme alanlarında erkeklerden daha yüksek puan aldığını göstermektedir. Araştırma, duygusal zekânın evlilik doyumunu pozitif yönde etkilediğini ve duygusal zekâ düzeyi arttıkça evlilikten alınan memnuniyetin de yükseldiğini ortaya koymaktadır (Üncü, 2007). Yeni evlenmiş çiftlerle yapılan uzun dönemli bir çalışmada, etkili sorun çözme becerisine sahip çiftlerin stresle daha iyi başa çıktıkları ve evliliklerinden daha yüksek düzeyde doyum aldıkları saptanmıştır (Neff ve Broady, 2011).

Evlilik doyumunun eş ebeveynlik ile bireysel ve çift ilişkileri üzerindeki rolünün incelendiği Liu ve Wu (2018) tarafından yürütülen araştırmada elde edilen bulgular, çiftlerin evlilikten aldıkları doyumun, kendi eş ebeveynlik düzeylerini anlamlı biçimde belirlediğini ortaya koymuştur. Bununla birlikte, babaların evlilik doyumunun annelerin eş ebeveynlik davranışlarını olumlu yönde etkilediği bulunmuş, ancak annelerin evlilik doyumunun babaların eş ebeveynlik düzeyleri üzerinde benzer bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür.

Yapılan araştırmalar, evlilik doyumunun babaların ebeveynlik becerilerini ve çocuk doğumundan sonraki uyum süreçlerini anlamlı biçimde yordadığını ortaya koymaktadır (Eskandari vd., 2019). Ebeveynlik sistemi bağlamında anne-baba evlilik doyumlarının, çocukla kurulan ilişki üzerinde etkili olduğu bilinmektedir (Wang, 2023). Babaların bu dönemde annelere kıyasla evlilik doyumundaki düşüşten daha fazla etkilendiğini ve daha hassas olduklarını göstermektedir (Don & Mickelson, 2014). Bununla birlikte, gebelik öncesi deneyimlerin de önem arz ettiği ifade edilmektedir (Bogdan vd., 2022; Gamerio vd., 2011).

Annelerin evlilik doyumu ve aile içi iş birliği ile ilgili Korja vd'nin (2016) çalışmasında elde edilen bulgulara göre annelerin yüksek evlilik doyumunun aile içi iş birliği ve koordinasyonla pozitif ilişkilidir. Babaların evlilik doyumunun bu değişkenlerle anlamlı bir ilişkisi bulunmamıştır. Bu durum annenin ebeveynlikte ve aile içi süreçlerde daha merkezi bir rol üstlenmesiyle açıklanmaktadır Düşük evlilik doyumunun çatışmacı ve düzensiz aile etkileşimleriyle negatif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Çocukluk çağı travmalarının evlilik doyumu üzerindeki etkilerini inceleyen Çelebi ve Polat'ın (2019) çalışmasında elde edilen bulgular doğrultusunda evlilik doyumu ve çocukluk çağı travmaları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. İnce ve Işık (2022) ise evlilik doyumu ile sevgi dili bileşenlerinin benlik farklılaşması arasındaki aracılık rolünü incelemişlerdir. Bulgular, benlik farklılaşması ile evlilik doyumu arasındaki anlamlı ilişkiyi tespit etmektedir. Araştırma, benlik farklılaşmasının yüksek düzeyde olmasının sevgi dili kullanımını artırdığını ve evlilik doyumu düzeyini olumlu etkilediğini; duyguların sağlıklı biçimde ifade edilmesinin de evlilik doyumunu artırabileceğini belirtmektedir.

2.4. Evlilik Doyumu ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki Benzerlikler ve Farklar

Evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi, yakın ilişkiler alanında sıklıkla birlikte ele alınan, ancak kavramsal açıdan bazı farklılıklar içeren iki önemli değişkendir. Her iki kavram da bireylerin romantik ilişkilerinden ya da evliliklerinden elde ettikleri duygusal tatmin, mutluluk ve genel iyi oluş düzeyini yansıtmaktadır. Bununla birlikte, evlilik doyumu daha çok evli bireylerin ilişkilerine yönelik genel değerlendirmelerini kapsarken, algılanan romantik ilişki kalitesi hem evli hem de evli olmayan bireylerin romantik ilişkilerinde yaşadıkları duygusal, bilişsel ve davranışsal deneyimlerin niteliğine odaklanmaktadır (Fincham & Bradbury, 1987; Fletcher vd., 2000).

Evlilik doyumu, bireyin evliliğini beklentileriyle ne ölçüde örtüştüğü açısından değerlendirmesiyle ilgilidir (Spanier & Lewis, 1980). Bu bağlamda, doyum düzeyi; iletişim kalitesi, cinsel uyum, duygusal destek ve problem çözme becerileri gibi unsurlar tarafından belirlenmektedir (Gottman & Silver, 2014). Öte yandan, algılanan romantik ilişki kalitesi, romantik bağlamda bireylerin ilişkiye yükledikleri anlamı, partnerlerinden gördükleri ilgiyi ve ilişkide hissettikleri güven ile bağlılığı kapsamaktadır (Fletcher vd., 2000; Kurdek, 1999). Dolayısıyla, romantik ilişki kalitesi daha çok ilişkinin öznel deneyimsel yönüne vurgu yaparken, evlilik doyumu ilişkinin genel değerlendirmesine odaklanmaktadır.

İki kavram arasındaki temel benzerlik, her ikisinin de ilişki başarısının öznel bir göstergesi olmasıdır. Hem evlilik doyumu hem de romantik ilişki kalitesi, ilişkideki

karşılıklı anlayış, iletişim, güven ve destek gibi unsurlardan etkilenmektedir (Gottman & Silver, 2014). Ayrıca her iki kavram da bireylerin psikolojik iyi oluşlarıyla pozitif yönde ilişkilidir; yani, ilişki doyumu arttıkça bireylerin yaşam doyumu ve öznel mutluluk düzeyleri de yükselmektedir (Fletcher vd., 2000). Bununla birlikte, iki kavram arasındaki en önemli farklardan biri ilişkinin bağlamı ve sürekliliği ile ilgilidir. Evlilik doyumu, yasal ve toplumsal bağlamda resmiyet kazanmış ilişkilerde ölçülürken, romantik ilişki kalitesi evli olmayan çiftler için de geçerlidir. Ayrıca evlilikte doyum düzeyi genellikle uzun vadeli birlikte yaşam, ortak sorumluluklar ve rol paylaşımı gibi yapısal unsurlardan etkilenirken, romantik ilişki kalitesi daha çok duygusal yakınlık, tutku ve karşılıklı destek boyutlarında değerlendirilmektedir (Kurdek, 1995; Fletcher vd., 2000).

Sonuç olarak, evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi, birbirini tamamlayan ancak aynı olmayan iki kavram olarak değerlendirilebilir. Evlilik doyumu, ilişkideki genel mutluluk ve istikrarı yansıtırken; algılanan romantik ilişki kalitesi, ilişkinin duygusal derinliği, güven ve bağlılık boyutlarını öne çıkardığı söylenebilir. Bu nedenle, romantik ilişkilerin ve evliliklerin niteliğini anlamada her iki kavramın da birlikte değerlendirilmesinin, bireylerin yakın ilişki deneyimlerine dair daha kapsamlı bir bakış açısı sunacağı düşünülmektedir.

2.5. Demografik Değişkenler ile Evlilik Doyumu ve Aglılanan Romantik İlişki Kalitesinin Arasındaki İlişkiler

Bu çalışmada demografik değişkenler olarak cinsiyet, evlilik süresi ve çalışma durumuna yer verilmiştir. Bu doğrultuda literatür bu değişkenler açısından ele alınacaktır.

Cinsiyet değişkeninin evlilik doyumu ve romantik ilişki kalitesi alanında yapılan çalışmalarda çokça yer aldığı görülmektedir. Bu konuyu ele alan çalışmalar incelendiğinde; kadın ve erkeklerin ilişkiyi anlama becerilerinin, duygularını ifade etme şekillerinin, ilişkideki beklentilerinin ve problemlerle başa çıkma stillerinin birbirinden farklı olabileceğini söylenmektedir. (Karney & Bradbury, 1995; Sprecher, 2002; Usta Genç, 2024). Bu bağlamda cinsiyet demografik değişkeninin evlilik ilişkilerinde çiftlerin aldıkları doyumu ve ilişkilerinin kalitesini etkileyebilecek bir faktör olduğu ileri sürülmektedir.

Bazı çalışmalarda, kadınların evlilik doyumu düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Karney & Bradbury, 1995; Usta Genç, 2024; Whisman, 2001). Bu durum kadınların ilişki süreçlerine daha fazla odaklanmasıyla açıklanmaktadır (Christensen & Heavey, 1990). Kadınların duygusal paylaşımda bulunma isteğinin, ilişkiyi sürdürmeye yönelik eğilimlerinin daha yüksek olduğu bu sebeple algıladıkları doyumun daha yüksek olabileceği belirtilmektedir (Hendrick & Hendrick, 1987). Bununla birlikte literatürde kadınlar ve erkekler arasında evlilik doyumu açısından farklılık tespit etmeyen çalışmaların sayısı da oldukça fazladır (Çatal ve Kalkan, 2019; Kabasakal ve Soyulu, 2016; Whisman, 2001). Bu çalışmalar evlilik doyumunun cinsiyetle değil daha çok iletişimin kalitesi, beklentilerin karşılanma düzeyleri, ilişki içi çatışmaları çözme becerileriyle ilişkili olduğunu söylemektedir (Halford, Markman & Stanley, 2008).

Algılanan romantik ilişki kalitesi açısından cinsiyete bakılan çalışmalar ele alındığında ise bazı çalışmalar erkeklerin ilişki kalitesini daha olumlu değerlendirdiklerini bazı çalışmalar ise kadınların ilişki kalitesinin daha yüksek olduğunu belirtmektedir (Hendrick & Hendrick, 1987; Sprecher, 2002). Bunun yanı sıra cinsiyete göre farklılık tespit etmeyen çalışmalar da bulunmaktadır (Adaköy, 2019; Kale, 2021; Kanbur, 2024).

Evlilik süresi demografik değişkenine bakıldığındaysa evlilik ilişkileri açısından zaman içerisindeki değişimin ele alınması önem teşkil etmektedir. İlgili literatür incelendiğinde evliliğin çeşitli evrelerinde çiftlerin ilişkiyi algımala şekillerinin, ilişkiye dair beklentilerinin ve evlilik doyumu düzeylerinin değişiklik gösterebildiği söylenmektedir (Vanlaningham, Johnson & Amato, 2001). Birçok araştırma evliliğin ilk yıllarında evlilik doyumunun daha yüksek olarak algılandığını ortaya koymaktadır (Glenn, 1998; Vanlaningham vd., 2001). Bu durum evliliğin başındaki çiftlerin birbirlerine karşı hissettikleri duygusal yoğunluğun daha fazla olmasından ve yaşam sorumluluklarının ileriki yaşlara oranla artış göstermemiş olmasından kaynaklanıyor olabilir (Halford vd., 2008; Karney & Bradbury, 1995). Özellikle orta dönem evliliklerde evlilik doyumunda bir düşüş gözlemlendiği belirtilmektedir (Vanlaningham vd., 2001). Bazı araştırmalarda ise evlilik süresinin artmasıyla beraber eşlerin birbirlerini daha iyi tanıdıkları, ortak deneyimlerin birikmesiyle birlikte ilişkinin dengeli yapısının daha çok beslendiği ve birbirini kabullenmenin arttığı gözlemlenmiştir (Glenn, 1998).

Algılanan romantik ilişki kalitesi evlilik süresi açısından değerlendirildiğinde ise evlilik doyumuyla benzer bir sonuç ortaya çıktığı gözlemlenmektedir. Evliliğin ilk yıllarında algılanan romantik ilişki kalitesinin daha yüksek olarak algılandığı zaman ilerdikçe romantik ilişki kalitesinin azalabildiği belirtilmektedir (Hassebrauck & Fehr, 2002; Sprecher, 2002). Bununla birlikte bazı çalışmalar ise ilişkinin süresinin uzamasıyla birlikte daha derin duygusal bağların oluşması ve çiftlerin ilişkilierini daha güçlü ve anlamlı olarak algıladıklarını vurgulamaktadır (Hendrick & Hendrick, 1987).

Çalışma durumu demografik değişkeni ise bireylerin yaşam şekilleri, zamanı yönetme biçimleri ve ekonomik kaynaklar açısından önem teşkil etmektedir (Voydanoff, 2005). Literatür incelendiğinde çalışma durumunun evlilik üzerinde dolaylı etkileri olduğu görülmektedir (Frone, 2003; Halford vd., 2008). Bazı çalışmalarda çiftlerin çalışıyor olmasının iş yükü, çalışma saatlerinin fazlalığı, işle ilişkili stresin ilişkileri üzerine olumsuz yansımaları olduğu belirtilmektedir (Frone, 2003; Voydanoff, 2005). İş ve aile çatışması yaşayan çiftlerin evlilik doyumlarının da daha düşük olduğunu tespit eden çalışmalar bulunmaktadır (Greenhaus & Beutell, 1985). Algül'e (2025) göre bireyin çalışıyor olması kişinin üretkenlik duygusunu beslemekte ve sosyal hayatın içerisinde aktif rol almasını sağlamaktadır bunun da çiftlerin evlilik doyumunu arttırdığı söylenebilir.

Algılanan romantik ilişki kalitesi açısından çalışma durumu değerlendirildiğinde ise çalışma durumunun belirleyici bir değişken olmadğı görülmektedir. İlgili alan yazında daha çok çalışma şartları, işte yaşanılan stres ve işten alınan doyum ile iş yaşantısı ve aile arasında kurulan dengenin romantik ilişki kalitesiyle ilişkili olduğu belirtilmiştir (Greenhaus & Powell, 2006; Voydanoff, 2005). Bazı çalışmalar da ise çalışma şartları dengeli olan çiftlerin ilişkilerini daha pozitif bir şekilde sürüdürebildiklerini, iş stresi yoğun bireylerin ise ilişkilerini daha düşük kaliteye sahip olarak değerlendirdikleri ifade edilmektedir (Frone, 2003). Genel olarak değerlendirildiğinde ise bireylerin iş yaşamıyla aile yaşamını nasıl dengelediğinin evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi açısından daha belirleyici olduğu söylenebilir (Halford vd., 2008; Voydanoff, 2005).

2.6. Manevi İyi Oluş

2.6.1. **Maneviyat**

Maneviyat kavramı, Arapça kökenli olup maddî olmayan, ruhsal unsurlar, moral ve yürek gücü anlamlarını taşımaktadır (TDK, 2025). Myers vd. (2000), maneviyatı bireylerin varoluşlarının bir özelliği olarak açıklamaktadır. Buna göre maddiyatı aşan farklı bir varlık ve gücün bilincinde olan bütünlük ve bağlılık hissidir. Yarımbaş (2003), maneviyatı bireyin diğer varlıklardan farklılık göstermesini sağlayan şahsi inanç ve uygulamaların yanı sıra anlam arayışı, değer oluşturma, kutsal ile bağ kurma ve yaşamı sürdürülebilir kılma çabası olarak ele almaktadır. Benzer şekilde Eaude (2025), kavramı madde ve cisimle ilişkisi olmayan, ruh ve anlam odaklı bir yapı; inanç ve ahlaki değerlere bağlılık sayesinde zorluklarla başa çıkabilme gücü olarak değerlendirmektedir.

Maneviyat kavramı çok çeşitli bir şekilde ele alınmaktadır. Zinnbauer ve Pargament (2005), maneviyatı bireysel ya da toplumsal düzeyde kutsal bir arayış olarak açıklamaktadır. Çetinkaya vd. (2007) maneviyatı bireyin yaşam amacı, yaşamına anlam katan unsurlar ve hayatı boyunca edindiği tüm bilgilerin bir sonucu olarak ele almaktadır. Benner (1989) Allah'ın merhametli çağrısına insanın verdiği cevap şeklinde değerlendirirken Zinnbauer vd. (1997) ise maneviyatı Allah ile şefkat ve sevgiye dayalı ilişkinin sonucu olarak açıklamaktadır. Cox (2004) kavramı kutsalın öznel deneyimi olarak görürken; Kahraman (2013), varlığın anlamına dair soru sorma ve benliği geniş bir ontolojik bağlama yerleştirmeye yönelik çaba olarak değerlendirmektedir.

Literatürde maneviyat kavramının farklı bağlamlarda tanımlandığı da görülmektedir. Batı dillerinde karşılığı "spirituality" olan bu kavramın etimolojik kökeni "nefes" veya "soluk" anlamına dayanmaktadır ve bu bağlamda yaşamın özü ile canlılığın kaynağını ifade etmektedir (Cook, 2004). Etimolojik açıdan değerlendirildiğinde "spirit", "spiritual" ve "spirituality" kavramları Türkçede sırasıyla "ruh", "ruhsal" ve "ruhsallık" olarak kullanılırken aynı semantik alana ait "tin", "tinsel" ve "tinsellik" kavramları da kullanılmaktadır (Berzah ve Çakır, 2015; Göçen ve Özğan, 2018).

2.6.2. **Maneviyat Kavramının Boyutları**

Maneviyat, bireyin yaşamına anlam kazandırma, yüce bir varlıkla karşılaşma ve bağ kurma, aidiyet hissi geliştirme, en yüksek değerleri veya nihai gerçekleri keşfetme ile bilinçaltında hissedilen bir güçle ya da doğayla uyum sağlama gibi deneyimlerin bütününü kapsamaktadır (Şirin, 2018). Son yıllarda yapılan araştırmalar, maneviyat kavramına yönelik ilginin giderek arttığını ve yaşamdaki rolünün farklı boyutlarla ele alındığını ortaya koymaktadır.

Çalışmalar, maneviyatın bireylerin psikolojik sağlıkları, yaşam doyumları ve genel iyilik hâlleri üzerindeki etkilerini incelemekte; aynı zamanda manevi deneyimlerin duygusal ve zihinsel süreçlerle bağlantılarını ortaya çıkarmaktadır. Hettler'in (1976) modelinde iyi oluş; sosyal, duygusal, fizyolojik, bilişsel, manevi ve meslekî boyutlardan oluşmakta, manevi boyut ise bireyin varoluşsal anlam ve amaç arayışını temsil etmektedir. Swinton (2003) manevi olguyu sistematik bir biçimde incelemiş ve temel bileşenlerini beş başlık altında açıklamıştır: anlam ve amaç, değerler, aşkınık, bağlantı, oluş.

Anlam ve Amaç: Maneviyatın temel boyutlarından biri, bireyin yaşamına anlam ve amaç kazandırma sürecidir (Swinton, 2003). Anlam, bireyin eylemlerini yönlendiren temel niyet ve motivasyonu ifade etmekte olup, kişinin fikir dünyasını, hayata karşı tutumunu ve davranışlarının nedenlerini şekillendirmektedir (Hatipoğlu, 2022). Ruhsal varlık, bedenin yaşam için ruha gereksinim duyduğu gibi, anlam arayışına da ihtiyaç duymaktadır. Din, bireylere varoluşsal sorulara evrensel ve manevi bir çerçeve sunarak, hayatın anlamını keşfetme sürecini desteklemektedir (Karslı, 2020).

Anlamsızlık, bireyin varoluşsal boyutunu göz ardı ederek hayatına anlam katamaması durumudur. Bu durum, kimlik bunalımı, kayıtsızlık, korku, endişe ve kendini gerçekleştirememe gibi olumsuz duygulara yol açmaktadır (Tillich, 1952). Modern toplumlarda sekülerleşmenin etkisi, bireyleri varoluşsal boşluk ve anlamsızlık tehdidiyle karşı karşıya bırakmaktadır; bu boşluk depresyon, saldırganlık, bağımlılık ve intihar düşüncelerine kadar uzanan sonuçlar doğurabilmektedir (Frankl, 2018; Karslı, 2020). Bu çerçevede anlam ve amaç, manevi yaşamın merkezinde yer almakta ve bireyin varoluşsal bütünlüğünü sağlamaktadır.

Değer: Maneviyatın değer boyutu, bireyin inanç, ahlaki ilkeler ve kişisel değerlerle bağlantı kurmasını ifade etmektedir (Kimter, 2015). Bu boyut, bireyin

yaşamında anlam ve amaca yönelmesini, davranışlarını motive eden içsel niyetleri ve etik çerçevede kararlar almasını sağlamaktadır (Hatipoğlu, 2022). Değer boyutu, bireyin yaşamı boyunca karşılaştığı zorluklarla başa çıkmasında rehberlik etmekte ve ruhsal hoşnutluğu artırmaktadır (Ayten, 2020).

Aşkınlık: Maneviyatın bir diğer boyutu olan aşkınlık, bireyin ego sınırlarını aşarak benliğin ötesine geçme kapasitesini ifade etmektedir (Lane, 1987). Aşkınlık, Allah'a yüksek güç veya nihai gerçeklik gibi kavramlarla ifade edilebilmekte ve bireyin yaşamını daha objektif ve kapsayıcı biçimde görmesini mümkün kılmakta; bağlanma, kapsayıcılık, şükran ve takdir duygusu, yaşamın güzelliklerinden memnuniyet duyma, deneyimleri olduğu gibi kabul etme ve yaşamsal koşullara uyum sağlama gibi temel bileşenlerle bireyin manevi gelişimini güçlendirmektedir (Koenig, 2008).

Bağlantı: Maneviyatın bir diğer temel boyutu, bireyin kendisi, diğer bireyler, yüce bir varlık-Allah ve/veya doğa ile kurduğu bağlantıdır (Otuzoğlu, 2017). Bu bağlantı iki düzeyde ele alınmaktadır. *Dikey bağlantı*, Yaratıcı veya üstün güçle kurulan ruhsal ilişkiyi; *yatay bağlantı* ise bireyin kendisi, diğer kişiler ve doğa ile kurduğu ilişkiyi ifade etmektedir (Meraviglia, 1999). Maneviyat, insanın içsel dünyası ile diğer varlıklar ve evrenin sürekli etkileşimini vurgulamaktadır. Bu bağlamda birey, varoluşsal sorulara yanıt ararken içsel denge ve anlam bulmaya çalışmakta, yaşamın zorlukları ve acı deneyimleri ise hem duygusal hem de ruhsal farkındalığı artırarak hayatın değerini güçlendirmektedir (Bingöl, 2022).

Oluş: Bu boyut, bireyin varoluşsal kimliğini ve yaşam deneyimlerini anlamlandırma sürecini kapsamaktadır. Tüm ilişkileri üzerinden kimlik ve anlam geliştirmesini sağlamaktadır (Otuzoğlu, 2017). Manevi başa çıkma stratejileri, üstün güç ile kurulan ilişki ve manevi yaşantılar, bireyin içsel dengeyi bulmasına ve zorluklarla uyum sağlamasına yardımcı olmaktadır (Pargament, 2011; Gün, 2012; Özünlü, 2018). Birey, hayatın anlamını kavrayarak manevi hoşnutluğunu artırmakta ve ruhsal boşluğu doldurmaktadır (Şirin, 2018; Aydın, 2023). Ayrıca tabiatla uyum, insanın çevresi, doğa ve Allah ile kurduğu ilişkileri dengeleyerek varoluşsal bütünlüğünü güçlendirmektedir (Aydın, 2023). Bireyin manevi yaşamı hem kendisi hem toplumsal düzeyde denge ve huzuru sağlamaya yönelik olarak oluşmaktadır. Değer ve oluş boyutları, bireyin manevi gelişimini bütünsel biçimde destekleyerek anlam, amaç ve ruhsal tatmini bir araya getirmektedir.

Özetle anlam, bireyin yaşamında amaç edinmesini sağlayarak varoluşunu daha geniş bir perspektifte kavramasına katkıda bulunmaktadır; Değer, bireyin benimsediği inançlar ve bu inançlara bağlılığını ifade etmektedir; aşkınlık, benliğin ötesine geçilen ve çoğunlukla doğaüstü olarak algılanan deneyimleri kapsamaktadır; bağlantı, kutsal ile kurulan ruhsal ilişkiyi tanımlamaktadır; oluş ise bireyin kimliğini nasıl tanımladığı ve varoluşunu nasıl inşa ettiğini açıklamaktadır. Bu çerçevede maneviyat, bireyin yaşamında anlam, değer, aşkınlık, bağlantı ve oluş boyutlarını bir araya getiren bütüncül bir yapı olarak tanımlanmaktadır.

2.6.3. **Manevi İyi Oluş**

Yaşama anlam kazandıran ve iyilik hâllerine katkı sağlayan manevi boyutların önemi, son yıllarda özellikle din psikolojisi alanında tartışılan konulardandır (Tan ve Yıldız, 2022). Elkins vd. (1988) maneviyatı aşkın bir boyutun farkındalığıyla oluşan; bireyin ve etkileşimde olduğu her şey ile ilişkili değerler ve deneyimler bütünü olarak gördüğü maneviyata yönelik kavramlardan biri manevi iyi oluştur (Pargament ve Raiya, 2007). Maneviyatın etkileşimsel boyutlarından türeyen bu kavram, maneviyatın işlevini ve kapsamını açıklamaya yönelik bir yaklaşımdır.

Manevi iyi oluş (Spiritüel iyi oluş), semantik açıdan iyi oluş kavramının bir türevi olarak görülmekte ve pozitif psikolojinin ortaya koyduğu iyi oluş modeline (bireyin içsel potansiyelini gerçekleştirme sürecindeki çabası) dayandırılmaktadır (Raif, 1995). Bu bağlamda iyi oluş kavramı, bireyin sosyo-biyolojik ve psikolojik yönlerinin yanı sıra varoluşunu ve gelişimini destekleyen felsefî bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir (Doğan, 2006).

İyi oluş, bireyin içsel yaşantısı ile dışsal dünyası arasında kurulan uyum olarak tanımlanmaktadır (Niquelen ve Vallerand, 2006). Bireyin kendini kabul etmesi, yaşamına anlam ve amaç yüklemesi, çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurması ve kişisel gelişime önem vermesi iyi oluşun temel bileşenlerini oluşturmaktadır (Doğan, 2006). Bu perspektiften bakıldığında manevi iyi oluş, bireyin manevi yaşam kalitesini yansıtan ve manevi iyilik hâlinden türeyen özel bir iyi oluş biçimini; bireyin kendisine fayda sağlayan unsurlara yönelmesini ve yaşamını anlamlı kılacak değerler geliştirmesini ifade etmektedir (Ryan ve Deci, 2001).

Manevi iyi oluş kavramı, ilk kez spiritüel iyi oluş olarak 1971'de Beyaz Saray'da düzenlenen yaşlılık konulu bir konferansta gündeme getirilmiştir (Ai vd., 2004). Ardından 1975'te gerçekleştirilen bir konferansta "benlik, çevre ve toplum

bütünlüğü besleerek kutsayan Allah ilişkisinde onaylanan yaşam" biçiminde tanımlanmıştır (Stanfill, 2017). Bu bağlamda kişinin inanç sistemi ile davranışları arasındaki tutarlılık, ona bir yaşam felsefesi kazandırmakta ve manevi iyi oluşun temelini oluşturmaktadır (Strout ve Howard, 2012). Literatürde yaşamın anlamını sorgulama ve açıklanması güç olgulara yönelik takdir (Opatz, 1986); farklı disiplinlerden kavramları bir araya getiren bütünleştirici bir yapı (Seaward, 1991); yaşamda anlam ve amaç arayışı ile kişisel inanç sistemi (Chandler vd., 1992); özde varoluşsal anlam arayışı (Doyle, 1992); sürekli manevi gelişim çabası (Hawks vd., 1995); sevgi, sabır, hoşgörü, sorumluluk gibi değerler aracılığıyla bireyin kendisi ve başkalarıyla kurduğu sağlıklı iletişim (Özdoğan, 2009); aşkın bir gerçekliğin varlığına ve kutsal olana dair inanç (Ekşi vd., 2016); dengeli bir manevi gelişim, başkalarıyla iletişim ve aşkın bir güçle ilişki kurma (Kutlu vd., 2020) şeklinde tanımlanmaktadır. Ellison (1983), manevi iyi oluşu iki alt boyutla açıklamaktadır. *Dinsel iyilik,* bireyin Allah ile kurduğu ilişkiye ve bu ilişkiden aldığı doyuma işaret ederken (Balcı, 2011), *varoluşsal iyilik* bireyin hayatına anlam kazandırma ve yaşam felsefesi oluşturma sürecini ifade etmektedir.

Manevi iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin bazı belirgin özelliklere sahip oldukları belirtilmektedir (Tan, 2023). Bu bireyler, yaşamın görünenin ötesinde daha derin bir boyut taşıdığına inanmakta ve kutsalı, gözlemlenebilir dünyanın ötesinde bir gerçeklik olarak algılamaktadır (Elkins vd., 1988). Hayata kutsallık atfeden bu yaklaşım, onların dinî bağlamların dışında bile doğa, sanat veya insan ilişkilerinde hayranlık, merak ve huşu duyguları geliştirmelerine zemin hazırlamaktadır. Maneviyatı içselleştiren kişiler için yaşam kutsal ve seküler olarak ayrılmamakta; zira tüm yaşam kutsal bir nitelik taşımaktadır (Tan, 2023).

Maddi değerleri önemsemesine rağmen nihai tatmin kaynağı olarak atfetmeyen bu bireylere göre ontolojik susuzluk yalnızca manevi deneyimlerle giderilebilmekte, gerçek huzur maddi unsurlardan ziyade manevi boyutlarda bulunabilmektedir. Bu nedenle güçlü bir empati duygusu ile sosyal adalet, sevgi ve yardımlaşma yaşamın merkezine alınmaktadır. İnsanların birbirlerinin koruyucusu olduğuna inanmaları, ortak insanlık bilincini pekiştirmektedir (Elkins vd., 1988). Böylece dünyayı yaşanabilir kılmak bir görev olarak benimsenmekte, yaşamın trajik gerçeklerinin farkında olarak bilinç yaşam sevincini artıran bir unsur olarak deneyimlenmektedir. Buna karşılık, manevi iyi oluş düzeyi düşük bireyler yaşamda anlam bulamama, amaçsızlık, depresyon, madde kullanımı ve intihar düşüncesine kadar uzanan ciddi

sorunlarla karşılaşabilmektedir (Tan ve Yıldız, 2022). Bu durum, maneviyatın insan varoluşunun yalnızca metafizik bir yönelimi değil, aynı zamanda psiko-duygusal bir ihtiyaç olduğunu göstermektedir (Zinnbauer & Pargament, 2005). Manevi iyi oluşun bireyin yaşamını anlamlandırma, değer oluşturma ve varoluşsal bütünlük hissini sürdürme üzerindeki belirleyici rolü, bu kavramın yalnızca bireysel psikolojik süreçlerle sınırlı olmadığını; aynı zamanda kişilerarası ilişkilerde de önemli sonuçlara yol açtığını göstermektedir. Nitekim kişinin kendisiyle ve aşkın bir güçle kurduğu tutarlı ve besleyici ilişki, onun diğer insanlarla olan ilişkilerine de yansımakta; empati, sabır, affedicilik ve sorumluluk gibi ilişkiyi sürdürücü tutum ve davranışları güçlendirmektedir (Elkins vd., 1988; Tan, 2023). Manevi iyi oluşun merkezinde yer alan anlam arayışı ve içsel uyum, bireyin sosyal bağlarını daha bilinçli, değer odaklı ve yapıcı biçimde kurmasına katkıda bulunmakta; bu durum özellikle uzun süreli ve yüksek düzeyde etkileşim gerektiren yakın ilişkilerde daha görünür hâle gelmektedir. Bu bağlamda maneviyatın bireyin ilişki kalitesini dolaylı biçimde destekleyen bir içsel kaynak olarak işlev gördüğü ve evlilik gibi duygusal, bilişsel ve davranışsal unsurların bütünleşik olarak deneyimlendiği ilişkilerde daha güçlü etkilere sahip olabileceği ileri sürülmektedir (Pargament ve Raiya, 2007; Mahoney, 2010). Dolayısıyla manevi iyi oluşun kişilerarası ilişkiler üzerindeki bu bütünleştirici ve iyileştirici etkileri, romantik iliki ve evlilik bağlamındaki olası yansımalarının incelenmesini gerekli kılmaktadır.

2.6.4. **Manevi İyi Oluş ve Evlilik**

Manevi iyi oluş, bireyin yaşamına anlam verme, amaç oluşturma ve aşkınlık deneyimi yaşamasıyla ilişkili olup bireyin psikolojik uyumunu güçlendiren önemli bir boyut olarak kabul edilmektedir (Mahoney, 2010). Manevi iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin yaşam olaylarını daha olumlu yorumladıkları, stresle daha sağlıklı başa çıktıkları ve ilişkilerinde daha yapıcı davranışlar sergiledikleri görülmektedir (Holland vd., 2016). Bu nedenle maneviyatın, evlilik gibi yüksek düzeyde etkileşim gerektiren ilişkiler üzerinde önemli bir etkisinin olması beklenmektedir.

Manevi iyi oluşun evlilik ile ilişkisini ele alan çalışmalar olduğu görülmektedir. Maneviyatın eşler arasındaki bağlılığı artırdığı, ilişkiye anlam kazandırdığı ve olumsuz yaşam olaylarına karşı koruyucu bir işlev gördüğü belirtilmektedir (Fincham vd., 2011). Manevi değerlere önem veren çiftlerin, evliliklerini daha kutsal ve anlamlı görmeleri nedeniyle evliliklerine yatırım yapma ve ilişkiyi sürdürme motivasyonlarının daha yüksek olduğu ifade edilmektedir (Stafford vd., 2014). Bu

durum, maneviyatın evliliğin niteliğini güçlendiren psikososyal bir kaynak olarak işlev gördüğünü göstermektedir.

Manevi yakınlık, manevi iyi oluşun evlilik ilişkisine yansıyan önemli bir bileşen olarak gösterilebilir. Manevi yakınlığı yüksek olan çiftlerin hem duygusal hem de fiziksel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu, bunun da evlilik doyumuna yansıdığı belirtilmektedir (Holland vd., 2016). Maneviyatın çiftler arasında empatiyi artırdığı, iletişimi olumlu yönde etkilediği ve ilişki içindeki algılanan destek düzeyini yükselttiği yönündeki bulgular da maneviyatın evlilik bağlamındaki önemini pekiştirmektedir (Schramm vd., 2012).

Türkiye'de yapılan araştırmalar da benzer sonuçlara ulaşmıştır. Manevi iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin evliliklerinde daha fazla bağlılık, uyum ve doyum yaşadıkları görülmektedir (Sarı Beyatlı, 2024). Manevi yönelimin evlilik doyumu üzerindeki etkisinin fedakârlık, hassasiyet ve ilişki odaklılık gibi ara değişkenler üzerinden gerçekleştiği gösterilmiştir (Sayın vd., 2019). Maneviyatın evlilik uyumu üzerindeki etkisinin problem çözme becerilerini güçlendirme yoluyla gerçekleştiği de belirtilmektedir (Hünler & Gençöz, 2003). Bu bulgular maneviyatın ilişkisel işlevsellik için önemli bir içsel kaynak olduğunu göstermektedir.

Manevi iyi oluşun evlilik ilişkisine katkılarından biri de ilişki içindeki çatışmalarla etkili şekilde başa çıkmayı desteklemesi olarak ele alınmaktadır. Maneviyat, bireylerin çatışmaları daha yapıcı yöntemlerle çözmelerini, eşlerine daha hoşgörülü yaklaşmalarını ve uzun vadeli ilişki hedeflerine odaklanmalarını sağlamaktadır (Balcı & Hökelekli, 2001). Aynı şekilde farklı inanç düzeylerine sahip çiftlerde bile dini veya manevi yönelimin etkili iletişimi destekleyerek evlilik doyumunu yükseltebildiği belirtilmektedir (Hughes & Dickson, 2005). Dindarlığın sadakat ve bağlılık gibi değerleri güçlendirmesi de evlilik ilişkisini sürdürücü bir rol oynamaktadır (Dollahite & Lambert, 2007).

Son yıllarda maneviyatın, evlilik ve aile terapilerinde hem bir değerlendirme aracı hem de müdahale unsuru olarak kullanılması da manevi iyi oluşun evlilik bağlamındaki önemini desteklemektedir. Spiritüel temelli terapi yaklaşımlarının çiftlerin duygusal yakınlıklarını artırdığı, ilişki doyumlarını yükselttiği ve çatışma çözme becerilerini geliştirdiği belirtilmektedir (Çetintaş & Ekşi, 2020). Manevi genogram kullanımının aile içi ilişkileri anlamada etkili bir yöntem olduğu (Şahin, 2018) ve anlatı temelli spiritüel terapilerin çiftlerin ilişki öyküsünü anlamlandırmalarına katkı sağladığı belirtilmektedir (Akbulut, 2020). Bu yaklaşım,

maneviyatın sadece bir kişilik özelliği değil, aynı zamanda ilişkisel bir süreç olarak ele alınması gerektiğini göstermektedir.

Anlaşılacağı üzere manevi iyi oluşun evlilik ilişkisi üzerinde hem doğrudan hem de dolaylı etkileri bulunmaktadır. Maneviyat; anlam, bağlılık, empati, fedakârlık, duygusal yakınlık ve problem çözme gibi ilişkiyi güçlendiren psikososyal mekanizmaları desteklemekte ve böylece evlilik doyumunun artmasına katkıda bulunmaktadır (Kasapoğlu & Yabanigül, 2018; Sarı Beyatlı, 2024). Bu nedenle manevi iyi oluş, evlilik araştırmalarında ve evlilik temelli psikolojik müdahalelerde dikkate alınması gereken temel bir değişken olarak değerlendirilmektedir.

2.6.5. **Manevi İyi Oluş ile İlgili Araştırmalar**

Manevi iyi oluş, farklı yaş grupları, sağlık durumları, psikolojik ve sosyal değişkenlerle ilişkili olarak çeşitli alanlarda çalışmalara konu olduğu görülmektedir. Hafızlık eğitimi alan bireylerde motivasyon ve öznel iyi oluş arası ilişkide manevi iyi oluş rolü vurgulanmış (Kasap, 2025), yaşlı bireylerde mindfulness temelli stres azaltma programlarının manevi iyi oluş ve yaşam anlamlandırmaya etkisi araştırılmıştır (Sevimoğlu, 2025). Evli bireylerde manevi iyi oluşun bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve yaşam doyumu ile ilişkisi ortaya konmuş (Özdemir, 2025) ve öğretmenlerde manevi iyi oluş ile bilinçli farkındalık bağlantısı incelenmiştir (Kılıç, 2025). Manevi iyi oluşun boşanma nedenlerine yönelik tutumlarla ilişkisi (Küçükaşcı, 2025), felçli hastaların fizik tedaviye etkisi (Kumaş, 2024), kalp yetmezliği hastalarında umutsuzluğa etkisi (Durmuş, 2024), ortaöğretim öğrencilerinde din dersine yönelik tutumlar (Akış, 2024) ve üniversite öğrencilerinde özyeterlik ve psikolojik sağlamlık ilişkilerinde aracılık rolü (Kılıç, 2024) gibi çeşitli bağlamlarda önemi ortaya konmuştur.

Kanser hastalarında umut ve manevi iyi oluş ilişkisi (Taşyürek, 2024), Down Sendromlu bireyler ve annelerinde manevi iyi oluşun güçlendirilmesi (Evginer, 2024), mide kanseri hastalarında manevi bakım gereksinimleri (Koçak, 2024) ve genel olarak kanser tanısı almış bireylerin manevi iyi oluş durumları (Kurt, 2024) üzerine yapılan çalışmalar, sağlık alanında manevi iyi oluşun işlevselliğini göstermektedir. Meme ve böbrek nakli gibi tıbbi durumlarda manevi iyi oluş ve destekleyici bakım gereksinimleri araştırılmış (Katı, 2023; Bakan, 2023), hemşirelik öğrencilerinde manevi bakım eğitiminde kullanılan yansıtma yönteminin etkisi ve kronik

hastalıklarda manevi bakım girişimleri de değerlendirilmiştir (Uslu, 2023; Eynel, 2023).

Üniversite öğrencilerinde narsistik eğilimler (Boylu, 2024), yetişkinlerde umut ve kaygı ile ilişkiler (Tunçkılıç, 2024), ergenlerde affetme programları ve manevi iyi oluş (Özan, 2024), Z kuşağı gençlerinde aile içi iletişim ve Allah algıları (Aygün, 2024), tefekkür ve manevi iyi oluş ilişkisi (Köroğlu, 2024) gibi farklı psikolojik ve eğitim bağlamları da incelenmiştir. Evli bireylerde aile yaşam doyumu (Elgün, 2023), yaşlılarda aktif yaşlanma ve manevi uygulamaların sağlık algısına etkisi (Öztürk, 2023; Yanar, 2023), özel eğitim gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerde yaşam anlamı, manevi iyi oluş ve sabır düzeyleri (Bilgin, 2023), yaşam doyumu ve mutluluk yönelimleri (Tan, 2023), duygusal yeme ve manevi iyi oluş (Dursun, 2023) gibi sosyal ve psikolojik bağlamlar da çalışılmıştır.

Daha önceki yıllarda yapılan araştırmalar ise meme kanseri hastalarında yaşam kalitesi (Tsoho Adam, 2022), savaş görmüş ergenlerde öznel iyi oluş (Altunbezer, 2020), evli bireylerde aile dayanıklılığı ve yaşam anlamı (Çalışkan, 2020), üremeye yardımcı tedavi gören bireylerde evlilik uyumu (Konyalı, 2020), hemodiyaliz hastalarında anksiyete ve depresyon (Durmuş, 2020), manevi iyi oluş ile aile doyumu ilişkisi (Tunç, 2020), öğretmen adaylarının değerleri ve sabır düzeyleri (Türkgeldi, 2019), gebelik sürecindeki kadınlarda manevi iyi oluş (Gügen, 2019), psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık ilişkisi (Yavuz, 2019) ve imam hatip ortaokul öğrencilerinde manevi danışmanlığın etkileri (Pehlivan, 2018) gibi alanlarda manevi iyi oluşun çok boyutlu etkilerini ortaya koymuştur. Bu kapsamlı literatür, manevi iyi oluşun hem bireysel psikolojik sağlamlık hem de sosyal ve sağlıkla ilgili alanlarda merkezi bir rol oynadığını göstermektedir. Konunun devamında araştırma konumuz evli bireyler olduğundan ilgili 5 çalışmaya ayrıntılı yer verilmiştir.

Evli bireylerde manevi iyi oluş, ailede yılmazlık ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler inceleyen Çalışkan (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırmada. elde edilen bulgular doğrultusunda manevi iyi oluş ile ailede yılmazlık ve yaşamın anlamı arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Araştırma sonuçları, evli bireylerin manevi iyi oluş düzeyleri arttıkça aile yılmazlığı ve yaşamın anlamı düzeylerinin de arttığını ortaya koymaktadır.

Üremeye yardımcı tedavi gören kadınların evlilik uyumu ve manevi iyi oluş durumları incelendiği Konyalı (2020) tarafından yapılan araştırmada üremeye yardımcı tedavi sürecinde karşılaşılan zorlukların evlilik uyumu üzerinde hem olumlu

hem de olumsuz etkileri olduğu belirlenmiştir; Manevi iyi oluş, katılımcıların süreci anlamlandırmalarında ve zorluklarla başa çıkmalarında önemli bir rol oynadığı tespit edilmiştir.

Evli bireylerin manevi iyi oluşları ile aile yaşam doyumları arasındaki ilişki incelendiği Elgün (2023) tarafından yapılan araştırmada; araştırma bulguları, evli bireylerin manevi iyi oluş düzeylerinin aile yaşam doyumu ile anlamlı ve pozitif bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur

Evli bireylerde manevi iyi oluş ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelendiği Özdemir (2025) tarafından yapılan araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda manevi iyi oluşun aşkınlık ve doğayla uyum alt boyutlarının uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve yaşam doyumu ile anlamlı ve pozitif ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur. Buna karşın, anomi düzeyi, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile pozitif; uyumlu stratejiler ve yaşam doyumu ile ise negatif yönde ilişkili bulunmuştur (Özdemir, 2025).

3. BÖLÜM YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma evli bireylerin manevi iyi oluş düzeyleri ile evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlayan bir çalışmadır. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli; birden çok değişkenin arasında birlikte değişimin olup olmadığı ya da var olan değişimin seviyesini belirlemeyi hedefleyen araştırma modelidir (Karasar, 2005). Böylelikle manevi iyi oluş ile evlilik doyumu ve romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişki belirlenecektir.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın katılımcılarını, çevrim içi olarak veri formunu dolduran toplam 490 evli birey oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları 21 ile 69 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 36.46 (SS = 9.16) olarak hesaplanmıştır.

Katılımcıların %69.2'si (n = 339) kadın, %30.8'i (n = 151) erkektir. Evlilik süresi bakımından değerlendirildiğinde, katılımcıların %41.0'ı (n = 201) 1–5 yıl, %20.4'ü (n = 100) 5–10 yıl, %20.6'sı (n = 101) 10–20 yıl ve %18.0'ı (n = 88) 20 yıl ve üzeri süredir evlidir.

Çalışma durumlarına göre ise katılımcıların %60.2'si (n = 295) çalışmakta, %39.8'i (n = 195) çalışmamaktadır. Katılımcılar araştırmaya gönüllü olarak katılmış olup, herhangi bir ödüllendirme yapılmamış ve tüm katılım süreci gizlilik, anonimlik ve etik kurallara uygun biçimde yürütülmüştür.

Tablo 1.Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişken	**Kategori**	**f**	**%**
Cinsiyet	Erkek	151	30.8
	Kadın	339	69.2
Evlilik Süresi	1–5 yıl	201	41.0
	5–10 yıl	100	20.4
	10–20 yıl	101	20.6

Değişken	Kategori	f	%
	20 yıl ve üzeri	88	18.0
Çalışma Durumu	Çalışıyor	295	60.2
	Çalışmıyor	195	39.8
Yaş	Ort. = 36.46	Min = 21	Maks = 69

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırma kapsamında katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek için araştırmacı tarafından oluşturulan "Kişisel Bilgi Formu", manevi iyi oluş düzeylerini belirlemek için "Üç Faktörlü Spiritüel İyi Oluş Ölçeği", evlilik doyumu düzeylerini belirlemek için "İlişki Doyumu Ölçeği", romantik ilişki kalitele düzeylerini belirlemek için "Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarına ait kapsamlı bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.3.1. **Kişisel Bilgi Formu**

Kişisel Bilgi Formunda katılımcıların cinsiyet, evlilik süresi, çalışma durumlarını öğrenmek amacıyla sorulan ve araştırmacı tarafından hazırlanan sorular yer almaktadır. Kişisel Bilgi Formundaki sorular ekler bölümünde verilmiştir (bkz. Ek2).

3.3.2. **Spiritüel (Manevi) İyi Oluş Ölçeği**

Ekşi ve Kardaş (2017) arafından geliştirilen ölçek 29 madde ve üç alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.88'dir. Ölçeğin alt boyutları; ilahi bir güce olan bağlılığı ölçen ''Aşkınlık", doğa ve çevreyle uyum ilişkisini ölçen "Doğayla uyum" ve hayatın anlamını ölçen "Anomi" dir. Ölçek 1 ve 5 arasında değişen beşli likert tiptedir (1: Bana hiç uygun değil, 5: Bana tamamen uygun). Ölçekten alınacak puan aralığı 29-145 arasında değişmektedir. Anomi alt boyutundaki maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçeğin "Doğayla uyum" ve "Aşkınlık" puanlarının yüksek olması olumlu iyi oluşu ifade ederken, "Anomi" alt boyutunda yüksek puanlar düşük iyi oluş şeklinde yorumlanmaktadır. Bu çalışmada manevi iyi oluş ölçeği güvenirlik katsayısı (α = .852) olarak tespit edilmiştir.

3.3.3. **İlişki Doyumu Ölçeği**

Hendrick (1988) tarafından geliştirilen ilişki doyum ölçeği 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Curun (2001) tarafından yapılmıştır. Ölçek romantik ilişkisi olan bireylerin ilişkilerinden sağladıkları doyum seviyesini ölçmeyi amaçlamaktadır. Yedili likert tipinde olan ölçek katılımcılar tarafından 1 = Hiç katılmıyorum, 7 = Tamamen katılıyorum şeklinde cevaplanmaktadır. 4. ve 7. maddeler ters puanlanmıştır. Alınan puanlar arttıkça ilişkiden sağlanan doyumun da arttığı anlaşılmaktadır. Bu çalışmada ilişki doyumu ölçeği güvenirlik katsayısı (α = .902) olarak tespit edilmiştir.

3.3.4. **Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (ARİKO)**

Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (ARİKÖ), Fletcher vd. (2000) tarafından geliştirilmiş olup, Sağkal ve Özdemir (2018) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. ARİKÖ, altı maddeden oluşmakta ve bireylerin romantik ilişkilerinin kalitesine yönelik algılarını değerlendirmektedir. Katılımcılar ARİKÖ'yü yedili likert (1-hiç, 7-çok) kullanarak cevaplandırmaktadır. ARİKÖ'den alınabilecek puanlar 6 ile 42 arasında değişmekte ve yüksek puanlar algılanan romantik ilişki kalitesinin yüksek olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Bu çalışmada romantik ilişki kalitesi ölçeği güvenirlik katsayısı (α = .905) olarak tespit edilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan ölçme araçları için gerekli izinler ölçekleri uyarlayan ve geliştiren araştırmacılardan e-posta yoluyla alınmıştır. Araştırmaya başlamadan önce çalışmanın yapılabilmesi için Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'nun 2025.04 sayılı toplantısındaki karar neticesinde (Proje ID: 007799) etik kurul izni alınmıştır.

Araştırmada kullanılacak ölçekler aracılığıyla veri toplamak için Google Çevrimiçi Formlar kullanılmıştır. Katılımcılara bilgilendirilmiş onam formu aracılığıyla çalışmanın amacı, çalışmaya katılım koşulu olarak evli olmaları gerektiği, ölçeklerin ortalama doldurulma süresi, çalışmanın kimler tarafından yapıldığı, gerekli görüldüğünde ulaşılabilecekleri e-posta adresleri ve elde edilen bilgilerin gizli tutulup yalnızca bililmsel amaçla kullanılacağı doğrultusunda bilgilendirme yapılmış ve bu doğrultuda onayları alınmıştır. Katılımcılar ölçekleri bilgilendirilmiş onam formunu

onayladıktan sonra doldurmaya başlamışlardır. Araştırmada kullanılan ölçekler 21-69 yaş arası çalışmaya gönüllü katılım sağlayan evli yetişkinlere uygulanmıştır. Verilerin tamamı elektronik ortam aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmanın veri toplama süreci Nisan 2025- Temmuz 2025 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Ölçekleri doldurma süresi ortalama 5 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin istatistiksel çözümlemeleri, IBM SPSS Statistics 25.0 paket programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın birinci alt problemi kapsamında, evli bireylerin manevi iyi oluş, evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız örneklemler için t-testi uygulanmıştır. İkinci ve üçüncü alt problemler kapsamında ise bu değişkenlerin sırasıyla evlilik süresi ve çalışma durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere sırasıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve bağımsız örneklemler için t-testi kullanılmıştır. ANOVA sonucunda anlamlı fark bulunan değişkenler için çoklu karşılaştırmalar Tukey HSD testi ile yapılmıştır.

Dördüncü araştırma sorusu çerçevesinde, manevi iyi oluş, evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişki düzeyleri, Pearson korelasyon katsayısı ile incelenmiştir. Beşinci ve altıncı araştırma sorularında, manevi iyi oluşun sırasıyla evlilik doyumunu ve algılanan romantik ilişki kalitesini yordayıp yordamadığı aşamalı (hiyerarşik) regresyon analizi ile incelenmiştir. Aşamalı regresyon, değişkenlerin araştırmacı tarafından kuramsal gerekçelere dayalı olarak belirlenen bir sıra ile modele dâhil edilmesini sağlayan bir yöntemdir (Cohen, Cohen, West, & Aiken, 2003). Bu yaklaşım, özellikle belirli kontrol değişkenlerinin etkisini ayıkladıktan sonra asıl yordayıcı değişkenin modele yaptığı ek katkıyı değerlendirmek için tercih edilmektedir.

Bu doğrultuda, analizlerin birinci aşamasında yaş ve cinsiyet kontrol değişkenleri modele alınmış, böylece temel demografik farklılıkların açıklanan varyansa katkısı kontrol altına alınmıştır. İkinci aşamada ise manevi iyi oluş değişkeni modele eklenmiştir. Bu aşamalı ekleme süreci, manevi iyi oluşun, yaş ve cinsiyetin etkileri sabit tutulduktan sonra evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi üzerindeki yordama gücünü (ΔR^2) test etmeye olanak tanımaktadır.

4. BÖLÜM BULGULAR

4.1. Betimsel İstatistikler

Araştırmada kullanılan evlilik doyumu, algılanan ilişki kalitesi ve manevi iyi oluş değişkenlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler incelenmiştir. Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri, Tablo 1'de sunulmuştur. Evlilik doyumu (çarpıklık = –1.41; basıklık = 1.87), algılanan ilişki kalitesi (çarpıklık = –1.41; basıklık = 1.72) ve manevi iyi oluş (çarpıklık = –0.65; basıklık = –0.13) değişkenlerinin çarpıklık ve basıklık değerleri ±1 ile ±2 aralığında yer almakta olup, bu durum dağılımların kabul edilebilir düzeyde normal dağılıma yakın olduğunu göstermektedir (George & Mallery, 2010).

Tablo 2. Değişkenlere İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler ve Dağılım Katsayıları

Değişken	N	Ortalama	SS	Min–Maks	Çarpıklık	Basıklık
Evlilik Doyumu	490	39.62	8.12	9–49	–1.41	1.87
İlişki Kalitesi	490	34.89	6.83	8–42	–1.41	1.72
Manevi İyi Oluş	490	126.97	11.43	95–145	–0.65	–0.13

Normal dağılım varsayımı ayrıca Kolmogorov–Smirnov ve Shapiro–Wilk testleri ile değerlendirilmiştir. Test sonuçları her üç değişken için de anlamlı bulunmuştur ($p < .001$). Büyük örneklemlerde ($N > 300$) normallik testlerinin aşırı duyarlı olması nedeniyle (Field, 2018) bu anlamlılık değerleri tek başına dağılımın normal olmadığı şeklinde yorumlanmamalıdır. Bu nedenle yorumlamada grafiksel incelemeler ve çarpıklık–basıklık katsayıları dikkate alınmıştır. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin kabul edilebilir sınırlarda olması, örneklem büyüklüğünün yüksek olması ve merkezi limit teoremi gereği regresyon analizlerinde normal dağılım varsayımının karşılandığı kabul edilmiştir.

Tablo 3. Kolmogorov–Smirnov ve Shapiro–Wilk Normallik Testleri

Değişken	K–S p	S–W p
Evlilik Doyumu	< .001	< .001
İlişki Kalitesi	< .001	< .001
Manevi İyi Oluş	< .001	< .001

4.2. Demografik Değişkenlere İlişkin Bulgular

4.2.1. Cinsiyete Göre, Evlilik Doyumu ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Düzeyleri

Evli bireylerin, evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla bağımsız örneklemler için t-testi analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları aşağıda sunulmaktadır.

Tablo 4. Evli Bireylerin Cinsiyetlerine Göre Evlilik Doyumu ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Puanlarının Ortalama ve Standart Sapmaları ile t-Testi Sonuçları

Değişken	Cinsiyet	N	Ort.	SS	*t*	sd	*p*
Evlilik Doyumu	Erkek	151	40.40	8.17	1.42	488	.155
	Kadın	339	39.27	8.10			
İlişki Kalitesi	Erkek	151	35.81	6.67	2.00	488	.046
	Kadın	339	34.48	6.88			

Evli bireylerin cinsiyetlerine göre evlilik doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır, $t(488) = –1.423$, $p = .155$.

Buna karşılılık algılanan romantik ilişki kalitesi cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılık göstermiştir, $t(488) = –2.001$, $p = .046$. Erkek katılımcıların (Ort. = 35.81, SS = 6.67) ilişki kalitesi puanlarının, kadın katılımcılardan (Ort. = 34.48, SS = 6.88)

anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, erkeklerin romantik ilişkilerinde algıladıkları kalite düzeyinin kadınlara göre daha yüksek olabileceğini göstermektedir.

4.2.2. **Evlilik Süresine Göre Evlilik Doyumu ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Düzeyleri**

Bu bölümde, evli bireylerin evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi düzeylerinin evlilik süresine göre anlamlı biçimde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Anlamlı bulunan sonuçlar için çoklu karşılaştırmalar Tukey HSD testi ile değerlendirilmiştir. Bulgular aşağıda sunulmuştur.

Tablo 5. Evlilik Süresine Göre Evlilik Doyumu ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Düzeylerinin Karşılaştırılması

Değişken	Evlilik Süresi	N	Ort.	SS	F	p
Evlilik Doyumu	1–5 yıl	201	41.08	6.78	3.92	.009
	5–10 yıl	100	38.96	8.34		
	10–20 yıl	101	38.72	8.51		
	20 yıl ve üzeri	88	38.08	9.70		
İlişki Kalitesi	1–5 yıl	201	35.97	5.75	3.23	.022
	5–10 yıl	100	33.84	6.91		
	10–20 yıl	101	34.71	6.85		
	20 yıl ve üzeri	88	33.83	8.56		

Tek yönlü varyans analizine göre evli bireylerin evlilik doyumu düzeyleri evlilik süresine göre anlamlı biçimde farklılık göstermektedir, $F(3, 486) = 3.92$, $p = .009$. Post-hoc analiz sonuçlarına göre, 20 yıl ve üzeri evli bireylerin evlilik doyumu düzeyleri (Ort. = 38.08, SS = 9.70), 1–5 yıl evli bireylere kıyasla (Ort. = 41.08, SS = 6.78) anlamlı düzeyde daha düşüktür ($p = .019$).

Algılanan romantik ilişki kalitesi düzeyleri açısından da evlilik süresine göre anlamlı farklılıklar saptanmıştır, $F(3, 486) = 3.23$, $p = .022$. Tukey HSD testi çoklu karşılaştırma analizine göre, 1–5 yıl evli bireylerin ilişki kalitesi puanları (Ort. = 35.97, SS = 5.75), 20 yıl ve üzeri evli bireylerin puanlarına (Ort. = 33.83, SS = 8.56) kıyasla daha yüksektir.

4.2.3. **Kadınların Çalışma Durumuna Göre Evlilik Doyumu ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Düzeyleri**

Araştırmaya katılan evli kadınların evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi düzeylerinin çalışıp çalışmamalarına göre anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklemler için t-testi analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları aşağıda sunulmaktadır.

Tablo 6. Kadınların Çalışma Durumuna Göre Evlilik Doyumu ve İlişki Kalitesi Düzeylerinin Karşılaştırılması

Değişken	**Çalışma Durumu**	**N**	**Ort.**	**SS**	***t***	**sd**	***p***
Evlilik Doyumu	Çalışıyor	158	38.98	8.50	-.623	337	.534
	Çalışmıyor	181	39.53	7.74			
İlişki Kalitesi	Çalışıyor	158	34.24	7.20	-.601	337	.549
	Çalışmıyor	181	34.69	6.59			

Evli kadınların çalışma durumlarına göre evlilik doyumu düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır, $t(337) = -0.623$, $p = .534$. Benzer şekilde, ilişki kalitesi düzeyleri açısından da çalışma durumları arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir, $t(337) = –0.601$, $p = .549$. Dolayısıyla çalışan evli kadınlar ve çalışmayan evli kadınların evlilik doyumu ve ilişki kalitesi düzeylerinin birbirlerine benzer seviyede oldukları anlaşılmaktadır.

4.3. Değişkenler Arası İlşkilere Ait Bulgular

4.3.1. Manevi İyi Oluş, Evlilik Doyumu ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişki

Bu bölümde, evli bireylerin manevi iyi oluş, evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen bulgular aşağıda sunulmuştur.

Tablo 7. Manevi İyi Oluş, Evlilik Doyumu ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1. Manevi İyi Oluş	2. Evlilik Doyumu	3. İlişki Kalitesi
1. Manevi İyi Oluş	-		
2. Evlilik Doyumu	.247**	-	
3. İlişki Kalitesi	.263**	.863**	-

Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre, manevi iyi oluş ile evlilik doyumu arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (r = .247, p < .001). Benzer şekilde, manevi iyi oluş ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasında da pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır (r = .263, p < .001).

4.3.2. Yaş ve Cinsiyet Kontrol Değişkeninde Manevi İyi Oluşun Evlilik Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Rolü

Bu bölümde, manevi iyi oluş düzeyinin, evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla aşamalı (hiyerarşik) regresyon analizi yapılmıştır. İlk aşamada kontrol değişkenleri olarak yaş ve cinsiyet, ikinci aşamada ise manevi iyi oluş modele dahil edilmiştir. Regresyon analizlerinde yaş ve cinsiyet kontrol değişkeni olarak modele dâhil edilmiştir. Bunun temel gerekçesi, bu iki değişkenin psikolojik ve ilişkisel süreçler üzerinde literatürde yaygın biçimde temel ve yapısal demografik belirleyiciler olarak kabul edilmesidir. Yaş ve cinsiyetin kontrol edilmesi, değişkenler arasındaki ilişkilerin bu genel demografik etkilerden arındırılarak daha sağlıklı biçimde incelenmesini sağlamıştır.

Tablo 8. Manevi İyi Oluşun Evlilik Doyumunu Yordama Gücüne İlişkin Regresyon Sonuçları

Değişken	B	SE	β	t	p	R^2	ΔR^2	Adj. R^2
Model 1								
Sabit	41.83	1.57	—	26.70	<.001	.026	—	.022
Cinsiyet	2.28	0.86	.13	2.65	.008			
Yaş	–0.14	0.04	–.16	–3.28	.001			
Model 2								
Sabit	18.61	4.10	—	4.54	<.001	.095	.069	.089
Cinsiyet	2.51	0.83	.14	3.02	.003			
Yaş	–0.14	0.04	–.19	–3.97	<.001			
Manevi İyi Oluş	0.19	0.03	.26	6.09	<.001			

Aşamalı regresyon analizinin birinci modelinde kontrol değişkenleri olarak cinsiyet ve yaş yer almış ve model anlamlı bulunmuştur, $F(2, 487) = 6.41$, $p = .002$. Bu model, evlilik doyumundaki varyansın %2.6'sını açıklamaktadır ($R^2 = .026$). İkinci modelde ise manevi iyi oluş değişkeninin eklenmesiyle birlikte modelin açıklayıcılığı anlamlı düzeyde artmış, $F(3, 486) = 16.95$, $p < .001$ bulunmuştur. Model 2, evlilik doyumundaki varyansın %9.5'ini açıklamaktadır ($R^2 = .095$).

Regresyon katsayılarına göre, manevi iyi oluş evlilik doyumunu anlamlı ve pozitif yönde yordamakta olup bu katkı istatistiksel olarak anlamlıdır ($\beta = .264$, $t = 6.089$, $p < .001$). Bu bulgu, manevi açıdan daha iyi durumda olan bireylerin evlilik doyumlarının da daha yüksek olma eğiliminde olduğunu göstermektedir.

4.3.3. **Yaş ve Cinsiyet Kontrol Değişkeninde Manevi İyi Oluşun Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Üzerindeki Yordayıcı Rolü**

Manevi iyi oluş düzeyinin, evli bireylerin algılanan romantik ilişki kalitesi düzeylerini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla aşamalı regresyon analizi uygulanmıştır. İlk aşamada cinsiyet ve yaş kontrol değişkeni olarak modele dahil edilmiş; ikinci aşamada ise manevi iyi oluş değişkeni eklenmiştir. Regresyon analizlerinde yaş ve cinsiyet kontrol değişkeni olarak modele dâhil edilmiştir. Bunun

temel gerekçesi, bu iki değişkenin psikolojik ve ilişkisel süreçler üzerinde literatürde yaygın biçimde temel ve yapısal demografik belirleyiciler olarak kabul edilmesidir. Yaş ve cinsiyetin kontrol edilmesi, değişkenler arasındaki ilişkilerin bu genel demografik etkilerden arındırılarak daha sağlıklı biçimde incelenmesini sağlamıştır.

Tablo 9. Manevi İyi Oluşun Romantik İlişki Kalitesini Yordama Gücüne İlişkin Regresyon Sonuçları

Değişken	B	SE	β	t	p	R^2	ΔR^2	Adj. R^2
Model 1								
Sabit	36.43	1.31	—	27.73	<.001	.032	—	.028
Cinsiyet[1]	2.36	0.72	.159	3.26	.001			
Yaş	–0.15	0.04	–.170	–3.47	.001			
Model 2								
Sabit	15.61	3.42	—	4.56	<.001	.111	.078	.105
Cinsiyet[1]	2.56	0.69	.173	3.70	<.001			
Yaş	–0.15	0.03	–.199	–4.23	<.001			
Manevi İyi Oluş	0.17	0.03	.262	6.54	<.001			

Regresyon analizinin birinci modelinde kontrol değişkenleri olarak cinsiyet ve yaş yer almış ve model anlamlı bulunmuştur, $F(2, 487) = 8.08$, $p < .001$. Bu model, algılanan romantik ilişki kalitesi puanlarındaki varyansın %3.2'sini açıklamaktadır ($R^2 = .032$). İkinci modelde ise manevi iyi oluş değişkeni eklenmiş ve modelin açıklayıcılığı

anlamlı düzeyde artmıştır, $F(3, 486) = 20.13$, $p < .001$. Model 2, ilişki kalitesindeki varyansın %11.1'ini açıklamaktadır ($R^2 = .111$).

Regresyon katsayılarına göre, manevi iyi oluş algılanan romantik ilişki kalitesini anlamlı ve pozitif yönde yordamakta olup bu katkı istatistiksel olarak anlamlıdır ($\beta = .262$, $t = 6.545$, $p < .001$). Bu sonuç, bireylerin manevi olarak daha güçlü hissediyor olmalarının, ilişkilerini daha kaliteli ve doyum verici algılamalarıyla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu araştırmada evli bireylerin manevi iyi oluşlarının evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi ile olan ilişkisi incelenmiştir. Ayrıca manevi iyi oluş, evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi düzeylerinin demografik özelliklerine göre farklılık gösterip göstermediği de araştırılmıştır. Araştırma soruları ile sıralı olarak elde edilen bulgular alanyazındaki konu ile ilgili araştırmalar ve literatür bilgisi çerçevesinde detaylı bir şekilde tartışılmıştır.

5.1. Evlilik Doyumu ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Düzeylerinin Cinsiyete Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığına Dair Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Bu araştırmada evlilik doyumunun ve algılanan romantik ilişki kalitesinin cinsiyete göre anlamlı bir biçimde farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmüştür. Algılanan romantik ilişki kalitesinin cinsiyete göre ise anlamlı bir biçimde farklılık gösterdiği ve erkek katılımcıların algılanan romantik ilişki kalitesi puanlarının kadın katılımcılara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular aşağıda sırasıyla ele alınmaktadır.

Evli bireylerin evlilik doyumlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda erkek ve kadın evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerinin anlamlı şekilde farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bir diğer deyişle, erkek ve kadın evli bireylerin evlilik doyumlarının birbirine benzer olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde, araştırma sonucuyla benzer sonuç gösteren ve evlilik doyumunun cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediğini belirten çalışmalar bulunmaktadır. Kabasakal ve Soylu'nun (2016) evli bireylerde evlilik doyumu ve eş desteğini inceledikleri çalışmalarında cinsiyete göre evlilik doyumunun anlamlı şekilde farklılık göstermediğini tespit etmişlerdir. Aynı şekilde Çatal ve Kalkan (2019), Tuzcu (2017), Uçar (2018)'de yaptıkları çalışmalarında benzer sonucu elde etmişlerdir. Uçar (2018)'a göre evlilik doyumu bireylerin evliliklerini değerlendirme şekillerine ve evliliklerindeki dinamiklere göre değişim göstermektedir. Bunun yanı sıra evlilik doyumunun cinsiyete göre farklılık gösterdiğini tespit eden çalışmalar da

bulunmaktadır. Usta Genç'in (2024) yapmış olduğu araştırmada da kadınların evlilik doyumu düzeyleri anlamlı düzeyde daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Ancak çalışma incelendiğinde kadın katılımcıların oranının %84,5 erkek katılımcıların oranının ise %15,5 olduğu görülmektedir. Yani çalışmanın örneklem grubunda kadın katılımcıların yoğunluğunun fazla olmasından kaynaklı olarak bu sonucun elde edildiği düşünülmektedir. Öte yandan Akan, Ünal ve Gürer'in (2023) yaptığı çalışmada erkeklerin evlilik doyumu puanlarının kadınlara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Elde edilen farklı sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde evlilik doyumunun cinsiyete göre farklılık göstermesinin genellenebilir ve tek yönlü bir sonuca sahip olmadığı görülmektedir. Bu farklılıklar kullanılan ölçme araçlarından, örneklemin farklılığından ve değişen sosyokültürel yapıdan kaynaklanıyor olabilir. Bu araştırmanın bulgusu doğrultusunda literatür incelendiğinde evlilik doyumu ile ilişkili olan kavramlara bakıldığında da karşımıza evlilik doyumunun cinsiyetten bağımsız olarak çiftlerin birbirine duyduğu güven, karşılıklı kurulan sağlıklı iletişim, bağlılık, iyi oluş ve ilişkiye yüklenen anlam gibi kavramlarla ilişkili olduğu görülmektedir. Buradan hareketle evlilik doyumunun cinsiyete göre değil ilişkide partnerlerin birbiriyle olan etkileşim, bağlılık, tutku gibi kavramların içerisinde bulunduğu ilişkinin deneyimsel süreçleriyle daha çok ilişkili olduğu görülmektedir.

Algılanan romantik ilişki kalitesinin cinsiyet ile arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucuna göre erkek katılımcıların algılanan romantik ilişki kalitesi puanları kadın katılımcılara göre anlamlı bir biçimde yüksek olduğu görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde çalışmanın bulgusunu destekleyen araştırmaların olduğu görülmektedir. Sönmez'in (2023) yaptığı araştırmada erkeklerin algılanan romantik ilişki kalitesi puanları kadınlara kıyasla daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Araştırmacı bu farkı kadınların romantik ilişkilerindeki beklentilerinin erkeklere oranla daha yüksek olmasından kaynaklı olarak olabileceğini belirtmektedir. Sanchez vd. 'nin, (2017) yaptığı çalışmada ise çevrimiçi ilişki kalitesine bakılmış ve erkek katılımcıların puanları kadın katılımcılara oranla daha yüksek olarak tespit edilmiştir. Algılanan romantik ilişki kalitesinin cinsiyete göre farklılık göstermediğini tespit eden araştırmalar da mevcuttur. (Adaköy, 2019; Kale, 2021; Kanbur, 2024; Seven, 2019; Sümer, 2017). Bu çalışmada elde edilen anlamlı farklılığın kültürel farklılıklardan kaynaklı olabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda literatür incelendiğinde çalışmanın bu bulgusunun evrim kuramı ve sosyal rol, yatırım kuramı gibi kuramlarla da desteklendiği

görülmektedir. Evrim kuramına göre kadınlar eş seçiminde ve ilişkilerinde duygusal süreçlere erkeklere oranla daha çok odaklanırken erkeklerin odak noktası dış görünüş, sağlıklı bir beden gibi daha genel süreçlere odaklandıkları görülmektedir (Buss, 1984). Sosyal rol kuramına göre değerlendirildiğinde ise kadınların ilişkide duygusal emek, ilişkiyi sürdürme sorumluluğu, iletişim gibi noktalara daha çok odaklanırken erkek daha çok ilişkide fiziksel güce sahip olması gereken ve ekonomik sorumluluğu alan taraf olmasından kaynaklı olarak ilişkiye dair daha az duygusal sorumluluğa sahip olmaktadır (Yıldırım, 2007). Kadınların erkeklere oranla romantik ilişkilerde daha eleştirisel, ayrıntılara daha çok odaklanan ve beklenti odaklı olduğu; erkeklerin ise ilişkiye dair daha genel bir bakış açısında sahip olmasından kaynaklı olarak ilişkiyi genel bir memnuniyet düzeyi üzerinden algılama eğiliminde olduğu belirtilmektedir. (Cross & Madson, 1997). Bu bilgiler doğrultusunda kadınların ilişkideki duygusal süreçlere daha fazla odaklanıyorken erkeklerin ise ilişkinin yeteri kadar iyi olmasına odaklanıyor olmasından kaynaklı olarak ilişkilerinin kalitelerini değerlendirme biçiçmlerinin farklılık gösterdiği görülmektedir. Bunlara ek olarak çalışmamızın örneklimini oluşturan türk kültürü göz önüne alındığında kadınların algılanan romantik ilişki kalitesi puanlarının daha düşük olmasının sebebi romantik ilişkilerde daha fazla duygusal sorumluluğa sahip olmaları ve romantik ilişkilerindeki süreçlerden daha yüksek oranda etkilenmelerinden kaynaklanıyor olabilir.

5.2. Evlilik Doyumu ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Düzeylerinin Evlilik Süresine Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığına Dair Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Bu araştırmada evli bireylerin, evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitelerinin evlilik süresine göre anlamlı bir biçimde farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda evli bireylerin evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi düzeylerinin evlilik süresine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bu farklılıklar aşağıda sırasıyla detaylıca ele alınmaktadır.

Evlilik doyumlarının evlilik süresine göre anlamlı şekilde farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde elde edilen bulgular doğrultusunda evli bireylerin evlilik doyumlarının evlilik süresine göre anlamlı şekilde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. 20 yıl üstü evliliğe sahip olan bireylerin evlilik doyumlarının 1-5 yıl arası evli bireylere

göre anlamlı bir şekilde düşük olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen bu bulgu alanyazında incelendiğinde pek çok araştırma tarafından desteklenir nitelikte olduğu görülmektedir (Çağ ve Yıldırım, 2018). Bu çalışmada elde edilen 1-5 yıl arası evli bireylerinin evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu bulgusunu destekleyen birçok araştırma bulunmaktadır (Demirtaş, 2021; İpek, 2021; Karadeniz, 2025; Ünsal, 2024). Karadeniz'in (2025) evlilik doyumunun yordayıcılarını ele aldığı çalışmasında benzer bulgu elde edilmiş evlilik süresi uzadıkça evlilik doyumunun azaldığını tespit etmiştir. Araştırmacı bu bulgusunu evliliğin ilk yıllarında çiftlerin birbirlerine yönelik ihtiyaçlarını daha yüksek düzeyde karşılıyor olmalarına bağlamaktadır. Araştırmadaki 20 yıl üzeri evliliklerin evlilik doyumunun daha düşük düzeyde çıkmasını destekleyen çalışmalar da mevcuttur (Aylıkçı, 2018). Soydoğan'ın (2024) çalışmasında benzer şekilde 20 yıl evliliğe sahip bireylerin evlilik doyumunun daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Araştırmada elde edilen bu bulgu değerlendirildiğinde evli çiftlerin evliliklerinin ilk yıllarındaki çiftlerin birbirine karşı hissettiği romantik bağlılığın daha yüksek olmasıyla ve yıllar geçtikçe artan sorumlulukların ilişkideki doyumu düşürmesi aynı zamanda ilişkilnin ilerleyen süreçlerde tutuku duygusunun arkadaşlığa bırakması ile açıklanabilir.

Benzer şekilde evli bireylerin algılanan romantik ilişki kalitesinin evlilik süresine göre anlamlı şekilde farklılık gösterdiği görülmüştür. 1-5 yıl arası evliliğe sahip olan bireylerin evlilik doyumlarının 20 yıl üstü evli bireylere göre anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen bu bulgu romantik ilişkilerde başlangıç evresine özgü olarak belirtilen çiftlerin ağırlıklı olarak birbirlerinin pozitif yanlarına daha fazla odaklandıklarını belirten idealizasyon kuramıyla uyumludur (Murray, Holmes & Griffin, 1996). Bu yaklaşıma göre çiftler evliliklerin ilk yıllarında birbirlerine karşı hissetikleri romantik bağların daha kuvvetli olduğu ve olumlu duyguların daha yüksek olduğu söylenebilir. Aşk üçgeni kuramı da benzer bir yaklaşımla evli çiftlerin evliliklerinin ilk yıllarında tutku bileşeninin daha yüksek olduğunu vurgulamaktadır (Sternberg, 1986). Alanyazın incelendiğinde elde edilen bulguyu destekleyen çalışmalar olduğu görülmektedir (Yiğit ve Çelik, 2016). Karney ve Bradbury'nin (1995) evlilik uyumu ve ilişki kalitesi üzerine yaptıkları çalışmasında orta evlilik döneminde ilişki kalitesinin çeşitli stresörler sebebiyle azaldığını tespit etmişlerdir. Çalışmada elde edilen bulgunun aksine evlilik süresiyle ilişki kalitesi arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını tespit eden çalışamalar da mevcuttur (Koçyiğit, 2022; Ulutaş, 2018). Kale'nin (2021) algılanan romantik ilişki

kalitesi ve ebeveynleşmeyi incelediği çalışmasında ise ilişki süresinin artmasıyla beraber ilişki kalitesinin de arttığı belirtilmiştir. Bu sonuç araştırmacı tarafından çiftlerin ilişkileri ilerledikçe birbirlerini daha yakından tanıdıkları ve kendilerini daha iyi oldukları gibi yansıtmalarıyla ilişkili olarak açıklanmıştır. Çalışmanın bulgusu incelendiğinde farklılıkların çalışmaların örneklem grubundan kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

5.3. Evlilik Doyumu ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Düzeylerinin Kadınların Çalışma Durumuna Göre Anlamlı Farklılık Olup Olmadığına Dair Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Bu araştırmada evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesinin kadınların çalışma durumuna göre anlamlı şekilde farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda evli bireylerin evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi düzeylerinin kadınların çalışma durumuna göre anlamlı şekilde farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu elde edilen bulgular sırasıyla aşağıda tartışılmıştır.

İlgili literatür incelendiğinde bu bulguyu destekleyen çalışmalar olduğu görülmektedir (Balcı ve Sulak, 2024; Osmanlı, 2023). Bazı çalışmalarda ise çalışma durumuna göre evlilik doyumunun anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmektedir (Aylıkçı, 2018). Algül'e (2025) göre çalışan çiftlerin daha yüksek öz saygıya sahip olmaları evlilik doyumlarını da arttırmaktadır. Bu doğrultuda bu çalışmada elde edilen bulgu değerlendirilecek olursa evlilik doyumunun daha çok çiftlerin karşılıklı iletişimi ve ilişkiye özgü süreçler, partnerlerin birbirlerine sağladıkları duygusal destek, problem çözme becerileri gibi çok boyutlu süreçlerle ilişkili olduğu söylenebilir.

Benzer şekilde çalışmada kadın katılımcıların algılanan romantik ilişki kalitesinin de çalışıp çalışmama durumuna göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde benzer bulguları elde eden çalışmalar olduğu görülmektedir (Fletcher vd., 2000; Murray ve Holmes 1997). Romantik ilişki kalitesinin temel belirleyicileri olarak güven, bağlılık, ilişkisel şemalar ve çiftlerin birbirinden beklentisinden söz edilebilir (Sönmez, 2023). Alan yazında çalışma durumuna göre algılanan romantik ilişki kalitesinin farklılaştığını tespit eden çalışmaya rastlanmamıştır. Bu kavramla alakalı çalışmaların artmasının literatüre katkısı olacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda çalışmada elde edilen bulgu

değerlendirildiğinde algılanan romantik ilişki kalitesinin çiftlerin birbiriyle alakalı olan süreçlerle daha çok bağlantılı olduğu görülmektedir. Algılanan romantik ilişki kalitesinin kadın katılımcıların evliliklerinde daha çok dusygusal destek, partnerine karşı hissettiği güven ve algılanan bağlılık ile yakından ilişkili olması sebebiyle istihdam gibi dışsal süreçlerle değil ilişkinin öznel süreçleriyle daha çok ilişkili olduğu söylenebilir.

5.4. Manevi İyi Oluş, Evlilik Doyumu ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişkiye Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada manevi iyi oluş ile evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkisi incelenmiştir. Bu doğrultuda manevi iyi oluş ile evlilik doyumu arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Benzer şekilde manevi iyi oluş ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Alanyazın incelendiğinde evlilik doyumu ve manevi iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sayısının oldukça az olduğu görülmektedir. Türkçe literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında çalışmada elde edilen bulguları destekleyen araştırmalar olduğu görülmektedir. Maneviyat ile evlilik uyumunu inceleyen birçok araştırma bu iki kavram arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki olduğunu belitrmektedir (Çetintaş ve Ekşi, 2020; Filsinger ve Wilson, 1984; Holland, 2016; Kasapoğlu ve Yabanigül, 2018; Kubilay ve Oktan, 2005; Turgut ve Ekşi, 2020) Sarı Beyatlı'nın (2024) maneviyat ve evlilik uyumunu araştırdığı çalışmasında manevi yönelim ve evlilik uyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Hünler ve Gençöz'ün (2003) çalışmalarında da benzer şekilde maneviyatın evlilik doyumuyla ilişkili olduğu belirtilmiş ancak evlilik doyumunun artmasının evlilik içindeki problemlerin çözümüne katkı sağlamadığı tespit edilmiştir. Sayın vd. (2019)'nin evli bireylerin evlilik doyumu, yaşam doyumu ve manevi yönelim üzerine gerçekleştirdikleri çalışmasında da benzer şekilde manevi yönelimin yüksek oluşunun evlilik doyumunu arttırdığı tespit edilmiştir. Maneviyat düzeyi yüksek bireylerin evlilik ilişkilerine yönelik değerlendirmelerinde evliliklerini daha anlamlı ve kutsal olarak algıladıkları görülmektedir (Mahoney vd., 2008). Bu algının, çiftlerin birbirlerine karşı hissettikleri bağlılık ve karşılıklı duygusal yatırımın neticesinde olduğu söylenebilir. Manevi iyi oluş ile evlilik doyumunu ele alan çalışmalarda

manevi yönelimi daha yüksek olan bireylerin ilişkide yaşanılan çatışmalara karşı sabırlı oldukları ve olumsuz deneyimleri daha anlamlı bir şekilde değerlendirebildikleri bundan dolayı da ilişkilerinden elde ettikleri doyumun da daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Koenig, 2003). Bu bulgunun aksine Şirin'in (2019) yaptığı çalışmada evlilik doyumu ve manevi iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirtilmiştir ancak manevi iyi oluş ve evlilik doyumu ölçek puanlarının ortalamanın üstünde olduğu görülmüştür. Bu farklılığın sebebi olarak iki değişken için de belli bir ölçeğin kullanılmaması olarak açıklanmıştır (Şirin, 2019). Giblin (1997)'in çalışmasında ise erkeklerin maneviyatlarının daha yüksek olduğu evliliklerde ilişki doyumu artarken kadınların maneviyat puanlarının arttığı ilişkilerde ise ilişki doyumunun düşük olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada elde edilen bulgu değerlendirildiğinde manevi iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin ilişkilerinde yaşadıkları poblemlere karşı daha ılımlı yaklaşmaları ve affedici olmaları sebebiyle ilişkilerini daha iyi yöne götürmeye çalıştıkları ve bu doğrultuda evliliklerinden aldıkları doyumun da arttığı düşünülmektedir.

Manevi iyi oluş ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişki incelendiğinde doğrudan bu iki kavramı araştıran çalışmanın yerli literatürde olmadığı görülmektedir. Yabancı literatür incelendiğinde ise bu iki kavrama az da olsa yer verildiği görülmektedir. Fincham vd. 'nin (2011) afroamerikalılarla yaptıkları çalışmasında maneviyatı daha yüksek erkeklerin ilişki kalitelerinin kadınlara oranla daha yüksek olarak algıladıkları tespit edilmiştir. Henderson vd. 'nin (2017) romantik ilişkilerde maneviyat ve ilişki kalitesini inceledikleri çalışmasında bu iki kavram arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu ve dini pratiklere katılan çiftlerin ilişki kalitelerinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Besharat vd. (2020)'in manevi mükemmelliyetçiliği araştırdıkları çalışmasında manevi mükemmeliyetçiliği yüksek olan bireylerin ilişki kalitelerinin de yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda çalışmanın bulgusu değerlendirildiğinde manevi iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin affetme eğilimlerinin daha yüksek olması, ilişkideki problemlerin üstesinden gelebilmeleri ve ilişkilerini daha kutsal olarak değerlendirmeleriyle ilişkili olarak ilişkilierindeki algıladıkları romantik ilişkilerinin de daha yüksek olduğu söylenebilir. Aynı zamanda çalışmada elde edilen bulguyu detaylıca ele alabilmek adına yapılacak çalışmaların arttırılması gerektiği görülmektedir.

5.5. Manevi İyi Oluşun Evlilik Doyumu ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesini Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması ve Yorumlanması

Bu araştırmada elde edilen regresyon analizleri sonucunda manevi iyi oluşun evlilik doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı belirlenmiştir. İlgili alan yazın incelendiğinde Mahoney ve arkadaşları (2008) yaptıkları çalışmasında maneviyatın çiftlerin evlilik ilişkisine yönelik evliliği kutsallaştırma yoluyla güçlendirdiğini belirtmiştir. Bu yaklaşıma göre çiftlerin evliliklerini sıradan bir birliktelik olmadığı, daha derin ve korunmaya yönelik manevi bir bağ olarak algıladıklarında ilişkisel doyumlarının da arttığı söylenebilir. Fincham vd'nin (2011) yaptıkları çalışmasında manevi yönelim düzeyi yüksek olan evli bireylerin ilişkideki affetme, şükretme ve karşılıklı anlayış gibi koruyucu faktörleri daha fazla kullandığı bu durumun da evlilik doyumunu anlamlı bir şekilde arttırdığını belirtmişlerdir. Koenig'in (2003) yaptığı çalışmada bireylerin manevi iyi oluş düzeylerinin çiftlerin evliliklerinde karşılaştıkları stres faktörleriyle baş etme stillerini doğrudan etkilediğini ve maneviyatı güçlü bireylerin ilişkilerinde daha yüksek sabır ve anlayış gösterme eğiliminde oldukları tespit edilmiştir. Türkiyede yapılan çalışmalar ele alındığında Geçioğlu ve Kayıklık'ın (2020) evlilik doyumuyla manevi iyi oluşun ilişkisini incelediği çalışmasında manevi iyi oluşun evlilik doyumunu anlamlı bir biçimde yordadığı tespit edilmiştir. Çetintaş ve Ekşi'nin (2020) yaptıkları çalışmasında da manevi iyi oluşun evlilik doyumunu anlamlı şekilde yordadığı belirtilmiştir. Bunun yanı sıra manevi iyi oluşun evlilik doyumununda anlamlı bir yordayıcı olmadığını tespit eden çalışmalar da bulunmaktadır (Curtis ve Ellison, 2002; Mahoney, 2010). Bu doğrultuda eşler arasındaki dini uyumsuzluğun maneviyatın evlilik ilişkisi üzerindeki olumlu etkisini zayıflatabileceği söylenebilir (Curtis ve Ellison, 2002). Aynı zamanda manevi değerlerin evli çiftlerin arasındaki bir çatışma konusu haline gelmesinin evlilik doyumunu olumsuz şekilde etkileyebileceği belirtilmiştir (Mahoney, 2010). Bu doğrultuda çalışmada elde edilen bulgu değerlendirildiğinde manevi iyi oluşun evlilk doyumunu anlamlı bir şekilde yorduyor olması evlilik ilişkisi açısından koruyucu ve ilişkiyi güçlendirici bir faktör olarak değerlendirilebilir.

Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda manevi iyi oluşun algılanan romantik ilişki kalitesini anlamlı ve pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir. İlgili alan yazın incelendiğinde bu iki kavramı doğrudan ele alan çalışmaların neredeyse yok denecek kadar az olduğu görülmektedir. Bu noktada bu bulguyu destekleyen ya da

yordayıcısı olmadığını belirten bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu iki kavramın beraber ele alındığı çalışmaların artmasının ilgili alan yazına önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir. Ancak literatür doğrultusunda çalışmanın bulgusu ele alındığında algılanan romantik ilişki kalitesi kavramının ilişki içerisindeki tutku, güven, bağlanma, duygusal yakınlık ve partnerlerinden gördükleri ilgiyi ele alan bir kavram olmasıyla beraber manevi iyi oluş değerlendirildiğinde manevi iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin evlilik ilişkisi içerinde ilişkilerine daha bağlı hissettikleri, olumsuz yaşam deneyimlerine karşın manevi iyi oluşun koruyucu bir faktör oluşturduğu, ilişkilerini daha kutsal olarak görmeleri sebebiyle ilişkilerine yatırım yapma ve ilişkiyi sürsürme motivasyonlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Böylelikle literatür doğrultusunda manevi iyi oluşu yüksek bireylerin evliliklerine yükledikleri anlamın daha fazla olması, ilişkilerine yönelik gösterdikleri sabır ve affetme becerileriyle ilişkili olarak algılanan romantik ilişki kalitesinin de artmasında bir etken olduğu söylenebilir.

Çalışmada elde edilen bulgu değerlendirilecek olursa manevi iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin romantik ilişkilerini daha olumlu değerlendirdikleri ve ilişkilerinde hissettikleri bağlılık ve anlam duygusunun daha yoğun olmasıyla beraber ilişkilerinin de kalitesinin arttığı söylenebilir. Bu çalışmayla birlikte evlilik ilişkilerine yönelik literatüre iki açıdan katkı sunulacağı düşünülmektedir. İlk olarak, manevi iyi oluşun hem ilişki sürecine (romantik ilişki kalitesi) hem de ilişkinin sonucuna (ilişki/evlilik doyumu) yansıyan çift yönlü etkisini ortaya koymaktadır. İkinci olarak, evlilik doyumu ve romantik ilişki kalitesi kavramlarının birbirine kavramsal olarak yakın olmakla birlikte, ilişkilerin farklı boyutlarını temsil ettiği yönündeki kuramsal açıklamaları desteklemektedir. Bu yaklaşıma göre romantik ilişki kalitesi ilişkinin nasıl yaşandığına, evlilik doyumu ise ilişkinin nasıl değerlendirildiğine işaret etmektedir. Bu nedenle iki kavramın birlikte incelenmesi, evlilik ilişkilerinin daha bütüncül anlaşılmasına katkı sunmaktadır.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde öncelikle araştırma sonuçlarına bağlı olarak manevi iyi oluş, evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesinin demografik verilerle olan ilişkilerine dair ulaşılan sonuçlara ardından ise evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesnin manevi iyi oluş ile olan ilişkisine yönelik araştırma sonuçlarına yer verilmiştir. Son olarak da konuya ilişkin öneriler sunulmuştur.

6.1. Sonuç

- Araştırmada yapılan analizler sonucunda evli bireylerin evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi düzeyleri cinsiyete göre incelenmiş olup evli bireylerde evlilik doyumlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık olmadığı görülmüştür.
- Evli bireylerde algılanan romantik ilişki kalitesi ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte olup erkeklerin algılanan romantik ilişki kalitesi düzeylerinin kadınların algılanan romantik ilişki kalitesi düzeylerinden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Araştırma kapsamında yapılan analizlerde evli bireylerin evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi düzeyleri evlilik sürelerine göre incelenmiş olup evli bireylerin evlilik doyumları ile evlilik süreleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre 20 yıl ve üzeri evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerinin 1-5 yıl arası evli bireylerden anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu tespit edilmiştir.
- Evli bireylerin algılanan romantik ilişki kaliteleri açısından evlilik süreleri incelendiğinde ise evli bireylerin algılanan romantik ilişki kaliteleri açısından evlilik süreleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre 1-5 yıl evli bireylerin algılanan romantik ilişki kaliteleirinin 20 yıl ve üzeri evli bireylerden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür.
- Araştırma sonucunda evli bireylerin evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi düzeyleri çalışma durumlarına göre incelenmiş olup evli bireylerin evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi düzeylerinin çalışıp çalışmama durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir.

- Araştırma sonucunda manevi iyi oluş, evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkiler incelenmiş olup yapılan analizler neticesinde manevi iyi oluşun evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir.
- Manevi iyi oluş, evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki yordayıcılık ilişkileri incelendiğinde ise manevi iyi oluşun evlilik doyumunu ve algılanan romantik ilişki kalitesini anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür.

6.2. Öneriler

Bu araştırmanın bulgularına dayanılarak uygulayıcılar ve araştırmacılar için aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur.

- Bu araştırma ile evli bireylerin evliliklerinden aldıkları doyumu ve algıladıkları romantik ilişki kalitelerini arttırabilecek manevi iyi oluş kavramı ele alınmıştır. Bu doğrultuda bundan sonra yapılacak olan araştırmalarda evli bireylerin manevi iyi oluşlarını yükseltebilecek, koruyabilecek ve düşürebilecek değişkenleri belirlemeye yönelik çalışmalar yapılabilir.
- Çalışma kapsamıda ele alınan değişkenler ilk kez birlikte tek bir çalışamada incelenmiştir. Dolayısıyla bu çalışmada öne sürülen modelin genellenebilirliğini sağlayabilmek için benzer kavramlar olan evlilik uyumu, spiritüel iyi oluş gibi kavramların bir arada olduğu çalışmalar yapılabilir.
- Yapılan bu çalışma kesitsel bir çalışmadır. Araştırmanın temel kavramları olan manevi iyi oluş, evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkileri daha anlaşılır kılmak amacıyla boylamsal çalışmalar yapılabilir.
- Bu araştırma manevi iyi oluşun evlilik doyumu ve algılanan romantik ilişki kalitesi ile ilişkisini incelemektedir. Özellikle bu değişkenleri etkileyen faktörlerin belirlenmesine yönelik çalışmalar yürütülerek evli bireylerin evlilik doyumları, romantik ilişki kaliteleri ve manevi iyi oluşları desteklenebilir.
- Çalışma bulguları doğrultusunda 20 yıl ve üzeri evliliklerin evlilik doyumlarının ve romantik ilişki kalitelerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Uzun süreli evliliklerin evliliklerinden aldıkları doyumu ve ilişki kalitelerini arttırmak amacıyla uzun süreli evliliği olan bireylerle çalışmalar yapılabilir.
- Çalışmada elde edilen veriler doğrultusunda kadınların romantik ilişki kalitelerinin neden daha düşük olduğuna dair nitel çalışma yapılabilir.

- Artan boşanma oranları göz önüne alındığında evlilik kurumunu olumlu yönde desteklediği görülen manevi iyi oluşu evli bireylerde arttırmaya yönelik programlar planlanabilir.
- Bu çalışmanın sonuçları, nicel araştırma kapsamında katılımcıların ölçme araçlarına verdikleri yanıtlar doğrultusunda belirlenmiştir. Bu konu nitel araştırma yöntemleriyle daha derin incelemeler yapılabilir.

KAYNAKÇA

Acar H. (2014). Manevi iyi oluş ile dindarlık ilişkisi üzerine bir değerlendirme. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 18*(2), 391-412. https://doi.org/10.18505/cuifd.254730.

Acevedo, B. P., & Aron, A. (2009). Does a long-term relationship kill romantic love? *Review of General Psychology*, *13*(1), 59–65. https://doi.org/10.1037/a0014226

Acker, M., & Davis, M. H. (1992). Intimacy, passion, and commitment in adult romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships, 9*(1), 21–44. https://doi.org/10.1177/0265407592091002

Adaköy, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin ilişki doyumları ile ikili ilişkilerde mükemmelliyetçi özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Eskişehir Anadolu Üniversitesi.

Adamczyk, K., Łyś, A.E., & Trepanowski, R. (2023). Can spiritual well-being help people be satisfied with singlehood? Exploring the temporal link between spiritual well-being and satisfaction with singlehood. *Journal of Spirituality in Mental Health*, *26*(4), 349–367. https://doi.org/10.1080/19349637.2023.2232775

Aghamiri, N., & Vaziri, S. (2019). Prediction of psychological well-being based on marital intimacy, resilience, and mental health of couples in Tehran. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology, 6*(4), 203-210. http://dx.doi.org/10.32598/ajnpp.6.4.6

Agnew, C. R., Van Lange, P. A. M., Rusbult, C. E., & Langston, C. A. (1998). Cognitive interdependence: Commitment and the mental representation of close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(4), 939–954. https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.4.939

Ai, A.L., Moultine, K., Picciano, J.F., Nagda, B.R., & Thurman, L.H. (2004). Integrating spirituality into the social work curriculum: A student-initiated program evaluation. *Journal of Teaching in Social Work, 24*(1–2), 105–127. https://doi.org/10.1300/J067v24n01_07

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Lawrence Erlbaum. https://doi.org/10.4324/9780203758045

Akan, M., Ünal, S., & Gürer, H. (2023). Evlilik doyumu kadın ve erkeklerde farklı mı seyreder? *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (44), 513-538. https://doi.org/10.14520/adyusbd.1323885

Akbaş, E., & Yüksektepe, İ. (2023). Evlilik öncesi eğitimin önemi. *NOSYON: Uluslararası Toplum ve Kültür Çalışmaları Dergisi, 12*, 109–121.

Akbulut, Z. (2020). The use of spirituality in narrative couples and family therapy. *Spiritual Psychology and Counseling, 5*(1), 113–130.

Akça Koca, D. (2013). *Bir aile eğitim programının evli annelerin evlilik doyumu, evlilikte sorun çözme becerisi ve psikolojik iyi oluşuna etkisi* (Yayın No. 349967) [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Akdağ, F. (2014). *Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun kök aile ile ilişkiler, benlik saygısı ve evlilik doyumu açısından yordanması* (Yayın No. 378591) [Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Akın, A., Çelik, E. (2015). Evlilik doyumu. Akın, A., Çelik, E. (Ed.), *Psikolojide Güncel Kavramlar 3: Aile, Evlilik.* Nobel Yayın Dağıtım.

Akış, T. (2024). *Ortaöğretim öğrencilerinin din kültürü ve ahlak bilgisi dersine yönelik tutumları ile manevi iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki (Iğdır İli örneği)* (Yayın No. 900550) [Yüksek Lisans Tezi, Iğdır Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Akkaya, M.N. (2022). *Kabul ve kararlılık terapisi ve manevi danışmanlık uygulamaları* (Yayın No. 774003) [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Aksu, H.Ş. (2024). *Algılanan romantik ilişki kalitesi ile sanal aldatma arasındaki ilişkide karanlık üçlü kişilik örüntülerinin düzenleyici rolünün incelenmesi* (Yayın No. 886881) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Alakuş, E. (2020). *Romantik ilişkilerden beklentilere dair farkındalık ölçeğinin geliştirilmesi ve üniversite öğrencilerinin romantik ilişki beklentilerine dair farkındalıklarının belirlenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.

Algül, M. T. (2025). *Evli bireylerin evlilik doyumu ile rol beklentileri ve çatışma çözüm stillleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Ticaret Üniversitesi.

Allen, T. D., Herst, D. E., Bruck, C. S., & Sutton, M. (2000). Consequences associated with work-to-family conflict: A review and agenda for future research. *Journal of Occupational Health Psychology, 5*(2), 278–308. https://doi.org/10.1037/1076-8998.5.2.278

Alsawalqa, R.O. (2019). Marriage burnout: When the emotions exhausted quietly quantitative research. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences, 13*(2), e68833. Doi: 10.5812/ijpbs.68833.

Altan, B. (2025). *Beş sevgi dili, ilişkisel otantiklik, yakınlık ve algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayın No. 951199) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Altunbezer, Ş. (2020). *Savaş görmüş ergenlerin gelecek beklentisi ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide manevi iyi oluşun rolü* (Yayın No. 656728) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Anar, B. (2011). *Evli ve çalışan yetişkinlikerin toplumsal cinsiyet rolleri ile evlilik doyumu ve iş doyumu ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 300316). [Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Anderson, J.W. (2016). *Sternberg's triangular theory of love*. In Encyclopedia of Family Studies (pp. 1–3). https://www.researchgate.net/publication/314942370_Sternberg's_Triangular_Theory_of_Love

Aras, E. N. (2024). Kadınlarda evlilik doyumunun cinsel yaşam kalitesi ve bilişsel çarpıtmalar bağlamında incelenmesi. *Journal Of Socıal, Humanities And Administirative Sciences (JOSHAS), 6*(22), 70-87. DOI: 10.31589/JOSHAS.243

Arıcı, A. (2005). *Ergenlerde dinî başaçıkma yöntemi olarak dua* (Yayın No. 147928). [Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Aron, A., & Westbay, L. (1996). Dimensions of the prototype of love. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*(3), 535–551. https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.3.535

Arslan Mindız, H.S. (2022). *Romantik ilişki kalitesinin ve cinsel doyumun bağlanma stillerine göre incelenmesi* (Yayın No. 722528) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi

Arslan, E. (2024). *Yetişkinlerdeki benlik ayrımlaşmasının evlilik kaygısı, evlilik doyumu ve yaşam doyumuyla olan ilişkisi* (Yayın No. 869165) [Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Arvas, F. B., & Hökelekli, H. (2017). Dindarlık ile evlilik doyumu ve evlilikte sorun çözme ilişkisi üzerine bir inceleme. *Değerler Eğitimi Dergisi*, *15*(34), 129-160.

Atak, H., & Tastan, N. (2012). Romantik İlişkiler ve Aşk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, *4*(4), 520-546 https://doi.org/10.5455/cap.20120431

Austin, J. L. Ve Falconier, M. K. (2012). Spirituality And Cammon Dyadic Coping: Protective Factors From Psychological Aggression İn Latino İmmigrant Couples. *Journal of Famil*t *Issues*, *34*(3), 323-346. https://doi.org/10.1177/0192513X12452252

Ayaz, L. (2023). *Evli bireylerin stresle başa çıkma ve psikolojik iyi oluş halinin evlilik doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayın No. 809985) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Topkapı Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Aydın, Ö. F. (2023). *Okul müdürlerinin hizmetkâr liderlik davranışlarının öğretmenlerin maneviyat düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

Aydoğan, D., & Özbay, Y. (2018). Evlilikte fedakârlık doyumunun ilişkisel özgünlük ve evlilik doyumu bağlamında değerlendirilmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi, 7*(2), 1276-1290.

Aygün, N. (2024). *Z kuşağı gençlerinin manevi iyi oluşları ile aile içi iletişim stilleri ve Tanrı algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 867275) [Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Aylıkçı, Ç. (2018). *Evli bireylerin problemli internet kullanımı ile evlilik doyumu arasındaki ilişki* (Yayın No. 520070) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Ayten, A. (2020). *Din ve sağlık; kavram, kuram ve araştırma*. Marmara Akademi Yayınları.

Bahadır, A. (1999). *Hayatın anlam kazanmasında psiko-sosyal faktörler ve din* (Yayın No. 87250) [Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Bakan, C. (2023). *Böbrek nakli alıcılarında belirsizliğe tahammülsüzlük psikolojik iyi oluş ve manevi iyilik halinin incelenmesi* (Yayın No. 816870) [Yüksek Lisans Tezi, İzmir Ekonomi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Balcı Arvas, F. (2024). Peseschkian'in psikoterapi modelinin manevi danışmanlık ve rehberliğe uyarlanması. *Diyanet İlmi Dergi, 60*(3). https://doi.org/10.61304/did.1518903

Balcı Sulak, N. (2024). *Evlilik doyumu ve sosyal medya kıskançlığı arasındaki ilişkinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Biruni Üniversitesi.

Balcı, F. (2011). *Psikolojik ve öznel iyi olma hali ile dini inançlar arasındaki ilişki üzerine bir inceleme* (Yayın No. 294818) [Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(2), 226–244.

Baucom, D. H., & Epstein, N. (1990). Cognitive-behavioral marital therapy. In F. D. Fincham & T. N. Bradbury (Eds.), *In The psychology of marriage* (pp. 98–127). Guilford Press. https://doi.org/10.4324/9780203776599

Bayer, Ö. (2017). *Evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi* (Yayın No. 471964) [Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Baykara Yılmaz, B. (2019). *Cinsel mitler ile cinsel işlev bozukluklarının yaşam doyumunu yordama düzeyinin incelenmesi* (Yayın No. 576653) [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Be, D., Whisman, M., & Uelbelacker, L. (2013). Prospective associations between marital adjustment ande life saticfaction. *Personal Relationships, 20*, 728-739. https://doi.org/10.1111/PERE.12011.

Belen, F. Z. (2014). *Manevi danışmanlıkta bibliyoterapi tekniği ve uygulanması* (Yayın No.366513) [Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Benner, D.G. (1989). Toward a psychology of spirituality: Implications for personality and psychotherapy. *Journal of Psychology and Christianity, 8*(1), 19–30.

Berzah, M.Ç., & Çakır, M. (2015). İş hayatında maneviyat yaklaşımı ne vaadediyor? *Yönetim Bilimleri Dergisi, 13*(26), 135-149.

Besharat, M.; Khavasi, R., Hamiidi, K. & Rajaee, M. (2020). Perdiction of couples adjustment acoording to spiritual/Religious perfectionism and spiritual health. *Family Psychology*. https://doi.org/10.29252/ijfp.6.2.3.

Bırni, G. (2021). *Evli bireylerin psikolojik iyi oluşları ile evlilik doyumu, öz-anlayış ve mutluluğu artırma stratejileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayın No. 680956) [Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Bıyıkoğlu, E.B. (2012). *Evlilik uyumunun mükemmeliyetçilik özellikleri, stresle başa çıkma stratejileri ve cinsiyet açısından incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.

Bilgin, M. (2023). *Özel eğitim gereksinimli çocuğu olan ebeveynlerin yaşama anlam verme düzeylerinin, manevi iyi oluş ve sabır düzeyleri açısından incelenmesi* (Yayın No. 774586) [Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Bingöl, B. (2022). *Maneviyat ölçeği-27'nin Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışması* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İzmir Katip Çelebi Üniversitesi.

Bogdan, I., Turliuc, M.N., & Candel, O.S. (2022). Transition to parenthood and marital satisfaction: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 13*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.901362

Bor, A. (2024). *Manevi danışmanlıkla ilgili görülen bazı teknik ve kuramlar* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Pamukkale Üniversitesi.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. Basic Books.

Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Vol. 3. Loss: Sadness and depression*. Basic Books.

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.

Boylu, N. (2024). *Üniversite öğrencilerinde manevi iyi oluş ve narsistik eğilim ilişkisi: İstanbul örneği* (Yayın No. 878363) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Bozkaya, T. (2023). *Pozitif psikoloji bağlamında din eğitimi temelli manevi danışmanlık ve rehberlik (Sivas GSB yurtlarında kalan kız öğrenciler örneği)* (Yayın No. 775191) [Doktora Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Bozkurt, G. (2018). *Evli bireylerde aldatma eğiliminin psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumu açısından incelenmesi* (Yayın No. 492652) [Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Bradbury, T.N., Fincham, F.D., Frank, D., & Steven, R.H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family, 62*, 964-980. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x

Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory. *Developmental Psychology, 28*(5), 759–775.

Bretherton, I., & Munholland, K. A. (2008). Internal working models in attachment relationships. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment* (pp. 102–127). Guilford Press.

Buluş, M., & Bağcı, M. (2016). Evlilik doyumu: Aile yılmazlığı ve etkili iletişim becerilerinin rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 40, 136-152. DOI: 10.21764/efd.00737

Buss, D. M. (1994). *The Evolution of Desire: Strategies of Human Mating*. New York: Basic Books.

Cam, Ü.S. (2021*). Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, duygu dışavurumu ve ilişki doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayın No. 692141) [Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Campbell, L., Simpson, J.A., Boldry, J.G., & Rubin, H. (2010). Trust, variability in relationship evaluations, and relationship processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, *99*(1), 14–31. DOI: 10.1037/a0019714

Canbulat, N., & Çankaya, Z.C. (2014). Evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerin yordanması. *Ege Eğitim Dergisi, 15*(2), 556-576. https://doi.org/10.12984/eed.67597

Canel, A. N. (2012). *Evlilik ve aile hayatı.* İstanbul, TÜ: Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı.

Cevik, T. (2024). Romantik ilişki yaşayan bireylerde bağlanma stili açısından ilişki doyumu ve bilinçli farkındalığın incelenmesi. *İstanbul Esenyurt Üniversitesi İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, 4*(1), 85-103. DOI: 10.55107/turksosbilder.1367833

Chandler, C.K., Holden, J.M., & Kolander, C.A. (1992). Counseling for spiritual wellness: Theory and practice. *Journal of Counseling & Development, 71*(2), 168–175. https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1992.tb02193.x

Chen, S. (2015). *A latent profile analysis of romantic relationship quality and its associations with personality, partner support, and psychological well-being* [Master's Thesis, The University of Western Ontario].

Chen, Y., & Hu, D. (2021). Gender norms and marriage satisfaction: Evidence from China. *China Economic Review, 68*, 101627. https://doi.org/10.1016/j.chieco.2021.101627

Christensen, A., & Heavey, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand/withdraw pattern of marital conflict. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*(1), 73–81.

Collins, A., & van Dulmen, M. (2006). Friendships and Romance in Emerging Adulthood: Assessing Distinctiveness in Close Relationships. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (pp. 219–234). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/11381-009

Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(4), 644–663. https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.4.644

Collins, W.A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence, 13*(1), 1-24. https://doi.org/10.1111/1532-7795.1301001

Connolly, J., & Goldberg, A. (1999). Romantic relationships in adolescence: The role of friends and peers in their emergence and development. In W. Furman, B. B. Brown, & C. Feiring (Eds.), *The development of romantic relationships in adolescence* (pp. 266–290). Cambridge University Press.

Connolly, J.A., & McIsaac, C. (2009). Romantic relationships in adolescence. In R. M. Lerner & L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology: Contextual influences on adolescent development* (3rd ed., pp. 104–151). John Wiley & Sons, Inc.

Cook, C.C.H. (2004). Addiction and spirituality. *Society for the Study of Addiction, 99*(5), 539-551. https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2004.00715.x

Cox, J.L. (2004). *Kutsalı ifade etmek: Din fenomenolojisine giriş* (F. Aydın, Çev.). İz Yayınları.

Cox, M. J., & Paley, B. (2003). Understanding families as systems. *Current Directions in Psychological Science, 12*(5), 193–196. https://doi.org/10.1111/1467-8721.01259

Crain, E. (2017). *The relationship between adlerian birth order and satisfaction* (Unpublished Doctoral Dissertation). The Chicago School of Professional Psychology.

Crockett, H. J. vd. (1969). Change in religious affiliation and family stability: A second study. *Journal of Marriage and Family, 31*(3), 464-468. https://doi.org/10.2307/349767

Curtis, K. T., & Ellison, C. G. (2002). Religious heterogamy and marital conflict. *Journal for Scientific Study of Religion, 41*(4), 693-707. https://doi.org/10.1177/0192513X02023004005

Curun, F. (2006). *Yüklemeler, iletişim çatışmaları, cinsiyet ve cinsiyet rolü yönelimi ile evlilik doyumu arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi.

Cüceloğlu, D. (2021). *Evlenmeden Önce* (17. Bs). İstanbul: Kronik Kitap.

Çağ, P. (2016). *Evlilik doyumu: Bir model testi* (Yayın No. 454930) [Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Çağ, P. Ve Yıldırım, İ. (2018). Bazı sosyo-demografik değişkenlere göre evli bireylerin evlilik doyum düzeyleri: Bir profil çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 17*(67), 1027-1042. https://doi.org/10.17755/esosder.341296

Çağ, P., & Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(39), 13-23.

Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar, 1*(3), 240- 255.

Çalışkan, Ş. (2020). *Evli bireylerde manevi iyi oluş, ailede yılmazlık ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler* (Yayın No. 658751) [Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Çatal, M. T. & Kalkan, M. (2019). Evli bireylerin evlilik değerleri evlilik doyumu ve evlilik tipleri. *Yaşam Becerileri Psikolojisi Derneği, 3*(6), 179-186. https://doi.org/10.31461/ybpd.601115

Çelebi, B.M., & Polat, A. (2019). Çocukluk çağı travmatik yaşantıların, yetişkin bağlanma stillerinin ve psikolojik iyi oluşun evlilik doyumu üzerindeki etkisi. *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 5*(1), 29-34. https://doi.org/10.30934/kusbed.417436

Çelik, M. (2006). *Evlilik doyum ölçeği geliştirme çalışması* (Yayın No. 205500) [Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Çetinkaya, B., Altundağ, S., Azak, A. (2007). Spiritüel bakım ve hemşirelik. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi, 8*(1), 47-50.

Çetintaş, Ş., Ekşi, H. (2020). Spiritually oriented couple, marriage and family therapies. *Spiritual Psychology and Counseling 5*(1), 7-24. https://doi.org/10.37898/spc.2020.5.1.096

Çıtışlı Turgut, M. (2018). *Evlilik çatışması ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü* (Yayın No. 532695) [Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Dağ, A. (2025). *Romantik ilişkilerde sosyal medya kıskançlığı ile algılanan romantik ilişki kalitesi arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolü* (Yayın No. 933374) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Beykent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Daneshpour, M. (2025). Couples therapy and the challenges of building trust, fairness, and justice. *Family Process, 64*(1), e13072. https://doi.org/10.1111/famp.13072

Darcan Ayer, F. (2016). *Evlilik doyumunun, eş desteği, evlilik iletişim şekilleri ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi* (Yayın No. 450027) [Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Dattilio, F. M. (2010). *Cognitive-behavioral therapy with couples and families.* Guilford Press.

Davila, J., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1999). Attachment change processes in the early years of marriage. *Journal of Personality and Social Psychology, 76*(5), 783–802.

Demiray, Ö. (2006). *Evlilikte uyumun demografik özelliklere göre incelenmesi* (Yayın No. 206670) [Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Demirtaş, E. (2021*). Evli bireylerde eş desteği, evlilik doyumu, sorun çözme becerileri ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayın No. 665205) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Devecioğlu, B. (2023). *Evli bireylerde evlilik doyumunun psikolojik iyi oluş ve affetme davranışıyla ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 793353) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Dicle, S. (2024). *Evden çalışmanın evlilik doyumu, ebeveyn tükenmişliği ve iyi oluş üzerine etkisi* (Yayın No. 878140) [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Doğan, E.S. (2024). *Aile içi iletişim modelleri ve kendini sabote etme davranışının romantik ilişki kalitesiyle ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 888239) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Doğan, M. (2024). *Evlilik uyumu psikolojik kırılganlık ve dindarlık arasındaki ilişki üzerine bir araştırma* (Yayın No. 861076) [Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Doğanay, S. (2003). Yas sürecindeki müslüman danışanlar için Kur'an'dan bibliyoterapik bir içerik: "Bilge kişi-Musa" kıssası. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi, 60*(1), 73-81. https://link.gale.com/apps/doc/A849266137/AONE?u=anon~a0056561&sid=googleScholar&xid=d658a45f

Doğanay, S. (2019). *Psikolojik açıdan hayatın zorlukları karşısında dini inanç ve sabır: Nitel bir çalışma* (Yayın No. 538344) [Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Dokur M., Profeta Y. (2006). *Aile ve çift terapisi*. İstanbul: Morpa.

Dollahite, D. C., & Lambert, N. M. (2007). Forsaking all others: How religious involvement promotes marital fidelity in Christian, Jewish, and Muslim couples. *Review of Religious Research*, *48*(3), 290-307.

Don, B.P., & Mickelson, K.D. (2014). Relationship satisfaction trajectories across the transition to parenthood among low-risk parents. *Journal of Marriage and Family, 76*(3), 677–692. https://doi.org/10.1111/jomf.12111

Durğut, G. (2025). *Çocukluk çağı travmaları ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide ontolojik iyi oluşun aracılık rolü* (Yayın No. 931908) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Rumeli Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Durmuş, F. (2024). *Kalp yetmezliği hastalarında manevi iyi oluş halinin umutsuzluğa etkisi* (Yayın No. 915515) [Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Durmuş, Y. (2020). *Hemodiyaliz hastalarında manevi iyi oluş ile anksiyete ve depresyon arasındaki ilişki* (Yayın No. 659006) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medeniyet Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Durodoye, B.A. (1997). Factors of marital satisfaction among African American couples and Nigerian male/African American female couples. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *28*, 71-81. https://doi.org/10.1177/0022022197281004

Dursun, H. E. (2023). *Duygusal yeme ve manevi iyi oluş* (Yayın No. 796348) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Düzgüner, S. (2016). Nereden çıktı bu maneviyat: Manevi bakımın temellerine ilişkin kültürlerarası bir analiz. *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik*, *1*, 17-43.

Eaude, T. (2025). Exploring Some Implications for Spiritual, Moral and Religious Education of the Research on Children's Spirituality. *British Journal of Educational Studies*, 1–18. https://doi.org/10.1080/00071005.2025.2515560

Ekşi, H., & Kardaş, S. (2017). Spiritual well-being: Scale development and validation. *Spiritual Psychology and Counseling, 2,* 73–88. http://dx.doi.org/10.12738/spc.2017.1.0022

Elgün, Z. (2023). *Evli bireylerin manevi iyi oluşları ile aile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 834884) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Elkins, D.H., Hedstrom, L.J., Saunders, J. (1988). Toward a humanisticphenomenological spirituality: Definition, description, and measurement. *Journal of Humanistic Psychology*, *28*, 5-18. https://doi.org/10.1177/0022167888284002

Ellison, C.W. (1983). Spiritual well-being: Conceptualization and measurement. *Journal of Psychology and Theology, 11*(4), 330-340. https://doi.org/10.1177/009164718301100406

Elmas, I. (2019). *Eşi yurt dışında çalışan Hataylı kadınların evlilik doyumu, psikolojik iyi oluş ve tükenmişlik durumlarının incelenmesi* (Yayın No. 878887) [Yüksek Lisans Tezi, Demiroğlu Bilim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Emmons, R. A. (2005). Striving for the sacred: Spirituality and goal pursuit. *Journal of Social Issues, 61*(4), 731–745. https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00429.x

Epstein, N. B., & Baucom, D. H. (2002). *Enhanced cognitive-behavioral therapy for couples: A contextual approach*. American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10481-000

Erden, K. (2024). *İşkoliklik, evlilik doyumu ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik bir araştırma* (Yayın No. 878099) [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Erel, O., & Burman, B. (1995). Interrelatedness of marital relations and parent-child relations: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 118*(1), 108-132. https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.108

Erkan, Z., & Uyar, S. (2021). Aile yaşam döngüsüne yönelik çalışmaların incelenmesi. *International Journal of Eurasia Social Sciences/Uluslararasi Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi, 12*(44), 452. DOI: http://dx.doi.org/10.35826/ijoess.2895

Eryılmaz, A. (2016). *Herkes için mutluluğun başucu kitabı*. Pegem Akademi

Eser, B. (2023). *Yeme tutumu ve cinsel ilişki esnasındaki beden algısının, eş seçimi ve romantik ilişki kalitesiyle ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 844186) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Eserler, T. (2022). *Yetişkinlerde dindarlık, şükür ve mutluluk ilişkisi üzerine nicel bir araştırma* (Yayın No. 728215) [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Eskandari, N., Simbar, M., Vedadhir, A., Baghestani, A., & Momenyan, S. (2019). Related factors to paternal adaptation: A cross-sectional study for first-time fathers. *Iranian Journal of Nursing & Midwifery Research, 24*(1), 18–24.

Eşici, H. (2014). *Romantik ilişki kalitesinin erken dönem uyumsuz şemalar, bağlanma ve psikolojik ihtiyaçlar açısından incelenmesi* (Yayın No. 381535) [Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Evginer, N. (2024). *Down Sendromlu bireyler ve annelerinin manevi iyi oluşunu güçlendirme üzerine bir araştırma* (Yayın No. 887955) [Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Eynel, R. (2023). *Kronik obstruktif akciğer hastalığı olan bireylere uygulanan manevi bakım girişimlerinin manevi iyi oluş üzerine etkisi* (Yayın No. 817368) [Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Farah, L.K., & Shahram, V. (2011). The effect of sexual skills training on marital satisfaction. *Procedia- Social and Behavioral Sciences, 30*, 2581–2585. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.505

Farooqi, S. (2014). The construct of relationship quality. *Journal of Relationships Research, 5*, e2. https://doi.org/10.1017/jrr.2014.2

Feeney, J.A., Noller, P., & Roberts, N. (1996). Emotion, attachment, and satisfaction in close relationships. *In Handbook of communication and emotion* (pp. 473–505). https://doi.org/10.1016/B978-012057770-5/50020-5

Fidan, G. N. (2025). *Romantik ilişkilerde partner sosyotelizm davranışının ve algılanan romantik ilişki kalitesinin bireylerin aldatmaya yönelik niyetleriyle*

ilişkisi (Yayın No. 922178) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Filsinger, E. E., Wilson, M. R. (1984). Religiosity, socioeconomic rewards, and family development: predictors of marital adjustment". *Journal of Marriage and Family, 46*(3), 663-670. https://doi.org/10.2307/352607

Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family, 72*(3), 630–649. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00722.x

Fincham, F. D., Ajayi, C., & Beach, S. R. H. (2011). Spirituality and marital satisfaction in African American couples. *Psychology of Religion and Spirituality, 3*(4), 259–268.

Fincham, F.D., & Bradbury, T.N. (1991). Marital satisfaction, depression, and attributions: A longitudinal analysis. Manuscript submitted for publication. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(3), 442–452. https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.3.442

Fincham, F.D., Harold, G. T., & Gano-Phillips, S. (2000). The longitudinal association between attributions and marital satisfaction: Direction of effects and role of efficacy expectations. *Journal of Family Psychology, 14*(2), 267–285. https://doi.org/10.1037/0893-3200.14.2.267

Fisher, H. (2004). *Why we love: The nature and chemistry of romantic love*. Macmillan.

Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A. & Thomas, G. (2000). The measurement of Perceived Relationship Quality Components: A confirmatory factor analytic approach. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*(3), 340-354. https://doi.org/10.1177/0146167200265007

Flint, D., & Mahoney, A. (2024). Spiritual intimacy and the quality of dating relationships. *Psychology of Religion and Spirituality, 17*(2), 152–155.

Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment. *Review of General Psychology, 4*(2), 132–154. https://doi.org/10.1037/1089-2680.4.2.132

Frankl, V.E. (2018). *Duyulmayan anlam çığlığı: Psikoterapi ve hümanizm* (S. Budak, Çev.). İstanbul: Totem Yayınları.

Frankl, V.E. (2021). *Anlam istenci: Logoterapinin temelleri ve logoterapi uygulamaları* (Çev. M. Yalçınkaya). İstanbul: Totem Yayınları.

Froidevaux, N.M., & Campos, B. (2023). Intercultural romantic relationship quality: What is the role of accommodation? *Journal of Social and Personal Relationships, 40*(12), 3983–4000 https://doi.org/10.1177/02654075231196927

Frone, M. R. (2003). Work–family balance. *Journal of Vocational Behavior, 63*(1), 1–19. https://doi.org/10.1037/13755-004

Gameiro, S., Nazaré, B., Fonseca, A., Moura-Ramos, M., & Canavarro, M.C. (2011). Changes in marital congruence and quality of life across the transition to parenthood in couples who conceived spontaneously or with assisted reproductive technologies. *Fertili. Sterili. 96*, 1457–1462. https://doi.org/10.1016/j.fertnstert.2011.09.003

Gazioğlu İşmen, E. (2011). Aile yaşam döngüsü. *Evlilik Okulu*, 29-47.

Geçioğlu, A. R., Kayıklık, H. (2019). Dindarlık ve evlilik uyumu ilişkisi: Evli bireyler üzerine bir inceleme. *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi (ÇÜİFD), 19*(1), 202-224. https://doi.org/10.30627/cuilah.536797

Giblin, P. R. (1997). Marital spirituality: A quantitative study. *Journal of Religion and Health 36*(4), 333-344. https://doi.org/10.1023/A:1027481125385

Gladding, S. T. (2012). *Aile terapisi tarihi, kuram ve uygulamaları* (İ. Keklik & İ. Yıldırım, Çev. Eds.). PDR Derneği Yayınları.

Glenn, N. D. (1998). The course of marital success and failure in five American 10-year marriage cohorts. *Journal of Marriage and Family, 60*(3), 569-576. https://doi.org/10.2307/353529

Goldenberg, I., Stanton, M., & Goldenberg, H. (2016). *Family therapy: An overview* (Vol. 5). Cengage.

Gottman, J. M. (1999). *The marriage clinic: A scientifically based marital therapy*. New York: W. W. Norton & Company.

Gottman, J., & Silver, N. (2014). *Aşk nasıl sürdürülür: Aşk laboratuarından sırlar* (Çev. S. S. Gül). Varlık Yayınları.

Göçen, A., Özğan, H. (2018). Okullarda işyeri ruhsallığı gelişimi üzerine bir inceleme. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 17*(67), 1120-1146. https://doi.org/10.17755/esosder.362674

Gökler, M.S. (2021). Toplumsal değerlerdeki değişim ve evlilik. *Sosyal Politika ve Sosyal Hizmet Çalışmaları Dergisi, 2*(2), 216–229.

Grandon, J.R., Myers, J.E., & Hattie, J.A. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction. *Journal of Counseling & Development, 82*(1), 58-68. https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00286.x

Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review, 10*(1), 76–88. https://doi.org/10.5465/amr.1985.4277352

Greenhaus, J. H., & Powell, G. N. (2006). When work and family are allies. *Academy of Management Review, 31*(1), 72–92. https://doi.org/10.5465/amr.2006.19379625

Gügen, B. (2019). *Gebelik sürecindeki kadınlarda manevi iyi oluş ile hayat memnuniyeti ilişkisi* (Yayın No. 591481) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Gülsün, M., Ak, M., & Bozkurt, A. (2009). Psikiyatrik açıdan evlilik ve cinsellik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 1*(1), 68–79.

Gülyüksel, F. (2025). *Evli bireylerde bilinçli farkındalık becerilerinin kullanıldığı ilişki geliştirme programının empati, ilişki kalitesi, evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluşa etkisi* (Yayın No. 942658) [Doktora tezi, Ege Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Gün, E. (2012). *Stresle başa çıkma, bilişsel süreçler ve dindarlık üzerine bir inceleme (*Yayın No. 319559) [Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Gündebahar, Z. (2020). *Ölüm kaygısı, dürtüsellik ve romantik ilişki kalitesinin aldatma eğilimi ile arasındaki ilişkide benlik farklılaşmasının aracı rolü* (Yayın No. 680761) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Güneş, A. (2023). *Üniversite öğrencilerinin aile iklimi algıları ile manevi iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 851454) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Güngör, H.C. (2007). *Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme* (Yayın No. 211681) [Doktora tezi, Gazi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Haack, K.R., & Falcke, D. (2014). Love and marital quality in romantic relationships mediated and non-mediated by internet. *Paidéia, 24*(57), 105–113. https://doi.org/10.1590/1982-43272457201413

Halford, W. K., Markman, H. J., & Stanley, S. M. (2008). Strengthening couples' relationships with education. *Journal of Family Psychology, 22*(3), 497–505. DOI: 10.1037/a0012789

Hanay, B. H. (2022). *Çocukluk çağı travmaları, algılanan sosyal destek ve evlilik doyumu ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 725551) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Hassebrauck, M., & Fehr, B. (2002). Dimensions of relationship quality. *Personal Relationships, 9*(3), 253–270. https://doi.org/10.1111/1475-6811.00017

Hatami, M., & Fadayi, M. (2015). Effectiveness of schema therapy in intimacy, marital conflict and early maladaptive schemas of women suing for divorce. *International Journal of Advanced Biological and Biomedical Research, 3*(3), 285-290.

Hatfield, E., & Sprecher, S. (1986). Measuring passionate love in intimate relationships. *Journal of adolescence, 9*(4), 383–410. https://doi.org/10.1016/S0140-1971(86)80043-4

Hatipoğlu, H.K. (2022). *Maneviyat ölçeği geliştirme çalışması* (Yayın No. 782776) [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Hawkins, L.J. (1968). Associations between companionship hostility and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family, 30*(4), 647-650. DOI: 10.2307/349510

Hazan, C., & Shaver, P. (2017). Romantic love conceptualized as an attachment process. In *Interpersonal development* (pp. 283-296). Routledge.

Hazan, C., & Zeifman, D. (1999). Pair bonds as attachments. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment* (pp. 336–354). Guilford Press.

Henderson, A. K., Ellison, C. G., & Glenn, N. D. (2018). Religion and relationship quality among cohabiting and dating couples. *Journal of Family Issues, 39*(7), 1904-1932. https://doi.org/10.1177/0192513X17728982

Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (1987). Love and sexual attitudes, self-disclosure and sensation seeking. *Journal of Social and Personal relationships, 4*(3), 281-297. https://doi.org/10.1177/0265407587004003003

Heyman, R.E., Sayers, S.L., & Bellack, A.S. (1994). Global marital satisfaction versus marital adjustment: An empirical comparison of three measures. *Journal of Humanistic and Development, 33*(1), 21-31. https://doi.org/10.1037/0893-3200.8.4.432

Hinde, R. (2015). *Relationships: A dialectical perspective*. Psychology Press. https://doi.org/10.4324/9781315784830

Holland, K. J. vd. (2016). Spiritual intimacy, marital intimacy, and physical/psychological well- being: Spiritual meaning as a mediator. *Psychology of Religion and Spirituality 8*(3), 218-227. https://doi.org/10.1037/rel0000062

Hovardaoğlu, S., & Binici-Azizoğlu, S. (1996). Evlilik için karşılaştırma düzeyi ölçeğinin (EKDÖ) geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi, 11* (38), 66-76.

Hudson, N.W., Lucas, R.E., & Donnellan, M.B. (2020). The highs and lows of love: Romantic relationship quality moderates whether spending time with one's partner predicts gains or losses in well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin, 46*(4), 572–589. https://doi.org/10.1177/0146167219867960

Hughes, P. C., & Dickson, F. C. (2005). Communication, marital satisfaction, and religious orientation in interfaith marriages. *Journal of Family Communication, 5*(1), 25–41. https://doi.org/10.1207/s15327698jfc0501_2

Hünler, O. S., Gençöz, T. (2005). The effect of religiousness on marital satisfaction: Testing The mediator role of marital problem solving between religiousness and marital satisfaction relationship". *Contemporary Family Therapy, 27*(1), 123-136. https://doi.org/10.1007/s10591-004-1974-1

Hünler, O., & Gençöz, T. (2003). Boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi: Algılanan evlilik problemleri çözümünün rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 18*(51), 99-110.

Hüsrevoğlu, M. (2019). *Psikolojik iyi oluş ile evlilik doyumu arasındaki ilişki* (Yayın No. 599812) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

İnce, Ş., & Işık, E. (2022). The mediating role of five love languages between differentiation of self and marital satisfaction. *The American Journal of Family Therapy, 50*(4), 407- 423. https://doi.org/10.1080/01926187.2021.1930607

İpek, A. N. (2021). Gelin-kayınvalide ilişkileri ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Sustainable Education Studies, 2*(1), 35-49.

İskeçlier, T.N. (2023). Manevi Yönelimli Psikolojik Danışma. *Türk Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi, 7*(7), 149-161 https://doi.org/10.56432/tmdrd.1167121

İşçioğlu, N. (2022). *Evli bireylerde evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide ilişkisel ihtiyaçların aracı rolü* (Yayın No. 790258) [Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

İşmen Gazioğlu, A.E., Sertelin Mercan, Ç., & Demir, İ. (2022). Romantic relationship education: A literature review with recommendations for Türkiye. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar- Current Approaches in Psychiatry, 14*(4), 555–569. https://doi.org/10.18863/pgy.1069117

Johnson, D.R., White, L.K., & Edwards, J.N. (1986). Dimensions of marital quality. *Journal of Family Issues, 7*(1), 31-49. https://doi.org/10.1177/019251386007001003

Kabasakal, Z., & Soylu, Y. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumunun cinsiyet ve eş desteğine göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 5*(4), 208-214.

Kahraman, Y. (2013). Hiyerarşik Varlık Algısından Ontolojik Varlık Algısına Geçişin İmkânı. Kaygı. *Bursa Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Felsefe Dergisi* (21), 7-18.

Kale, F. (2021). *Genç yetişkinlerde algılanan romantik ilişki kalitesi, ebeveynleşme düzeyi, ilişkide otantiklik ve ilişkisel benlik değişimi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 705945) [Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Kaleta, K., & Jaśkiewicz, A. (2024). Forgiveness in marriage: From incidents to marital satisfaction. *Journal of Family Issues, 45*(7), 1764-1788. https://doi.org/10.1177/0192513X231194294

Kalkan, A. (2020). *Öğretmenlerde evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki: Adana ili örneği* (Yayın No. 616287) [Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Kamp Dush, C.M., & Amato, P.R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships, 22*(5), 607–627. https://doi.org/10.1177/0265407505056438

Kanbur, S. (2024). *Romantik ilişkilerde algılanan ilişki kalitesinin bilinçli farkındalık, kişilerarası duygu düzenleme ve psikolojik sağlamlık bağlamında incelenmesi* (Yayın No. 887983) [Yüksek Lisans Tezi, Ordu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Kankaya, D. (2015). *Evli bireylerde aldatma eğilimi ve cinsel yaşantılar* (Yayın No. 395101) [Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Kansız, M., & Arkar, H. (2011). Mizaç ve karakter özelliklerinin evlilik doyumu üzerine etkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 12*(1), 24-29.

Kaplan, K. (2016). *Evli bireylerde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumların, evlilik doyumuna ve psikolojik iyi oluş durumuna etkisinin incelenmesi* (Yayın No. 433505) [Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Kaplan, Ş. (2021). *Çalışan evli bireylerde evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri ile bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 685606) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Karabacak, A., & Çiftçi, M. (2016). Üniversite öğrencilerinin evliliğe ilişkin tutumları ile romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları, 36*(2), 25-43.

Karadeniz, C. (2025). *Evlilik doyumunun yordayıcısı olarak temel psikolojik ihtiyaçlar ve sosyal medya bağımlılığı* (Yayın No. 969724) [Yüksek Lisans Tezi, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods, and research. *Psychological Bulletin, 118*(1), 3–34.

Karslı, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde hayatın anlamı ve dindarlık ilişkisi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 48*, 169-201. https://doi.org/10.17120/omuifd.718108

Kasap, F. (2025). *Hafızlık eğitimi alan bireylerin motivasyon düzeyleri ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkide manevi iyi oluşun rolü* (Yayın No. 930680) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Kasapoğlu, A. (2004). Kur'an'da kıssa terapisi: Hz. peygamberin kıssalardan terapi amaçlı yardım alması. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 8*(2), 69-80.

Kasapoğlu, F., Kutlu, M., & Durmuş, E. (2017). Evli bireylerde kişilerarası ilişki tarzı ile evlilik doyumu arasındaki ilişki: Evlilikte öz-yeterlik algısının aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi, 5*(11), 469-487.

Kasapoğlu, F., Yabanigül, A. (2018). Marital satisfaction and life satisfaction: The mediating effect of spirituality". *Spiritual Psychology and Counseling, 3*(2), 177-195. https://doi.org/10.37898/spc.2018.3.2.0048

Katı, G.N. (2023). *Meme kanseri tanısı alan bireylerin manevi iyi oluşları ve destekleyici bakım gereksinimlerinin belirlenmesi* (Yayın No. 802943) [Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Kavak, A. (2018). *Evli bireylerde evlilik doyumu, aile işlevselliği ve çatışma çözüm stilleri*. Ankara: Aile Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı.

Kaya, M. (2024). *Evli bireylerde algılanan romantik ilişki kalitesi, bilinçli farkındalık ve evlilik uyumunun incelenmesi* (Yayın No. 865864) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Kaya, S. (2022). *Bağımlılık benzeri yeme davranışının algılanan romantik ilişki kalitesi, beden memnuniyeti, kişilik eğilimleri ve hedonistik yeme ile ilişkisinin*

incelenmesi (Yayın No. 736191) [Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Keçeli, A. (2020). *Bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinin ve sosyal medya bağımlılığının evlilik doyumu açısından incelenmesi* (Yayın No. 634192) [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Kernberg, O.F. (1985). *Borderline conditions and pathological narcissism*. Jason Aronson.

Kernberg, O.F. (2011). *Aşk ilişkileri: Normallik ve Patoloji* (3. Baskı). Ayrıntı Yayınları.

Kerr, M.E., & Bowen, M. (1988). *Family evaluation: An approach based on Bowen theory*. W. W. Norton & Company. https://archive.org/details/familyevaluation00mich

Kılıç, E. (2024). *Üniversite öğrencilerinde özyeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide manevi iyi oluşun aracı rol etkisinin incelenmesi* (Yayın No. 899565) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Kılıç, N. (2025). *Öğretmenlerde bilişsel duygu düzenleme: Manevi iyi oluş ve bilinçli farkındalık arasında ilişki* (Yayın No.948302) [Yüksek Lisans Tezi, Mardin Artuklu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Kılıçersla, M. (2025). *Öğretmenlerin bağlanma stilleri, algılanan romantik ilişki kalitesi ve fedakarlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 946838) [Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Kıraç, F. (2013). Üniversite öğrencilerinde dindarlık eğilimi ve anlam duygusu. *Mukaddime, 7*, 169-180

Kimter, N. (2015). Din ve Maneviyatı Kavramlaştırma: Birleşme ve Ayrılma Noktaları. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi,* (3), 85-118.

Kirby, J.S. (2005). *A study of the marital satisfaction levels of participants in a marriage education course*. [PhD Thesis, Monroe Üniversitesi (Louisiana)].

Kirkpatrick, L. A., & Davis, K. E. (1994). Attachment style and relationship stability. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*(3), 502–512. https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.3.502

Knee, C.R. (1998). Implicit theories of relationships: Assessment and prediction of romantic relationship initiation, coping, and longevity. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(2), 360–370. https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.2.360

Koç, M. (2009). Dindarlık ile benlik saygısı arasındaki ilişki: Yetişkinler üzerine ampirik bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 18*(1), 473-493.

Koç, M. (2012). Manevi-(psikolojik) danışmanlık ile ilgili batı'da yapılan bilimsel çalışmaların tarihi ve literatürü (1902-2010) üzerine yapılan bir çalışma-I. Adana: *Çukurova Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Dergisi, 12(*2), 201-237.

Koçak, İ. (2024). *Mide kanseri hastalarında manevi bakım gereksinimleri ile manevi iyi oluş arasındaki ilişkide sağlık kaderciliğinin aracılık etkisi* (Yayın No. 890045) [Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Koçak, R., & Çelik, C.K. (2009). Okul yöneticilerinin mesleki tükenmişlikleri ile evlilik doyumları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(31), 52–60.

Koçyiğit, B. (2022). *Beliren yetişkinlikte benliğin ayrımlaşması, algılanan romantik ilişki kalitesi ve psikolojik sağlamlık ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 739060) [Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Koenig, H. G. (2003). Religion, spirituality and health. *Medical Journal of Australia, 178*(8), 415-415.

Koenig, H. G., King D. E. & Carson, V. B. (2012). *Handbook of religion and health* (2nd ed.). Oxford University Press.

Koenig, H.G. (2008). Concerns about measuring "spirituality" in research. *The Journal of nervous and mental disease, 196*(5), 349-355. DOI: 10.1097/NMD.0b013e31816ff796

Konyalı, F. (2020). *Üremeye yardımcı tedavi gören bireylerin evlilik uyumu ve manevi iyi oluşlarının incelenmesi* (Yayın No. 670232) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Tez Ulusal Merkezi.

Korja, R., Piha, J., Otava, R., Lavanchy-scaiola, C., Ahlqvist-Björkroth, S., Aromaa, M. (2016). Mother's marital satisfaction associated with the quality of mother-father-child triadic interaction. *Scandinavian Journal of Psychology, 57*(4), 305-312 https://doi.org/10.1111/sjop.12294

Korkmaz, Z., & Karaşahin, H. (2022). Evlilik uyumu ve manevi iyi oluş hali üzerine bir araştırma. *Türkiye Din Eğitimi Araştırmaları Dergisi, 14*, 169-198. https://doi.org/10.53112/tudear.1145621

Koyunsever, V.S. (2022). *Evlilik doyumunun yordanmasında psikolojik iyi oluş, öz-anlayış, bilinçli farkındalık ve eş tükenmişliğinin rolü* (Yayın No. 714615) [Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Köktürk Dalcalı, B., Durgun, H. & Can, Ş. (2021). Onkoloji biriminde tedavi alan hastaların manevi iyi oluşları ve yaşam kaliteleri. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi, 9*(2), 536-553. https://doi.org/10.33715/inonusaglik.812182

Köroğlu, G. (2024). *Tefekkürün manevi iyi oluşla ilişkisi (Yetişkinler üzerine bir araştırma)* (Yayın No. 867052) [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Köseoğlu, E. (2021). *Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıklarının evlilik doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayın No. 675441) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Kubilay, D., Oktan, V. (2015). Evlilik uyumu: değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal 5*(44), 25-35.

Kumaş, Ş. (2024). *Fizik tedavi servisinde yatan felçli hastaların manevi iyi oluş düzeylerinin fizik tedaviye etkisi* (Yayın No. 914582) [Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Kurdek, L. A. (1995). Predicting change in marital satisfaction from husbands and wifes conflict resolution styles. *Journal of Marriage and the Family,* 153-164. https://doi.org/10.2307/353824

Kurt, B. (2024). *Kanser tanısı almış bireylerin manevi iyi oluş durumlarının incelenmesi* (Yayın No. 893982) [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Kutlu, Ö., Ermin, C., Aygin, D. (2020). Yoğun bakım hemşirelerinin spiritüel iyi oluşları ile manevi bakım algılarının değerlendirilmesi. *Sakarya Üniversitesi Holistik Sağlık Dergisi, 3*(3), 130-142.

Küçükaşcı, H.K. (2025). *Evli bireylerin manevi iyi oluşları ile boşanma nedenlerine yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 949453) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Lane, J.A. (1987). The care of human spirit. *Journal of Professional Nursing, 3*(6), 332-337. https://doi.org/10.1016/S8755-7223(87)80121-7

Langlais, M., & Schwanz, S. (2017). Religiosity and Relationship Quality of Dating Relationships: Examining Relationship Religiosity as a Mediator. *Religions, 8(*9), 187. https://doi.org/10.3390/rel8090187

Laurenceau, J. P., Barrett, L. F., & Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*(5), 1238–1251. https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1238

Le, B., & Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants. *Personal Relationships, 10*(1), 37–57. https://doi.org/10.1111/1475-6811.00035

Lee, Y.G., & Dustin, L. (2021). Explaining financial satisfaction in marriage: The role of financial stress, financial knowledge, and financial behavior. *Marriage ve Family Review, 57*(5), 397-421. https://doi.org/10.1080/01494929.2020.1865229

Levinger, G. (1965). Marital cohesiveness and dissolution: An integrative review. *Journal of Marriage and the Family, 27*(1), 19–28. https://doi.org/10.2307/349801

Levinger, G. (1976). A social psychological perspective on marital dissolution. *Journal of Social Issues, 32*(1), 21–47. https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1976.tb02478.x

Li, T., & Fung, H.H. (2011). The dynamic goal theory of marital satisfaction. *Review of General Psychology, 15*(3), 246–254. https://doi.org/10.1037/a0024694

Liu, C., & Wu, X.C. (2018). Dyadic effects of marital satisfaction on coparenting in Chinese families: Based on the actor-partner interdependence model. *International Journal of Psychology, 53*(3), 210-217. https://doi.org/10.1002/ijop.12274

Mahoney, A. (2010). Religion in families 1999–2009: A relational spirituality framework. *Journal of Marriage and Family, 72*(4), 805–827. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00732.x

Mahoney, A. vd. (2008). Religion in the home in the 1980s and 1990s: A meta-analytic review and conceptual analysis of links between religion, marriage, and parenting. *Psychology of Religion and Spirituality,* S/1, 63-101. https://doi.org/10.1037/1941- 1022.S.1.63

Mahoney, A., Pargament, K. I., Jewell, T., Swank, A. B., Scott, E., Emery, E., & Rye, M. (1999). Marriage and the spiritual realm: The role of proximal and distal religious constructs in marital functioning. *Journal of Family Psychology, 13*, 321-338. https://doi.org/10.1037/0893-3200.13.3.321

Mahoney, A., Pargament, K. I., Murray-Swank, A., & Murray-Swank, N. (2003). Religion and the sanctification of family relationships. *Review of Religious Research, 44*(3), 220–236. https://doi.org/10.2307/3512384

McKay, M., Fanning, P. & Davis, M. (2012). *İletişim becerileri* (Ö. Gelbal, Çev.). HYB Basım Yayım.

Medora, N.P., Larson, J.H., Hortaçsu, N., & Dave, P. (2002). Perceived attitudes towards romanticism: A cross-cultural study of American, Asian-Indian, and Turkish young adults. *Journal of Comparative Family Studies, 33*(2), 155–178. https://doi.org/10.3138/jcfs.33.2.155

Meraviglia, M.G. (1999). Critical analysis of spirituality and its empirical indicators. *Journal of Holistic Nursing, 17*(1), 18-33. https://doi.org/10.1177/089801019901700103

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2010). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press.

Minuchin, S. (1974). *Families and family therapy*. Harvard University Press.

Mitchell, S.A., Eğrilmez, A., & Black, M.J. (2012). *Freud ve sonrası: Modern psikanalitik düşüncenin tarihi*. İstanbul Bilgi Üniversitesi yayınları.

Moss, B.F, Schwebel, A.I. (1993). Marriage and romantic relationships: Defining intimacy in romantic relationships. *Family Relations, 42*(1), 31-37. https://doi.org/10.2307/584918

Muezzin, E.E., & Özer, M. (2024). Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri ile algılanan ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 26*(4), 1871-1880. https://doi.org/10.32709/akusosbil.1216429

Muro, J. J. & Kottman, T. (1995). *Guidance and counseling in the elementary and middle schools*. Brown Benchmark Publishers

Murray, S. L., & Holmes, J. G. (1997). A leap of faith? Positive illusions in romantic relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin, 23*(6), 586-604. https://doi.org/10.1177/0146167297236003

Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (1996). The self-fulfilling nature of positive illusions in romantic relationships: Love is not blind, but prescient. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*(6), 1155–1180. https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.6.1155

Muslu, Ö.N. (2024). *İnfertiliteye bağlı stresin evlilik doyumu ve iyi oluş üzerindeki etkisinin aktör-partner modeli çerçevesinde incelenmesi: Kişilerarası duygu düzenleme ve çift olarak baş etmenin rolü* (Yayın No. 867595) [Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Tez Ulusal Tez Merkezi.

Muşdal Çelebi, B. (2019). *Çocukluk çağı travmatik yaşantıları, yetişkin bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluşun evlilik doyumu üzerindeki etkisi* (Yayın No. 566501) [Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Myers, J.E., Sweeney, T.J., Witmer, J.M. (2000). The Wheel of Wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling & Development, 78*(3), 251–266. https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x

Neff, L.A., & Broady, E.F. (2011). Stress resilience in early marriage: Can practice make perfect? *Journal of Personality and Social Psychology, 101*(5), 1050–1067.

Nichols, M. P., & Davis, S. D. (2017). *Family therapy: Concepts and methods* (11th ed.). Pearson.

Nichols, M.P. (2014). *The essentials of family therapy* (6th ed.). Pearson

Nunes, C., Martins, C., Leal, A., Pechorro, P., Ferreira, L.I., & Ayala-Nunes, L. (2022). The ENRICH marital satisfaction (EMS) scale: A psychometric study in a sample of portuguese parents. *Social Sciences, 11*(3), 107. https://doi.org/10.3390/socsci11030107

Opatz, J.P. (1986). Stevens Point: A longstanding program for students at a Midwestern university. *American Journal of Health Promotion, 1*(1), 60–67. https://doi.org/10.4278/0890-1171-1.1.60

Osmanlı, B. S. (2023). *Evli bireylerin evlilik doyumu ile affetme ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

Otuzoğlu, M. (2017). *Onkoloji hastalarının manevi bakım gereksinimlerini belirlemeye yönelik ölçeğin geliştirilmesi* (Yayın No. 489753) [Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Öncü, H. (2012). Bibliyoterapi yönteminin okullarda psikolojik danışma ve rehberlik amacıyla kullanılması. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *161*(161), 147.

Öz, T. (2019). *Çiftlerde depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş ile evlilik doyumu arası ilişkilerde evlilik süresinin aracı rolünün incelenmesi* (Yayın No. 559768) [Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Öz, T., Tatar, A. (2020). Evlilik Doyumu ile Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Arası İlişkide Evlilik Süresinin Aracı Rolü. *Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi, 2*(1), 18-31.

Özan, E.A. (2024). *Din ve değerler psikolojisi bağlamında affetmeyi geliştirme psikoegitim programının ergenlerin umutsuzluk düzeyi ve manevi iyi oluşuna etkisinin incelenmesi* (Yayın No. 856819) [Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Özdemir, M. (2025). *Evli bireylerde manevi iyi oluşun bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 952363) [Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Özgüven, İ.E. (2000). *Evlilik ve aile terapisi*. Nobel Akademik Yayıncılık

Özsoy, E.S. (2024). *Algılanan romantik ilişki kalitesinin yordanması: Kıskançlık, romantik yakınlık ile obsesyon ve kompulsiyonların rolü* (Yayın No. 909069) [Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Öztürk, N. (2023). *Yaşlı bireylerde manevi iyi oluşun aktif yaşlanma üzerine etkisi* (Yayın No. 842106) [Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Özünlü, M.B. (2018). *Ebeveyn yoksunluğu yaşayan bireylerde aşkınlık, kendini toparlama gücü ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 528800) [Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping*. Guilford Press.

Pargament, K.I. (2011). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford Press.

Pargament, K.I., Raiya, H.A. (2007). A decade of research on the psychology of religion and coping: Things we assumed and lessons we learned. *Psyke ve logos*, *28*(2), 25-25. https://doi.org/10.7146/pl.v28i2.8398

Pehlivan, A. (2018). *Manevi bakım ve danışmanlığın imam hatip ortaokul öğrencilerinin ruh sağlığı ve manevi iyi oluşlarına etkisi* (Yayın No. 521221) [Yüksek Lisans Tezi, İzmir Katip Çelebi Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Pehlivan, H. (2011). *Bilişsel davranışçı yaklaşım temelli psikoeğitim programının Kadın Danışma Merkezine başvuran annelerin iyi oluş düzeyi, evlilik doyumu, problem çözme ve iletişim becerilerine etkisi* (Yayın No. 356256) [Doktora tezi, Ege Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Peseschkian, N. (1977). *Positive psychotherapy: Theory and practice of a new method*. Springer.

Peseschkian, N. (1990). Positive psychotherapy: A transcultural and interdisciplinary approach to psychotherapy. *Psychotherapy and Psychosomatics, 53*, 39–45.
Peseschkian, N. (1997). *Positive family therapy*. Springer.
Peseschkian, N. (2008). *Psychosomatics and positive psychotherapy*. Springer.
Peseschkian, N. (2020). *Pozitif psikoterapiye giriş: Kuram ve uygulama* (T. Sarı et al., Trans.; 2nd ed.). Anı Yayıncılık.
Peseschkian, N., & Tritt, K. (1998). Positive psychotherapy effectiveness study and quality assurance. *European Journal of Psychotherapy & Counselling, 1*(1), 93–104.
Pohlman, E.W. (1968). Burgess and cottrell data on "Desire for children": An example of distortion in marriage and family textbooks? *Journal of Marriage and Family, 30*(3), 433–436. https://doi.org/10.2307/349912
Prager, K. J. (1995). *The psychology of intimicy*. The Guilford Press.
Proulx, C.M., Helms, H.M. & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well being: A meta-analysis. *Journal of Marrige and Family, 69*(3), 576-593. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x
Raesi, R., Shamsi Gooshki, H., Khoshi, A., Saadat, S.H., Daneshi, S., & Hushmandi, K. (2025). The impact of spiritual and cultural beliefs on family relationships and marital satisfaction in religious communities: A systematic review. *The Open Public Health Journal, 18*.(1). DOI: 10.2174/0118749445401885250704054224
Rho, J.J. (1989). *Multiple factors contributing to marital satisfaction in Korean-American marriages and correlations with three dimensions of family* [PhD Thesis, Kansas State University].
Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations: A test of the investment model. *Journal of Experimental Social Psychology, 16*(2), 172–186. https://doi.org/10.1016/0022-1031(80)90007-4
Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal relationships, 5*(4), 357-387. https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x
Rusbult, C.E. (1983). A longitudinal test of the investment model: The development (and deterioration) of satisfaction and commitment in heterosexual involvements. *Journal of Personality and Social Psychology, 45*(1), 101–117. https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.1.101
Russell Chapin, L.A., Chapin, T.J., & Sattler, L.G. (2001). The relationship of conflict resolution styles and certain marital satisfaction factors to marital distress. *The Family Journal, 9*(3), 259-264. https://doi.org/10.1177/1066480701093004
Ryan, R.M., Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*(1), 141-166.
Sağkal, A.S., & Özdemir, Y. (2018). Algılanan romantik ilişki kalitesi ölçeğinin (ARİKÖ) Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 46*, 22-40. https://doi.org/10.21764/maeuefd.329888
Sancaktar, N. (2016). *Yeni evlenen ve uzun süredir evli olan çiftlerin evlilikte problem çözme becerisi düzeylerinin öznel iyi oluş ve evlilik doyumu düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 432649) [Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Sanchez, V., Munoz-Fernandez, N. & Ortega-Ruiz, R. (2017). Romantic relationship quality in the digital age: A study with young adults. *The Spanish Journal of Psychology, 20,* E24, 1-10. https://doi.org/10.1017/sjp.2017.20

Saraç, A., Hamamcı, Z., & Güçray, S. (2015). Üniversite öğrencilerinin romantik ilişki doyumunun yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5*(43), 69-81.

Sarı Beyatlı, S. (2024). *Maneviyat ve Tanrıya bağlanmanın evlilik uyumu ile ilişkisi üzerine bir araştırma* (Yayın No. 861282) [Doktora Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Sarıgül, İ. (2024). *Genç yetişkinlerde algılanan romantik ilişki kalitesi ve eş-bağımlılık* (Yayın No. 857163) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Sayın, M. vd. (2019). The relationship of marital satisfaction and life satisfaction with spiritual orientation: The mediating role of sacrifice and sensitivity. *Spiritual Psychology and Counseling, 4*(3), 237-256. https://doi.org/10.37898/spc.2019.4.3.083

Schramm, D. G., Marshall, J. P., Harris, V. W., & Lee, T. R. (2012). Religiosity, homogamy, and marital adjustment: An examination of newlyweds in first marriages and remarriages. *Journal of Family Issues, 33*(2), 246–268. https://doi.org/10.1177/0192513X11420370

Seaward, B.L. (1991). Spiritual wellbeing: A health education model. *Journal of Health Education, 22*(3), 166–169. https://doi.org/10.1080/10556699.1991.10614606

Sel, G. (2023). *Evli bireylerin beş faktör kişilik özellikleri ve evlilik doyumu ilişkisinde ontolojik iyi oluşun aracılık rolü* (Yayın No. 874267) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Rumeli Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.

Seven, N. (2019). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişki kalitesinin evlilik inançlarına etkisi: Selçuk Üniversitesi örneği* (Yayın No. 569867) [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Sevimoğlu, M.Y. (2025). *Yaşlılarda bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının manevi iyi oluş ve yaşamı anlamlandırmaya etkisi* (Yayın No. 929984) [Doktora tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Shackelford, T.K., Besser, A., & Goetz, A.T. (2008). Personality, marital satisfaction, and probability of marital infidelity. *Individual differences research, 6*(1), 13-25.

Shapiro, A.F., Gottman, J.M., & Carrère, S. (2000). The baby and the marriage: Identifying factors that buffer against decline in marital satisfaction after the first baby arrives. *Journal of Family Psychology, 14*(1), 59– 70.

Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The challenge of romantic relationships in emerging adulthood: Reconceptualization of the field. *Emerging Adulthood, 1*(1), 27–39. https://doi.org/10.1177/2167696812467330

Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*(5), 971–980. https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.971

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. Sage publications.

Sokolski, D.M., & Hendrick, S.S. (1999). Fostering marital satisfaction. *Family Therapy, 26*(1), 39-50.
Soydoğan, S. (2024). *Evli bireylerin sosyal medya kullanım sıklığının evlilik doyumu açısından incelenmesi* (Yayın No. 862437) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
Soyer, M. (2024). Üçgen aşk kuramı çerçevesinde yapılan araştırmalarda ele alınan değişkenlere yönelik bir derleme çalışması. *Social Mentality And Researcher Thinkers Journal (Smart Journal), 8*(57), 568-580.
Soylu, Y., & Kabasakal, Z. (2016). Evli kadınların yaşam doyumunun evlilik doyumu ve çalışma durumu ile ilişkilerinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 5*(4), 215-221.
Sönmez, C.R. (2023). *Algılanan romantik ilişki kalitesi, bilişsel üçlü ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 825585) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
Söylev, Ö.F. (2012). *Türkiye'de dini danışma ve rehberlik: Alanları, imkanları ve yöntemleri (Diyanet İşleri Başkanlığı örneği)* (Yayın No. 363743) [Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
Söylev, Ö.F. (2020). *Manevi bakım ve danışma psikolojisi: Kavram, kuram ve uygulamalar.* Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
Spanier, G.B. (1979). The measurement of marital quality. *Journal of Sex & Marital Therapy, 5*(3), 288–300. https://doi.org/10.1080/00926237908403734
Sprecher, S. (1988). Investment model, equity, and social exchange. *Journal of Social and Personal Relationships, 5*(4), 357–367. https://doi.org/10.2307/2786759
Sprecher, S. (2002). Sexual satisfaction in premarital relationships. *Journal of Sex Research, 39*(3), 190–196. https://doi.org/10.1080/00224490209552141
Stafford, L., David, P., & Daly, J. A. (2014). Sanctity of marriage and marital quality. *Journal of Social and Personal Relationships, 31*(1), 54–70. https://doi.org/10.1177/0265407513486975
Stanfill, B. (2017). The spiritual well-being scale: Addressing the saintly ceiling. *Journal of Collaborative Leadership, 1*(73), 73-107.
Sternberg, R. J. (1988). *The triangle of love: Intimacy, passion, commitment*. Basic Books.
Sternberg, R.J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review, 93*(2), 119–135.
Strout, K.A., & Howard, E.P. (2012). The six dimensions of wellness and cognition in aging adults. *Journal of Holistic Nursing, 30*(3), 195–204. https://doi.org/10.1177/0898010112440883
Sungur, M.Z. (2017). *Aşk, evlilik, sadakatsizlik* (41. baskı). Destek Yayınları.
Sümer, S. (2017). *Romantik ilişkilerde bağlanma stilleri, romantik kıskançlık ve ilişki doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 486229) [Hasan Kalyoncu Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
Şahin, Y. (2018). Using spiritual genograms in family therapies. *Spiritual Psychology and Counseling, 3(*1), 47-60.
Şen, G.S. (2023). *Romantik ilişki kalitesinin benliğin ayrımlaşması ve duygusal manipülasyon düzeyine göre incelenmesi* (Yayın No. 778777) [Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
Şener, A. (2002). *Ailede eşler arası uyuma etki eden faktörlerin araştırılması* (Yayın No. 118235) [Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
Şimşek Özkan, H. (2024). *Beliren yetişkinlerde çevrim içi romantik ilişki kalitesi ve psiko-sosyal değişkenler arası ilişkinin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi*

(Yayın No. 876127) [Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
Şirin, T. (2018). Maneviyat Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Electronic Turkish Studies, 13*(18).
Şirin, T. (2019). Evli çiftlerin spiritüel iyi oluşları ile evlilik doyumları arasındaki ilişki. *EKEV Akademi Dergisi*, (77), 389-410.
Tan, H.N. (2023). *Manevi iyi oluş uygulaması yoluyla yaşam doyumu, manevi yönelim ve mutluluk yönelimlerinin incelenmesi (Eğitimciler örneği)* (Yayın No. 794294) [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi
Tan, H.N. & Yıldız, M. (2022). Manevi iyi oluş kavramının ortaya çıkışı ve tanımlanması. *Dini Araştırmalar, 25*(63), 447-476. https://doi.org/10.15745/da.1175149
Tarhan, N. (2011). *Evlilik psikolojisi*. Timaş Yayınları.
Taşyürek, E. (2024). *Kanser hastalarında umut ve manevi iyi oluş arasındaki ilişkide sakin benliğin aracılık etkisi* (Yayın No. 902728) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
Temel, A., & Dawd, A.M. (2023). Predictors of romantic relationship quality: Exploring the role of emotion regulation, attachment, and parenting styles. *Current Research and Reviews in Psychology and Psychiatry, 3*(2), 67–80.
Thenmozhi, S. (2015). Relationship between marital satisfaction, self-efficacy, and work engagement among male employees in the ITES sector. *Annamalai International Journal of Business*, 69-73.
Thibaut, J. W., & Kelley, H. H. (1959). *The social psychology of groups*. Wiley. https://doi.org/10.4324/9781315135007
Tianqi, X., & Jinhao, J. (2024). Intimacy and trust in interpersonal relationships: A sociological perspective. *Journal of Sociology and Ethnology, 6*, 38–42. DOI: 10.23977/jsoce.2024.060306
Tillich, P. (1952). *The courage to be*. Yale University Press. https://antilogicalism.com/wp-content/uploads/2017/07/the-courage-to-be.pdf
Tomar, İ.H., Can, G., & Kölemen, A.N. (2023). Uzak mesafe evlilik ilişkilerinde fedakârlığın evlilik doyumu üzerindeki dyadic etkisi. *Anadolu Journal of Educational Sciences International, 13*(2), 389-411. https://doi.org/10.18039/ajesi.1292969
Tsoho Adam, M. (2022). Investigation of the relationship between spiritual well-being and quality of life in breast cancer patients (Yayın No. 754647) [Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
Tunç, B. (2020). *Manevi iyi oluşla aile doyumu arasındaki ilişkide aile desteği ve bütünlüğünün rolü* (Yayın No. 637846) [Yüksek Lisans Tezi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
Tunç, M.F. (2023). *Yaşam sevgisi ve genel psikolojik sağlık arasındaki ilişkide manevi iyi oluşun aracı rolü* (Yayın No. 811660) [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
Tunçkılıç, F.B. (2024). *Yetişkinlerde manevi iyi oluşun umut ve kaygı ile olan ilişkisinin incelenmesi* (Yayın No. 880934) [Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.
Turgut, T. (2020). *Evlilik doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide yılmazlığın aracı rolü* [Tam Metin]. Eğitim Araştırmaları Kongresi (FSMVU-EAK2020), s. 243.
Turgut, T., Ekşi, F. (2020). Spiritually-oriented cognitive-behavioral family therapy. *Spiritual Psychology and Counseling, 5*(1), 87-111. https://doi.org/10.37898/spc.2020.5.1.095

Turner, N.D. (2013). Bibliotherapy and autism spectrum disorder: Making inclusion work. *Electronic Journal for Inclusive Education, 3*(1), Article 8, 1-20.

Tutuş, H., & Barut, Y. (2021). Evli bireylerde psikolojik dayanıklılık, olumsuz otomatik düşünceler ve evlilik doyumu ilişkisi. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi, 5*(9), 91-101.

Tuzcu, A. (2017). *Evli bireylerde kişilik özelliklerinin evlilik uyumu ve evlilik doyumu üzerine etkisi* (Yayın No. 458488) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Türk Dil Kurumu (2025). https://www.tdk.gov.tr/ adresinden erişilmiştir.

Türkgeldi, E. (2019). *Öğretmen adaylarının sahip olduğu değerler, manevi iyi oluş ve sabır arasındaki yordayıcı ilişkiler* (Yayın No. 598721) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Uçar, E. (2018). *Psikolojik iyi oluş yordayıcısı olarak dindarlık, evlilik doyumu ve problem çözme* (Yayın No. 504159) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Ulutaş, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinde romantik ilişki doyumu ile kişilik özellikleri ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 526963) [Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Uslu, B. (2023). *Hemşirelik öğrencilerinde manevi bakım eğitiminde kullanılan reflekşın (yansıtma) yönteminin manevi bakım algısı ve manevi iyi oluş üzerine etkisi* (Yayın No. 817343) [Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Usta Genç, F. (2024). *Çocukluk çağı travmaları ve evlilik doyumu: bilişsel esneklik ve romantik ilişkilerde mükemmelliyetçiliğin aracılık rolünün değerlendirilmesi* (Yayın No. 880918) [Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Üncü, S. (2007). *Duygusal zekâ ve evlilik doyumu ilişkisi*. [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Üniversitesi.

Ünsal, Ö. (2024). *Sosyal medya kullanımı ile evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 937059) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Ünüvar, P., & Tagay, Ö. (2015). Çalışan evli kadınların toplumsal cinsiyet rolleri, yaşam, iş doyumu ve evlilik uyumlarının incelenmesi. *Kadın/Woman 2000, 16*(1), 21-44.

Van Lange, P.A., Rusbult, C.E., Drigotas, S.M., Arriaga, X.B., Witcher, B.S., & Cox, C.L. (1997). Willingness to sacrifice in close relationships. *Journal of personality and social psychology, 72*(6), 1373-1395. https://doi.org/10.1037/0022-

Vandenberg, S. G. (1972). Assortative mating, or who marries whom? *Behavior genetics*, *2*(2), 127-157.

VanLaningham, J., Johnson, D. R., & Amato, P. (2001). Marital happiness, marital duration, and the U-shaped curve: Evidence from a five-wave panel study. *Social forces, 79*(4), 1313-1341.

Voydanoff, P. (2005). Toward a conceptualization of work–family fit. *Journal of Marriage and Family, 67*(4), 822–836. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2005.00178.x

Yıldırım, İ. (2007). Üniversite öğrencilerinin eş seçme kriterleri. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 3*(27), 15-30. https://doi.org/10.17066/pdrd.79633

Walker, R., Isherwood, L., Burton, C., Kitwe-MAgambo, K. & Luszcz, M. (2013). Marital satisfaction among older couples: The role of satisfaction with social networks and psychological well- being. *The International Journal of Aging and Human Development, 76*, 123- 139. https://doi.org/10.2190/AG.76.2.b.

Wang, D. (2023). Parents' marital satisfaction, self-compassion, and harsh discipline in china: A dyadic analysis. *Family Relations, 73*(1), 502-519. https://doi.org/10.1111/fare.12951

Whisman, M. A. (2001). The association between depression and marital dissatisfaction. In S. R. H. Beach (Ed.), *Marital and family processes in depression* (pp. 3–24). APA. https://doi.org/10.1037/10350-001

Wong, P. T. (2011). Positive psychology 2.0: towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, *52*(2), 69-81. https://doi.org/10.1037/a0022511

Yanar, G. (2023). *Yaşlı bireylerin uyguladıkları manevi uygulamalar ve manevi iyi oluşun sağlık algısı üzerine etkisi* (Yayın No. 854335) [Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Yapıcı, A. (2018). Eşlerin dinsel algı ve yaşayışına göre evlilikte dindarlık ve maneviyat ve huzur mu, kusur mu? *Turkish Studies, 13*(2), 79-106. DOI:10.7827/TurkishStudies.13025

Yardım, H., Demir, M. (2023). Romantik ilişkilerde psikolojik şiddet, ilişkide otantiklik ve evliliğe yüklenen anlam. *International Journal of Social and Humanities Sciences (IJSHS)*, *7*(3), 93-118.

Yarımbaş, E. (2003). İnsanın anlam arayışı ve din: Logoterapik bir araştırma. *İslam Araştırmaları Dergisi*, (9), 143-145.

Yaşar, T. (2025). *Romantik ilişkisi olan bireylerde sosyal görünüş kaygısı ile yeme farkındalığı ilişkisinde algılanan romantik ilişki kalitesi ve beden memnuniyetinin aracı rolü* (Yayın No. 939238) [Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Yavuz, B. (2019). *Öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: Manevi iyi oluşun rolü* (Yayın No. 544842) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Yazıcı, B., & Demirli, C. (2020). Evlilik kararı alan bireylerin evliliğe yükledikleri anlam ile evlilik öncesi ilişkilerin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi, 7*(7), 295-326.

Yenigelen, K.S. (2024). *The association between differentiation of self and perceived romantic relationship quality in emerging adults* (Yayın No. 833668) [Yüksek Lisans Tezi, TED Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Yeşilsoy, K. (2024). *Yetişkinlerde algılanan romantik ilişki kalitesi ile psikolojik esneklik, bilişsel esneklik ve duygusal farkındalık arasındaki ilişki* (Yayın No. 885833) [Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Yıldız, A. (2001). Eşler arasındaki uyum: Kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi, 1*(4), 12-20.

Yıldız, M. A. & Baytemir, K. (2016). Evli bireylerde evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 17*(1), 67-8. https://doi.org/10.17679/iuefd.17181627

Yıldız, R. (2023). *Evli çiftlerde evlilik doyumu ve iş doyumunun depresyonla ilişkisinde ontolojik iyi oluşun aracılık etkisinin incelenmesi* (Yayın No. 880822) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Rumeli Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Yiğit, E. (2018). *Evli kadınlarda aile içi şiddet ile evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 526704) [Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Yiğit, İ., Çelik, C. (2016). İlişki doyumunun erken dönem uyum bozucu şemalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kendilik algısı açısından değerlendirilmesi. *Türk Psikolojileri Yazıları, 19*(38), 77-87.

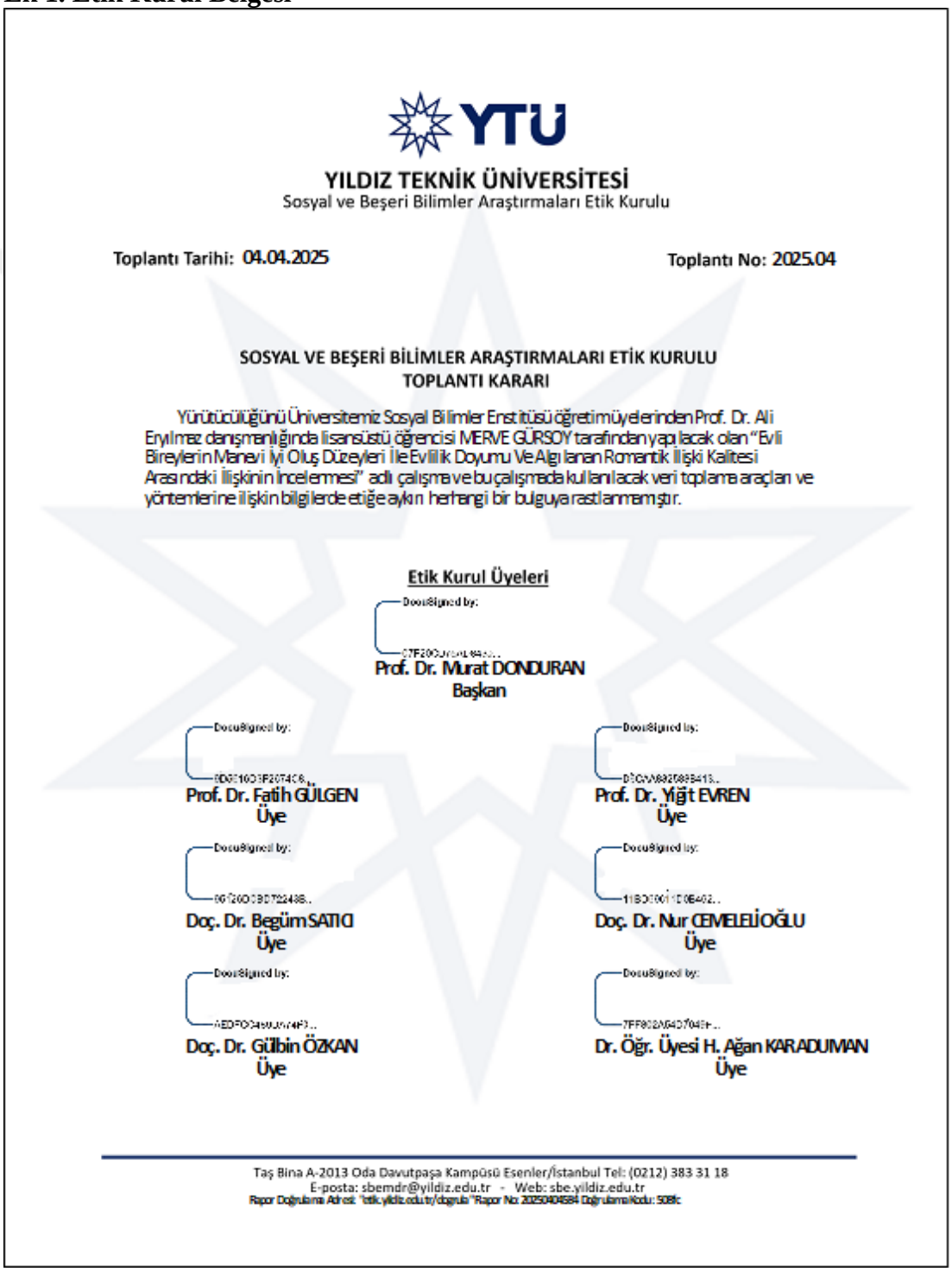
Zencir, T. (2025). *Psikolojik iyi oluş ve evlilik doyumu bağlamında baba katılımı: Bir model testi* (Yayın No. 928701) [Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Ulusal Tez Merkezi.

Zinnbauer, B.J., & Pargament, K.I. (2005). Religiousness and spirituality. *Handbook of the psychology of religion and spirituality*, *54*, 1-6.

Zinnbauer, B.J., Pargament, K.I., Cole, B., Rye, M.S., Butter, E.M., Belavich, T.G., Hipp, K. M., Scott, A.B., & Kadar, J.L. (1997). Religion and spirituality: Unfuzzying the fuzzy. *Journal for the Scientific Study of Religion*, *36*(4), 549–564.

EKLER

Ek 1. Etik Kurul Belgesi



YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

Toplantı Tarihi: 04.04.2025 Toplantı No: 2025.04

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU
TOPLANTI KARARI

Yürütücülüğünü Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü öğretim üyelerinden Prof. Dr. Ali Eryılmaz danışmanlığında lisansüstü öğrencisi MERVE GÜRSOY tarafından yapılacak olan "Evli Bireylerin Manevi İyi Oluş Düzeyleri İle Evlilik Doyumu Ve Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı çalışma ve bu çalışmada kullanılacak veri toplama araçları ve yöntemlerine ilişkin bilgilerde etiğe aykırı herhangi bir bulguya rastlanmamıştır.

Etik Kurul Üyeleri

DocuSigned by:
Prof. Dr. Murat DONDURAN
Başkan

DocuSigned by:
Prof. Dr. Fatih GÜLGEN
Üye

DocuSigned by:
Prof. Dr. Yiğit EVREN
Üye

DocuSigned by:
Doç. Dr. Begüm SATICI
Üye

DocuSigned by:
Doç. Dr. Nur CEMALİOĞLU
Üye

DocuSigned by:
Doç. Dr. Gülbin ÖZKAN
Üye

DocuSigned by:
Dr. Öğr. Üyesi H. Ağan KARADUMAN
Üye

Taş Bina A-2013 Oda Davutpaşa Kampüsü Esenler/İstanbul Tel: (0212) 383 31 18
E-posta: sbemdr@yildiz.edu.tr - Web: sbe.yildiz.edu.tr
Rapor Doğrulama Adresi: "etik.yildiz.edu.tr/dogrula "Rapor No: 2025040404 Doğrulama Kodu: 508c

Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma; Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Merve Gürsoy tarafından Prof. Dr. Ali Eryılmaz danışmanlığında yürütülmektedir. Bu çalışmada evliliği etkileyen faktörler üzerine araştırma yapılmaktadır.

- Çalışmaya katılabilmek için katılımcıların 18 yaş ve üstü olup evli olması gerekmektedir.
- Çalışma gönüllülük esasına dayanmaktır.
- Toplanan veriler yalnızca bilimsel amaçla kullanılacak olup bilgileriniz tamamen gizli tutulacaktır. Araştırmada kimlik bilgisi gibi kişisel bilgileri açığa çıkaran bir bilgiye ihtiyaç duyulmayacaktır.
- Anketlere vereceğiniz yanıtlarda samimi ve içten olmanız sonuçların bilimsel olması ve gerçeği yansıtması açısından büyük önem arz etmektedir.
- Anketleri doldurma süresi yaklaşık 4 dakikadır. İstediğiniz an araştırmaya katılmaktan vazgeçme hakkınız bulunmaktadır. Vakit ayırdığınız ve katılım sağladığınız için çok teşekkür ederiz.

Kişisel Bilgi Formu

Çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Onaylıyorum. ( )

Evliyim

Onaylıyorum. ( )

Cinsiyetiniz

Kadın ( ) Erkek ( )

Evlilik Sürenizi Belirtiniz
( ) 1- 5 sene arası
( ) 5- 10 sene arası
( ) 10- 20 sene arası
( ) 20 sene ve üzeri

Herhangi bir işte çalışıyor musunuz?
( ) Evet.
( ) Hayır.

Ek 3. Romantik İlişki Doyumu Ölçeği

Lütfen ilişkinizle ilgili son zamanlardaki duygu ve düşüncelerinizi düşünerek her bir ifadenin size uygunluğunu 7 dereceli ölçek üzerinde değerlendirip ifadenin altındaki sayıyı işaretleyiniz. **Şu anda romantik bir ilişkiniz yoksa aşağıdaki soruları en son yaşadığınız ilişkiyi göz önüne alarak yanıtlayınız.**
Sevgiliniz ihtiyaçlarınızı ne kadar iyi karşılıyor? **1 2 3 4 5 6 7** **Hiç karşılamıyor** **Çok iyi karşılıyor**
Genel olarak ilişkinizden ne kadar memnunsunuz? **1 2 3 4 5 6 7** **Hiç memnun değilim** **Çok memnunum**
Ne sıklıkla ilişkinize hiç başlamamış olmayı diliyorsunuz? **1 2 3 4 5 6 7** **Hiçbir zaman** **Her zaman**
İlişkinizde ne kadar problem var? **1 2 3 4 5 6 7** **Hiç yok** **Çok fazla problem var**

Ek 4. Algılanan Romantik İlişki Kalitesi Ölçeği (ARİKÖ)

Aşağıdaki ifadelere ne düzeyde katıldığınızı belirtirken, lütfen ŞU ANKİ partneriniz ve ilişkiniz hakkında dikkatlice düşününüz. Her bir ifadede sadece tek bir sayıyı daire içerisine alınız.

1. İlişkinizden ne kadar doyum alıyorsunuz?
HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 ***ÇOK***

2. İlişkinize kendinizi ne kadar adadınız?
HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 ***ÇOK***

4. İlişkinizde partnerinize ne kadar güveniyorsunuz?
HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 ***ÇOK***

6. İlişkinizde partnerinizi ne kadar seviyorsunuz?
HİÇ 1 2 3 4 5 6 7 ***ÇOK***

Ek 5. Üç Faktörlü Spiritüel İyi Oluş Ölçeği

	Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin numarasını işaretleyiniz. Numaraların anlamları: **(1) Bana Hiç Uygun Değil** **(2) Bana Uygun Değil** **(3) Bana Biraz Uygun** **(4) Bana Oldukça Uygun** **(5) Bana Tamamen Uygun** Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederiz.	Bana hiç uygun **değil**	Bana uygun **değil**	Bana **biraz** uygun	Bana **oldukça** uygun	Bana **tamamen** uygun
1	İlahi bir güce bağlı olmak bana güven verir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Doğaya saygı duyulması gerektiğini düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3	Hayata dair bir hoşnutsuzluk duygusu hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4	Bir problemle karşılaştığımda Allah'ın yardımını hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5	Hayattan zevk almam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6	Hayatımın her anında Allah'ın varlığını hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7	Daha güçlü bir varlığa sığınma duygusu beni rahatlatır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8	Yeryüzündeki bütün canlıların hakları benim için önemlidir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9	Sorunlarımı çözmeye nereden başlayacağımı bilemem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	Yalnız kaldığımda Allah'ı ve yarattıklarını düşünürüm (tefekkür ederim).	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	İnanç ve değerlerim, zorluklar karşısında dayanabilme gücümü arttırır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	Doğayla uyum içinde yaşarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	Her şeyin elimde olmadığını bilmek üzüldüğüm olaylar karşısında bir teselli kaynağıdır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	Yeryüzündeki her doğal varlığın eşsiz olduğuna inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	Dünya hayatının geçici olduğuna inanmak beni hırslarımdan arındırır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)