

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**EVLİ BİREYLERDE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİNİN
CİNSİYET FAKTÖRÜNE VE EVLİLİK SÜRESİNE GÖRE
YORDANMASI ÇORUM ÖRNEĞİ**

**PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan
Nalan ERLİK YARDIMCI**

**Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Esengül KAYAN**

İSTANBUL-2020

TEZ TANITIM FORMU

YAZARIN ADI SOYADI : Nalan ERLİK YARDIMCI
TEZİN DİLİ : Türkçe
TEZİN ADI : Evli Bireylerde Yaşam Doyum Düzeylerinin Cinsiyet Faktörüne Ve Evlilik Süresine Göre Yordanması Çorum Örneği
ENSTİTÜ : Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
ANA BİLİM DALI : Psikoloji
TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans
TEZİN TARİHİ : 13.07.2020
SAYFA SAYISI : 85
TEZ DANIŞMANI : Dr. Öğr. Üyesi Esengül KAYAN
DİZİN TERİMLERİ : Evlilik, Yaşam Doyumu
TÜRKÇE ÖZET : Yapılan çalışmada evli bireylerin, cinsiyet faktörü ve evlilikte geçen sürenin, bireylerin yaşam doyum düzeylerine anlamlı bir etki yaratıp yaratmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın evreni, 2020 yılı Mart ayında Çorum ilinde bulunan evli kadın ve erkeklerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini çeşitli bağlantılarla tesadüfi belirlenen bireylere ölçeklerin elden dağıtılarak gönüllülük esasına dayalı olarak ulaştırılması ile oluşturulmuştur. Örneklem 20-55 yaş arası 160 kadın ve 80 erkekten oluşmaktadır. Katılımcılara 13 maddeden oluşan Demografik Form ve 7 ölçekli 5 maddeden oluşan Diener Yaşam Doyum Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizleri, "Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı" kullanılarak yapılmıştır. "(Statistical Program for Social Sciences SPSS 25.0)" Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki bağımsız değişken testi olan T-Testi kullanılmıştır. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında parametrik çoklu grup arasındaki farkın analizinde de ANOVA Testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık için $p < 0,05$ olarak alınmıştır. Araştırma sonucunda örneklemin, cinsiyet değişkenine göre yaşam doyum düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Yapılan çalışmada örneklemdeki bireylerin evlilik yıllarına göre yaşam doyum düzeyleri incelendiğinde; evlilikle geçen süreler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre 15 yıl üzeri süredir evli olan bireylerin, 11-15 yıl kadardır evli olan katılımcılara göre daha yüksek puan alarak yaşam doyum düzeyinde fark yarattıkları belirlenmiştir. Bunun yanı sıra 6-10 yıl kadardır evli olan bireyler de 11-15 yıl kadardır evli olan bireylere oranla yaşam doyum düzeylerinde anlamlı bir fark sergileyerek yüksek puanlar almışlardır.

Araştırmada katılımcıların, yaş, çalışma durumları, kronik hastalıkların varlığı, evde engelli bireyin varlığı, aile büyükleri ile yaşama, eğitim durumları, evlendikleri yaş, sahip oldukları ocuk sayısı, ilk ocuk sahibi oldukları yaş değişkenleri ile yaşam doyum düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Katılan bireylerin yaptıkları evlilik türü ve maddi gelir değişkenleri ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmış; tanışarak evlilik gerçekleştiren katılımcılar, görücü usulü ile evlilik gerçekleştirenlere oranla yaşam doyum düzeyleri yüksek bulunmuştur. Ayrıca maddi durumu yüksek olan grupta(10 bin Türk Lirası ve üzeri gelir sahibi bireyler) orta olan grup (5-9 bin Türk Lirası arasında gelire sahip bireyler), maddi durumu orta olan katılımcılarla ile düşük gelir grubunda (0-4 bin Türk Lirası geliri olan bireyler) bulunan katılımcılar arasında da, daha yüksek gelir grubunda yer alan bireylerin yaşam doyum düzeyi yüksek olarak saptanmıştır.

DAğITIM LİSTESİ

- : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
2. YÖK Ulusal Tez Merkezi

Nalan ERLİK YARDIMCI

T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**EVLİ BİREYLERDE YAŞAM DOYUM DÜZEYLERİNİN
CİNSİYET FAKTÖRÜNE VE EVLİLİK SÜRESİNE GÖRE
YORDANMASI ÇORUM ÖRNEĞİ**

**PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Hazırlayan
Nalan ERLİK YARDIMCI**

**Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Esengül KAYAN**

İSTANBUL-2020

BEYAN

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

Nalan ERLİK YARDIMCI

.../.../2020



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Nalan ERLİK YARDIMCI'nın "Evli Bireylerde Yaşam Doyum Düzeyinin Cinsiyet Faktörüne ve Evlilik Süresine Göre Yordanması, Çorum Örneği" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından PSİKOLOJİ bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Esengül KAYAN
(Danışman)

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Müjen İLNEM

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2020

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Enstitü Müdürü

ÖZET

Yapılan çalışmada evli bireylerin, cinsiyet faktörü ve evlilikte geçen sürenin, bireylerin yaşam doyum düzeylerine anlamlı bir etki yaratıp yaratmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın evreni, 2020 yılı Mart ayında Çorum ilinde bulunan evli kadın ve erkeklerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemi çeşitli bağlantılarla tesadüfi belirlenen bireylere ölçeklerin elden dağıtılarak gönüllülük esasına dayalı olarak ulaştırılması ile oluşturulmuştur. Örneklem 20-55 yaş arası 160 kadın ve 80 erkekten oluşmaktadır.

Katılımcılara 13 maddeden oluşan Demografik Form ve 7 ölçekli 5 maddeden oluşan Diener Yaşam Doyum Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen verilerin istatistiksel analizleri, "Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı" kullanılarak yapılmıştır. "(Statistical Program for Social Sciences SPSS 25.0)"

Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki bağımsız değişken testi olan T-Testi kullanılmıştır. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında parametrik çoklu grup arasındaki farkın analizinde de "ANOVA Testi" kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık için $p < 0,05$ olarak alınmıştır.

Araştırma sonucunda örneklemin, cinsiyet değişkenine göre yaşam doyum düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Yapılan çalışmada örneklemdaki bireylerin evlilik yıllarına göre yaşam doyum düzeyleri incelendiğinde; evlilikle geçen süreler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre 15 yıl üzeri süredir evli olan bireylerin, 11-15 yıl kadardır evli olan katılımcılara göre daha yüksek puan alarak yaşam doyum düzeyinde fark yarattıkları belirlenmiştir. Bunun yanı sıra 6-10 yıl kadardır evli olan bireyler de 11-15 yıl kadardır evli olan bireylere oranla yaşam doyum düzeylerinde anlamlı bir fark sergileyerek yüksek puanlar almışlardır.

Araştırmada katılımcıların, yaş, çalışma durumları, kronik hastalıkların varlığı, evde engelli bireyin varlığı, aile büyükleri ile yaşama, eğitim durumları, evlendikleri yaş, sahip oldukları çocuk sayısı, ilk çocuk sahibi oldukları yaş değişkenleri ile yaşam doyum düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Katılan bireylerin yaptıkları evlilik türü ve maddi gelir değişkenleri ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmış; tanışarak evlilik gerçekleştiren katılımcılar, görücü usulü ile evlilik gerçekleştirenlere oranla yaşam doyum düzeyleri yüksek bulunmuştur. Ayrıca maddi durumu yüksek olan grupta (10 bin Türk Lirası ve üzeri gelir sahibi bireyler) orta olan grup (5-9 bin Türk Lirası arasında gelire sahip bireyler), maddi durumu orta olan katılımcılarla ile düşük gelir

grubunda (0-4 bin Türk Lirası geliri olan bireyler) bulunan katılımcılar arasında da, daha yüksek gelir grubunda yer alan bireylerin yaşam doyum düzeyi yüksek olarak saptanmıştır.

Anahtar Sözcükler: Yaşam Doyumu, Evlilik.



SUMMARY

In this study, it is aimed to examine whether married individuals, sex factor and time spent in marriage have a significant effect on the life satisfaction levels of individuals. The universe of the research consists of married women and men in Çorum province in March 2020. The sample of the study was formed by distributing the scales by hand to the individuals determined randomly through various connections, on a voluntary basis. The sample consists of 160 women and 80 men aged 20-55.

Demographic Form consisting of 13 items and Diener Life Satisfaction Scale consisting of 5 items with 7 scales were applied to the participants. Statistical analysis of the data obtained was made using the Statistical Package Program for Social Sciences. (Statistical Program for Social Sciences SPSS 25.0)

T-Test, two independent variable tests, was used to compare quantitative data. ANOVA Test was used to analyze the difference between the parametric multiple groups in the comparison of quantitative data. For statistical significance, $p < 0.05$ was taken.

As a result of the study, there was no significant difference in the life satisfaction level of the sample according to gender.

When the life satisfaction levels of the individuals in the sample were examined according to their marriage years; A significant difference was found between the time spent with marriage. Accordingly, it has been determined that individuals who have been married for more than 15 years make a difference in the level of life satisfaction by getting higher scores than the participants who have been married for 11-15 years. In addition, individuals who have been married for 6-10 years have also achieved high scores by showing a significant difference in life satisfaction levels compared to individuals who have been married for 11-15 years.

In the study, there was no statistically significant difference between the participants' age, working status, presence of chronic diseases, presence of disabled person at home, living with family elders, educational status, age at marriage, number of children they had, age variables that they had first child and life satisfaction levels.

It was determined that there was a significant relationship between the type of marriage, material income variables, and life satisfaction levels of the participating individuals; Participants who met and got married were found to have higher levels of life satisfaction compared to those who had a marriage. In addition, the group with high financial status (individuals with income of 10 thousand Turkish Lira and above)

is medium (individuals with income between 5-9 thousand Turkish Lira), with participants with medium financial status, and low income group (0-4 thousand Turkish Lira income) individuals who are in the higher income group among the participants.

Keywords: Life Satisfaction, Marriage.



İÇİNDEKİLER

	SAYFA
ÖZET.....	I
SUMMARY	III
İÇİNDEKİLER.....	V
KISALTMALAR.....	VIII
TABLolar LİSTESİ	IX
EKLER LİSTESİ.....	XI
ÖN SÖZ.....	XII
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM	3
ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ	3
1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	3
1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	3
1.3. HİPOTEZLER	4
1.4. SAYILTILAR	4
1.5. SINIRLILIKLAR.....	4
1.6. TANIMLAR	5
İKİNCİ BÖLÜM	6
KAVRAMSAL VE KURAMSAL AÇIKLAMALAR	6
2.1. YAŞAM DOYUMUNUN TANIMI.....	6
2.2. KURAMSAL AÇIDAN YAŞAM DOYUMU.....	8
2.2.1. Psikoanalitik Kuram	8
2.2.2. Bilişsel Kuram	12
2.2.3. Varoluşçu Kuram	15
2.2.4. Birey Merkezli Kuram.....	19
2.3. EVLİLİK	21
2.3.1. Geçmişten Günümüze Evlilikler, Nedenleri, Aşamaları	22
2.3.2. Gelecekte Aile Kavramı	27
2.3.3. Aile Türleri	27
2.3.4. Evlilikte Cinsiyet Rollerini	29
2.3.5. Evlilikte Yaşam Döngüsü	30
2.3.6. Sağlıklı ve Sağlıksız Ailelerin Özellikleri	33
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	38
YÖNTEM	38
3.1. YÖNTEM	38
3.2. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ	38
3.3. ARAŞTIRMANIN SORULARI.....	38

3.4. VERİLERİN TOPLANMASI	38
3.5. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	39
3.5.1. Demografik Form	39
3.5.2. Diener Yaşam Doyumu Ölçeği	39
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	41
4.1. VERİLERİN ANALİZİ	41
4.1.1. İstatistiksel Değerlendirme	41
4.2. BULGULAR	41
4.2.1. Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı	41
4.2.2. Diener Yaşam Doyum Ölçeğinin Betimsel İstatistiği	43
4.2.3. Örneklemin Cinsiyet Değişkenine Göre Diener Yaşam Doyum Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığının İncelenmesi	43
4.2.4. Örneklemin Yaş Değişkenine Göre Diener Yaşam Doyum Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığının İncelenmesi	44
4.2.5. Örneklemin Maddi Gelir Değişkenine Göre Diener Yaşam Doyum Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığının İncelenmesi	44
4.2.6. Örneklemin Çalışma Durumu Değişkenine Göre Diener Yaşam Doyum Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığının İncelenmesi	45
4.2.7. Örneklemin Evlenme Bilgilerine Göre Diener Yaşam Doyum	45
4.2.7.1. Örneklemin Evlenme Şekli Değişkenine Göre Diener Yaşam Doyum Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığının İncelenmesi.....	45
4.2.7.2. Örneklemin Evlenme Yaşı Değişkenine Göre Diener Yaşam Doyum Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığının İncelenmesi.....	46
4.2.7.3. Örneklemin Evlilik Yılı Değişkenine Göre Diener Yaşam Doyum Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığının İncelenmesi.	46
4.2.8. Örneklemin Sağlık, Çocuk, Aile Büyükleri ve Eğitim Bilgilerine Göre Diener Yaşam Doyum Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığının İncelenmesi	47
4.2.8.1. Örneklemin Kronik Hastalık Değişkenine Göre Diener Yaşam Doyum Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığının İncelenmesi.....	47
4.2.8.2. Örneklemin Evde Engelli Birey Değişkenine Göre Diener Yaşam Doyum Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığının İncelenmesi.....	47
4.2.8.3. Örneklemin “Aile Büyükleri ile Birlikte Yaşama Değişkenine” Göre “Diener Yaşam Doyum Ölçeği Puanları” Arasındaki Farkın Anlamlılığının İncelenmesi	48

4.2.8.4. Örneklemin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Diener Yaşam Doyum Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığının İncelenmesi.....	48
4.2.8.5. Örneklemin “Çocuk Sayısı” Değişkenine Göre “Diener Yaşam Doyum Ölçeği Puanları” Arasındaki Farkın Anlamlılığının İncelenmesi.....	49
4.2.8.6. Örneklemin “İlk Çocuk Sahibi Olduğu Yaş” Değişkenine Göre “Diener Yaşam Doyum Ölçeği” Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığının İncelenmesi	49
TARTIŞMA.....	50
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	57
KAYNAKÇA.....	58
EKLER	-
ÖZGEÇMİŞ	-

KISALTMALAR

ADDT	:	AKILCI DUYGUSAL DAVRANIŞI TERAPİ
AGE	:	ADI GEÇEN ESER
BT	:	BİLİŞSEL TERAPİ
DYDÖ	:	DIENER YAŞAM DOYUM ÖLÇEĞİ
F	:	FREKANS
N	:	ÖRNEKLEM SAYISI
p	:	ANLAMLILIK DÜZEYİ
s.	:	SAYFA
SPSS	:	“STATISTICAL PACKAGE FOR THE SOCIAL SCIENCE”
\bar{x}	:	ARİTMETİK ORTALAMA
YDÖ	:	YAŞAM DOYUM ÖLÇEĞİ

TABLolar LİSTESİ

SAYFA

Tablo 1. Erik Erikson Gelişim Dönemleri ve Dönemlerin Gelişimsel Görevleri	30
Tablo 2. Aile Yaşam Döngüsü Evresi, Dönem ve Krizler	32
Tablo 3. Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı	41
Tablo 4. Diener Yaşam Doyum Ölçeğinin Betimsel İstatistikleri	43
Tablo 5. Örneklem Cinsiyet Değişkenine Göre Diener Yaşam Doyum Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları	43
Tablo 6. “Örneklem Yaş Değişkenine Göre Diener Yaşam Doyum Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları”	44
Tablo 7. Örneklem Maddi Gelir Değişkenine Göre Diener Yaşam Doyum Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	44
Tablo 8. Örneklem Çalışma Durumu Değişkenine Göre Diener Yaşam Doyum Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları	45
Tablo 9. Örneklem “Evlenme Şekli Değişkenine” Göre “Diener Yaşam Doyum Ölçeği Puanları” Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları	45
Tablo 10. Örneklem Evlilik Yaşı Değişkenine Göre Diener Yaşam Doyum Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	46
Tablo 11. Örneklem Evlilik Yılı Değişkenine Göre Diener Yaşam Doyum Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	46
Tablo 12. Örneklem “Kronik Hastalık Değişkenine” Göre “Diener Yaşam Doyum Ölçeği Puanları” Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları	47
Tablo 13. Örneklem “Evde Engelli Birey Değişkenine” Göre “Diener Yaşam Doyum Ölçeği Puanları” Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları	47
Tablo 14. Örneklem “Aile Büyüklüğü ile Birlikte Yaşama Değişkenine” Göre “Diener Yaşam Doyum Ölçeği Puanları” Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları	48
Tablo 15. Örneklem “Eğitim Durumu Değişkenine” Göre “Diener Yaşam Doyum Ölçeği” ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” Sonuçları	48

Tablo 16. Örneklemin “Çocuk Sayısı” Değişkenine Göre “Diener Yaşam Doyum Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları” Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” Sonuçları49

Tablo 17. Örneklemin “İlk Çocuk Sahibi Olduğu Yaş Değişkenine” Göre “Diener Yaşam Doyum Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları” Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” Sonuçları49



EKLER LİSTESİ

EK-A	DEMOGRAFİK FORM
EK-B	YAŞAM DOYUM ÖLÇEĞİ
EK-C	ETİK KURUL KARAR ONAYI



ÖN SÖZ

Öncelikle 45 yaşında olup, yirmili yaşlarımda hayalini gerçekleştirebildiğim için çok mutlu olduğumu belirtmek isterim.

Evliliğin birçok zorlu aşamasından geçmiş bir kadın olarak bu konuda bir çalışma yapmak istedim. Örgün öğrenimim üzerinden geçen yıllar, zaman zaman öğrencilik işlerinde beni epeyce zorladı. Bazen okuduğumu anlamakta zorlandığım anlar bile yaşadım. Yüzüme gözüme bulaştırmadan ve kendi emeğimle yapmak istediğim tez çalışmamda çok ayrıntıya girmekten, karmaşık konular ve yöntemlerle çalışmaktan oldukça korktuğumu belirtmeliyim. Tüm dünyayı saran Corona Virüs Pandemisi, çalışmalarımı oldukça güçleştirdi. Ölçekleri yüz yüze uygulamanın da zorluğunu yaşadım bu süreçte. Ayrıca kişisel verilerin toplanmamasına rağmen küçük bir Anadolu kentinde evlilik konusunda bireylerin görüşlerini almak da bir hayli güç oldu.

Evliliğim ve zorlu yaşam olaylarım nedeniyle kazanmama rağmen başlayamadığım Ankara Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek lisansımı çeyrek asır sonra İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde tamamlamak üzere olmanın haklı onurunu yaşıyorum. Bu süreçte bana çok kıymetli kazanımlar sağlayan, her biri birbirinden değerli sayın hocalarıma ayrı ayrı teşekkürü borç bilirim.

Yüksek lisans eğitimim sırasında bir yılı aşkın bir süre, hemen her hafta dersler için Çorum'dan İstanbul' a gelişimi sorun etmeden büyük bir olgunlukla bana desteklerini esirgemeyen üç muhteşem yavrum Orhan Kemal, Serdar Ali ve Rana'ya; eğitim için İstanbul'da olduğum sürece çocuklarımda bana paha biçilmez destekleri olan sevgili annem Safiye Erlik'e, teşekkürlerimi sunuyorum. Ayrıca sınıf arkadaşlarım Sümeyye ve Birkan'ın emeklerini unutmam.

Ölçeklerin çoğaltılması, dağıtılması, uygulanması ve toplanması sırasında emeklerini esirgemeyen sevgili arkadaşlarım; Barış, Nur, Arzu, Mahmut, Ercüment ve Gülcan' a sonsuz teşekkürler. Bilim dünyası katkılarınıza minnettar...

Son olarak Tez konusu belirleme aşamasından tez teslimine kadar olan süreçte, kıymetli zaman ve emeğini bana bahşeden değerli hocam Öğr. Gör. Dr. Esengül Kayan'a çok ama çok teşekkür ediyorum.

Nalan ERLİK YARDIMCI

GİRİŞ

Evlilik, en yaygın tanımı ile kadın ve erkeğin, çoğu kez duygusal olan ilişkilerini, toplumun öngördüğü kurallara da uygun bir şekilde, yasalar önünde kurumsallaştırmasıdır.¹ Burada “en yaygın tanımı” ifadesine bir açıklama yapmak gerekmektedir. O da şudur ki; günümüzde birçok ülkede yasal bir evlilik için bireylerin kadın ve erkek olarak, karşı cinsten olması zorunluluğu kalmamıştır. ABD, Kanada, Almanya, Fransa, Belçika, Portekiz, Güney Afrika, İzlanda, Malta, Norveç, Lüksemburg, Uruguay, Finlandiya, Avustralya, İrlanda, Kolombiya ve Danimarka söz konusu ülkelerdendir. İster homoseksüel isterse heteroseksüel çift olsun birlikte bir yaşam kurmaya çalışırken bireyler birçok benzer sorunlarla karşılaşmaktadırlar.²

Cinsiyetçilik ve cinsiyet rolleri de evliliklerde ilişki doyumu ve dolayısıyla da yaşam doyumunu etkileyen önemli bir faktördür. Curun (2001), cinsiyetçilik ve cinsiyet rolü yönelimi ile romantik ilişki yaşayan bireylerin ilişki doyumlarını incelemiş; partnerlerin, yaş, yaşadığı yer, dindarlık düzeyi ve çelişik duygulu cinsiyetçilik, düşmanca ve korumacı cinsiyetçiliğe ilişkin tutumlarının benzerlik gösterdiğini bildirmiştir. Ayrıca çiftlerin algılanan cinsiyet rolü yönelimleri ile ilişki doyumu arasında da anlamlı bir ilişki saptanmış; ancak gerçek cinsiyet rolü yönelimi ile ilişki doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Söz konusu araştırmada toplumsal cinsiyet kavramının çiftlerde ilişki doyumunu açıklamada etkili olduğu bildirilmiştir.³

Kişiler arasında başlayan romantik bir ilişki, her iki bireyin de arzusu ile evliliğe dönüşebilmektedir. Evlilik olmaksızın bireylerin birlikte yaşama eğilimi her geçen gün artsa da çok uzun yıllardır evlilik ve evlilik aracılığı ile kurulan aile, birçok toplumda “kutsal” olarak atfedilmektedir.

Bir diğer tanımda ise evlilik; iki bireyin toplumun kurallarına uygun olarak, yasalar çerçevesinde hakların belirlendiği, insan soyunun devamı için de çocuk sahibi olabildikleri bir yapıdır.⁴

Geçmiş dönemlerde aile denilince yalnızca, kadın (anne) , erkek (baba) ve çocukların bir arada olduğu bir yapı akla geliyorken, artık günümüzde aile ve evlilik kavramları çok farklı yapıları da kapsayacak şekilde gruplandırılabilir. Tek ebeveynli aileler, birleşmiş aileler vb.

¹ Asena Akdemir vd., **Çift Terapisi**. Türkiye’de Psikiyatri, 8 (2), 2006, s.122-128

² Irvin D. Yalom, **Evlilik Terapisi**, Edt. Hilda Kessler, Prestij Yayınları, İstanbul, 2014

³ Ferzan Curun, **Yüklemeler, İletişim Çatışmaları, Cinsiyet ve Cinsiyet Rolü Yönelimi ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki**, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bilim Dalı, Ankara 2001 (**Yayımlanmış Doktora Tezi**)

⁴ Serap Erdoğan, **Evlilik Uyumu ile Psikiyatrik Rahatsızlıklar, Bağlanma Stilleri ve Mizaç ve Karakter Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2007 (**Tıpta Uzmanlık Tezi**)

İki bireyin bir bütün olmaya çabaladığı evlilik sürecini etkileyen birçok faktör söz konusudur. Genel hatları ile toplumsal, ekonomik ve psikolojik faktörler en yaygın etkileyiciler olarak bilinmektedir. Bahsi geçen etkenlerin evli bireylerde yaşam doyumu düzeylerinde belirleyici rol oynaması da kaçınılmazdır. Birtakım psikolojik faktörlerin insan ilişkilerindeki etkisine baktığımızda karşımıza çıkan çalışmalardan biri İmamoğlu (2008) tarafından yapılan bir çalışmadır. Genç yetişkinlerin kişilerarası ilişkilerinde bağlılık, empati, güven, duygu kontrolleri, cinsiyet, cinsiyet rolleri ve algıladıkları yalnızlık düzeyini 570 katılımcının katıldığı bir araştırma ile incelemiş; yaş değişkeninin ve medeni durumun kişilerarası bağlılık, empati ve başkalarına güven, duygu kontrolü puanlarında anlamlı bir fark yaratmadığını bildirmiştir. Eğitim düzeyi bağımsız değişkeninin ve algılanan yalnızlık düzeyinin söz konusu alanlarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark yarattığı sonucuna ulaşmıştır.⁵

Kişilerarası ilişkiler ve çatışmaların incelendiği bir başka çalışmada Koçak (2014), beklendiği üzere, kişilerarası çatışmaların yaşam doyumunu negatif yönde etkilediğini bildirmiştir.⁶

Geleneksel toplumlarda erkek egemen görüş hakim ve dolayısıyla "aile reisi" statüsü erkeğe bırakılırken; modern toplumlarda "aile reisi" statüsü ortadan kalkmış, onun yerine kadın ve erkeğin birlikte çalışıp, üretip, kazanıp, harcadığı ekonomik bir yapı, kararların birlikte verildiği, eşitlikçi ve demokratik bir anlayış hakimdir. Erkek egemen toplumlarda evli erkeklerin yaşam doyumu düzeylerinin evli kadınlardan farklı olması beklenmektedir. Ayrıca yaşamda birçok döngüden geçen evlilik olgusunun süresinin de, evli bireylerin yaşam doyumunda etkisi olacağı düşünülmektedir.

Sağlık ve sosyal bilimler alanında yapılan birçok araştırma evli bireylerin karşılıklı uyumlarının yaşam kalitesini artırıcı etkisini vurgulamıştır. Eşlerin birbiri arasındaki olumlu ve olumsuz etkilerin içinde dahi bir denge kurulması, evliliğin gidişatında önemli bir gösterge olarak belirtilmiştir.⁷

⁵ Seval İmamoğlu, Genç Yetişkinlikte Kişilerarası İlişkilerin Cinsiyet, Cinsiyet Roller ve Yalnızlık Algısı Açısından İncelenmesi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı, İstanbul, 2008, **(Yayımlanmış Doktora Tezi)**

⁶ Ömer Faruk Koçak, Kişilerarası Çatışmalar ve Yaşam Doyumu İlişkisi, Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bilim Dalı, Kayseri, 2014 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

⁷ Zehra Kahraman, Bir Evlilik ve Aile Hayatı Eğitim Programının Evli Kadınlarda Evlilik Uyumuna ve Aile Sistemine Etkisi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul, 2011 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Yapılan çalışmada; evli bireylerin, cinsiyet faktörü ve evlilikte geçen sürenin yaşam doyumu düzeyinde nasıl bir değişiklik gösterdiğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Evlilik süresi uzadıkça bireylerin yaşam doyum düzeylerinde ne gibi değişiklikler gözlemlenmektedir? Evlilik, kadın ve erkek cinsiyetine göre yaşam doyumunda ne gibi farkları göz önüne sermektedir? Şeklindeki sorulara yanıt aranması amaçlanmaktadır.

Söz konusu değişkenler dışında evli bireylerin farklı birçok demografik özelliklerinin yaşam doyumu üzerinde etkisi olup olmadığının ortaya konulması da çalışmanın hedeflerinden bir diğeridir.

1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Günümüzde yetişkin bireylerin büyük bir çoğunluğunun evli olduğu gerçeğinden yola çıkarak, söz konusu bireylerin yaşamda aldığı doyumun incelenmesinin önemi ortaya çıkmaktadır. Toplumda çoğunluğu oluşturan bu kitlenin bireysel ruh sağlıklarının toplumun genel ruh sağlığında da belirleyici olacağı açıktır. Her yönden sağlıklı bir bireyin varlığı, her yönden sağlıklı bir toplumun oluşumunda da kıymetli bir katkıdır.

Yaşam doyumu düşük olan bireylerin psikolojik sorunlara yatkın olabileceği, karşılaştıkları zorlu yaşam olayları ile baş etme güçlerinin zayıf olabileceği ve hayatlarının bir döneminde de psikiyatrik hastalıklarla “buluşmak” durumunda kalabilecekleri beklenebilir bir durumdur.

Evlilik yoluyla oluşan iki kişilik “yeni dünyada” bir takım faktörlerin zorluklara, çıkmazlara, çatışmalara yol açabilmesi, şaşılacak bir durum değildir. Söz konusu durumlarda çözüme ulaşmak gereğinde, bireylerin psikolojik sağlıkları en önemli belirleyiciler arasındadır. Yaşamından doyum alan bireylerin de avantajlı konumda olabilecekleri beklenebilmektedir.

Literatürde yapılan birçok alan araştırmalarında, evli bireylerin bağlanma stilleri, iş doyumları, evlilik doyumları, cinsel uyumları, ebeveynlik rolleri, sadakat, dini inançları vb. konular ele alınmışken; başlı başına yaşam doyumunun, cinsiyet faktörü ve evlilik süresi ile ilişkisinin incelenmesi sınırlı kalmıştır.

Yaptığımız araştırmanın da literatürde yerini alması ve benzer konularda yapılacak çalışmalara ışık tutması beklenmektedir. Orta ölçekli bir Anadolu kentinde evli bireylerin yaşam doyumlarının cinsiyet ve evlilik süresi açısından incelenmesi de ülkemiz sosyal bilimler künyesine eklenecektir.

1.3. HİPOTEZLER

H₁: Evli kadın ve evli erkekler arasında yaşam doyum düzeyinde anlamlı bir fark vardır.

H₂: Bireylerin evlilikte geçirdiği süresi ile yaşam doyum düzeylerinin anlamlı bir ilişkisi vardır.

H₃: Evli bireylerde sosyoekonomik düzey ile yaşam doyum arasında kayda değer bir ilişki vardır.

H₄: Yapılan evliliğin şekli evli bireylerin yaşam doyum düzeyini anlamlı bir şekilde etkilemektedir.

1.4. SAYILTILAR

Söz konusu araştırma, ülkenin Orta Karadeniz Bölgesi'nin 260 bin nüfusa sahip Çorum İl'inde yaşayan evli erkek ve kadınlara uygulanacak form ve ölçekle yapılacaktır. Bu nedenle ülke genelini yansıtan bir profil araştırma sonunda beklenmemektedir.

1.5. SINIRLILIKLAR

Her yönden "orta ölçekli" denilebilecek bir kentte, örneklemin özelliği çeşitliliği temsil etmeyecektir.

Katılımcıların eğitim düzeyleri form ve ölçeklerin istatistiksel geçerliliğini etkileyebilecek ve yeterli sayıda katılımcıya ulaşmakta güçlük çekilebilecektir.

Araştırmanın güvenilirliği kullanılan ölçeğin nitelikleri ile sınırlıdır.

Ölçeklerin, katılımcılara yüz yüze görüşme yöntemi ile doldurtulacak olması zaman alacağından, araştırma sürecinin uzamasına neden olacaktır.

Geleneksel bir toplum yapısının hakim olduğu ilde bireyler, evlilikleri hakkında konuşmaktan çekinerek gerçek bilgileri ölçeklere yansıtmayabileceklerdir.

Araştırmada cinsiyet faktörü önemli bir değişken iken yaklaşık eşit sayıda kadın ve erkek katılımcıya ulaşmanın da güç olabileceği beklenmektedir.

Tüm dünyayı saran "Corona Virüs" pandemisi de yüz yüze uygulanacak ölçeklerin yeterli katılımcıya ulaştırılmasını güçleştirecek ve tahminden daha fazla zaman alacaktır.

1.6. TANIMLAR

Yaşam: Bireyin doğumdan ölüme kadar geçirdiği döngüdür.

Yaşam Doyumu: Kişilerin belirlenen ölçütlere uygun olarak, tüm yaşamını “pozitif” olarak değerlendirmesidir.

Evlilik: İki bireyin, toplum kurallarını da göz önüne alarak, çoğunlukla duygusal olan ilişkilerini, çocuk sahibi de olabilecekleri bir yapıda, kanunlar önünde kurumsallaştırmasıdır.



İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL VE KURAMSAL AÇIKLAMALAR

Çalışmanın bu bölümünde araştırmada yer alan kavramlar ve kavramlarla ilişkili kuramsal açıklamalardan söz edilmiştir.

2.1. YAŞAM DOYUMUNUN TANIMI

Yaşam doyumu kavramı ilk kez 1961 yılında Neugarten tarafından ortaya atılmıştır. İnsanların arzu, istek, gereksinim ve beklentilerinin karşılanabilmesi veya organizmada fizyolojik temel ihtiyaçların (yeme, içme, boşaltım, cinsellik...), sevgi, ilgi, merak, şefkat, yakınlık, başarı gibi duygusal gereksinimlerin giderilmesi sonucu denge durumunun yeniden kurulması olarak tanımlanmaktadır.

Dilmaç'a göre yaşam doyumu, bireylerin belirli bir duruma, belirli bir sürece ilişkin doyumlarını değil, genel anlamda tüm yaşantılarının doyumu anlamına gelmektedir. Yaşam doyumu ile yaş, cinsiyet, çalışma ve iş koşulları, eğitim seviyesi, din, ırk gelir düzeyi, evlilik ve aile yaşamı, toplumsal yaşam, kişilik özellikleri, biyolojik etkenlerle ilişkilidir.

Kişinin sahip oldukları ile sahip olmak istedikleri arasında yaptığı karşılaştırma sonucunda hissettikleri, yaşam doyumu terimi ile açıklanmaktadır. Ayrıca söz konusu terim, psikolojik iyi oluşun en önemli göstergelerinden birisidir.⁸

Evlilik insanların hayat kalitesi, iyi oluş düzeyleri ve yaşam doyumları gibi pek çok alanı etkilemektedir. Bireylerin genel sağlık durumunu iyileştiren ve yaşamlarında doyum almalarını destekleyen sosyal bir kurumdur. Başarılı evliliklerde romantizm, bağlılık, paylaşım söz konusudur. Kısaca burada; duygusal, fiziksel ve sosyal yakınlıktan söz edilmektedir. Başarılı evliliğin de olumlu birçok etkisi araştırmalarla ortaya konulmuştur.⁹

Bazı araştırmalara göre yetişkinlerin %85'inin evleneceği öngörülmüştür. Nüfusun çoğunluğunun evleneceği varsayımından yola çıkarsak evlilik ve doyum kavramı araştırılmaya değerdir.

Literatür incelemesinde, evli bireylerle yapılan çeşitli psikolojik ve sosyolojik araştırmalarda, bağlanma, cinsel doyum, sadakat, dini inançlar, güçlü manevi değerler, iş doyumu, yakınlık, eşe saygı, ebeveynlik rolleri, affetme, eşle arkadaş

⁸ Aslıhan Kaya, Genç Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri İle Beden Algısı ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji, İstanbul, 2019. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

⁹ Gerald Corey, Çev. Tuncay Ergene, Psikolojik Danışma Psikoterapi Kuram Ve Uygulamaları, 8. Baskı, Mentis Yayıncılık, Ankara, 2015,

olma vb. birçok konunun ele alındığı görülmektedir. Örneğin; Güngör (2019), bağlanmaya ilişkin kaygı ve kaçınma boyutlarının birlikte evlilik doyumunu anlamlı bir şekilde yordadıkları, evlilik doyumuyla orta düzeyde anlamlı bir ilişki içinde oldukları sonucuna ulaşmıştır.¹⁰ Medeni durumun öğretmenlerin benlik saygısı ve yaşam doyumunu üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırma, öğretmenlerin algıladıkları benlik saygısı ve yaşam doyum düzeyleri ile medeni durum arasında pozitif ve orta dereceli bir ilişki olduğunu göstermiştir.

2017' de Başaran, medeni durumlarına göre benlik saygıları ortalamaları ve yaşam doyumları ortalamalarını incelediği araştırmada boşanmış öğretmenlerin, evli ve bekâr öğretmenlere göre benlik saygıları ve yaşam doyumları ortalamalarının daha düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır.¹¹

Bir diğer çalışma ise, evlilik doyumunu ve iş doyumunu ilişkisi incelenmiş ve araştırma sonucunda hem cinsiyete hem de grup genelinde iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tezeler, 1994). Ayrıca Evrim Erbek ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmada sorun çözme becerisi, karşılıklı iletişim, bağlılık, aşk ve yakın olma gereksinimleri evlilik uyumunu etkilediği vurgulanmıştır.

M. Ali Yıldız ve Kemal Baytemir, 2016 yılında yaptıkları araştırmada evli bireylerde evlilik doyumunu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünü incelemiş ve evlilik doyumunun benlik saygısını artırarak yaşam doyumunu ile olumlu ve dolaylı ilişkiler gösterdiği sonucuna ulaşmıştır.

Yapılan birçok araştırmada ve yayımlanan bilimsel makalelerde bilişsel çarpıtmalar ve algılanan problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu yordama gücü; evlilik ve iş doyumunda ikili çatışmalar ve bazı demografik değişkenlerin rolü incelenmiştir. Evli kadın ve erkeklerde psikolojik iyi oluşun ebeveyn tutumuna etkisi; iş doyumunu ve yaşam doyumunu ilişkisi; evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler vb. konularda çalışmalar da mevcuttur.

Kuşkusuz yaşam doyumunu, bireyin kendi yaşamını nasıl algıladığı ile yakından ilişkilidir. Algı konusu ise psikolojinin temel konularından sadece birisidir. Algı kavramı da bireyin biyolojik birçok sisteminin yanında, kişiliği, davranışları, geçmiş yaşantıları, sonradan öğrendikleri, yetiştiği toplum vb. birçok faktörle etkileşim halindedir.

Yaşam doyumunu kavramını daha kavramsal bir çerçeveden incelemek gerekirse bazı temel psikoloji kuramlarına ayrıntılı olarak bakmak zorunluluğu doğmaktadır.

¹⁰Zeliha Yanar Güngör, Evli Bireylerde Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Evlilik Doyumu ve Bağlanma Boyutları, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimler Ana Bilim Dalı, Adana, 2019 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

¹¹ Derya Başaran, Medeni Durumun Öğretmenlerin Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumunu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Ana Bilim Dalı, İstanbul, 2017(**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

Bireyin birçok ilişkide, ortam ve durumda; duygu düşünce ve davranışlarının nasıl yapılandığını anlayabilmek, araştırmamızın temelini oluşturacaktır.

2.2. KURAMSAL AÇIDAN YAŞAM DOYUMU

2.2.1. Psikoanalitik Kuram

Psikolojik biliminin felsefeden ayrı bir bilim olarak incelenmeye başlanması, 1900'lü yıllara denk gelmektedir. Genel anlamıyla davranışları inceleme hedefindeki psikoloji, pozitif bir bilimdir. Laboratuvar araştırmaları temelinde "yapısalcılık" anlayışı ile başlayan bu bilim, Wilhelm Wundt'un 1879 yılında Almanya'da kurduğu psikoloji laboratuvarı ile bilim dünyasına adım atmıştır.

İnsan davranışının nedenleri böylece bilimsel ortamda araştırma imkanı doğmuştur. Yapısalcı yaklaşımda odak, sinirsel iletiler ve beden fonksiyonlarına hakim olan beynin bölgelerinin belirlenmesi iken Viyanalı nörolog olan Sigmund Freud'un Psikoanalitik kuramı o güne kadar bilinen tüm doğrularını tersine, insanın bilinçli bir varlık değil, bilinçdışı süreçlerle hareket eden bir varlık olduğu görüşündedir. Hastalıkların nedeninin fizyolojik değil, daha çok psikolojik olduğunu savunan Freud, bireyin davranışlarının temelinde çoğunlukla farkında olmadığı bilinçdışı yapının etkin oluşunu, ruhsal yaşam merkezine yerleştirmiştir. Ortaya attığı düşünceler önemli tepkilere yol açmış; özellikle çocuk cinselliği, bireyin cinsellik ve saldırganlık dürtüleri temelinde hareket ettiği görüşleri ile eleştirilerin odağı olsa da ilk ve en kapsamlı kişilik kuramının otoritesi olmuştur. Bireyin zihninin derinliklerinde geçmiş yaşantılarından kaynak alan çatışmaları, çözümsüzlükleri ve çıkmazlıkları onun ruh sağlığının temel hasarlarını oluşturmaktadır. Başka deyişle psikoanalitik kuramda geçmiş, kıymetli bir hazinedir. Ulaşılması, temizlenmesi, yeniden yapılandırılması zor ve zaman alıcıdır. Rüyalarda, dil sürçmeleri sakarlıklar, bilinçdışının bilince yansıyan bölümlerini temsil etmektedir.

Psikanalizin yaratıcısı olan Freud, tüm psikoloji tarihinde tartışmasız entelektüel dev bir lider olarak alınmaktadır. İnsan davranışlarının anlaşılmasında birçok yeni tekniğin öncesi olmuş, kişilik ve psikoterapide en kapsamlı kuramı geliştirmiş, kendisinden sonra gelişen kuramlarında temel yapı taşlarının kaynağı haline Kimi kuramlar, psikanalitik ilke ve tekniklerden alıntılar yapmış, kimi yaklaşımlar modeli daha da geliştirmiş kimileri de psikanalitik modele tepkilerle doğmuştur. Kuram olarak psikoloji bilim dünyasında yerlerini almışlardır.

Psikoanalitik kuramın temel bakış açısı, determinizme dayanmaktadır. Başka bir deyişle her olay bir takım nedenlerin zorunlu sonucudur. Freud'a göre bireyin kişiliği yaşamın ilk altı yılında şekillenmektedir. Bahsi geçen şekillenmede

psikoseksüel aşamalardan söz edilmektedir. Psikoanalitik kuramda irrasyonel (mantık dışı) güçler, içgüdüler, dürtüler ve bilinçdışı güdülenmeler, kişiliğin yapı taşlarıdır. İçgüdüler; insan yaşamı ve türünün devamı amacına hizmet etmektedir. Kuramın felsefesine göre yaşamın hedefi, acıdan uzak durmak ve zevk almaya odaklanmaktır.

Cinsellik ve saldırganlık dürtüleri Freud'un temel kavramları arasında yer almaktadır. Birey kendini ve başkasını "acıtırma" arzusunda bir varlıktır.

Psikoanalitik görüşe göre kişilik üç sistemden oluşmaktadır. Her bir sistem ayrı ayrı değil birlikte işlemekte, id; bireyin biyolojik, ego, psikolojik, süperego ise sosyal yönünü temsil etmektedir. Birey bir enerji sistemidir. Bu enerji sınırlıdır ve her üç sisteme de eşit dağılmaktadır. Bunun sonucunda ise sistemlerden birisi baskın çıkarak enerjiye hükmetmektedir. İşte insan davranışlarının temelini belirleyen de baskın çıkan sistemin istek ve dürtüleridir. Söz konusu enerji psişik enerji olarak anılmaktadır. Psişik enerjinin temel kaynağı id'dir ve içgüdüler bu sistemde yer almaktadır. İd haz ilkesi ile çalışır ve gerginliği kaldıramayan, mantık dışı, ısrarcı, şımarık ve talepkar bir yapıdır. Ego; gerçeklik ilkesi ile çalışır, bir nevi kişiliğin yöneticisidir. Bilinç egonun kontrolündedir ve gerçekçi, mantıklı düşüncelerle gereksinimleri karşılama eğilimindedir. İsteklere sansür uygulamaktadır. Hayal ve gerçeğin ayrımını yapabilen yapıdır. Süperego ise, kişiliğin yargıcidir. Ahlak ilkesi ile çalışır davranışın iyi-kötü, doğru-yanlış olup olmadığını belirlemektedir. Yaşamdan zevk almak değil, mükemmel olmak gayretindedir. Ana babadan aktarılan toplumsal ilke ve idealleri temsil etmektedir. Psikolojik ödül ve ceza sistemine sahiptir. Süperegonun ödülü kendine saygı iken cezası ise kendini aşağılamadır.

Freud' a göre bilinç, aklın sadece küçük bir bölümüdür. Asıl buzdağının altında kalan bilinçaltı denilen yapı, tüm anıları, yaşantıları ve istenmeyen baskılanmış düşüncelerin ana çekirdeğidir. Psikoanalitik terapinin öncül amacı da o ana çekirdeği ulaşmak ve içeriğini bilinç alanına aktarmaktır. Bilinç dışı anlaşılırsa insan davranışının oluşumu da anlaşılabilir.

Psikoanalitik kuramda "kaygı" önemli bir yere sahiptir. Hemen her psikiyatrik vakanın temelinde sinsice yatan kaygı Freud'un kuramında id-ego-süperego yapıları arasında psişik enerjiye sahip olma çatışması ile ortaya çıkmaktadır. Kaygının işlevi, tehlike sırasında organizmayı uyararak korumaktır. Ego burada kaygıyı kontrol etmeye çalışmakta, başarısız olduğunda ise dolaylı bir kontrol yöntemiyle savunma mekanizmalarını devreye sokmaktadır:

Respresyon (Baskılama), Denial (Yadsıma), Reaction fortnation (Karşıt tepki geliştirme), Projection (Yansıtma), Dsiplacament (Yer değiştirme), Rationalizasyon (Mantiğa bürüme), Sublimation (Yüceltme), Regression (Gerileme), Introjection (İçe

yansıtma), Identification (Özdeşim kurma), Compensation (Ödünleme) başlıca ego savunma mekanizmalarıdır.

Psikoanalitik kuramda kişilik gelişimi, Freud'un psikoloji dünyasına belki de en önemli katkısıdır. İnsanın doğumdan yetişkinliğe kadar uzanan psikoseksüel ve psikososyal gelişim aşamaları ile açıkladığı kişilik kuramı bireyin yaşadığı karmaşalar ve onların çözülme biçimi temel kişilik niteliklerinin belirleyicisidir. Bireyin geçirdiği gelişim aşamaları ise şu şekilde özetlenmektedir;

Oral dönem: Temel güvenin olduğu bu dönemde birey yetişkin yaşamda karşılaşacağı yakın ilişkilerin, sevmenin stilini belirleyecek ve benlik saygısının temelini oluşturacaktır.

Sonraki basamak anal dönemdir. Bu dönemde gelişimin temel görevi sfinkter kontroldür. Kontrolün sağlanamadığı ve çatışmaları ortaya çıktığı dönemde kırgınlık, inkar, otonomi eksikliği, duyguları fark etme ve açıklamada yoksunluk öz konusu olacaktır.

Üçüncü aşama, 3-6 yaş arası gerçekleşen fallik dönemdir. Burada temel çatışma karşı cins ebeveynle bilinçaltında geliştirdiği cinsel duygulardır. Oedipus ve electra çatışması bu döneme özgüdür. Erik Ericson'a göre okul öncesi bu dönemde dönemin temel görevi olan girişimcilik baskılandığında söz konusu çatışma sonucu çocukta "suçluluk" olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyin yetişkin yaşamda edilgen bir karakter çizmesi kaçınılmaz olacaktır.

Freud'a göre bireyin kişisel ve sosyal gelişiminde sevgi, güven ve cinselliğin pozitif kabulü konularında yaşamın ilk altı yılı temel olarak adlandırılmıştır. Söz konusu temel, bireyin gereksinimlerinin doyuma ulaşmaması halinde söz konusu basamakta saplanıp kalmasına neden olacaktır. Saplanıp kalınan basamağın niteliğine göre de bireyin yetişkin yaşamdaki psikopatolojisi ortaya çıkacaktır.

6-12 yaş Freud'un kuramına göre latent (gizli) dönemdir. Bu dönemde acı veren cinsel içgüdülerin yerini; sportif faaliyetler, akademik etkinlikler ve arkadaşla oyun etkinlikleri almıştır. Ericson, bu dönemde çocukta üretkenliğe karşı aşağılık duygusunun gelişebileceği beklenmektedir.

12-18 yaş genital dönemdir. Fallik dönemin zorlayıcı cinsel dürtüleri bu dönemde yeniden canlanmaktadır. Genital dönemde ergenler cinsel enerjileriyle, sanat, spor, kariyer hedefi ve arkadaş ilişkileri aracılığıyla baş edebilmektedirler. Genital dönem yaşlılığa kadar süren bir gelişim evresidir. Dönemin kritik, temel görevi ise kimlik oluşturmaktır.

Psikoanalitik kuramda terapinin iki önemli amacı vardır. İlki bilinçaltının gizli derinliklerini bilinç düzeyine getirmek; ikincisi ise insan davranışının içgüdü, tutku ve

suçluluk duygularından arındırılarak egonun güçlendirilmesini, dolayısıyla gerçeklik temelini oluşturulmasını sağlamaktır.

Psikoanalitikte terapinin başarısı bireyin karakterinde meydana gelen belirgin değişimlerle gözlenebilmektedir. Daha çok geçmişin araştırılmasına, bireyin kendi farkındalık düzeyinin artırılmasına odaklanılmaktadır. Başka bir deyişle analitik terapi bireyde içgörünün kazandırılmasını hedeflemektedir. Psikanalizin temel taşı transferanstır. Geçmiş yaşantılarında bireyi etkileyen olay ve duyguların şimdiki zamanda kişi için önemli attığı bir kişiye yansıtmasıdır. Söz konusu yansımalar tamamlanmamış işler ve baskılanmış duygulardan kaynaklanmaktadır. Bunların analizi, terapinin temelini oluşturmaktadır. Analiz sayesinde danışanların sevme, çalışma ve eğlenme özgürlükleri edinmesi beklenmektedir.

Psikanalistin temel görevi dinleme ve yorumlamadır. Danışanın direnç alanlarını belirleyerek sansürlenmiş bilinçaltı malzemenin ortaya çıkmasına yardımcı olmaktadır. Rüyalar dil sürçmeleri ve serbest çağrışım yöntemi kuramda vurgulanan önemli kavramlardır. İçgörü kazanan danışan sorunlarının doğasını anlar, değişimin yollarını fark eder ve davranışları üzerinde kontrol kazanmaya başlar. Değişim, önceki örüntülerin üzerinde defalarca çalışmayı gerektirir ve danışanın yeni davranışlar geliştirmesinde kendini daha özgür hissetmesini sağlar. (Luborsky ve arkadaşları, 2008).

Terapist ile danışan arasında, danışanın kendini ifade etmesi kontratin özüdür. Psikanaliz sürecinde bireyin yaşamını kökten etkileyebilecek önemli kararlar almaması istenmektedir. (boşanma, evlenme, iş değişikliği, işten ayrılma, taşınma, çocuk sahibi olma ...)

Bireyin çatışmaların köklerini fark edip anlaması, anladıklarını bugünle bütünleştirmesi kişilik ve karakterinde davranışlarına da yansıyan belirgin değişimlerle sürecin sonlandırılmaya hazır olduğu anlaşılmaktadır. Analitik terapiyi başarıyla tamamlayan danışanlar yaşamın birçok alanında ve kendilerinde sağladığı değişimlere içgörü kazandıklarını, kendini savunmaya yönelik ihtiyaçlarının azaldığını ifade etmişlerdir. (Saretsky, 1978) .¹²

Klasik analist ile günümüz psikoanalitik yaklaşımı arasında fark vardır. Terapistin danışanla ilişki sürecinin dışında kaldığı, içgörü temelli klasik yaklaşımın yerini; psikoanalist ve danışanın ayrı bir konumunun olmadığı, şimdi ve burada temeline dayanan bir iletişim süreci almıştır. (Altman, 2008). Danışandaki değişimde terapistle ilişkiye bağlı olan terapötik bir etkiye vurgu yapılmaktadır (Airlie, 2007).

¹² Corey, a.g.e. ss. 98

Psikanaliz transferans aracılığı ile birey için geçmişte önemli olan bir kişinin yerine bugün geçen kişi konumunu almaktadır.

Freud, bir dönem düşüncelerinden ilham aldığı kişilerin Carl Jung olduğunu bildirmiştir. Jung, orta yaş dönemiyle yakından ilgilenmiş, dönemin psikolojik gelişimlerine vurgu yapmıştır. Bilinçaltı ile bireyin yüzleşmesi gereğini vurgulamış bunda da rüyalarımızın mesajlarını önemsemek, yazmak, resim yapmak vb. yaratıcı etkinliklerle gerçekleştirebileceğimize dikkat çekmiştir. Bireyin orta yaş döneminin gelişimsel görevini, başkalarının düşüncelerinden daha az etkilenmek, bilinçaltıyla bilincimizi bütünleştirmek ve bilinçaltı güçlerinin kendisini ifadesine izin vermek şeklinde tanımlamaktadır (Schultz,Schultz,2005)¹³

Freud'un psikanalitik görüşüne dair edinilen bilgiler ışığında, bireylerin yaşamdan aldığı doyumun "haz" ilkesi üzerine temellendirildiği düşünülmektedir. İnsanlar, cinsel ve saldırganlık özündeki ana yapının gelişim aşamalarıyla şekillenmesi sonucu birtakım çatışmalardan geçmekte, bu çatışmaları dönemin gelişim görevlerini yerine getirmek suretiyle çözümlenmektedir. O halde id, ego ve süper ego yapıları arasındaki psişik enerjinin dengeli dağıldığı bireylerin, yaşamlarında mutlu, üretken ve uyumlu olmalarının beklendik bir sonuç olacağı düşünülmektedir.

2.2.2. Bilişsel Kuram

Bilişsel yaklaşım 1960'lı yıllarda Aaron T.Beck öncüllüğünde doğmuştur. Beck, özellikle depresyon konusuna odaklanmış; depresyonu bireyin kendine yönelttiği öfke olarak açıklamıştır. Uzun yıllar psikoanalitik terapi ile ilgilenen Beck, danışanlarına yönelik gözlemleri sonucunda, onların birtakım olaylarda düzenli bir şekilde "yanlılık" içinde olduklarını, söz konusu yanlılığın da bazı bilişsel bozukluklara yol açtığını ortaya koymuştur(Dattilio,2000a). Bilişsel terapinin akılcı duygusal davranışçı terapi ile (ADDT) bazı benzerlikleri mevcuttur. Şöyle ki; söz konusu iki yaklaşım da danışanla iş birliğine dayalı, yönlendirici, şimdiki anın önemini vurgulayan aktif, oturumların zamanının sınırlı olduğu ve yapılandırılmış yaklaşımlardır(Beck, Weishoar,2008).

Bireyin olumsuz uyumsuz inanç ve düşüncelerini değiştirme hedefinde olan içgörü hedefinde olan terapilerdir. Psikolojik "yeniden" eğitim söz konusudur.

Bilişsel yaklaşımın kuramsal varsayımları ise şöyledir:

Bireylerin iç konuşmalarına iç gözlemlerle ulaşılabilir.

¹³ Corey, a.g.e., ss 101

Bireylerin inançları olayların yorumlanmasında ve ilgili davranışların geliştirilmesinde büyük rol oynamaktadır.

Söz konusu inançları terapistin öğretmesi yada yorumlaması değil; danışanın keşfetmesi önem arz etmektedir(Weishoar,1993).

Terapi sürecinde duygusal rahatsızlığın nedenini çözümlmek için bireyin bilişsel düzeyindeki şemalara ulaşmak gerekmektedir. Şemada yerleşmiş olan otomatik düşünceleri düzenlemek, değiştirmek, başka bir deyişle yeniden yapılandırmak hedeflenmektedir. Aaron Beck, duygusal sorunları olan bireylerin objektiflerini kaybederek "mantık hataları" yapma eğiliminde olduğu görüşündedir. Bilişsel terapi, psikolojik hastalıkların yanlış ver yetersiz bilgiye dayanan çıkarımlarla hatalı düşünme, gerçek ile düşü birbirinden ayıramama süreçlerinden kaynaklandığını savunmaktadır.

Bahsi geçen bilişsel çarpıtmalar;
Arbitrary Inferences (Keyfi Çıkarımlar)
Selective Abstraction (Seçici Soyutlama)
Overgeneralization (Aşırı Genelleme)
Magnification And Minimization (Abartma, Küçümseme)
Personalization (Kişiselleştirme)
Labeling And Mislabeled (Etiketleme Ve Yanlış Etiketleme)
Dichotomous Thinking (Kutuplaşmış Düşünce)
şeklinde sıralanmaktadır

Keyfi çıkarımlardan kastedilen şey; gerçekçi kanıtlar olmaksızın sonuçlar hakkında "facialaştırma" yapmaktadır. Seçici soyutlama ise herhangi bir süreçte bilgilerin büyük bir kısmı göz ardı edilerek içeriğin toplamı önemsizleşmekte; olayın tek bir ayrıntısına dayandırılarak sonuçlar çıkarılmaktadır. Söz konusu ayrıntı ise olumsuz olan kısımdır, Bireyin yaşadığı tek bir olaya dayanarak uygun olsun olmasın hemen her duruma bu oluşturduğu genel inançları uygulamaktadır. Bir olaya, bir duruma hakkından daha fazla ya da daha az değer vermek abartma-küçümseme olarak tanımlanan çarpıtmadır. Kişiselleştirme çarpıtmasında birey kendisi dışında gelişen olayların kendisiyle ilişkilendirme eğilimindedir. Geçmişte yapılan hatalara göre bir kişiyi tanımlamak ve yorumlamak etiketleme çarpıtmasına girmektedir. "ya hep ya hiç" mantığındaki düşünme tarzı ise kutuplaşmış düşünceyi temsil etmektedir.

Bilişsel terapist danışanlara işlevsel olmayan düşüncelerini nasıl değerlendireceklerini terapi sürecinde öğretmektedir. Bu sayede danışanlar kendi düşüncelerini, aslında gerçekleşen olaydan ayırmayı öğrenmektedir. Danışanların, olumsuz otomatik düşünceleri nasıl tanıyacakları, nasıl gözlemleyecekleri ve izleyecekleri kendilerine öğretilmektedir.

Sokratik sorgulama, terapi sürecinin en önemli kavramlarından birisidir. Sorgulama sayesinde davranışları ile ilgili varsayımlar oluşturan danışan, problem çözme, problemlerle başa çıkma becerilerini geliştirmiş olacaktır. Bilişsel terapi, içinde bulunulan anı önemsemektedir. BT, kısa ve öz olma eğilimindedir. Danışanın psikiyatrik rahatsızlığının tekrarlanmasını önleme stratejilerine de önem verilmektedir. Son zamanlarda BT'de varoluşsal, duygusal ve bilinç dışı bileşenlere de ilgi gittikçe artmaktadır (Dattilio, 2002a;Safran, 1998). Bilişsel terapi ve akılcı duygusal terapi arasındaki bazı farklara bakacak olursak özellikle terapötik yöntem açısından önemli farklar mevcuttur. ADDT çoğu zaman yönlendirici, ikna edici, öğretici, yüzleştiricidir. Beck'in Bilişsel Terapisi'nde ise sokratik diyalog önemlidir, danışanın kendi sonuçlarına varmasını açık uçlu sorularla sağlamak hedeflenmektedir.

Bilişsel Terapi' de Beck, danışana mantık dışı düşüncelerin varlığını söylemenin ona zarar verici olduğu inancındadır. Onun yerine danışanın bazı fikirlerinin, kesin, aşırı geniş, hatta sıradışı olduğunu bildirmenin daha işlevsel olduğunu savunur.

Her iki yaklaşım arasındaki temel farklardan bir diğeri, danışan-terapist arasındaki ilişkiye bakış açılarıdır. Ellis, terapisti daha çok bir öğretmen gibi görmekte ve danışanla sıcak bir ilişki kurmasını onaylamamaktadır. Oysa Beck (1987), terapötik ilişkinin, terapi uygulamasında önemine vurgu yapmaktadır. Kuramında İçtenlik, sıcaklık, empati, koşulsuz kabul, güven ve dostluğa dayalı terapist-danışan ilişkisi tanımlamaktadır.

Bilişsel terapist aktiftir, danışanla iletişim halindedir. Danışana "nasıl iyi olunacağını" öğretmekten çok danışanın kendini keşfine olanak sağlamaktadır. Başka bir deyişle danışana kendi terapisti olmayı öğretmek amacındadır. Seanslar sonrasında birtakım oturum dışı etkinlikler verilerek (ödevlendirme yapılarak) danışanda bilişsel düzeyde meydana gelen değişimlerin davranışlara da dökülerek gözlemlenebilir duruma gelmesi önemsenmektedir (Dattilio, Freeman, 1992, 2007).

Bibliyoterapi, bilişsel terapinin içinde uygulanan yöntemlerden bir diğeridir. Danışandan, terapinin felsefesine uygun yayınlar okuması beklenmektedir. Dattilio ve Freeman'a göre (1992, 2000) verilen yayın okuma ödevi, eğitim odaklı bir süreç sağlayacak ve değişimlerin kalıcı olma olasılığını güçlendirecektir.

Bilişsel terapi yoğunlukla depresyon tedavisinde kullanılmakla birlikte, kaygı bozuklukları tedavisinde de etkili bir biçimde kullanılmaktadır. Fobiler, psikosomatik hastalıklar, öfke kontrol problemleri, beslenme bozuklukları, panik ataklar, travma sonrası stres bozuklukları, borderline kişilik bozuklukları, madde kullanımı, şizofrenik rahatsızlıklar ve kronik psikiyatrik hastalıklar, bilişsel terapinin yoğunlukla tercih edilen uygulama alanları olarak gözlemlenmektedir.

Beck ve Weishaar (2008), bireyin karşılaştığı problemin doğası ne olursa olsun bireyin günlük yaşamında alternatif yorum seçenekleri sunması beklenmektedir. Psikolojik danışma sürecinde birey sahip olduğu otomatik ve işlevsiz düşüncelerini fark etmekte, izlemekte, hatalı yorumlarını incelemekte, yorumlar sonucu hayattaki ilk hatalı deneyimlere süreci götürmekte, başka ne tür sonuçlar çıkarabileceğine yönelik kanıt ve seçenekleri değerlendirmektedir. Terapist terapi sürecinde danışanın yaşanan olaya yönelik abartma, küçümseme, basitleştirme, katı düşünme vb. çarpıtmalarını kendisine fark ettirecektir. Kuramın ana felsefesinde yatan görüş; insanların olaylara verdiği duygusal ve davranışsal tepkiler birbirinden farklıdır. Asıl olan olayın kendisi değildir ve her insan aynı olayı bilişsel süreçlerinde farklı anlamlarla kodlayarak bilişsel haritalarını oluşturmaktadır.

Bilişsel Kuram aile terapilerinde uygulanırken ailenin iletişim örüntülerine dikkat eder. Bilişlerin, duyguların ve davranışların karşılıklı olarak birbirini etkilediği görüşündedir. Şema, ya da başka bir ifade ile temel inançlar, sürecin önemli bileşenleridir. BT'nin aile terapisi sürecinde "aile şeması" incelenmesi kadar, aile üyelerinin bilişsel ve ruhsal bozukluklarının da incelenmesi gerekmektedir (Dattilio, 1993, 1998, 2001,2006). Aile kökeninden gelen yaşantı ve duygular, bireylerin yeni kurdukları aile yapılarını da şekillendirmektedir.

Tüm bu kuramsal bilgiler ışığında Beck' in bilişsel kuramının, bireyin bilişsel şemaları ile yaşam doyumunun yakından ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Bireyde var olan otomatik düşünceler, bireyin bilişsel hazineleridir. Yaşam boyunca karşılaşılan her olay için, bilişsel haritalardaki söz konusu şemalara başvurarak o olaya yönelik duygu ve davranışlarımızı şekillendirmekteyse, kişinin yaşam doyumuna ilişkin bilişine yerleştirdiği ana düşüncelerin çarpıtılmış olanlarını bulmak, yeniden yapılandırmak suretiyle bireyin yaşam doyumunu düzeyi üzerinde terapinin işlevi gerçekleşmiş olacağı düşünülmektedir.

Evli bireyler eşlerine karşı birçok yaşantıda kendisinden farklı algılanan, düşünülen, davranılan durumlara şahit olmaktadır. Kuramsal bilgiler sonucunda söz konusu durum, evli bireylerin şemalarında "ortak dil" geliştirmeleri ile çatışmalarının çözümlenebileceği ve bunun doğal sonucu olarak da doyumlu bir yaşam sürebilecekleri düşüncesini akla getirmektedir.

2.2.3. Varoluşçu Kuram

Varoluşçu Yaklaşım, felsefi bir akım, bir düşünce biçimi olarak kabul edilmektedir (Russell, 2007).

Psikanaliz, özgürlüğün bilinçaltı güçlerle, güdülerle ve geçmişle çerçevelendirildiğini savunurken; davranışçı yaklaşımçılar sosyo-kültürel koşullar ile

özgürlüğün sınırlarının belirlendiğini savunmaktadırlar. Varoluşçu yaklaşım ise insanlar içinde oldukları koşulların gerçeklerini kısmen kabul etseler de özgürlüğü; koşulların seçiminin bireyin kendisinin belirlediğini ifade etmektedirler. Dolayısıyla seçeneklerin ve davranışların sorumluluğu bireylere aittir. Birey kendi yaşamını yine kendi planlamalı ve yönetmelidir. Kişiler şartların çaresiz bir kurbanı değildir.

Terapi sürecinde de hedef; danışanların yaşamları üzerinde düşünmelerini sağlamak, farklı seçenekleri fark ettirmek ve seçeneklerden birisine karar vermesini sağlamaktır. Yalom (2003), terapötik ilişkinin ilk adımının danışanların yükümlülüklerini kabul etmesi olduğunu belirtmektedir. Danışanlar çevre kontrolü ve şartlarını tepkisiz bir biçimde kabullendiklerini fark ettiklerinde yaşamlarını bilinçli olarak düzenlemeye başlayacaklardır.

Vandeurzen (2002), varoluşçu terapinin tıbbi bir model şeklinde insanları tedavi etmek için tasarlanmadığını ifade etmektedir. Danışanlar ise yaşamdan sıkılmış, uyum sağlamakta güçlük çeken bireyler olarak görmektedir.

Varoluşçu felsefenin gelişimsel tarihine bakacak olursak; 1940 ve 1950'lerde Avrupa'nın farklı bölgelerinde ortaya çıkan psikoloji ve psikiyatr ekolleri arasında kendiliğinden ortaya çıkmıştır. Daha çok bireylerin anlamsızlık, yabancılaşma ve yalnızlık gibi modern çağın çatışmalarını çözümleyebilmek çabasıyla gelişmiştir. Yaklaşımın etkilendiği belli başlı felsefeciler mevcuttur. Sorenkierkegard (1813-1855), Fredrich Nietzsche (1844-1900), Martin Heidegger (1889-1976), Jean-Paul Sarte (1905-1980), Martin Buber (1878-1965) söz konusu felsefecilerdir.

Varoluşçu psikoterapinin gelişimine katkı sağlayan kuramcılar ise; Victor Frankl, Rollo May, James Bugental ve Irvin Yalom'dur.

Frankl kuramı Avrupa'dan Amerika'ya taşıyan kuramcıdır. Mesleğinin başlarında Freud'dan etkilenmiş, Alfred Adler'den dersler almıştır. Frankl, Freud'un determinizm temasına karşı çıkmış ve kendi kuram ve uygulamalarında anlam, değer, özgürlük ve sorumluluk konularını temel almıştır, logo terapiyi (anlam terapi) geliştirmiştir. Çalışmalarını, "yaşamın anlamını anlamaya karşı duyulan istek" üzerine temellendirmiştir. Hastalığı; bireylerin meşguliyetleri azaldığında ortaya çıkan ve anlamsızlık ya da "varoluşsal boşluk" olarak ele almaktadır. 1965'te Frankl, terapötik sürecin hedefinin yaşamdaki olgu, acı, sevgi ve çalışmanın içinden anlam ve amaç bulmak üzere, danışanı cesaretlendirmek olduğunu belirtmiştir.

Rollo May, varoluşçuluğu Amerika'ya getirip uygulamaya çeviren başlıca kuramcıdır. May'e göre var olmak yürek ister ve seçeneklerimiz ne tür bir birey olduğumuzu belirlemektedir. Bireyin içindeki kendisi ile mücadelesi bitmek bilmemektedir. Şöyle ki birey; büyümenin çoğunlukla acı veren bir süreç olduğunu

fark etmektedir; ancak aileye, çevreye, topluma olan bağlar kişilere hoşnutluk ve güvenlik hissettirmekte olduğu için bu acı ile baş edebilmektedirler.

Irvin Yalom, varoluşçu düşüncenin önemli temsilcilerinden birisidir. Varoluşsal terapötik yaklaşımın gelişmesine şu dört soruna odaklanarak katkıda bulunmuştur: Ölüm, özgürlük, varoluşçu izolasyon ve anlamsızlıktır. Birçok yazar ve düşünürden etkilenen Yalom, Kierkegaard'dan yaratıcı kaygı, ümitsizlik, korku, suçluluk ve hiçlik kavramları; Nietzsche'den ölüm, intihar ve gelecek beklentileri; Heidegger'den otantik olma, destekleme, ölüm, suçluluk, yalıtım ve sorumluluk; Sartre'den anlamsızlık, sorumluluk ve seçim, Buber'den kişiler arası ilişkiler, terapide ben ve başkaları yaklaşımı, kişisel dönüşüm kavramlarını esinlenmiştir.

1964 yılında İngiltere'de Varoluşçu Yaklaşım büyük gelişmelere sahne olmuştur. İnsan doğası görüşünde insan olmanın ne anlama geldiğine odaklanılmıştır. İnsana duyulan saygıyı, insanları anlamak için farklı yöntemler kullanmayı ve davranışların yeni bakış açılarını araştırmayı hedeflemişlerdir. Yaşamın amacı; bir denge bulmak olduğu savunulmaktadır. Varoluşsal yaklaşımın hedef kitlesi, dünyada kendisini yalnız hisseden ve bu yalnızlıktan ötürü kaygı yaşayan danışanlardır. Bireyler yaşam boyunca kendisini sürekli olarak yeniden yaratır. Kendini şekillendirme bir süreklilik arz etmektedir. Varlığı anlamlı hale getirmenin göstergesi "birey" olmaktır. Sürekli olarak birey kendini, başkalarını ve dünyayı sorgulamaktadır. "ben kimim?" "ben kimdim?" ve "nereye gidiyorum?" sorularına insanoğlu yaşam boyunca cevaplar aramaktadır. Varoluşsal yaklaşıma göre;

Bireyin kendi farkındalığına ulaşma kapasitesi,

Özgürlük ve sorumluluk,

Bireyin kendi kimliğini oluşturması ve başkaları ile anlamlı ilişkiler kurması,

Anlam, amaç, değer ve hedeflerin araştırılması,

Yaşamın bir koşulu olarak kaygı,

Ölümün ve yok olmanın farkına varılması,

Yaşamdaki temel boyutlar olarak sıralanmaktadır.¹⁴

Varoluşsal Yaklaşım 'da terapötik süreç; bireyin kapasitesini fark ederek kendi tercihlerini yapabilme gücünü fark etmelerini amaçlamaktadır. Her zaman sorumluluk üstlenerek özgürlükten kaçış olmadığını vurgulamaktadır. Başka bir deyişle sorumluluklarımızı taşıyacağımıza, onlardan kaçış olmadığına işaret edilmektedir. Şayet birey özgürlüğünden vaz geçerse o yaşam otantik olmayan bir yaşama dönüşecektir.

¹⁴ Corey, a.g.e., ss. 171

Terapide danışanın özgürlüğünü kısıtlayan “sert” alışkanlıkları, zorunlulukları ve eğilimlerinden nasıl kurtulacağına yolları araştırılmaktadır. Gelişim isteniyorsa her özgürlüğün yeni yol seçenekleri ortaya konan bir macera olduğu akılda tutulmaktadır. Özgürlüğün “baş döndürücü” ve korku verici etkileri ile de danışanlar yüzleştirilmektedir (May,1981).Söz konusu yaklaşımla yaşamda hiçbir şeyin garantisinin olmayışının, kaygının kaçılmaz olduğunun vurgulandığı gözlemlenmektedir. May (1981), psikoterapinin amacının danışanların beklentisi üzerine “tedavi etmek” değil; onların ne yapıyor olduklarının farkına varmalarını sağlamak ve kendilerini kurban gibi görme durumundan kurtulmaları için cesaretlendirmek olduğunu belirtmektedir.

Varoluşçu kuramcılar değer ve anlam katmasından ötürü ölümü bir güç olarak bakmaktadırlar. Yaklaşımın psikoterapi dünyasına yaptığı önemli katkılardan bir diğeri ise; terapötik ilişkide danışanla kurulan ilişkinin kalitesine önem vermesidir. Varoluşsal terapistler “yardım etmek” fikrinden uzak kaldıkları için terapötik bir amaç belirlemeyi ve danışanla profesyonel bir mesafe oluşturmayı kabul etmemektedirler. Böylesine duyarsız bir dünyada varoluşçu bir danışman insanlara ilgi gösterme cesaretini sergilemektedir.

Varoluşsal Yaklaşım getirilen en önemli eleştiri; kuramsal ilke ve uygulamalarda sistematik bir yapının bulunmamasıdır. Mistik bir dilinin oluşunun kavramların anlaşılmasında güçlüğü neden olduğu savunulmaktadır. Kanıta dayalı danışma müdahalelerince varoluşçu yaklaşım fazlasıyla eleştirilmektedir. Söz konusu yaklaşımı ele alan bilimsel araştırmalar da oldukça sınırlı kalmaktadır. Özellikle bu anlayışa sahip bir terapistin derinlemesine eğitimi, olgunluğu ve yaşamdaki deneyimleri oldukça önemlidir. Bilge bir kişiliğe sahip olmak neredeyse zorunlu olarak görülmektedir. Geniş açılı bir dünya görüşüne sahip olması gereken bir terapist, otantik oluşu ile terapilerinde başarıyı yakalayabilmektedir.

Varoluşsal Yaklaşım bireyin yaşam doyumunu düzeyini; yaşamının anlamlılığı, kendisinin farkında oluşu, yaşamında yer alabilecek alternatif çözüm yolları, söz konusu seçeneklerdeki seçimlerinde özgürlük ve seçimlerindeki sorumluluğu ile ifade ettiği anlaşılmaktadır.

Kuramın açıklamasında da yer aldığı üzere özgürlüğün de sorumluluğu vardır ve bireyler özgürlükten her ne anlıyorsa, araştırma konumuz olan evli bireylerde yaşam doyumunun, özgürlük kavramı ile ilişkisinin de araştırılmaya değer olduğuna inanılmaktadır.

İki kişinin kurduğu bir dünyada sorumluluk, sorumlulukların paylaşımı, özgürlüğün sınırları vb. konular belirlenirken eşlerde “bilgece” bir tavır gerektiği aşikardır.

Yaşamının anlamlılığı, kim olduğu ve gelecek yaşamındaki beklentileri konusunda evli bireylerin bir denge yakalaması, kurdukları dengede bireysel varoluş gereksinimlerini giderebilmelerinin nasıl mümkün olabileceği de üzerinde çalışılması bir diğer konu olduğu düşünülmektedir. Bireyin varoluşsal sancılarını evlilik süreci içerisinde nasıl bir sistemle ve kendisine, eşine zarar vermeden, acı çekmeden nasıl gerçekleştirebileceği de ayrı bir merak konusudur.

2.2.4. Birey Merkezli Kuram

Bu yaklaşımın öncüsü Carl Rogers'tır. Rogers, yarım yüzyılı aşkın bir sürede geliştirdiği kuramda yargılamadan dinlemek ve danışanların olduğu gibi kabul edilmesi gereğini vurgulamıştır (Heppner, Rogers, Lee,1984).

Birey merkezli terapi geçmiş yıllarda danışandan hız alan terapi olarak adlandırılmaktadır. 1940'lı yıllarda doğan hümanistik psikoloji kavramları, söz konusu kuramın temel yapı taşlarını oluşturmaktadır. Psikoloji bilimine en çok katkıda bulunan ve hala etkisi, gelişimi devam eden kuram, sürekli olarak günümüzde şekillenmekte olduğu için bilim dünyasında Rogers, "sessiz devrimci" olarak anılmaktadır (Rogers, Russel,2002).

Birey merkezli yaklaşımın başlıca varsayımları şunlardır:

Bireylerin kendilerini anlama güçleri mevcuttur.

Bireyler, doğrudan bir terapist müdahalesi olmaksızın sorunlarını çözme güçleri sahiptir.

Bireylerde kendilerine ait bir gelişim kapasitesi vardır.

Bireyler temelde güvenilirdir.

1940'lı yıllardan günümüze kadarki süreçte birey merkezli yaklaşımda psikoterapinin en önemli saptayıcısının danışan/terapist ilişkisinin kalitesi olduğu vurgulanmaktadır. Teknik bilgilerin, kuramsal donanımın, bireyin gelişim ve iyileşmesinde ikincil konumda görülmektedir. Danışanın kendini gerçekleştirmesine duyulan güven ve inanç, terapötik değişim için en güçlü araç olarak kabul edilmektedir. Doğal olarak kuramsal bilgiyi ve terapi tekniklerini önemseyen diğer yaklaşımlarla birey merkezli yaklaşım bu noktada çelişmektedir (Tallman ve Bohart, 1999). Rogers, bireyin kendi kendini değiştirebilme gücünü terapi sürecinin merkezine alarak bir devrim yaratmıştır.

Chain ve Seman'a göre (2002), günümüz çağdaş birey merkezli terapi yaklaşımında evrimsel süreç devam etmekte, yaklaşım değişmekte ve gelişmeye devam etmektedir Hümanist anlayışın temel görüşünde uygun ortamı olan bir meşe palamudu, bir meşe ağacı olmak üzere doğal ve olumlu yönde ilerleyerek "otomatik olarak" büyüyeceği benzetmesi hakimdir. Oysa varoluşçular "biz" diye bir kavramın

olmadığını, ciddiye alınması gereken içsel özelliğimizin olmadığını ve söz konusu durum için sürekli olarak bir tercihle yüzleştığımızı öne sürmektedir. Hümanistik yaklaşımda insanların kişisel ve sosyal dönüşümünü kendi kişisel güçleri ile sağlayabileceğine inanılmaktadır. Terapistin rolü, söz konusu gücü danışanlara fark ettirmektedir. Bununla birlikte varoluşçu yaklaşım ve hümanistik yaklaşımın her ikisi de, terapistin danışanların objektif olmayan dünyalarına girmenin zorunlu olduğunu savunmaktadırlar.

Rogers'a göre (1957, 1987e), terapide bireyin değişimini sağlayan gerekli ve yeterli koşullar şu şekildedir:

Danışan ve danışman arasında psikolojik işbirliğinin varlığı,

Psikolojik danışma gereksinimi duyan kişi, bir kaygı ya da olumsuzluk içinde olduğu,

Psikolojik desteği sağlayan uzmanın, danışma gereksinimi olan bireyi koşulsuz olarak kabulü ve ona saygı duyduğu,

Psikolojik destek sağlayan uzmanın kendisi ile tutarlı, kendinden hoşnut, bir yapı içinde olması gerektiği,

Terapötik süreçte danışanın iç referans kaynağına terapistin, empatik bir anlayışla yaklaşacağı ve yaklaşımı sonucunu danışana iletmeye çalışacağı,

Terapist ve danışan ilişkisinin empatik anlayış ve koşulsuz kabul temeline dayandığı bildirilmektedir

Bozarth, Zimring ve Tausch (2002), 1990'lı yıllarda yaptıkları çalışmalarda, kaygı bozuklukları, fobiler, kişiler arası ilişkiler, depresyon, kişilik bozuklukları, alkol sorunları, psikosomatik sorunlar ve kanserli hastalarla yapılan psikoterapilerde birey merkezli yaklaşımın etkili olduğunu belirtmişlerdir. Günümüzde de bireysel, grup ve aile terapilerinde de birey merkezli yaklaşım yaygın olarak kullanılmaktadır.

1993 yılında babası Carl Rogers'ın yaratıcılığa dair görüşlerinden esinlenen Natalie Rogers, sanat terapisini geliştirmiştir. Bireylerin derinliklerinde var olan duygu ve düşüncelerinin ortaya konulmasında sanat terapisinin kullanımı gündeme gelmiştir. Bu sayede bireyler içsel duygu ve düşüncelerini çok daha iyi ifade edebilmektedirler. Sommers-Flanagan, (2007) özellikle entelektüel birikimi sınırlı olan ya da zihinsel yetileri zayıf olan çocuk ve bireylerde sanat terapisi daha fazla etkili olabildiğini bildirmiştir.

Sanat terapisinin temel ilkelerine göz atacak olunursa;

Her bireyde yaratıcılık yeteneği mevcuttur.

Yaratıcı süreç bireylerde iyileştirici ve değiştirici bir etkiye sahiptir.

İnsanlarda kişisel ve bilişsel düzeyde artış, kendilik farkındalığı, iç görü ve kendini anlama ile mümkündür.

İç görü, farkındalık ve kendini anlama bir takım duygularımızı analiz ve sentez işlemlerinden geçirmemizle gerçekleşmektedir (kızgınlık, öfke, kayıp, acı, korku...).

Bireyin kendini ve yaşamını zorlayıcı duyguları sanat yoluyla ifade edilebilmektedir.

Bilinç dışında var olan malzemeler, bilinç düzeyine sanat yolu ile kolayca getirilebilmektedir.

Bireylerin edindiği sanat stili, yaşam enerjilerini hareketlendirip güçlendirebilmektedir.

Bireylerdeki yaşam gücü ile kendi ruhları ve çevrelerinde yer alan tüm varlıklarla bir bağ oluşturmaktadır.

Sanat terapisi sayesinde iç ve dış dünya arasında tutarlı bir bütünlük kazanmak mümkündür.

Birey merkezli yaklaşımın kuramsal verileri ele alındığında bireylerde yaşam doyumunun aslında her bireyde doğuştan var olduğu anlaşılmaktadır. Kendisinin ve çevresindekilerin farkında olan, kendi ile çevresi arasında dengeli bir ilişki kurmuş bireylerin, yaşam doyumunu düzeyi açısından bu koşulları yerine getirememiş bireylere oranla daha yüksek bir puana sahip olabilecekleri öngörülmektedir.

Yaşamları boyunca birçok zorlu olaydan geçerken sürekli bir "tercih" durumunda kalmak yerine; içlerinde zaten var olan "iyi olma" potansiyellerini kullanabildikleri oranda yaşamda ve ilişkilerinde çok daha doyumlu birer birey olarak varlıklarını sürdürebilecekleri düşünülmektedir.

Sosyo- kültürel seviyesi ne olursa olsun birey merkezli kuramın terapötik dünyaya en önemli katkılarından birisi olan sanat terapisi sayesinde ise, kendilerini ve başkalarını zorlayan duyguları ile, sanat yolu ile baş edebilme şansına sahip görünmektedirler.

2.3. EVLİLİK

Evlilik, çalışmamızın giriş bölümünde de belirtildiği üzere, çoğu kez duygusal olan kadın ve erkek ilişkisinin, toplumun öngördüğü kurallara uygun bir şekilde gerçekleşen ve yasalar önünde kurumsallaşan bir olgudur. Rauch 'un (2004) görüşüne göre evlilik; yaşamda değişimin önemli sınırlarından birisidir ve iki birey arasındaki anlaşmadır. Cott' a göre (2002) iki birey arasındaki bağlanma sözleşmesidir evlilik.

Oluşturan ailenin kendisinden sonraki neslin yetişmesini sağlayan en temel insan ilişkisi olduğu, 1994 yılında Larson ve Holman tarafından öne sürülmüştür.

Brubaker ve Kimberly tarafından bütün kültürlerde ailenin, önemsenen bir kurum olduğu değerlendirilmektedir.

Sağlıklı evliliklerde eşlerin fiziksel, ruhsal ve toplumsal yönden birbirlerine yakın olmaları beklenmektedir. Verilen duygusal destek, duyulan saygı ve sevgi, eşin insan olarak değerli olarak kabul gördüğü evlilikler, başarılı evlilikler olarak tanımlanabilmektedir.

2005 yılında Hawkins ve Booth evliliğin olumlu yönlerini araştırmış; yakın düzeyi yüksek evliliklerin üyesi olan bireylerde, daha düşük seviye depresyonlar gözlemlenmiştir.

2009'atta-Alla ve 2000'de Waite ve Galagher, evlilikteki eşler arası ekonomik desteğin fakirleşme riskini azaltarak evli bireylerin duygusal destek konusunda birbirlerini beslediklerini bildirmişlerdir.

Ross ve Mirowsky (2002) evli çiftlerin hastalık ve ölüm oranlarının beklara oranla daha düşük olduğunu öne sürmüşlerdir.

Başarılı bir evliliğin önemli kavramlarından bir diğeri evlilik doyumudur. Evlilik doyumunu denildiğinde eşlerin karşılıklı olarak birbirlerine gösterdikleri sevgi değer, cinsel doyum, iletişim, eşitlik, paylaşma, çevresel tatmin konuları psikolojik tatminin önemli boyutlarını temsil etmektedir. (Sokolsky ve Hendrick, 1999).

2000'li yılların başında yapılan araştırmaların bir kısmında yetişkinlerin %85'inin evleneceği beklenirken; %94'ünün gerçek aşkları ile evlenmeyi umdukları bildirilmiştir.

İlk evliliklerin neredeyse yarısının boşanma ya da ayrılma ile sonuçlanması, evlilikteki doyumsuzluğun sonucu olarak gösterilemeyeceği ileri sürülmektedir. (Doherty,1997) Gültekin (2019), yaptığı çalışmada, bireylerin evlilikten beklentilerini sevgi saygı, iletişim, paylaşım, özgürlük, maddi beklentiler ve eğitim durumu gibi faktörlerin olduğunu belirtmiştir.¹⁵ Söz konusu beklentilerin karşılanmaması, bireylerin boşanma noktasına gelmesine katkıda bulunabilmektedir.

Literatürde yapılan araştırmalarda kişilerin evlilik doyumlarını eğitim düzeyleri, cinsel tatminleri ve algılanan eş desteği tarafından yordandığı bildirilmiştir.¹⁶

2.3.1. Geçmişten Günümüze Evlilikler, Nedenleri, Aşamaları

Evliliğin tarihçesi, insanlık tarihi kadar eskidir. Kadın ve erkek arasındaki münasebetin, zaman içerisinde kurulan çeşitli medeniyetlere göre şekillenmesi söz konusudur.

¹⁵ Didem Toprak Gültekin, Evlenme Biçimi ve Evlenme Süresi Bağlamında Evlilik Öncesi Sürecin Kadınlardaki Evlilik Doyumu ile İlişkisi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aile Danışmanlığı, İstanbul,2019 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

¹⁶ Pınar Çağ, İbrahim Yıldırım, "Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler", Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2013, 4(39), 13-23

Milattan önce 2000 yıllarından günümüze değin gelen, birtakım niteliklerini koruyabilmiş, kültürel bir olgudur evlilik.¹⁷ Evrensel açıdan tüm kültürlerde de önemini korumuş bir kurumdur. Tarihte bilinen en eski evlilik Yahudilere aittir.

Aile; toplumu oluşturan en küçük mikroskosmlardan biridir. Aile, toplumun sürekliliğini sağlayan, birey ve toplumun bağınyı kuran önemli bir sosyal kurumdur. Söz konusu kurum ya da yapının ne zamandan bu yana var olduğu, aile yapıları, geçmiş ve günümüzde aileleri arasında farklar, toplum ve bireyde hangi gereksinimleri karşıladığı, aile devamlılığının koşulları ve benzeri konular sosyoloji, tarih antropoloji, psikoloji ve diğer birçok bilim alanının ilgi konusu olmuştur.

Bulut (2019), yaptığı çalışmada Antik Yunan toplumunda evlilik ve ritüellerini incelemiş, eksik kalan kadın rol ve önemini, her iki cins arasındaki etkileşimi, evlilikle uğradıkları değişimi bildirmiştir.¹⁸

Aile hukuku konusunda ilk bilimsel araştırma J.J. Bachofen tarafından 1861’de yayımlanan “Analık hukuku” adlı çalışmadır. Ayrıca L.H. Morgan 1887’de ailenin evrimi içeriğinde bir çalışmaya imza atmıştır.

Tarihte ailenin oluşumu ile ilgili iki temel görüşten söz edilmektedir.

Aile, erkeğin sahiplik ve kıskançlık duygusu nedeniyle ortaya çıkmıştır.

Aile, kadının kendisi ve çocuklarının ekonomik ve sosyal gereksinimleri, korunmaya duydukları ihtiyaç sebebiyle ortaya çıkmıştır.

Yukarıdaki teoriler bilimsel dayanakları olmaması nedeniyle yaygın olarak kabul görmemişlerdir. Akkutay’ a göre (1991) ailenin oluşumunu;

Ailenin oluşumunu cinsel içgüdüye dayandıranlar,

Ailenin oluşumunu “mutlak cinsi serbestlik” olarak değerlendirenler,

Ailenin tekamül-olgunlaşma sonucu oluştuğunu savunanlar,

şeklinde sınıflandırmak mümkündür.

İlkel toplumlarda aile yapısına bakılacak olursa; en sade haliyle avcılık ve toplayıcılıkla geçimini sağlayan, basit aletler kullanan toplumlar olarak tanımlanan ilkel toplum; tarihte ilk kez cinsiyete göre işbölümünün yapıldığı dönemdir. Kadınlar toplayıcılık, erkekler avcılık görevini almıştır. Evrimci düşünceye göre ailenin ilk örneği bu toplumlarda görülmektedir. Dönemin en önemli özelliği ise Malkonis’e göre (2012) mülkiyet kavramına yer vermemişidir.

Neolitik dönemde iki büyük keşif yaşanmış; tarım alanları ekilip biçilmeye, hayvanların evcilleştirilmesiyle de hayvancılığa başlanılmıştır. Dolayısıyla iş yoğunluğu ve işbölümünde değişiklikler meydana gelmiştir. Kadınlar tarımda, erkekler

¹⁷Oya Fidanoğlu, Evlilik Uyumu Mizah Tarzı Ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul,2006, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

¹⁸ Dilan Ezgi Bulut, Antik Yunan Toplumunda Evlilik ve Ritüelleri, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın, 2019 **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**

hayvancılıkta daha aktif görev almaya başlamışlardır. Geçimini tarımla sağlayan toplumlarda yemek tedariki ve pişirme görevi kadında olduğu için kadının toplumsal statüsü artmıştır; akrabalık ve miras konuları da kadınlara göre belirlenmeye başlamıştır (Matrilineal Klan). Geçimin hayvancılıkla sağlandığı toplumlarda ise durum tam tersine dönmüş, erkeğin toplumsal statüsü artmış, toplumsal ve hukuksal düzenlemeler erkeğin soyu üzerinden belirlenmeye başlamıştır (Patrilineal Klan).

Sanayi öncesi dönemde toprağa yerleşme ve sabanın icadı ile tarım işleri artık erkeğin mesleği haline gelmiştir. Kadının yiyecek tedarik görevinin sonlanması, onun statü kaybını başlatmıştır.

Yıldırım'a göre (2009) pre-modern dönem olan geleneksel dönemde aile, yaygın olarak "geniş aile" biçiminde oluşmuştur. Söz konusu sistemde geçimin sorumluluğu babada olmakla birlikte, geniş ailede büyüyen çocuk da yaşlanınca anne babasına bakmakla yükümlü kılınmıştır. Söz konusu sistem ülkemizde kırsal kesimde oldukça yaygın bir şekilde varlığını sürdürmekte ancak günümüz boşanmalarında önemli bir gerekçe olarak görünmektedir.

Sanayi öncesi dönemde işgücü olarak kullanılmak üzere çocuğa olan gereksinim artmıştır. Söz konusu dönemde çocuk ölüm oranları da göz ardı edilemeyecek kadar yüksektir.

Sanayi toplumlarında insan ve hayvan enerjisine dayalı geleneksel tarım yöntemlerinin yerini makineler almıştır. Kentleşme, göç vb. birçok sosyal olgu da bu dönemde yaşamımıza girmiştir. Toplumsal düzende geniş aileden çekirdek aileye geçiş, ailelerde parçalanma, akrabalık bağlarında zayıflama gibi birçok değişiklik gözlemlenmiştir.

Bu dönemde sekülerizm (ahirete değil dünya hayatına odaklanma) hümanizm, bireycilik, pozitivizm ve rasyonalizm gibi felsefi akımlar toplumun olgulara bakış açısına yön vermeye başlamıştır.

İnsanların ev ve iş yerlerinin farklı mekanlarda olma gereksinim bu dönemde gündeme gelmiştir. Oysa sanayi öncesi dönemde ev ve üretim yerinin mekânsal olarak yakın oluşu Fukuyama'ya göre (2009) aile dinamiğini büyük ölçüde olumlu yönde etkilemektedir.

Sanayileşmenin aile yapısına getirdiği iki önemli değişiklik vardır:

Birincisi, nüfus hareketleri ve yoğun göçle birlikte ailelerde yaşanan parçalanma; ikincisi de kent yaşamının getirdiği değişimlerdir. Çok farklı kültürlerden insanların bir arada sürdüğü hayat, çalışma durumuna bağlı kozmopolit bir yaşam aile düzeni için önemli bir değişim olmuştur. Kültür hayatı, basım-yayım hayatı, eğlence hayatı, bireycilik konuları vb. olumlu-olumsuz etkileriyle yaşamda yerini almıştır.

Bu süreçte oluşan “modern orta tabaka” başka bir deyişle sanayi işçisi ve memurun artışı kadının da evin dışında erkeklerle yan yana iş hayatına katılımı ile sonuçlanmış; ev, üretim ortamı olma özelliğini yitirmiştir. Aile bireylerinin eğitim, korunma ve yetiştirilmesi evin dışında gerçekleşmeye başlamıştır. Bu durum “mahremiyet” sorununu da beraberinde doğurmuştur.

Aile yaşamındaki çözümlerin ilk kıvılcıkları olarak; çocukların yetiştirilme konuları, eğitimleri, eşlerin birbirlerine ayırdıkları zaman ve gösterdikleri ilgi, iş ortamına bağlı stres faktörleri şeklinde sıralanmaktadır. Özellikle 20.yy’ın ikinci yarısından itibaren eşlerin ev dışında cinsel serbestlik kazanması ya da cinsel tacize uğramaları gibi sorunlar çekirdek aile yaşamını tehlikeye sokma noktasına gelmiştir.

Sanayileşmeyle birlikte kadının toplum, siyaset ve kamusal alanlarda rol ve statüsü artmış, etkin görevler üstlenen kadın, erkeklerle eşit haklara sahip olmuştur. Erkek ve kadına özgü görevler üstlenen kadın, erkeklerle eşit haklara sahip olmuştur. Böylece babaerkil aile biçimi önemini kaybetmeye başlamıştır. Fukuyama’ya göre günümüzde tüketim birimi haline dönüşen aile, çocuklarını okula gönderen, yaşlılarını huzurevlerine yerleştiren, televizyon ve sinemayla eğlenen, tek işlemleri üreme olan bir yapıya dönüşmüştür.

Sanayi sonrası toplumlarda bilgisayar teknolojisi ise yeni bir sosyal sürecin başladığı bildirilmektedir. Aile yapısında akrabaların etkisi ve etkileşimi azalmış, ev ile ilgili kararlarda erkek kadar kadının da sözünün geçerli olması, kadın haklarının önemsenmesi, akraba evliliklerinin azalması, cinsel özgürlüğün artması, çocuk haklarında genişlemeler ve çocuk odaklı ebeveyn tutumları gündeme gelmiştir.

Geçmişten günümüze evliliğin tarihini özetlemek gerekirse;

Eski tarihlerde kadın ve erkek üretimi birlikte gerçekleştirmekte idi. Avcılık, toplayıcılık, tarım ve birçok etkinlik her iki cinsiyetin de yerine getirdiği işlevlerdi. İnsanların yaşam alanları ile geçimlerini sürdürdükleri iş alanları aynı yerde bulunmaktaydı. Bu durum kadın ve erkeğin ekonomik faaliyetlerde ortaklaşa hareket etmelerini doğal kılmakta idi. Zaman içerisinde kadının çocuk sahibi olması ile erkek daha çok üretim faaliyetlerine yönelmiş, kadın ise ev ve çocuk sorumluluğunu üstlenmek durumunda kalmıştır. Sanayi devrimi ile insanların yaşam alanları ile çalışma alanları ayrı yerlere dağılmak durumuna gelindiğinde ise kadının hızla üretim etkinliklerinden uzaklaşarak daha çok çocuklar ve ev işleri yükümlülüklerine yönelmesi de kaçınılmaz olmuştur. Ekonomik faaliyetlerin, “eve para getiren” eşin erkek olması durumu, onu zaman içerisinde erk sahibi yapmış ve “aile reisi” konumuna yerleştirmiştir. Günümüz modern toplumlarında ise, artık kadın daha çok çalışan, üreten, ekonomik güce sahip bir birey haline gelmiş, çocuk bakımı ve ev sorumluluklarında eşi ile görev dağılımı yapar hale gelmiştir.

İnsanların neden evlendiğine bakılacak olursa; fizyolojik, psikolojik ve sosyal gerekçeler göze çarpmaktadır. Bireylerin cinsel gereksinimlerini karşılamanın toplumca kabul görme yolu da evliliğdir. Söz konusu gereksinim, evliliğin biyolojik sebeplerinin başında gelmektedir. Kişilerin evliliğinde yaşadığı “cinsel tatmin” evliliğin temel fonksiyonlarından birisidir.

Toplumsal gerekçeler daha çok bireyin ait olma, kabul görme, güvende hissetme, uyum ve korunma gereksinimlerine yanıt vermektedir. Kişinin evlilik yolu ile, kendini yalnız hissetmeyeceği bir eş ile sorumlulukları paylaşmak, ortak gelecek hedefleri belirlemek, ortak planlar yapmak, toplumun evli bireylere tanıdığı sosyal statünün nimetlerinden yararlanmak şeklinde fonksiyonlarından söz edilebilmektedir.

Evliliğin psikolojik gerekçeleri ise, bireyin sevilme ve beğenilme gereksinimini doyurması amacıdır. Eşler yaşamdaki olumlu ve olumsuz yaşantılarda paylaşım ve destek ile psikolojik olarak gelişir ve iyileşirler. Hayward ve Zhang’a göre (2006) evlilik insanların genel sağlık durumlarına ciddi olumlu katkılar sağlayan, yaşam doyumlarını artıran sosyal bir kurumdur.

Tüm evliliklerin geçirdiği birtakım aşamalar mevcuttur. Genel hatları ile geçirilen aşamalar evliliğe hazırlık, evlilik, çocuk sahibi olma ve olgunluk aşamaları şeklinde sıralanmaktadır.

Evliliğe hazırlık aşamasında birbirini için yabancı olan iki kişinin birbirini tanıması, anlaması, ortak duygu, tutum, anlayış ve davranış geliştirmek için geçirilen süredir. Evliliğin başlama aşaması nikah ile mümkündür. Ortak bir dil geliştirmek ve ortak hayatı benimsemek bu aşamada gelişmeye başlamaktadır. Eşler kendilerine özgü bir iletişim şekli geliştirmekte, rol ve sorumluluk tanımlarını söz konusu süreçte gerçekleştirmeye başlamaktadırlar.

Çocuk yetiştirme aşamasında, gerçekleşen evlilik artık iki kişilik bir dünya değil, en az üç kişilik yeni bir dünyaya dönüşmüştür. Ailenin yeni üyesi çocukla birlikte, eş rolü olan birey artık anne/baba rolü de üstlenmiştir. Evliliğin belki de en önemli ve zorlayıcı aşamalarından birisi olan bu aşamada eşler, birbirinin desteğine daha çok gereksinim duymaktadırlar. Çocuğun bakımı, güvenliği, sağlığı, eğitimi, yetiştirilmesi, değerleri vb. birçok konuda ortak tutum sergilemekte zorlanan eşlerde çatışma kaçınılmazdır. Tüm bunlara rağmen, kendisinden sonraki nesil için bir varlık yetiştirmek, ortak bir eseri ortaya koyma fikri, eşleri birbirine bağlayan kuvvetli bir bağdır aynı zamanda.¹⁹ Olgunluk aşaması evlilikte, çocukların büyütülüp yuvadan uçurulduğu, eşlerin yalnız kaldığı, emeklilik, kronik hastalıklar, eş kaybı, fizyolojik güç

¹⁹İrem Erdiç, Evli Çiftlerde, Evlilik Uyumu, Cinsel Yaşam Doyumu Ve Yaşam Doyumu Arasında Kişinin İncelenmesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2018 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

kaybı, sosyal yalnızlık ve ekonomik zayıflamalar, torun bakım ve sorumluluğu gibi birçok yaşam olayının gündeme geldiği bir dönemdir. Bu dönemde eşler birbirlerinin arkadaşı olma gereksinimini daha yoğun olarak hissetmektedirler.

2.3.2. Gelecekte Aile Kavramı

Aile kurumunun geleceğine yönelik yapılan tartışmalarda marksizim kuramı dikkat çekici bir şekilde gelecekte ailenin ortadan kalkacağı görüşünü savunmaktadır. Engels'a göre aile, üretim ilişkisi temelinde özel mülkiyetin ortadan kalkması ile aile de ortadan kalkacaktır. Cinselliğin serbest, açık ve rahat hale gelişi, boşanmaların artışı, aile sorumluluğu vb. yerine getirilen kişisel mutluluk arayışları ailenin çökmeye başladığının göstergesi olarak dikkat çekmektedir.

Macionis' in (2012) aile yapısının geleceğine dair görüşleri;

Boşanmalar artarak devam edecek, boşanmalardan zarar gören çocuk sayısında artış gözlemlenecek,

Birlikte yaşayan çiftler, tek ebeveynli aileler, aynı cinsiyet bireylerden oluşan aileler vb. karmaşık aile tipleri artacak,

Erkekler, çocukların yetiştirilmesinde daha az sorumluluk alacak, yalnız anne sayısı artacaktır.

2.3.3. Aile Türleri

Günümüzde artık birçok farklı aile yaşam tarzı ortaya çıkmıştır. Pistole ve Marson' a göre (2001), her bir aile yapısı saygı değerdir ve kendi dinamikleri içerisinde sağlıklı olarak değerlendirilmektedir. Farklı örüntüleri bulunan ailelerin, farklı koşul ve yaşam stillerinin olması da kaçınılmazdır.

Çekirdek aile; en bilinen şekli ile anne, baba ve çocuk(lar)dan oluşmuş aile yapısıdır. Çocukların sosyalleşmesi ve kültürün korunup aktarılmasında kilit bir rol üstlenmektedir. Bu tür aileler. Özellikle Amerika'da çekirdek aile hem yaygınlığını gün geçtikçe kaybetmekte; hem de aile üyeleri sayısında önemli azalmalar göstermektedir.

Tek ebeveynli aile; biyolojik ya da evlat edinilmiş çocuk/çocukların bakımı, güvenliği, yetiştirilmesi, eğitimi sorumluluğunu sadece tek bir ebeveynin üstlendiği aile yapısıdır. Bir takım önemli riskleri barındırmakla birlikte avantajlı durumların da söz konusu olduğu bir sistemdir.

Birleşik aile; partnerlerden en az birinin şimdiki evliliğinden önce evlilik yaşamış olması ya da partnerlerden en az birinin başka bir evlilikten çocuk sahibi olduğu yapısıdır.

Çifte kariyerli aile; her iki partnerin de iş dünyasında yer aldığı aile yapısıdır. Gilbert' e göre (1994), her iki partner de çalışıyorsa ve işlerine bağlıysa söz konusu aileler de çifte kariyerli aileler (dual-career couples) denilmektedir. Bazen, bu çiftlerin iki ayrı geliri vardır ancak hiç çocukları yoktur. Rhodes' e göre (2002) bu çiftler kariyerleri için karşılıklı anlaşma ile ayrı evlerde de yaşayabilmektedirler. Tennant ve Sperry, (2003), bu tip ailelerde “taşma” kavramından söz etmektedirler. Bu kavram, iki alandan birinin öteki alana etki etmesidir. Başka bir deyişle ailenin işe, işin de aileyi etkilemesi anlatılmaktadır. Söz konusu yapıda çoğu kez yaşamlarında doyum yaratan da sorun yaratan da aynı şeydir: kariyerlerinin gerekleri ile aile yaşamı gerekleri arasında denge kurmak.

Çocuksuz aile türünde çocuk sahibi olmak istemeyen ya da tüm çabalarına rağmen tıbbi gerekçelerle çocuk sahibi olamayan, yaşları gereği çocuk sahibi olmaları mümkün olmayacak yaşta bulunan çiftlerin oluşturduğu aile türü anlaşılmaktadır. Söz konusu çiftlerin, özellikle Amerika Birleşik Devletleri'nde sayısı azımsanmayacak kadar fazladır. Çocuksuz ailelerin avantajları ve dezavantajları vardır. Daha az stres, daha çok para, daha çok zaman ve hobilerine ayırabilecek fırsatları mevcutken; öte yandan toplumun baskısı ile ve damgalamaları ile çarpışma riskini barındırırlar. Mc-Goldrick ve Walsh' a göre (1999) çocuksuz ailelerin bir kısmı yaşamları boyunca çocuk sahibi olmamalarının yasını tutabilir ya da çocuk istememe kararlarından pişmanlık ve endişeler yaşayabilirler.

Gey/Lezbiyen aileler, aynı cinsiyetten eşlerin olduğu, hiç çocuk sahibi olunmayan ya da evlat edinilen, önceki ilişkisinden çocuk sahibi olunan, tıbbi müdahalelerle (yapay döllenme) çocuk sahibi olunan ailelerdir. Amerika Birleşik Devletleri'nde nüfus idaresi verilerine göre gey ve lezbiyen çiftlerin heteroseksüel çiftlere kıyasla gelir ve eğitim seviyelerinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Johnson ve Colucci' ye göre (1999), söz konusu çiftler büyük oranda toplumsal ayrımcılık ve önyargılara hemen her toplumda maruz kalmaktadırlar.

Yaşlı aile tipinde çiftlerin 65 yaş ve üzeri oldukları bir yapı söz konusudur. Walsh (1999) bu ailelerin, uzun yıllar devam eden bu evliliklerde sağlık sorunları, cinsel işlev bozuklukları, dul kalma, yetişkin çocukları ya da torunlarının bakımı, tecrübelerini sonraki kuşaklara aktarma vb. görevlerinin mevcudiyetinden söz etmektedir. Bu yapıdaki ailelerde torunların bakımını üstlenme yaygın gözlemlenen bir durumdur.

Çok kuşaklı aile; ülkemizde “geniş aile” olarak adlandırılan bir yapıdır. Çocuklar, onların ebeveynleri, ebeveynlerin anne babalarının bir arada yaşaması söz konusudur. Özellikle tıptaki gelişmeler sayesinde insan ömründeki uzamalar, ekonomik durumdaki iyileşmeler bu tip ailelerin sayısının artmasına önemli etkenlerdir. Araştırmalar, büyükanne/babanın bulunduğu ailelerde yetişen ergenlerin

daha az sayıda duygusal sorunlara sahip olduğu ve kurallara uygun davranışlar sergilemeye yatkın oldukları saptanmıştır. (Attar-Schwartz, Buchaanan, Flouri ve Greiggs, 2009)

Aile reisinin büyük anne/babaların olduğu aileler; boşanmalar ya da yaşam koşulları gereği, çocukların bakımını büyük anne ve babaların üstlendiği bir aile yapısıdır. Amerika'da, Afrika kökenli siyahi ailelerde bu oranın yüksek olduğu bildirilmiştir. (Lever ve Wilson,2005)

Asker aileleri; görevleri gereği sıklıkla yer değiştirmeleri (tayin/göç/görevlendirme...) ülke dışında ya da ülkelerinin uzak köşelerinde uzun süre çalışmak durumundaki askerlerin aileleri bu kapsamda sınıflandırılmaktadır. Bu tip ailelerin kendine özgü bir takım güçlükleri vardır. Evden uzun süre uzak kalan askerin, görevi sonunda evine döndüğünde yeniden ailesine uyumlanmasında, ailenin yeniden bir parçası olmaya çalışması, gittiği görev yerindeki koşullara bağlı olarak duygusal dünyasında meydana gelen değişimler, yaşadığı travmatik yaşantılar bu zorluklara örnek gösterilebilmektedir. Bowen ve Orthner' e göre (1990), bu tür ailelerde, çift kariyerli aileler ve tek ebeveynli ailelere oranla karşılaştıkları güçlüklerin krizlere dönüşme olasılığı daha yüksektir.²⁰

2.3.4. Evlilikte Cinsiyet Roller

Kadın ve erkeğin bir arada olduğu (heteroseksüel) evlilikler günümüzde daha yaygındır. Geleneksel evlilik modellerinde evin "hizmet" sorumluluğu daha çok kadında iken, bu tip ailelerde erkeğin rolü çalışarak para kazanması ve evin ekonomik giderlerini karşılaması olarak benimsenmektedir. Modern toplumlarda cinsiyet rollerinin iç içe geçtiği gözlemlenmektedir. Şöyle ki; evde yapılması gereken birçok işi çiftler işbölümü halinde birlikte yerine getirmektedir. Yemek, bulaşık, çamaşır, çocuk bakımı, temizlik, alışveriş gibi ev yaşamının zorunlu etkinlikleri kadın ve erkek arasında adil bir şekilde daha yaygın olarak paylaşıldığı gözlemlenmektedir.

Bunun yanı sıra sadece erkeğin çalışarak para kazanması ve aile ekonomisini yönetmesinin yerini, günümüzde her geçen gün sayıları gittikçe artan çalışan kadınlar aile bütçesine yaptıkları katkı ile erkeklerin sorumluluğuna paydaş olmaları anlayışı almıştır. Birçok toplumda kadının çalışması alışıla gelmiş bir durum olsa da siyaset, yönetim, bilim ve ekonomi dünyasında kadın cinsiyetinin "negatif" ayrımcılığa maruz kaldığını gözlemleyebilmekteyiz.

Ataerkil toplumlarda genel kanı erkeğin yönetim becerisine güvenmekte, kadını daha çok çocuk bakımına uygun görmektedir. İş dünyasında güçlkle yer bulmaya

²⁰ Samuel T. Gladding, çev. Edt. İbrahim Keklik,. İbrahim Yıldırım, Aile Terapisi Tarihi, Kuram ve Uygulamaları, 5. Baskıdan çeviri, 2012, Ankara, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği

çalışan kadın, birçok alanda “savaş vermek” durumunda kalmaktadır. Çalışma yükümlülüklerini yerine getirirken bir yandan da eş ve anne rolünün gereklerini yerine getirmek durumundadır. Evliliklerde bu noktada eşlerin dayanışması, paylaşımı, işbirliği, işbölümü ve desteği, söz konusu süreçlerin aile içinde krizlere neden olmadan atlatılmasını sağlamaktadır. Böylece çiftler evlilik ve yaşam doyumlarında üst düzeyde bir mutluluk yakalama şansına sahip olabilmektedirler.

Kadın ve erkeğin hem cinsiyet rollerinin gereklerinin yerine getirilebildiği, hem de cinsiyetler arası rollerin dengede tutulabildiği doyumlu bir ilişki halinde kalınan evliliklerin daha uzun ömürlü olması beklendik bir sonuçtur. Yaşam doyum düzeylerinde birbirini besleyen çiftlerin yetiştirdiği çocukların da ruhsal sağlığının çok daha yerinde olacağı şaşılası bir durum olmayacaktır.

2.3.5. Evlilikte Yaşam Döngüsü

Döngü ya da gelişimden söz edildiğinde 1970’li yıllara kadar akla, yalnızca “birey” gelmekteydi. Bunun en önemli sebebi o dönem popüler olan Erik Erikson’un insan gelişimiyle ilgili ortaya koyduğu kuram idi. Bireysel açıdan bakıldığında her birey önceden tahmin edilebilir ve belirli bir sırayı izleyen gelişim evrelerinden geçmektedir. Her bir evrenin kendine özgü gelişimsel krizleri mevcuttur. Genel hatlarıyla bakıldığında; doğum, evlilik, emeklilik ve yaşlanma gibi olayları içeren bu gelişim dönemlerinde insanların her bir evreye nasıl uyumlandığı, evreye özgü problemlerle nasıl baş ettiği, psikolojinin önemli ilgi alanlarından birisi haline gelmiştir. Erikson kuramında (1950-1959-1968) ilk beş gelişim dönemini bireyin “kimlik oluşumu” göreviyle geçirdiğini belirtmektedir. Bu gelişim dönemlerine bakacak olursak:

Tablo 1. Erik Erikson Gelişim Dönemleri ve Dönemlerin Gelişimsel Görevleri

DÖNEM	YAŞ ARALIĞI	GELİŞİMSEL GÖREVLER
Güvene Karşı Güvensizlik	1	Temel fiziksel ve duygusal ihtiyaçları giderme
Özerkliğe Karşı Utanç	2-3	Araştırma ve kendi başının çaresine bakabilme
Girişimciliğe Karşı Suçluluk	4-5	Girişimlerde bulunmak ve bir yetkinlik hissi geliştirmek
Başarıya Karşı Aşağılık Duygusu	6-12	Kişisel amaçlar koyup bunlara ulaşmak
Kimlik duygusuna Karşı Rol Karmaşası	12-18	Sınırları test etmek ve bir ego-kimliği geliştirme
Yakınlığa Karşı İzolasyon	18-35	Kişilerarası ilişkilerde yakınlık kurma
Üretkenliğe Karşı Durgunluk	35-65	Üretken olmak ve sonraki kuşaklara katkıda bulunmak
Bütünlüğe Karşı Umutsuzluk	65+	Yaşanmış olanları yaşamaya değer bulmak ve kendinde bütünleştirmek

Erikson'un gelişim kuramında yer alan sekiz dönemin son üçü kişiler arası ilişkilere ve yaşantılara vurgu yapmaktadır. Söz konusu üç dönemin içeriği; yakınlık, üretkenlik ve bütünlük içeren süreçlerdir. Bireylerin kişilerarası ilişkilerinde elde ettikleri doyum, kendilerinden sonraki kuşağı da etkileyecek, onların ilişkisel dinamiklerini şekillendiren ilk temeller atılmış olacaktır. Bireylerin önceki yaşantılarını nasıl algıladıkları nasıl yönettikleri, bireyin yaşamdan kazandığı doyumla yakından ilişkilidir.

1968 yılında, Erikson'un belirttiği bilgiler ışığında, bireyin yaşamında geçirdiği ilk beş evre olan "kimlik kazanımı " evreleri bireyin gelecekteki yaşamında oluşturacağı aile yapısını da etkileyeceği bildirilmiştir. Birey yaşlandıkça birçok yaşam alanında ustalık kazanması beklenir. Her gelişim döneminin üstesinden gelmek durumunda olduğu birtakım güçlükler söz konusudur. Özellikle insan ilişkileri ve iş dışındaki kalan zamanda ayrıca iş ortamında bu güçlüklerle karşılaşan birey problem çözme yeteneği sayesinde sorunların üstesinden gelmeyi başarır. Ailelerin birçoğunda "kuşaklararası gel-gitler" (ambivalans) söz konusudur. Şöyle ki ebeveyn olan yetişkinler bir yandan çocuklarının gereksinimlerine yardımcı olmak isterken bir yandan da artık çocuklarının taleplerinden kurtulmak istemektedirler. Yetişkin ebeveynlerinin çocuklarından hem bağımsız olmaları hem de kendilerinden gelen yardımı kabul etmeleri isteği bir arada bulunabilmektedir.

Bireyin yaşam döngüsünden aile yaşam döngüsüne geçecek olursak; kurulan ailenin zaman içerisinde geçirdiği değişimler ifade edilmektedir. Carter ve McGoldrick'e göre (1999) aile yaşam döngüsünden söz edilirken bireyin yaşam döngüsü göz ardı edilmemektedir, aileye bir sistem bütünü olarak vurgu yapmaktadır. Evlilikte yaşam döngüsü denildiğinde sosyokültürel değişkenler aktif rol almaktadır.

İlk aile yaşam döngüsü modeli 1956'da Evelyn Duvall tarafından öne sürülmüştür. Araştırmanın geçmiş bölümlerinde de söz edildiği üzere mevcut birçok aile tipi vardır. Dolayısıyla her aile tipine ait farklı yaşam döngüleri olması normal bir durumdur. Burada tipik orta sınıf bir ailenin yaşam döngüsünden söz edilecektir.

Carter ve McGoldrick (1999) bir ailenin yaşam döngüsünde altı dönemin varlığını dile getirmişlerdir. Bunları sıralayacak olursak:

Bekâr genç yetişkinlerin evden ayrılması

Yeni oluşan çift

Küçük çocuklu aile

Ergen çocuklu aile

Çocukları evden ayrılan aile

Yaşamın son dönemindeki aile²¹

Tıpkı Erikson'un gelişim kuramında ısrarla vurgulandığı üzere her dönemin kendine has ve uyumlanmayı gerektiren güçlükleri, görevleri ve değişimleri vardır. Sistemler bütünü olan ailenin de tüm bireyleriyle birlikte sağlıklı ayakta kalabilmesi, sağlıklı birbirlerine bağlanabilmesi ve uzun yıllar bu bağlılığın sürdürülebilmesi için tamamlaması gereken görevleri vardır.

Tablo 2. Aile Yaşam Döngüsü Evresi, Dönem ve Krizler²²

Dönemler	Aile Yaşam Döngüsü Aşamaları	Pratik Zorluklar	Duygusal Zorluklar	İlişkisel Zorluklar	Olası Krizler
Çiftin Oluşumu	Bağlanmamış genç yetişkinler	Ekonomik bağımsızlık	Güvenli benlik algısı, Kendini yetkin görme	Gelen aileden farklılaşma	Gelişimden geri kalma
	Çift olmak ve ailenin oluşumu	Olası eşi bulma Ekonomik ortaklık Ev işlerinde işbirliği İlgilerin uyumu	Ruhen ilişkiye iştirak etmek, Kendi ihtiyaçları ve beklentileri ile eşinkileri dengeleme	İstikrarlı bir evlilik birliği kurma, Aidiyetleri içinden gelen aileden yeni aileye taşıma	Eş bulamama veya ilişkiye baş koyamama, "cicim aylarının" bitmesi, kayınpeder/kayınvalide sorunları
Genişleme	Küçük çocuklu aileler	Ekonomik sorumluluklar, Evi çocuklar için uygun duruma getirme	Yeni üyelerin kabulü, Çocuk bakımı, Ebeveynlik yükümlülükleri	Evlilik bağına koruma, Büyük anne/baba ve akrabaların katılımı	Evlilik doyumunun yitirilmesi, Davranım ve okul sorunları
	Ergen çocuklu aileler	Değişebilir gündelik rutinler, Ergen davranışları	Değişime eşlik eden esneklik, İlgisizlik duygusu, Kontrolü kaybetme	Ergen-ebeveyn bağına koruma, Yaşlı ebeveynlerle göz kulak olma	Ergen asiliği

²¹ Gladding, a.g.e., ss. 18-19

²² R. Gerson, "The Family Life Cycle: Phases, stages and crises, "In Integrating Family Therapy, R. H. Mikesell, D. Lusterman, and S.H. McDaniel, eds, Washington, DC:American Psychological Association, 1995, 91

Küçülme	Çocukların evden ayrılması	Üniversite, evlilik vs'nin getirdiği ekonomik yük, Yeni maddi kaynaklar, İşe yeniden odaklanma	Çocuklu aile durumunun ortadan kalkması, Ebeveynlerin yaşlanması/ölümü	Evlilik ilişkisini yeniden canlandırma, Çocuklarla yetişkin ilişkileri kurma	"Boş yuva", Çocukların eve dönmesi
	Yaşlılıkta aile	Yaşlılığın belirsizlikleri: Ekonomik belirsizlikler, Tıbbi bakımdaki belirsizlikler	Kayıplarla baş etme, Yaşlılığın getirdiği düşüşe rağmen başı dik durma	Yeterli destek sistemi koruma, Uzlaşma	Emeklilik, Hastalık ve ölüm

2.3.6. Sağlıklı ve Sağlıksız Ailelerin Özellikleri

Evlilikler, çeşitli aşamalardan geçerek sürekli değişim gösteren canlı yapılardır. Aile türü ne olursa olsun sağlıklı oluşları süreç içerisinde farklı zamanlarda değişken ölçüler göstermektedir. Carlson ve Fullmer'e göre (1992) şöyle ki; sağlıklı olan bir ailenin sonraki dönemlerde de sağlıklı devam edeceği garantisi yoktur. Ailenin sağlıklı kalabilmesi, hem ailedeki bireylerin hem de bir sistem olarak ailenin bir bütün halinde sürekli çabasında bağlıdır. Yaşam boyunca istenmeyen birçok olay bireylerin ve ailelerin başına gelmektedir. Bu dönemlerde aileler krizleri atlattırma çalışırken "sallantı" geçirebilirler. Var olan düzenin bozulması, eski alışkanlıklarının devam ettirilemiyor olması geleceğin belirsiz olması, olayların istikrarsızlaşması bu krizlerin kaynağıdır. Değişim gerektiren krizler uyum sağlanamadığında aile üyelerinde önemli psikiyatrik sorunlara da sebep olabilmektedir. Depresyon ve kaygı en belirgin ve sıklıkla karşılaşılan sorunların başında gelmektedir.

Hickey ve arkadaşlarına göre (2005) aileler karşılaştıkları problemlerde aldıkları sosyal destek düzeyine bağlı olarak problem çözünme becerilerini geliştirmekte ve üyeler arası iletişimin geliştiği gözlenmektedir.

Sosyal bilimciler, yaşayan bütün sistemlerin aynı prensiplerle işlediğini; ancak iç mekanizmaları bağlamında bağımsız olduklarını savunmaktadırlar. Aile üyeleri daimi bir etkileşim halindedir bu etkileşim karşılıklıdır. Bir ailenin sağlıklı, "iyi" oluşu üretkenliği, fonksiyonlarını yerine getirebiliyor olması ailenin bütün üyelerine bağlıdır. Açık iletişimde olunan, kendi kurallarını kendi düzenleyen, geçmişi olumlu yönde değerlendirip, geleceği de birlikte planlayan aileler denge yakalanmakta zorlanmazlar. Goldenberg ve Goldenberg aile sisteminde zaman zaman denge ve istikrarın bozulmasının kaçınılmaz olduğunu belirtmiştir. Evliliklerde istikrarın fazlalığı,

içerisinde ailenin olduğu yerde sayması riskini barındırırken çok fazla değişimin olduğu ailelerde kaos, yaşamın olağan bir parçası haline dönüşebilmektedir. O halde istendik olan durum ailedeki istikrarın da değişimin de bir denge halinde devam ediyor olmasıdır. Aile dinamiği içerisinde negatif geri bildirim döngüleri, pozitif geri bildirim döngülerini (büyütücü geri bildirim döngüleri) barındırmaktadır. Söz konusu geri bildirimler aile içinde yaşanması hoş karşılanmayan tutum ve davranışların düzenlenmesinde önemli roller oynamaktadır. Örneğin ailede sorumluluğunu yerine getirmeyen bir birey ailenin keyifle yaptığı bir etkinlikten mahrum bırakılmak yoluyla negatif bir geri bildirim almış olacaktır. Pozitif geri bildirim bir örnek ise; eşinin yaptığı yemeği beğendiğini ve takdir ettiğini bildiren bir eş, partnerine pozitif geri bildirim vermiş olacaktır. Figley, (1989) aileleri sistem olarak ele aldığımızda aslında bireylerin oluşturdukları ilişkilerin; duygu, düşünce ve değerlerde çoğu insan davranışı üzerinde son derece güçlü olduğunu kabul etmektir. Ailenin bir üyesindeki ilişki ailenin diğer tüm üyelerini etkilemektedir.

Wilcoxon'a göre (1985) sağlıklı aile denildiğinde pozitif ilişkiler ve arzu edilen sonuçlar kastedilmektedir. Burada etik bir sorumluluk, iyi ilişkiler ve aile bireyleri arasında dengeli bir "alma-verme" söz konusudur. Çoğu aile döngüleri boyunca sağlamlık ve sağlıksızlık halini deneyimlemektedirler. Wolin ve Wolin (1993)'e göre her sağlıklı bireyin süreğen sağlıklı bir aileden geldiği öne sürülemez. Psikolojik yönden sağlamlık gösteren bir birey birçok olumsuz engeli aşmış, yoluna bakabilmiş ve devam edebilmiştir. Buna rağmen sağlıklı bir aile ortamında yetişen bireylerin yetişkin yaşamlarında üretken ilişkiler kurabilmeleri diğerlerine oranla çok daha mümkündür. Mutlu, güçlü, paydaş ve başarılı olan aileler dengelidir. Sorunlarını işbirliği içerisinde çözebilme eğilimleri yüksektir. Aşırı bilişsel ya da aşırı duygusal bir işleyiş bu ailelerde söz konusu değildir. Aile içerisindeki bireylerin her birinin sağlamlık durumu önemli olduğu kadar sistem olarak bir aile biriminin de sağlıklı olması, güçlü olmasına bağlıdır. Bir evlilik kendisini oluşturan tüm unsurların toplamından çok daha fazla boyutlu, çok daha farklı ve kompleks bir olgudur. Erksstein'e göre (2004) çiftler arasında samimi bir yakınlık, esneklik ve uyum göze çarpmaktadır. Her bir eş, diğer eşin bağımsız olarak bireysel gelişimini de destekler niteliktedir. Bu çiftler; ilişkileri açık, evlilikleri heyecan verici ve iyi geçinen kişilerdir. Stabb' a göre (2005) başarılı bir çift ilişkisi kuran bireyler gerektiğinde fedakârlık yapabilmekte ve yaptığı fedakârlıkta doyum elde edebilmektedir. Krysan, Moore ve Zill'in 1990'da yaptıkları ve derledikleri araştırmalarına göre sağlıklı ailelerin sahip olduğu özellikler şu şekildedir:

- Aile bireyelerine ve aileye bağlılık
- Karşılıklı kıymet bilme ve yakınlık
- Birlikte zaman geçirmeye isteklilik

Etkili iletişim örüntüleri

Yüksek düzeyde dini / tinsel oryantasyon

Krizlerde olumlu baş edebilme yetisi

Aile bireylerini destekleme, cesaretlendirme

Açık-seçik roller

Sağlıklı ailelerin genel özelliklerine bakacak olursak bu ailelerin hemen her kültürde ortak nitelikler taşıdığı gözlemlenmektedir. Cutler ve Radford (1999; Defrain ve ark., 2005); Açık iletişim üzerine kurulan ilişkiler, uygun niteliklerle konulan sınırlar, karşılaşılan değişimlere uyum sağlama, sorumluluk almaya isteklilik, iyimserlik, geleceğe dair umutlarının varlığı, kendilerine ve çocuklarına yönelik güven vb. özellikler sıralamışlardır.

Eşlerin birbiri ile birçok konuda hem fikir olmaları ve beraber zaman geçirmekten hoşnut olmaları da sağlıklı ailelerde gözlemlenmektedir.

Aile yaşamı stresörleri stres yaşamın kaçınılmaz bir parçasıdır Carter ve McGoldrick (1999)'da aile stresörlerini dikey ve yatay stresörler olarak iki gruba ayırmıştır. Dikey stresörler, geçmiş ve şimdiki zamanı birleştiren tutum, beklenti, sır ve manevi mirasları içerir. Önceki kuşaklardan devralınmıştır. Yatay stresörler ise gelişimsel olmakla birlikte yaşam boyunca ortaya çıkan, şimdiki zamanı ilgilendiren stres faktörleridir. Ailelerin döngülerinde yer alan her bir geçiş bu tip stresörler örnek verilebilir. Bir kısmı tahmin edilemeyecek cinsten olup; ölüm, ani hastalıklar, iflas gibi olaylarla örneklendirilebilmektedir. Bir takım stresörler önceden öngörülebilmektedir. Geçişlerde başka bir kuşağın aileye katılması önemli bir örnektir. Ebeveynlerin çocuklarının evine taşınması, boşanmalar, yeniden evlenmeler vb. yapılan araştırmalarda aile üyelerinin yaşadığı en yaygın stresler;

Ekonomik

Çocukların patolojik davranışları

Eşlerin baş başa geçirdiği zamandaki yetersizlikler

Çocuklarla iletişim

Bireyin kendine ayırdığı zamandaki yetersizlik

Ailenin hep birlikte geçireceği eğlenceli zamanın yetersizliği

Curran' a göre (1985) beklendik aile yaşam stresörlerinin bir kısmı yetersizlikle ilgilidir (zaman yetersizliği, ekonomik yetersizlik...) .Aileler plan yaparken bu noktada özenli davranmak durumundadır. Çok uzun vadede yapılan planlar gerçekleştirilmesi güç olacağı için ve altından kalkılamayacak içerikteki planlar üyelere stres kaynağı yaratacağından bu anlamda dikkatli olunmalı. Beklenmedik aile yaşamı stresörlerine baktığımızda Schlossbergetalv' a göre (1996) birtakım yaşam olaylarının beklendiği zamandan önce meydana gelmesi, gecikmesi, aile üyelerinin mutluluğunu ve iyi

oluşlarını etkilemektedir. Bu durumda ailenin dinamiklerinde Neugarten'e göre zorlanmalar doğaldır. Aile bireylerinden birinin çok erken ya da geç evlenmesi buna örnek gösterilebilir; ya da ani bir gebelik, hapis cezası almak gibi riskler örnek verilebilir. Birtakım ekonomik zorluklar, sağlık sorunları da bu gruba yerleştirilebilmektedir. Beklenmedik güçlüklerden bir diğeri ailenin gelişimiyle çevresel koşulların uygunsuzluğudur.

Bazı aileler beklenmedik krizlere dayanıklıdır, baş etme güçleri yüksektir; bazılarının ise değildir. Tüm bunların dışında McCubbin ve Figley'in 1983'te belirttiği şu diğer güçlükler de beklenmedik stresörler olarak anılmaktadır:

Tesadüfler

Fiziksel / psikolojik travmalar

Başarı / başarısızlık

Tüm bu stresörler ciddi depresyonlara sebep olabilmekte ve bireyleri karmaşık duygularla baş başa bırakabilmektedir. Bu durumda ailenin bir sistem olarak bahsi geçen durumlardan etkilenmemesi söz konusu olamaz. Ailelerin baş etme stratejilerine bakmak gerekirse, Figley ve McCubbin'a göre (1983) stresle baş edebilen ailelerin özellikleri şu şekildedir

Stresörün ne olduğuna işarete edebilme,

Var olan sorunun aile bireyinin sorunu değil, ailenin sorunu olarak ele alma,

Üyeler arası yaklaşımda suçlama eğilim yerine çözüm odaklı yaklaşım benimseme,

Ailedeki üyeler arasında hoşgörü,

Aile üyelerinin birbirlerine duyduğu sevgi ve bağlılığı açık-seçik ifade edebilme,

Üyeler arası açık ve net iletişim,

Yüksek düzeyde aile birliği,

Rollerde belirgin esneklik,

Aile içi ve dışı kaynakları etkin ve uygun kullanma,

Fiziksel şiddetin olmayışı,

Madde kullanımının olmayışı.

Aileleri stresli durumlarda koruyan ve dinamiklerinin sağlıklı bir biçimde işlemelerini sağlayan diğer baş etme stratejileri ise Curran'a göre (1985):

Stresin olumlu olabileceği ve değişim sağlayabileceğini kavrama

Stresin geçici oluşunu fark etme

Çözümleri üyelerle işbirliği halinde arama

Stresin aile yaşamının normal bir parçası olduğunu kabullenme

Stres dönemlerinde gerektiğinde kuralları değiştirme

Stres karşısında elde edilen pozitif sonuçları kutlama



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Üçüncü bölümde; yapılan çalışmada kullanılan yöntem, araştırma için belirlenen evren ve örneklem, araştırmanın yanıt aradığı sorular, hangi ölçme araçları ve istatistiksel değerlendirmelerin kullanıldığı açıklanmıştır.

3.1. YÖNTEM

Yapılan çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama; iki ya da daha çok değişkenin, birlikte değişiminin olup olmadığını ve/veya değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan çalışmalarda kullanılan bir modeldir.

Evli bireylerin yaşam doyum düzeylerinin farklı demografik özelliklere göre değişimin varlığının araştırılmasını amaçlayan bu çalışmada değişkenlerin anlamlılığı istatistiksel olarak incelenip yorumlanması hedeflenmiştir.

3.2. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın evreni Çorum İli olup, örneklemini ise 25-55 yaş aralığındaki evli bireyler oluşturmaktadır. 300 katılımcının hedeflendiği çalışmada 240 katılımcının formları eksiksiz doldurduğu saptanmış ve kayda değer bulunmuştur.

Yeterli veriye ulaşmak için çeşitli devlet ve özel hastaneler, okul ve kurumlar rastgele örnekleme olarak kullanılmıştır.

3.3. ARAŞTIRMANIN SORULARI

Evli bireylerin yaşam doyum düzeyleri cinsiyet faktörüne göre değişiklik göstermekte midir?

Evli bireylerde evlilik süresi yaşam doyum düzeyini ne yönde etkilemektedir?

Yaşam doyum düzeyi bazı diğer demografik bilgilere göre anlamlı bir fark göstermekte midir?

3.4. VERİLERİN TOPLANMASI

Araştırmanın verileri, 2020 yılı Mart ayında, çeşitli okul, kurum ve hastanelerde çalışan, evli 180 kadın,60 erkek bireyden, gerekli bilgilendirmeler yüz yüze yapılarak, gönüllü katılımcı olmayı kabul eden katılımcılardan toplanmıştır.

Hitit Üniversitesi Erol Olçok Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Özel Elit Park Hastanesi, Çorum Özel Hastanesi, Salim Akaydın Ortaokulu, Özel Ada Koleji, Özel Bakım Merkezi ve İz Psikolojik ve Pedagojik Danışma Merkezi, verilerin toplandığı

kurumlardır. Ölçeklerin dağıtılması ve toplanmasında kurum çalışanlarından da yardım alınmıştır.

Veri toplama sırasında gönüllü olduklarına dair onam formu, demografik form ve yaşam doyum ölçeği, yüz yüze görüşme yolu ile katılımcılardan bilgileri toplanmıştır.

Ölçekleri dolduran evli bireylerin "çift" olarak doldurması zorunlu kılınmamıştır. Katılımcıların büyük çoğunluğunun akademik düzeyleri, formların anlaşılması ve doldurulmasına engel teşkil etmeyecek düzeyde olduğundan, uygulayıcıdan yardım almaları söz konusu olmamış; 5-10 kişilik grup halinde uygulama gerçekleştirilebilmiştir.

3.5. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmaya katılan bireylerden, on üç maddelik demografik bilgi formu ve Diener Yaşam Doyum Ölçeği uygulanmıştır.

3.5.1. Demografik Form

Araştırmacı tarafından oluşturulan ve içeriğinde cinsiyet, yaş, maddi durum, çalışma durumu, evlilik şekli, evlenme yaşı, evlilik yılı, kronik hastalık ve engelli birey varlığı, aile büyükleri ile birlikte yaşama durumu, eğitim durumu, çocuk sayısı ve ilk çocuk sahibi olunan yaş bilgilerini barındıran bir formdur.

3.5.2. Diener Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği (The Satisfaction With Life Scale) Diener (1985) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe 'ye çeviri ve uyarlaması Köker (1991) tarafından yapılmıştır.

Beş maddeden oluşan ölçekte, katılımcılardan her bir madde için 1- 7 arası puanlama yapması istenmektedir.

- 1; hiç uygun değil
- 2; uygun değil
- 3; biraz uygun değil
- 4; ne uygun ne uygun değil
- 5; biraz uygun
- 6; uygun
- 7; çok uygun şeklinde derecelendirilmiştir.

Ölçeğin güvenilirlik çalışması sonucunda; test-tekrar test güvenilirliği $r=.85$, madde-test korelasyonları ise .71 ile .80 olarak hesaplanmıştır²³ Ölçeğin ne derece işlediğini, amaca ne derece hizmet ettiğini anlamak için madde analizi yapılmıştır. Her bir maddenin elde edilen toplam puan korelasyonu yeterli bulunmuş;

madde 1; .73, madde 2; .71, madde 3; .76, madde 4; .75, madde 5; .80 düzeyinde ilişkili bulunmuştur.



²³Süreyya Köker, Normal ve Sorunlu Ergenliğin Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılması, Ankara Üniversitesi, 1991, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4.1. VERİLERİN ANALİZİ

4.1.1. İstatistiksel Değerlendirme

Evli bireylerin yaşam doyum düzeylerinin cinsiyet ve evlilik süresi değişkenine göre incelendiği araştırmada, toplanan veriler, sayısal ifade olarak bilgisayar ortamına aktarılarak analiz edilmiştir. Bilgisayar ortamına aktarılan sayısal ifadeler de “Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı (Statistical Program for Social Sciences-SPSS 25.0)” kullanılarak istatistiksel değerlendirmeye tabi tutulmuştur. Değerlendirme öncesinde verilerin normal dağılıp dağılmadığı incelenmiştir. Araştırmada yer verilen tüm değişkenlerinin örneklem içinde normallik dağılımı analizi için “Basıklık-Çarpıklık Değerleri” kontrolü yapılmış ve değişkenlerin bütün ölçeklerde normal dağılım gösterdiği gözlemlenmiştir. Bütün ölçekler ve alt ölçeklerde değerlerin -2, +2 arasında olduğu tespit edilmiş; normal dağılım gösterdiği görülmüştür (George & Mallery, 2010). Gerçekleştirilen analizde güvenilirlik düzeyi %95 olarak alınmıştır. Elde edilen niceliksel verilerin karşılaştırılmasında parametrik iki grup arasındaki farkın analizi saptamak için “İki Bağımsız Değişken Testi Olan T-Testi” kullanılmıştır. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında “Parametrik Çoklu Grup Arasındaki Farkı Analiz Etmek İçin ANOVA Testi” kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık için $p < 0,05$ olarak alınmıştır.

4.2. BULGULAR

Bu bölümde araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formundan elde edilen bulgular yer almaktadır.

4.2.1. Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

Tablo 3. Örneklem Grubunun Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

		F	%
Cinsiyet	Kadın	160	66,7
	Erkek	80	33,3
	Toplam	240	100,0
Yaş1	20-30	39	16,3
	31-40	117	48,8
	41-55	84	35,0
	Toplam	240	100,0
Eğitim Durumunuz	İlkokul	36	15,0
	Ortaokul	23	9,6
	Lise	68	28,3
	Üniversite	98	40,8
	Diğer	15	6,3
	Toplam	240	100,0
Çalışıyor Musunuz?	Evet	207	86,3
	Hayır	33	13,8

	Toplam	240	100,0
Evlilik Yaşı	18 ve altı	23	9,6
	19-25	129	53,8
	26-30	65	27,1
	30 yaş üstü	18	7,5
	Toplam	235	97,9
Kayıp		5	2,1
Toplam		240	100,0
Evlilik Yılı	1-5	45	18,8
	6-10	53	22,1
	11-15	43	17,9
	15 üstü	93	38,8
	Toplam	234	97,5
Kayıp		6	2,5
Toplam		240	100,0
Evlenme Şekliniz	Tanışarak	145	60,4
	Görücü	90	37,5
	Toplam	235	97,9
Kayıp		5	2,1
Toplam		240	100,0
Çocuk Sayısı	1	53	22,1
	2	109	45,4
	3	34	14,2
	4	10	4,2
	5	3	1,3
	Toplam	209	87,1
Kayıp		31	12,9
Toplam		240	100,0
İlk Çocuk Sahibi Olma Yaşı	18 ve altı	13	5,4
	19-25	89	37,1
	26-30	79	32,9
	30 yaş üstü	29	12,1
	Toplam	210	87,5
Kayıp		30	12,5
Toplam		240	100,0
Kronik Hastalık	Yok	204	85,0
	Var	34	14,2
	Toplam	238	99,2
Kayıp		2	0,8
Toplam		240	100,0
Ailede Engelli Birey	Yok	222	92,5
	Var	17	7,1
	Toplam	239	99,6
Kayıp		1	0,4
Toplam		240	100,0
Ailenin Ekonomik Durumu	Düşük	75	31,3
	Orta	136	56,7
	Yüksek	28	11,7
	Toplam	239	99,6
Kayıp		1	0,4
Toplam		240	100,0
Aile Büyükleriyle Birlikte mi Yaşanıyor?	Evet	43	17,9
	Hayır	195	81,3
	Toplam	238	99,2
Kayıp		2	0,8
Toplam		240	100,0

Tabloda görüldüğü üzere, örneklem grubuna katılanların %66.7'si kadın, %33.3'ü erkek, %16.3'ü 20-30 yaş arası, %48.8'i 31-40 yaş arası, %35'i 41-55 yaş arası, %15'i ilkokul mezunu, %9.6'sı ortaokul mezunu, %28.3'ü lise mezunu, %40.8'i üniversite mezunu, %6.3'ü diğer, %86.3'ü çalışıyor, %13.8'i çalışmıyor, %9.6'sı 18 ve altı yaşlarında evlenmiş, %53.8'i 19-25 yaşlarında evlenmiş, %27.1'i 26-30 yaşlarında evlenmiş, %7.5'i 30 yaş üstü evlenmiş, %18.8'i 1-5 yıl arası evli, %22.1'i 6-10 yıl arası evli, %17.9'u 11-15 yıl arası evli, %38.8'i 15 yıl üstü evli, %60.4'ü tanışarak evlenmiş, %37.5'i görücü usulü evlenmiş, %22.1'inin 1 çocuğu var, %45.4'ünün 2 çocuğu var, %14.2'sinin 3 çocuğu var, %4.2'sinin 4 çocuğu var, %1.3'ünün 5 çocuğu var, %5.4'ü 18 ve altı yaşlarında ilk çocuk sahibi olmuş, %37.1'i 19-25 yaşlarında ilk çocuk sahibi olmuş, %32.9'u 26-30 yaşlarında ilk çocuk sahibi olmuş, %12.1'i 30 yaş üstü ilk çocuk sahibi olmuş, %85'inin kronik bir hastalığı yok, %14.2'sinin kronik bir hastalığı var, %92.5'inin ailesinde engelli birey yok, %7.1'inin ailesinde engelli birey var, %31.3'ünün aile ekonomik durumu düşük, %56.7'sinin aile ekonomik durumu orta, %11.7'sinin aile ekonomik durumu yüksek, %17.9'u aile büyükleriyle birlikte yaşıyor, %81.3'ü aile büyükleriyle birlikte yaşamıyor.

4.2.2. Diener Yaşam Doyum Ölçeğinin Betimsel İstatistiği

Tablo 4. Diener Yaşam Doyum Ölçeğinin Betimsel İstatistikleri

	N	Min	Maks	\bar{X}	Ss.
Diener Yaşam Doyum Ölçeği	240	6	35	22,70	6,46

Tabloda görüldüğü üzere, Diener Yaşam Doyum Ölçeği Ortalaması 22,70 (ss=6,46)dir.

4.2.3. Örneklem Cinsiyet Değişkenine Göre Diener Yaşam Doyum Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığının İncelenmesi

Tablo 5. Örneklem Cinsiyet Değişkenine Göre Diener Yaşam Doyum Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları

	N	\bar{X}	Ss.	T	Sd.	P
Diener Yaşam Doyum Ölçeği	Kadın	160	22,95	6,33	0,833	238
	Erkek	80	22,21	6,72		0,406

Yukarıdaki tabloda görüldüğü üzere, katılımcıların “Diener Yaşam Doyum Ölçeği” nden elde ettikleri puanların, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan “Bağımsız Grup T Testi”

sonucundan, istatistiksel anlamda $p>0.05$ düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

4.2.4. Örneklemin Yaş Değişkenine Göre Diener Yaşam Doyum Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığının İncelenmesi

Tablo 6. “Örneklemin Yaş Değişkenine Göre Diener Yaşam Doyum Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları”

	N	\bar{X}	Ss.		K.T	Sd.	K.O	F	P
20-30	39	22,92	6,45	G.Arası	44,419	2	22,210	0,530	0,589
31-40	117	22,27	6,86	G.İçi	9935,577	237	41,922		
41-55	84	23,20	5,91	Toplam	9979,996	239			
Toplam	240	22,70	6,46						

Yukarıdaki tabloda görüldüğü üzere, katılımcıların “Diener Yaşam Doyum Ölçeği” nden elde ettikleri puanların, “Yaş” değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)”sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($p>0.05$).

4.2.5. Örneklemin Maddi Gelir Değişkenine Göre Diener Yaşam Doyum Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığının İncelenmesi

Tablo 7. Örneklemin Maddi Gelir Değişkenine Göre Diener Yaşam Doyum Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	N	\bar{X}	Ss.		K.T	Sd.	K.O	F	P
Düşük	75	19,76	6,36	G.Arası	1176,923	2	588,462	15,785	0,000
Orta	136	23,49	6,16	G.İçi	8797,780	236	37,279		
Yüksek	28	26,68	5,01	Toplam	9974,703	238			
Toplam	239	22,69	6,47						

Maddi gelir durumu belirtilirken 0-4 bin Türk Lirası gelir; düşük, 5-9 bin Türk Lirası gelir; orta, 10 bin Türk Lirası ve üzeri bir gelir; yüksek gelir olarak belirlenmiş ve formda söz konusu aralıklar katılımcılara belirtilmiştir.

Katılımcı grubun “Maddi Gelir” değişkenine göre “Diener Yaşam Doyum Ölçeği” puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır [$F=15.785$, $p<.01$]. “Post Hoc Çoklu Karşılaştırma Tekniğinin” kullanılacağına belirlemek üzere “Levene’s Testi” uygulanmış; grup dağılımlarının varyanslarının homojen olduğu belirlenmiştir ($p=.220$).Yapılan “Scheffe Testi” sonucunda yüksek geliri olan grup ile düşük geliri olan grup içinde, yüksek geliri olan grup daha fazla puan aldığından istatistiksel olarak fark anlamlı bulunmuştur($p<.05$). Yüksek geliri olan grup ile orta geliri olan grup

arasında yüksek geliri olan grup daha yüksek puan aldığından aralarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur($p<.05$). Orta geliri olan grup ile düşük geliri olan grup arasında orta geliri olan grup daha yüksek puan aldığı için de istatistiksel olarak aralarında anlamlı fark saptanmıştır($p<.05$).

4.2.6. Örneklemnin Çalışma Durumu Değişkenine Göre Diener Yaşam Doyum Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığının İncelenmesi

Tablo 8. Örneklemnin Çalışma Durumu Değişkenine Göre Diener Yaşam Doyum Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları

		N	\bar{X}	Ss.	T	Sd.	P
Diener Yaşam Doyum Ölçeği	Evet	207	22,44	6,20	-1,594	238	0,112
	Hayır	33	24,36	7,83			

Yukarıdaki tabloda da izlendiği üzere, katılımcıların “Diener Yaşam Doyum Ölçeğinden” almış oldukları puanların, “Çalışma Durumu” değişkenine göre gözlemlenecek değişikliğin anlamlı olup olmadığını saptamak amacıyla yapılan “Bağımsız Grup T Testi” sonucundan, istatistiksel anlamlılık açısından $p>0.05$ düzeyinde bir bulguya ulaşılmıştır.

4.2.7. Örneklemnin Evlenme Bilgilerine Göre Diener Yaşam Doyum

4.2.7.1. Örneklemnin Evlenme Şekli Değişkenine Göre Diener Yaşam Doyum Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığının İncelenmesi

Tablo 9. Örneklemnin “Evlenme Şekli Değişkenine” Göre “Diener Yaşam Doyum Ölçeği Puanları” Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları

		N	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	P
Diener Yaşam Doyum Ölçeği	Tanışarak	145	23,70	6,11	3,004	233	0,003
	Görücü	90	21,13	6,78			

Tabloda da görüldüğü üzere, katılımcıların “Diener Yaşam Doyum Ölçeğinden” almış oldukları puanların “Evlenme Şekli” değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde değişiklik gösterip göstermediği, “Bağımsız Grup T Testi” uygulanarak belirlenmiştir. Katılımcı gruplar arasında “Tanışarak Evlenen Grup” “Görücü Usulü İle Evlenen Gruptan” yüksek puan alarak istatistiksel olarak $p<0.01$ düzeyinde ölçek maddeleri ile anlamlı bir ilişkinin varlığı ortaya konulmuştur.

4.2.7.2. Örneklemin Evlenme Yaşı Değişkenine Göre Diener Yaşam Doyum Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığının İncelenmesi

Tablo 10. Örneklemin Evlilik Yaşı Değişkenine Göre Diener Yaşam Doyum Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	N	\bar{X}	Ss.		K.T	Sd.	K.O	F	P
18 ve altı	23	23,70	6,45	G.Arası	93,983	3	31,328	0,743	0,528
19-25	129	23,07	6,66	G.İçi	9745,481	231	42,188		
26-30	65	21,85	5,84	Toplam	9839,464	234			
30 yaş üstü	18	22,11	7,53						
Toplam	235	22,72	6,48						

Yukarıdaki tablodan da anlaşıldığı üzere “Diener Yaşam Doyum Ölçeği” sıralamalar ortalamalarının “Evlilik Yaşı” değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını saptamak amacıyla yapılan “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” uygulanmıştır. Katılımcılardan oluşan grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark, istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır ($p>0.05$).

4.2.7.3. Örneklemin Evlilik Yılı Değişkenine Göre Diener Yaşam Doyum Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığının İncelenmesi

Tablo 11. Örneklemin Evlilik Yılı Değişkenine Göre Diener Yaşam Doyum Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	N	\bar{X}	Ss.		K.T	Sd.	K.O	F	P
1-5	45	22,33	6,94	G.Arası	365,824	3	121,941	2,971	0,033
6-10	53	23,36	6,42	G.İçi	9440,792	230	41,047		
11-15	43	20,33	6,24	Toplam	9806,615	233			
15 üstü	93	23,71	6,20						
Toplam	234	22,74	6,49						

Katılımcıların “Evlilik Yılı” değişkenine göre “Diener Yaşam Doyum Ölçeği” puanlarında anlamlı farklılıklar saptanmıştır “[$F=2,971$, $p<.05$]”. “Post Hoc Çoklu Karşılaştırma Tekniğinin” kullanılmasına karar vermek için öncelikle “Levene’s Testi” ile grup dağılımlarının varyanslarının homojen olduğu belirlenmiştir “($p=.803$)”. Uygulanan “Scheffe Testi” sonucunda 15 yıl üstü evli olan grup ile 11-15 yıl arası evli olan grup arasında 15 yıl üstü evli olan grup daha yüksek puanlar elde ettiği için istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır “($p<.05$)”. 6-10 yıl arası evli olan grup ile 11-15 yıl arası evli olan grup arasında 6-10 yıl arası evli olan

grup daha yüksek puanlar aldığından istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu bulunmuştur “(p<.05)”.

4.2.8. Örneklem Sağık, Çocuk, Aile Büyüklüğü ve Eğitim Bilgilerine Göre Diener Yaşam Doyum Ölçeğı Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığının İncelenmesi

4.2.8.1. Örneklem Kronik Hastalık Değişkenine Göre Diener Yaşam Doyum Ölçeğı Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığının İncelenmesi

Tablo 12. Örneklem “Kronik Hastalık Değişkenine” Göre “Diener Yaşam Doyum Ölçeğı Puanları” Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları

		N	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	P
Diener Yaşam Doyum Ölçeğı	Yok	204	22,76	6,50	0,585	236	0,559
	Var	34	22,06	6,33			

Yukarıdaki tabloda da görüldüğü üzere, örneklem grubunun “Diener Yaşam Doyum Ölçeğinden” almış oldukları puanların, “Kronik Hastalık” değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını saptamak üzere “Bağımsız Grup T Testi” yapılmıştır. “Bağımsız Grup T Testi” sonucundan, istatistiksel olarak $p>0.05$ düzeyinde anlamlı bir fark bulunmamıştır.

4.2.8.2. Örneklem Evde Engelli Birey Değişkenine Göre Diener Yaşam Doyum Ölçeğı Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığının İncelenmesi

Tablo 13. Örneklem “Evde Engelli Birey Değişkenine” Göre “Diener Yaşam Doyum Ölçeğı Puanları” Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları

		N	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	P
Diener Yaşam Doyum Ölçeğı	Yok	222	22,58	6,39	-1,018	237	0,310
	Var	17	24,24	7,55			

Tabloda da görüldüğü gibi, katılımcı grubun “Diener Yaşam Doyum Ölçeğinden” aldıkları puanların, evde engelli birey değişkenine göre anlamlı bir şekilde farkın oluşup oluşmadığını saptamak için uygulanan “Bağımsız Grup T Testi” sonucuna bakıldığında istatistiksel açıdan $p>0.05$ düzeyinde olup, anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

4.2.8.3. Örneklemin “Aile Büyükleri ile Birlikte Yaşama Değişkenine” Göre “Diener Yaşam Doyum Ölçeği Puanları” Arasındaki Farkın Anlamlılığının İncelenmesi

Tablo 14. Örneklemin “Aile Büyükleri ile Birlikte Yaşama Değişkenine” Göre “Diener Yaşam Doyum Ölçeği Puanları” Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan Bağımsız Grup t testi Sonuçları

		N	\bar{X}	Ss.	t	Sd.	P
Diener Yaşam Doyum Ölçeği	Evet	43	21,49	5,98	-1,362	236	0,175
	Hayır	195	22,97	6,58			

Yukarıdaki tablodan incelendiğinde, örneklemin “Diener Yaşam Doyum Ölçeğinden” almış oldukları puanların, “Aile Büyükleri İle Birlikte Yaşama Değişkenine” göre anlamlı bir şekilde farklılaşma olup olmadığını belirlemek için uygulanan “Bağımsız Grup T Testi” sonucundan, istatistiksel olarak $p>0.05$ düzeyinde anlamlılık saptanmamış, farklılık olmadığı belirlenmiştir.

4.2.8.4. Örneklemin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Diener Yaşam Doyum Ölçeği Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığının İncelenmesi

Tablo 15. Örneklemin “Eğitim Durumu Değişkenine” Göre “Diener Yaşam Doyum Ölçeği” ve Alt Boyutları Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” Sonuçları

	N	\bar{X}	Ss.		K.T	Sd.	K.O	F	P
İlkokul	36	23,81	6,40	G.Arası	356,995	4	89,249	2,180	0,072
Ortaokul	23	19,30	6,89	G.İçi	9623,001	235	40,949		
Lise	68	22,53	6,90	Toplam	9979,996	239			
Üniversite	98	23,33	6,06						
Diğer	15	22,00	5,29						
Toplam	240	22,70	6,46						

Tabloda görüldüğü üzere “Diener Yaşam Doyum Ölçeği” sıralamalar ortalamalarının “Eğitim Durumu” değişkenine göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını göstermek amacıyla uygulanan “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmamıştır ($p>0.05$).

4.2.8.5. Örneklemin “Çocuk Sayısı” Değişkenine Göre “Diener Yaşam Doyum Ölçeği Puanları” Arasındaki Farkın Anlamlılığının İncelenmesi

Tablo 16. Örneklemin “Çocuk Sayısı” Değişkenine Göre “Diener Yaşam Doyum Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları” Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” Sonuçları

	N	\bar{X}	Ss.		K.T	Sd.	K.O	F	P
1	53	20,98	6,58	G.Arası	289,009	4	72,252	1,759	0,139
2	109	23,08	6,33	G.İçi	8381,622	204	41,086		
3	34	24,24	5,96	Toplam	8670,632	208			
4	10	20,80	6,39						
5	3	23,33	11,59						
Toplam	209	22,63	6,46						

Yukarıdaki Tabloda görüldüğü gibi “ Diener Yaşam Doyum Ölçeği” sıralamalar ortalamalarının “Çocuk Sayısı” değişkenine göre anlamlı bir farklılık izlenip izlenmeyeceğini belirlemek amacıyla uygulanan “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

4.2.8.6. Örneklemin “İlk Çocuk Sahibi Olduğu Yaş” Değişkenine Göre “Diener Yaşam Doyum Ölçeği” Puanları Arasındaki Farkın Anlamlılığının İncelenmesi

Tablo 17. Örneklemin “İlk Çocuk Sahibi Olduğu Yaş Değişkenine” Göre “Diener Yaşam Doyum Ölçeği ve Alt Boyutları Puanları” Arasındaki Farkın Anlamlılığını Test Etmek İçin Yapılan “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” Sonuçları

	N	\bar{X}	Ss.		K.T	Sd.	K.O	F	P
18 ve altı	13	22,08	7,45	G.Arası	44,186	3	14,729	0,352	0,788
19-25	89	23,11	6,82	G.İçi	8626,843	206	41,878		
26-30	79	22,46	5,77	Toplam	8671,029	209			
30 üstü	29	21,86	6,73						
Toplam	210	22,63	6,44						

Tabloda da gözlemlendiği üzere “Diener Yaşam Doyum Ölçeği” sıralamalar ortalamalarının “İlk Çocuk Sahibi Olduğu Yaş” değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olup olmadığını saptamak için uygulanan “Tek Yönlü Varyans Analizinde (ANOVA)” grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0.05$).

TARTIŞMA

Yapılan çalışmada evli bireylerin yaşam doyum düzeylerinin cinsiyet faktörüne ve evlilik süresine göre nasıl bir değişiklik gösterdiğinin incelenerek evli bireylerin yaşam doyum düzeylerini artırıcı ne tür çalışmalar yapılabileceği, nasıl önlemler alınabileceği konusunda bir takım öneriler sunabilmek amaçlanmıştır. Günümüzde yetişkin nüfusun önemli bir bölümünün evli olduğu, evli çiftlerin de gelecek nesilleri yetiştireceği gerçeğinden yola çıkılarak, konunun toplumun önemli bir kısmını ilgilendirdiği, günümüz ve gelecek için de toplum ruh sağlığına katkıda bulunacağı düşünülmüştür.

Çorum ilinde yaşayan evli 240 kişiden alınan demografik bilgiler ve DYDÖ ışığında sonuçlara ulaşılmıştır. Araştırmada, yurt içinde yapılan benzer araştırmalarla benzer sonuçlara ulaşıldığı gibi, farklı sonuçlar da saptanmıştır. Ar (2018), çiftlerin eğitim düzeyleri, çalışma durumları, evlilik yaşları, evlilik süreleri, çocuk sayıları, aylık gelirleri ve evlenme şekillerinin, bireylerde anksiyete ve evlilik uyumuna etkisini incelemiş ve kadınların evlenme şekli ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir fark saptamıştır.²⁴ Çatal (2019), yaptığı araştırmada, evlilik değeri ile evlilik doyumunu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlemiştir.²⁵

Araştırmanın verileri ışığında; evli bireylerde cinsiyet değişkeninin yaşam doyum düzeyi üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı saptanmıştır. Oysa çalışma öncesi oluşturulan hipotezlerden biri olan evli kadın ve evli erkek bireyler arasında yaşam doyumunu açısından anlamlı bir fark beklenmekte idi. Söz konusu durumun, her iki cinsiyette de örnekleme oluşturan katılımcıların %86,3' ünün çalışıyor olmasının etkili olduğu düşünülmektedir. Çalışma hayatında kendisine yer bulmuş, ekonomik anlamda da daha fazla ekonomik konfora sahip olmaları beklenen bireylerin; çalışmayan gruba oranla daha yüksek yaşam doyumunu düzeyinde oldukları anlaşılmaktadır. Ayrıca katılımcıların büyük çoğunluğunun kadın bireylerden oluşması geleneksel bir yapıya sahip ilde bir kadının çalışarak "eve ekmek götürme" saygınlığını da gelişmiş illere oranla daha fazla taşıdığı düşünülmektedir. Çalışıyor olması nedeniyle günün belli saatlerini ev dışında geçirmesi kadını ev işleri, eş ve annelik vb. rutin rollerinden bir süreliğine uzaklaştırarak başka sosyal bir kimlik sergileyebileceği, iş yaşamındaki sosyal gruba dahil olması ile yaşamının rutininden

²⁴ Ömer Faruk Ar, Normal Gelişim Gösteren Çocuğa Sahip Ebeveynler İle Otizmli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Evlilik Uyumu Ve Anksiyete Düzeylerinin İncelenmesi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji, İstanbul, 2014 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

²⁵ Meliha Tekin Çatal, Evli Bireylerin Evlilik Değerleri, Evlilik Doyumu Ve Evlilik Tipleri Arasındaki İlişki On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Samsun, 2019 (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**)

uzaklaşarak üretmeye başka bir alanda devam ediyor olmasının, psikolojik iyi oluşuna da katkı yaptığı düşünülmektedir. Bununla birlikte, katılımcıların %66,7' sinin kadın olduğu araştırmada, erkek katılımcı sayısının sınırlı kalmasının da sonuçların karşılaştırılmasında bir takım beklenmedik sonuçları da beraberinde getirebileceği düşünülmektedir. Katılımcıların sayısında kadın ve erkek cinsiyeti olarak sayısal farkın, örneklemin çoğunlukla hastane ortamlarında çalışan bireylerden oluşması, hastane ortamlarında da çalışanların sayıca en büyük bölümünü hemşirelerin oluşturduğu ve kadın hemşire sayısının erkek hemşire sayısından da genel anlamda fazla olduğu göz önüne alındığında da aradaki sayısal farkın gerekçesi anlaşılmış olmaktadır.

Öziş (2016) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, yukarıdaki araştırma sonuçlarının aksi bir bulgu söz konusudur. Öziş çalışmasında evli erkeklerin yaşam doyumlarının kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır²⁶ Aynı şekilde Erdinç (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırmada da evli olan erkeklerde yaşam doyum puanlarının, evli olan kadınlardan daha yüksek puanlar olduğu sonucuna varmıştır.²⁷

Çalışma sonucunda yaş değişkeninin yaşam doyum düzeyinde anlamlı bir etkisi saptanmamıştır. Evli erkek ve kadınların yaşının, yaşamlarındaki doyum düzeylerinde anlamlı bir fark yaratmadığı belirlenmiştir. Benzer bir çalışma Yavuz (2016) tarafından gerçekleştirilmiş ve aynı sonuçlara ulaşılmıştır.²⁸

Ulaşılan veriler doğrultusunda evli bireylerde maddi durum düzeyinin yaşam doyumuna etkisine bakıldığında; yüksek maddi gelire sahip bireylerin orta gelir grubu bireylerden; orta gelir grubuna dahil bireylerin de düşük gelir grubundaki bireylere oranla daha yüksek yaşam doyum düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Gümüşten (2013), 1034 ergen katılımcı ile (yaş ortalamaları; 13,5 yıl) yaptığı araştırmada, ergenlerin algıladıkları ekonomik güçlüğü benlik sayısı ve yaşam doyumunu olumsuz etkilediğini saptamıştır.²⁹

İnsan yaşamı boyunca beklentilerine ulaşmak için kurgulanmış bir varlıktır. Günümüz dünyasında sunulan onca maddesel olanağın da ulaşılabilirliği, bireylerin ekonomik güçlerine bağlı kalmaktadır. Evlenme durumundaki birçok yetişkinin

²⁶ Gönül Öziş, Evlilik Yaşam Doyumunun Algılanan Ebeveyn İlişkisi, Psikolojik Dayanıklılık Ve Dinsel İnanç Gücü Açısından İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi ,Sakarya, 2016, s.65 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**).

²⁷ İrem Erdinç, Evli Çiftlerde, Evlilik Uyumu, Cinsel Yaşam Doyumu Ve Yaşam Doyumu Arasında Ki İlişkinin İncelenmesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi,2018, s. 76 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**)

²⁸ Sümeyye Yavuz, Normal Gelişim Gösteren Çocuğa Sahip Ebeveynler ile Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Evlilik Uyumu ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi, Haliç Üniversitesi ,İstanbul, 2016, (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**)

²⁹ Dürdane Gümüşten, Algılanan Ekonomik Güçlük ile Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki Bağlantıda Anne-Ergen İlişkisinin Aracı Rolü, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji, Ankara, 2013(**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**)

evlenmek isteyeceği eş adayının bir işte çalışıyor olması da aranılan bir özellik olarak göze çarpmaktadır. Evli iki yetişkinin de çalıştığı bir ailede zorunlu giderlerin karşılanması, istekler için kaynak ayrılabilmesi, çocukların eğitim seçeneklerinde daha özgür davranılabilmesi, gelecekteki yaşamları için bir takım birikim, yatırım ve planların yapılması çok daha olasıdır. Ekonomik işbirliği yapabilen çiftlerin yakınlık ilişkilerinin de olumlu yönde etkilenebileceği düşünülmektedir. Ortak hedefler oluşturup planlar yapabilen çiftlerin duygusal olarak da birbirlerine daha bağlı, birbirlerini destekleyici olduğu evliliklerde yaşam doyumunun da olumlu yönde etkilenebileceği var sayılmaktadır.

Yapılan çalışma sonucunda evli erkek ve kadınların çalışma durumlarına göre yaşam doyum düzeyleri incelendiğinde her iki durum arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Yaptığımız araştırmanın bu boyuttaki sonucu dikkat çekicidir. Çünkü maddi durumun iyiliğinin yaşam doyumuna pozitif yönde etkisi ile ilgili olarak yukarıda yapılan açıklamalar açısından oldukça düşündürücü bir sonuçtur. Oysa yapılan alan yazında söz konusu durumun aksi bir sonuçlara ulaşılmış, çalışmayan evli bireylerin çalışan evli bireylere oranla daha düşük yaşam doyum düzeylerine sahip olduğu verilerine ulaşılmıştır. Erbay (2015), yaptığı çalışmada çalışan ve çalışmayan 140 katılımcı ile çalışma durumunun evli kadınlardaki depresyon, anksiyete ve yaşam doyum düzeylerini incelemiştir; çalışmayan kadınlarda kontrol grubuna oranla orta düzeyde depresyon ve anksiyeteye sahip olduklarını saptamıştır. Söz konusu grubun yaşam doyum düzeyleri de orta seviye olarak tespit edilmiştir.³⁰ Araştırmada ortaya çıkan bu sonucun, örneklemin sınırlı olması, katılımcılardan sadece 33 kişinin (%13,8) çalışmıyor olmasından, çalışmayan grubun genel katılımcı grubu içerisinde daha az sayıda temsilcisi olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın bir diğer boyutu olan evlenme şekline göre bireylerin, yaptığı evlilik türünün yaşam doyum düzeyine anlamlı bir fark yarattığı saptanmıştır. Tanışarak evlenen bireylerin, görücü usulü ile evlenen bireylere oranla yaşamlarında çok daha doyum aldıkları belirlenmiştir. Toplumda yaygın kullanımı ile ele alacak olursak “severek evlenme” denilen olgunun, bireylerin yaşamlarında alacakları doyumunu da olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir. Evlilikler de tıpkı bireyler gibi yaşam boyunca bir takım gelişimsel evrelerden geçmekte, her evrede yerine getirmesi gereken görevler bulunmakta ve bu evrelerin geçiş dönemlerinde de kendine özgü güçlüklerle karşılaşmaktadır. Bireyin, severek ve isteyerek içinde bulunduğu ortam ve durumla, sevmeden içinde yer aldığı ortam ve durum arasında problem çözmeye

³⁰ Leyla Erbay, Çalışmanın Evli Kadınlarda Depresyon, Anksiyete ve Yaşam Doyumu Üzerine Etkileri, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji, İstanbul, 2015 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**)

stratejisi, psikolojik dayanıklılığı, baş etme gücü, çözüm odaklı yaklaşımı arasında fark olacağı açıktır. Özellikle evlilik öncesi süreçte tanışan ve birbirini “aynı çatı” altına girmeden daha ayrıntılı olarak tanımış olan çiftler, evlilik öncesi geliştirdikleri ortak dil sayesinde birbirini anlamakta deneyim kazanmışlardır. Birbirini hiç tanımayan bireyler arasındaki iletişimin, sağlıklı ve “az kazalı” olabilmesi beklenen bir durum değildir. Evlilik yolu ile rolü değişen birey, rolün gereklerini samimiyetle yerine getirirken, iletişim örüntüsünü evlilik öncesinde sağlıklı bir temele oturttuğu partneri ile ilişkisinde daha üretken ve doyumlu bir aile yapısı oluşturması daha olası görünmektedir. İlişkilerde en sık rastlanan problemlerden biri olan karşıdaki kişiyi doğru duymak, doğru anlamak ve doğru yorumlamak zaman ve yaşantı gerektiren bir durumdur. Evlilik ve aile danışmanlığına gereksinim duyan çiftlerin yoğunlukla iletişim sorunları nedenleri ile birbirinden uzaklaşma ve kopmalar yaşadıkları gözlemlenmektedir.

Evlilik yaşının yaşam doyum düzeyine etkisine bakıldığında ise, araştırma sonucunda anlamlı bir farka ulaşılmamıştır. Katılımcıların %9,6’ sının 18 yaşın altındayken evlilik yapmış olması ve bu durumun araştırmada yaşam doyum düzeylerini negatif yönde etkileyen bir sonuca ulaşmamış olması dikkat çekicidir. Örneklemede daha yüksek sayıda temsil alanı bulabilse idi, 18 yaş altında evlenen bireylerde yaşam doyumunun ve dolayısıyla psikolojik iyi oluşun negatif yönde etkileneceği düşünülmektedir. Yapılan birçok çalışma ve araştırmada erken yaşta yapılan evliliklerin özellikle kadınların bedensel ve ruhsal sağlığında ciddi oranda hasar verici olduğu ortaya konulmuştur. Bu konuda ülkemizin pek de şanslı olduğu söylenemez. Özellikle yurdun doğu kesimlerinde, birtakım gelenek ve töre adı altında çocuk yaşta gerçekleştirilen evlilikler sonucu, anne-bebek ölüm oranının yüksekliği, töre cinayetleri, kadın intihar vakaları, çocuk ve kadın istismarı vb. birçok olumsuz tıbbi ve sosyal doğurgular, medeni dünya gerçeklerinden uzak olan vakalar mevcuttur. Erken yaşta evlendirilen “çocukların” yaşadığı ve son derece acımasız olan bu sonuçlara yönelik çeşitli sivil toplum örgütleri ve devlet tarafından sosyal projelerle kamuoyu oluşturulmaya, projeler uygulanmaya çalışılsa da ne yazık ki hala ülkemizin çözmekte zorlandığı en önemli gerçeklerimizden olmaya devam etmektedir.

Araştırmanın başlığında da yer alan evlilik süresinin bireylerin yaşam doyum düzeylerine anlamlı bir etkisi olup olmadığı konusunda ise şu sonuçlar göze çarpmaktadır:

15 yıl ve üzeri süredir evli olan bireylerin, 11-15 yıl arası süredir evli olan bireylerden daha yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Bununla birlikte 6-10 yıldır evli olan bireylerin, 11-15 yıldır evli olan bireylere oranla yaşam doyum düzeylerinde daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. Burada dikkat çeken nokta; evlilikte geçirilen sürenin artması çiftlerin

birbirini artık daha iyi tanımaları, bir takım zorlu yaşam olaylarını o güne kadar dayanışma içinde birlikte atlattıkları olmalarının etkisi olabileceği düşünülmektedir. Evliliğin başlarında yapılan geleceğe dair ortak planların artık hayata geçirilmeye başlanması, çocuklarını büyütürken üniversiteye, mesleğe ya da evlenmeleri suretiyle yeni yuvalarına yerleştirmiş olma ve çiftlerin kendi yaşamlarına ve birbirlerine ayıracak daha çok zamanlarının olması gibi faktörler de hatıra gelmektedir. İlerleyen yaşla birlikte bir takım hastalık, kaza vb. istenmeyen olayların, yaşlı ebeveynlerin ya da torunların bakımına destek olma vb. güçlüklerin yaşanması beklendik bir durumdur. Söz konusu durumlarda çiftler, “aile” gibi bir sisteme ait olma, yalnız olmama, bakım konusunda desteğe gereksinimi olduğunda yanında eşinin olduğunu bilme, diğer destek gerektiren konularda da yanında “hayat arkadaşının” olduğunu bilme gibi nedenlerle de yaşam doyumlarında üst seviyelere taşınabildikleri anlaşılmaktadır. Evliliğin ilk yıllarında bireylerin, diğer katılımcı gruplarından daha düşük yaşam doyumuna sahip olmalarının, yine iletişim hasarlarından, önceki ailelerinden birçok alanda ayrışamamış, bağımsızlaşmamış olmalarından kaynaklanabileceği düşünülmüştür. Ayrıca söz konusu dönemde çiftler genellikle ilk çocuklarına sahip olmakta, var olan rol ve görevlerine bir de oldukça zorlayıcı bir biçimde “ebeveynlik” rol ve görevleri yüklenmektedir. Ebeveynlik anlayışları arasındaki farkların çiftlerde yaşam doyumuna olumsuz yönde etki edebileceği de diğer bir husustur. Örneklemin temsil sayısı açısından ikinci sırasında yer alan, 53 kişi ve %22,1’ lik bir oranda yer alan 6-10 yıldır evli bireylerin yaşam doyum düzeylerinin, 11-15 yıldır evli olan bireylerden düşük olmasının yaşam ve aile döngüleri ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Bu dönemde çocukların eğitim hayatına başlamasının, ikinci çocuğun gelmesi ile yaşanan güçlüklerin, enerjinin çok; zaman ve paranın az olduğu iddia edilen bir dönem oluşunun ve eşlerin kendilerine ve birbirlerine ayıracak nitelikli zaman bulamamanın etkili olabileceği düşünülmektedir.

Yapılan çalışma sonucunda evli bireylerin kronik hastalık sahibi olup olmamalarının ve evde engelli bireyin olup olmaması durumunun, yaşam doyumunda üzerinde önemli bir etkisi olmadığı saptanmıştır. Araştırmanın örneklemini oluşturan bireylerin; kronik hastalık (yok %85) ve engelli aile üyesinin varlığının (yok %92,5) sınırlı oranda kalması, büyük çoğunluğunun çalışan (%86,3) ve üniversite mezunu (%40,8) bireyler olması, %48,8’ inin 31-40 yaş aralığında oluşunun etkili olduğu düşünülmektedir. Söz konusu sonucun, yaşamın her döneminde; bireyin üretkenliği devam ettiği, beden ve ruh sağlığının yerinde olduğu ve sosyal destek sisteminin işlerliğinin iyi olduğu durumlarda yaşam doyum düzeylerinin olumsuz yönde etkilenmeyeceği düşünülmektedir. Baş (2018), yaptığı çalışmada serebral palsi, otizm spektrum bozukluk ve zihinsel engel çocuğa sahip ebeveynlerle, normal çocuğa

sahip ebeveynlerin evlilik doyumu arasında anlamlı bir fark saptamamıştır.³¹Her iki durum da yaşam kalitesini etkileyen, var olan güçlükleri de artıran bir etkiye sahip olmakla birlikte, katılımcıların büyük bir bölümünde söz konusu durumun varlığı sınırlı sayıda kalmasının, araştırma sonucunda etkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda geleneksel bir toplum yapısının hakim olduğu ilde, evli bireyleri aile büyükleri ile birlikte yaşama durumunun da bireylerin yaşam doyumlarına anlamlı bir farka sebep olmadığı sonucuna varılmıştır. Anadolu'da yaygın bir durum olan aile büyükleri ile aynı evde yaşama durumunun bazı avantajları da mevcuttur. Özellikle yaşlı ve yalnız yaşayan bir ebeveynin evladı tarafından bakımı, toplumsal açıdan saygı değer bir durum olarak yorumlanmaktadır. Ayrıca çiftlerin çalışması halinde çocuk bakımında, birlikte yaşanan ebeveynin desteği yadsınamaz. Ayrıca söz konusu durumun ekonomik katkıları da mevcuttur. (Kira, fatura, bakıcı giderleri...)

Çalışma sonucunda, bireylerin eğitim durumları faktörünün evli bireylerin yaşam doyum düzeylerini anlamlı bir fark yaratma etkisinde olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma sonucunda çocuk sayısının ve ilk çocuk sahibi olunan yaşın bireylerin yaşamdan aldığı doyuma anlamlı bir farka sebep olmadığı saptanmıştır.

Evli bireylerle çok sayıda araştırmalar yapılmış, yaşam doyumu, evlilik uyumu, cinsel doyum konularının, yapılan çalışmamızla yakından ilişkili olduğu düşünülmüştür. Söz konusu kavramların birbirini etkilemesinin ise kaçınılmaz olduğu düşünülmüştür.

Araştırmada yer alan değişkenlerin grup içi en yüksek oranla temsil edilen gruplar göz önünde bulundurulduğunda katılan bireylerin;

% 66' sının kadın,

%48' inin 31-40 yaş aralığında,

%40' inin üniversite mezunu olduğu,

%86' sının çalışıyor olduğu,

%53' ünün 19-25 yaş aralığında evlendiği,

%38'inin 15 yıl üzeri süredir evli olduğu,

%60' inin tanışarak evlendiği,

%45' inin 2 çocuk sahibi olduğu,

%37' sinin 19-25 yaş aralığındayken ilk çocuklarına sahip oldukları,

%85' inin Kronik bir rahatsızlığının olmadığı,

%92' sinin evinde engelli bir bireyin olmadığı,

%56' sının orta düzey gelir sahibi olduğu

³¹ Aişe Betül Baş, Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynler İle Normal Gelişim Gösteren Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Yalnızlık Düzeyleri Ve Evlilik Doyumu İle İlişkilerinin İncelenmesi İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji, İstanbul, 2018 (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)

%81' inin aile büyüklerinden ayrı yaşadığı, şeklindeki durumların araştırma sonuçlarını belirlediği düşünülmektedir. Sosyal destek sistemlerinin aktif olarak yaşama yerleşmesinin, kadınların evlilikte yaşaması olası sorunların eş, dost, akraba vb. ilişkilerle daha kolay atlatılabilir olduğu düşünülmektedir. Ayrıca geleneksel cinsiyet rollerinin de hakim olduğu ilde, kadınların gelişmiş illere göre evlilik ve yaşamdan beklentilerinin farklı ve mütevazı oluşunun da önemli bir etken olduğu varsayılmaktadır. Katılımcıların evlilik süresinin uzun oluşu da boşanma kavramı konusunda bireylerin daha hassas davrandığını ve evliliğin devamına çabaladıklarını düşündürmektedir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Uzun süreli evliliklerin ve evliliğin ilk yıllarının yaşam doyum düzeylerinin yüksek oluşundan yola çıkarak, söz konusu evlilikler üzerinde kapsamlı araştırmalarla bunu nasıl başardıkları incelenebilir.

Yapılacak benzer içerikteki çalışmalarda örneklem belirlenirken cinsiyet sayılarında eşite yakın sayıda katılımcı olmasına özen gösterilmelidir.

Örneklem grubunda çeşitli sosyokültürel grupları da temsil edecek sayıda katılımcıya ulaşılması da önerilebilir.

Bireylerin yaşam doyumunu olumlu etkileyecek bir takım sanatsal, sportif ve kültürel etkinlikler, yerel yönetimler tarafından düzenlenebilir ve söz konusu etkinliklerde toplum ruh sağlığı merkezlerinden yardım alınabilir.

Evliliklerin güçlendirilmesi için çeşitli konulardaki uzmanlar davet edilerek okullarda velilere, hastanelerde ve büyük fabrika ve işyerleri çalışanlarına konferanslar düzenlenmesi sağlanabilir.

Evlilik öncesi, evlilik ve boşanma danışmanlık hizmetleri yaygınlaştırılıp, söz konusu hizmetler ilgili kurumların işbirliği sağlanarak halka ücretsiz olarak ulaştırılabilir.

Bireylerin maddi durumunun yaşam doyumuna etkisi göz önüne alındığında aile ve toplum içinde daha üretken ve verimli olmaları için aktif rol almaları desteklenebilir, bölgesel özellikler göz önüne alınarak bu konuda bilimsel, tarımsal ve kaynaklarla ekonomik faaliyetlerin olanakları araştırılarak artırılabilir.

Tanışarak evlenen çiftlerin yaşam doyum düzeylerinin yüksek oluşu göz önüne alındığında, gençlerin, eğitim, eğlence, spor, sanat, kültür etkinlikleri yerel yönetimlerce artırılabilir. Gençlere seviyeli ortamlar sunulabilir.

Yetişkinlerin yaşamlarına renk katacak, hobilerini geliştirebilecek ortam ve etkinlikler düzenlenebilir. Bunun için çok sayıda yetişkine en kolay ulaşılacak yerler; okullar, ibadethaneler, dernekler ve meslek odaları tercih edilebilir. Sıralanan bu kurumlarda yetkililerce çeşitli eğitsel içerikli ve kültürel, sportif, sanatsal etkinlikler belirli zamanlar ve gerekçelerle gerçekleştirilebilir.

Evlilik öncesi çiftlerin gereksinim duyduğu birçok farklı alan tespit edilerek, ihtiyaçlarına yönelik programlar hazırlanıp, söz konusu programlar üniversitelerde ders olarak eklenebilir.

Evli bireylerin kriz durumlarını beklemeden belirli döngüler halinde aile danışmanlığı hizmeti alması sağlanabilir.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

AMERİKAN PSİKİYATRİ BİRLİĞİ, **Ruhsal Bozuklukların Tanısal Ve Sayımsal El Kitabı**, çev. Ertuğrul Köroğlu, Ankara: HYB Yayıncılık 2014

BECK Aaron T. **Bilişsel Terapi ve Duygusal Bozukluklar.**, çev., Veysel Öztürk ve Aysun Türkcan İstanbul : Litera yayıncılık, 2015

CARKHUFF R. Robert, **Yardım Etme Sanatı**, çev., Rengin Karaca, F. Ebru İkiz, Ankara, Nobel Yayıncılık, 2014

COREY Gerald, **Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları**, çev. Tuncay Ergene, Ankara, Mentis Yayıncılık, 2015

CÜCELOĞLU Doğan, **İnsan ve Davranışı**, İstanbul, Remzi Kitabevi, 1993

GEÇTAN Engin, **İnsan Olmak**, İstanbul, Remzi Kitabevi, 1993

GLADDİNG Samuel T., **Aile Terapisi Tarihi, Kuram ve Uygulamaları**, çev. Edt. KEKLİK İbrahim, YILDIRIM İbrahim, Ankara, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği, 2012

İSLAMOĞLU A. Hamdi, **Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri**, İstanbul, Beta Yayıncılık, 2011

KAĞITÇIBAŞI Çiğdem, **İnsan, Aile, Kültür**, İstanbul, Remzi Kitabevi, 1996

NİCHOLS Michael, **Aile Terapisi Kavramlar ve Yöntemler**, çev. Gündüz O., İstanbul, Kaknüs Yayınları, 2013

YALOM Irvın, **Evlilik Terapisi**, Çev., Yeşim Özkardeşler Şallı, İstanbul, Prestij Yayınları, 2014

YAVUZER Haluk, **Evlilik Okulu Projesi-Aile İlişkileri ve Çocuk**, İstanbul, Remzi Kitabevi, 2009

YILDIZ A., **Evlilik Okulu Projesi-Evlilikte Yaşanan Sorunlar ve Başa Çıkma Yolları**, Edt. H. Yavuzer, İstanbul, Remzi Kitabevi, 2009.

MAKALELER

CHRİSTİAN J. L. ve VİVİEN D. **Depressive Symptomology İn Marital Discordant Women and Men: The Role of Invidual and Relationship Varables**, Journal of Psychology (1994), 8, 32-42

ÇAĞ Pınar, YILDIRIM İbrahim **Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel Ve Kişisel Değişkenler**, Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi, 2013, 4(39), 13-23

ÇETİNKAYA S.K. ve Gençdoğan, **The Relationship Between Marital Quality, Attitudes Towards Gender Roles and Life Satisfaction Among The Married Individuals**, Psychology, Society, Education, (2014), 6(2), 94-112

DAĞLI Abidin, BAYSAL Nigah, Yaşam **Doyum Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması**, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 2016, Cilt 15, Sayı 59

DİKMEN Ahmet Alpay, **İş Doymu Ve Yaşam Doymu İlişkisi**, Ankara Üniversitesi Siyasal Bilgiler Fakültesi Yayınları, Ankara, 1995

ERBEK Evrim, BEŞTEPE Emrem, **Evlilik Uyumu**, Düşünen Adam, 2005, 18(1), 39-47

EROĞLU Fulya, PARLAR Hanife, **Evli Kadın ve Erkeklerde Psikolojik İyi Oluşun Ebeveyn Tutumlarına Etkisinin İncelenmesi**, İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2018, Sayı 33, s.89-101

FROST RO., MARTEN P., LAHART C., ROSENBLATE R., **The Dimensions of Perfectionism. Cognitive Therapy and Research**, 14(1990): 449-468.

GÜVEN Nurdan, SEVİM Seher A., İlişkilerle İlgil Bilişsel Çarpıtmalar ve Algılanan Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumunu Yordama Gücü, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, Sayı 28, Cilt 3

GORDON L. Flett, HEWITT PL, SİNGER A., **Perfectionism and Parental Authority Styles**. Individual Psychology, 1995, 51: 50-60.

TEZER Esin, **Evlilik Doymu Ve İş Doymu**, Orta Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi, 1992, Cilt 1, Sayı 3,

YILDIZ Mehmet Ali, BAYTEMİR Kemal, **Evli Bireylerde Evlilik Doymu İle Yaşam Doymu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracılığı**, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2016, Cilt 17, Sayı 1

TEZLER

AR Ömer Faruk, **Normal Gelişim Gösteren Çocuğa Sahip Ebeveynler İle Otizmlili Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Evlilik Uyumu Ve Anksiyete Düzeylerinin İncelenmesi**, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik - İstanbul, 2014 (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)

BAŞ Aişe Betül, **Özel Gereksinimli Çocuğa Sahip Ebeveynler İle Normal Gelişim Gösteren Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Yalnızlık Düzeyleri Ve Evlilik Doyumu İle İlişilerinin İncelenmesi**, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji, İstanbul, 2018(**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

BAŞARAN Derya, **Medeni Durumun Öğretmenlerin Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi**, İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Ana Bilim Dalı, İstanbul, 2017(**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

BULUT Dilan Ezgi, **Antik Yunan Toplumunda Evlilik ve Ritüelleri**, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, , Aydın, 2019 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

CURUN Ferzan, **Yüklemeler, İletişim Çatışmaları, Cinsiyet ve Cinsiyet Rolü Yönelimi ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki**, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara 2001(**Yayımlanmış Doktora Tezi**)

ÇATAL Meliha Tekin, **Evli Bireylerin Evlilik Değerleri, Evlilik Doyumu Ve Evlilik Tipleri Arasındaki İlişki** On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Samsun, 2019(**Yayımlanmamış Doktora Tezi**)

DAL Esra, **Kadınlardaki Duygusal Zeka Düzeyi İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2015(**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

ERBAY Leyla, **Çalışmanın Evli Kadınlarda Depresyon, Anksiyete ve Yaşam Doyumu Üzerine Etkileri**, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji İstanbul, 2015(**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

ERDİNÇ İrem, **Evlilik Uyumu, Cinsel Yaşam Doyumu Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2018 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

ERDOĞAN Serap, **Evlilik Uyumu ile Psikiyatrik Rahatsızlıklar, Bağlanma Stilleri ve Mizaç ve Karakter Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2007, (**Tıpta Uzmanlık Tezi**)

EROĞLU Fulya, PARLAR Hanifi, **Evli Kadın Ve Erkeklerde Psikolojik İyi Oluşun Ebeveyn Tutumuna Etkisinin İncelenmesi**, İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Aile Danışmanlığı Ve Eğitimi, İstanbul, 2017(**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

GÜLTEKİN Didem Toprak, **Evlenme Biçimi ve Evlenme Süresi Bağlamında Evlilik Öncesi Sürecin Kadınlardaki Evlilik Doyumu ile İlişkisi**, İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aile Danışmanlığı, İstanbul, 2019(**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

GÜMÜŞTEN Dürdane, **Algılanan Ekonomik Güçlük ile Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki Bağlantıda Anne-Ergen İlişkisinin Aracı Rolü**, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji, Ankara, 2013(**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

GÜNGÖR Zeliha Yanar, **Evli Bireylerde Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Evlilik Doyumu ve Bağlanma Boyutları**, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimler Ana Bilim Dalı, Adana, 2019(**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

GÜVEN Nurdan, SEVİ Seher A., **İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ve Algılanan Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumunu Yordama Gücü**, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2012(**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

İMAMOĞLU Seval, **Genç Yetişkinlikte Kişilerarası İlişkilerin Cinsiyet, Cinsiyet Roller ve Yalnızlık Algısı Açısından İncelenmesi**, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı, İstanbul, 2008, (**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

KAHRAMAN Zehra, **Bir Evlilik ve Aile Hayatı Eğitim Programının Evli Kadınlarda Evlilik Uyumuna ve Aile Sistemine Etkisi**, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul, 2011(**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

KAYA Aslıhan, **Genç Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Beş Faktörlü Kişilik Özellikleri İle Beden Algısı ve Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji, İstanbul, 2019 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

KOÇAK Ömer Faruk, **Kişilerarası Çatışmalar ve Yaşam Doyumu İlişkisi**, Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bilim Dalı, Kayseri, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ÖZDEN K., **Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluşun Psikososyal Yordayıcılarının Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı Açısından İncelenmesi**, İstanbul

Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2014(**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

ÖZİŞ Gönül, **Evlilik Yaşam Doyumunun Algılanan Ebeveyn İlişkisi, Psikolojik Dayanıklılık Ve Dinsel İnanç Gücü Açısından İncelenmesi**, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, 2016, s.65 (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

YAVUZ Sümeyye, **Normal Gelişim Gösteren Çocuğa Sahip Ebeveynler ile Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Evlilik Uyumu Ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi**, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2016(**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

YILDIRIM Hanife Kübra, **Evli Çiftlerde Bağlanma Stillerinin Ve Ontolojik İyi Oluşun Cinsel Doyum Üzerine Etkisi**, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2019(**Yayımlanmamış Doktora Tezi**).

EKLER

EK-A

DEMOGRAFİK FORM

Aşağıda sizden istenen bilgileri lütfen dikkatlice okuyunuz ve eksiksiz olarak doldurunuz.

Araştırmamıza sağladığınız katkılardan dolayı teşekkür ederiz.

Nalan ERLİK (YARDIMCI)

İGÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi

YAŞINIZ	
CİNSİYETİNİZ	
EĞİTİM DURUMUNUZ (İLK-ORTA-LİSE-ÜNV.-DİĞER)	
MESLEĞİNİZ	
ÇALIŞIYOR MUSUNUZ?	
KAÇ YAŞINDA EVLENDİNİZ?	
EVLİLİK ÖNCESİ (VARSA) FLÖRT VE NİŞANLILIK SÜRENİZ	
KAÇ YILDIR EVLİSİNİZ?	
EVLENME ŞEKLİNİZ (TANIŞARAK-GÖRÜCÜ)	
(VARSA) ÇOCUK SAYISI	
İLK ÇOCUK SAHİBİ OLDUĞUNUZDA KAÇ YAŞINDAYDINIZ?	
(VARSA) KRONİK HASTALIKLARINIZ	
AİLEDE ENGELLİ BİREY VAR MI? KİM?	
AİLENİN EKONOMİK DURUMU(DÜŞÜK-ORTA-YÜKSEK) (0-4BİN TL ARASI=DÜŞÜK), (5-9 BİN TL ARASI=ORTA), (10 BİN TL VE ÜZERİ=YÜKSEK)	
AİLE BÜYÜKLERİ İLE BİRLİKTE Mİ YAŞANIYOR?	

AD-SOYAD BAŞ HARFLERİ:

FORM DOLUM TARİHİ:

YAŞ:

CİNSİYET:

EVLİLİK SÜRESİ:

YAŞAM DOYUM ÖLÇEĞİ

Aşağıda beş ifadeye yer verilmiştir. Bu ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu belirlemek üzere 1 ile 7 arasında puan seçenekleri sunulmuştur. Lütfen ilgili maddenin sizin için ne kadar uygun olduğunu, ifadelerin başında yer alan noktalı bölüme puanlayarak belirtiniz. Yanıtlarınızın dürüst ve içten olması, araştırmanın güvenilirliğini etkileyeceğinden, özeniniz için şimdiden teşekkürler.

1: Hiç Uygun Değil**2: Uygun Değil****3: Biraz Uygun Değil****4: Ne Uygun Ne Uygun Değil****5: Biraz Uygun****6: Uygun****7: Çok Uygun**

-----YAŞAMIM BİRÇOK YÖNÜYLE İDEALLERİME YAKIN

-----YAŞAM KOŞULLARIM ÇOK İYİ

-----YAŞAMIMDAN HOŞNUTUM

-----ŞU ANA KADAR İSTEDİĞİM ŞEYLERİ ELDE EDEBİLDİM

-----YENİDEN DÜNYAYA GELSEYDİM YAŞAMIMDA HEMEN HEMEN
HİÇBİR ŞEYİ DEĞİŞTİRMEZDİM

ETİK KURUL ONAYI



T.C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
Etik Kurul Başkanlığı

ETİK KURUL KARAR ÖRNEĞİ

TOPLANTI TARİHİ : 12.03.2020
TOPLANTI SAYISI : 2020-07

KARAR NO: 2020-07-28: Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 180624066 numaralı öğrencisi Nalan ERLİK YARDIMCI'nın " Evli Bireylerde Yaşam Doyum Düzeylerinin Cinsiyet Faktörüne ve Evlilik Süresine Göre Yordanması Çorum Örneği" konulu tezi hakkında yapacağı anket çalışmasının, etik kurallara uygun olup olmadığını tespit etmek üzere, Etik Kurulumuzun 28.01.2020 tarih ve 2020-02 sayılı toplantısında, İGÜ Etik Kurul Yönergesinin 12(1) maddesine göre değerlendirme yapmak üzere görevlendirilen öğretim elemanlarının raporları incelenmiş olup, ilgili çalışmada yer alan bilimsel araştırmanın etik kurallara uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

ASLI GİBİDİR

Prof. Dr. Nuri KURUOĞLU
Rektör Yardımcısı

ÖZGEÇMİŞ

Nalan Erlik, 1998 yılında Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü'nden mezun olmuştur.

2019 yılında Ankara Drama Atölyesi'nden "*Drama*" dersleri, 2018 yılında Başkent Üniversitesi'nden "*Eğitim Koçluğu*", 2017 yılında Selçuk Üniversitesi'nden "*Yaratıcı Drama Eğitimlik Eğitimi*", 2016 yılında ADEMER-Ankara'dan "*Aile Danışmanlığı*" eğitimlerini tamamlamıştır. 2016-2017 yılları arasında Gazi Osman Paşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nde özel öğrenci statüsünde "*Bilişsel Davranışçı Terapiler*", "*Psikolojik Danışma İlke ve Kuramları*", "*Çağdaş Psikoterapi Yaklaşımları*", "*Rehberlikte Program Geliştirme ve Değerlendirme*", "*Psikolojik Danışma Teknik ve Becerileri*" dersleri almıştır. 2012 yılında Byron Norton-Nilüfer Devecigil'in yönettiği 1 ve 2. Level "*Deneyimsel Oyun Terapisi*" eğitimi ve 2011 yılında da Türk PDR Derneği-Ankara'dan "*Aile Danışmanlığı*" eğitimleri almıştır.

Tüm bunların yanında, D2 DİKKAT TESTİ, ÇOCUK TEMATİK TESTLERİ, MMPI, WISC-R, WAIS, STANFORD BİNET, test eğitimlerini tamamlamış, İstanbul Gelişim Üniversitesi'nin "Duygu Durum Bozuklukları", Boğaziçi Üniversitesi'nin "Somatik Deneyimleme" ve Amasya Üniversitesi'nin Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi" seminerlerine katılmıştır. Halen İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Bilim Dalı'nda Yüksek lisans eğitimine devam etmekte olup tez aşaması öğrencisidir. Mesleki anlamda kendini geliştirmeye ve yenilemeye özel çaba sergilemekte olup, Psikodinamik Psikoterapiler eğitimleri sürmektedir.

Fakülteyi bitirdiği yıl çeşitli okullarda ve Tokat Devlet Hastanesi Psikiyatri Kliniği'nde stajlar yapmış ve 1999 yılı itibariyle de devlet kademelerinde çeşitli ilköğretim okulları, liseler, Rehberlik Araştırma Merkez'lerinde 24 yıl hizmet vermiştir.

2014 yılında geçirdiği sağlık sorunları nedeniyle devlet kurumun erken emekli olup, şu an kurucusu olduğu, Çorum-İz Psikolojik ve Pedagojik Danışma Merkezi'nde 2017 yılından bu yana çocuk-ergen-aile danışmanlığı hizmeti vermektedir.

Bekar ve üç çocuk annesidir.