

T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**EVLİ ÇİFTLERDE, EVLİLİK UYUMU, CİNSEL YAŞAM DOYUMU
VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

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

**Hazırlayan
İrem ERDİNÇ**

**Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Fatih Bal**

İSTANBUL –2018

TEZ TANITIM FORMU

- YAZAR ADI SOYADI** : İrem Erdiñ
- TEZİN DİLİ** : Türkçe
- TEZİN ADI** : Evli Çiftlerde, Evlilik Uyumu, Cinsel Yaşam Doymu Ve Yaşam Doymu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
- ENSTİTÜ** : İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- ANABİLİM DALI** : Klinik Psikoloji
- TEZİN TÜRÜ** : Yüksek Lisans
- TEZİN TARİHİ** : 26.07.2018
- SAYFA SAYISI** : 84
- TEZ DANIŞMANLARI** : Dr. Öğr. Üyesi Fatih Bal
- DİZİN TERİMLERİ** : Evlilik Uyumu, Yaşam Doymu, Cinsel Doym
- TÜRKÇE ÖZET** : Araştırmanın amacı evli bireylerin cinsel doym, yaşam doymu ve evlilik uyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin anlamlılığının incelenmesidir. Araştırmaya İstanbul ilinde yaşamakta olan 99 kadın ve 133 erkek olmak üzere toplam 232 evli birey katılmıştır. Araştırmanın verileri Evlilik Uyumu Ölçeği, Golombok-Rust Cinsel Doym Ölçeği ve Yaşam Doymu Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde Bağımsız Örnekler T-Testi, ANOVA Pearson Korelasyon Analizi ve Regresyon Analizi kullanılmıştır.
- Araştırma sonucunda evli bireylerin cinsel doym düzeylerinin cinsiyete, eğitim düzeyine, hane aylık gelir düzeyine, çalışma durumuna, çocuk sahibi olma durumuna, evlilik süresine, anne-babanın medeni durumuna, evliliği yapma

biçimine, evlilik türüne ve yaşa göre anlamlı olarak farklılaştığı belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda evli bireylerin evlilik uyumu düzeylerinin evlilik süresine, çalışma durumuna, yaşa, cinsiyete ve hane aylık gelir düzeyine göre farklılık göstermez iken eğitim düzeyine, evlilik türüne, evliliği yapma biçimine, çocuk sahibi olma durumuna ve anne-babanın medeni durumuna göre farklılaştığı belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda evli bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin anne-babanın medeni durumuna, evliliği yapma biçimine, evlilik süresine ve yaşa göre farklılık göstermez iken cinsiyete, eğitim düzeyine, hane aylık gelir düzeyine, çalışma durumuna, çocuk sahibi olma durumuna ve evlilik türüne göre farklılaştığı belirlenmiştir.

Araştırma bulgularına göre evlilik doyumu, yaşam doyumu ve cinse doyum arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

DAĞITIM LİSTESİ

- : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İrem ERDİNÇ

T.C
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**EVLİ ÇİFTLERDE, EVLİLİK UYUMU, CİNSEL YAŞAM DOYUMU
VE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
İrem ERDİNÇ

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Fatih Bal

İSTANBUL –2018

BEYAN

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

İrem ERDİNÇ

.../.../ 2018



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İrem Erdiñç 'in "Evli Çiftlerde, Evlilik Uyumu, Cinsel Yaşam Doyumu Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan _____
Dr. Öğr. Üyesi Fatih BAL
(Danışman)

Üye _____
Dr. Öğr. Üyesi Yasemin YULAF

Üye _____
Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2018

İmzası

.....

Enstitü Müdürü

ÖZET

Araştırmanın amacı evli bireylerin cinsel doyum, yaşam doyumu ve evlilik uyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin anlamlılığının incelenmesidir. Araştırmaya İstanbul ilinde yaşamakta olan 99 kadın ve 133 erkek olmak üzere toplam 232 evli birey katılmıştır. Araştırmanın verileri Evlilik Uyumu Ölçeği, Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde Bağımsız Örnekler T-Testi, ANOVA, Pearson Korelasyon Analizi ve Regresyon Analizi kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda evli bireylerin cinsel doyum düzeylerinin yaşa göre farklılık göstermez iken cinsiyete, eğitim düzeyine, hane aylık gelir düzeyine, çalışma durumuna, çocuk sahibi olma durumuna, evlilik süresine, anne-babanın medeni durumuna, evliliği yapma biçimine ve evlilik türüne göre anlamlı olarak farklılaştığı belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda evli bireylerin evlilik uyumu düzeylerinin yaşa göre farklılık göstermez iken cinsiyete, eğitim düzeyine, hane aylık gelir düzeyine, çalışma durumuna, evlilik süresine, evlilik türüne, evliliği yapma biçimine, çocuk sahibi olma durumuna ve anne-babanın medeni durumuna göre farklılaştığı belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda evli bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin anne-babanın medeni durumuna, evlilik süresine, yaşa ve evlilik türüne göre farklılık göstermez iken cinsiyete, eğitim düzeyine, hane aylık gelir düzeyine, çalışma durumuna, çocuk sahibi olma durumuna ve evliliği yapma biçimine göre farklılaştığı belirlenmiştir.

Araştırma bulgularına göre evlilik doyumu, yaşam doyumu ve cinsel doyum arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Buna ek olarak evli bireylerin yaşam doyumunun, evlilik uyumu ve cinsel doyum tarafından anlamlı düzeyde yordandığı belirlenmiştir.

Anahtar Sözcükler: Evlilik Uyumu, Cinsel Doyum, Yaşam Doyumu

SUMMARY

The purpose of this study is to examine the meaningfulness of the relationship between sexual satisfaction, life satisfaction and marital adjustment levels of married individuals. A total of 232 married people, 99 women and 133 men, who were living in Istanbul. The data collected by Marital Adjustment Scale, Golombok-Rust Sexual Satisfaction Scale and the Life Satisfaction Scale. Independent samples T-test, ANOVA and Pearson Correlation Analysis were used in the analysis of the data.

As a result of the research, it was determined that the sexual satisfaction levels of married individuals do not differ according to age while it differs significantly according to gender, educational level, household income level, working status, child ownership status, marriage duration, marital status of parents, marriage type and marriage style.

As a result of the research, it was determined that marital adjustment levels of married individuals do not differ according to age while it differs significantly according to gender, educational level, household income level, working status, child ownership status, marriage duration, marital status of parents, marriage type and marriage style.

As a result of the research, it was determined that the level of life satisfaction of married individuals does not differ according to marital status of parents, marriage type, marriage duration and age while it differs according to gender, educational level, household income level, working status, child ownership and marriage style.

According to research findings, there is a significant relationship between marital adjustment, life satisfaction and sexual satisfaction. In addition life satisfaction is predicted by marital adjustment and sexual satisfaction.

Key Words: Marriage Adjustment, Sexual Satisfaction, Life Satisfaction

İÇİNDEKİLER

	SAYFA
ÖZET	I
SUMMARY	II
İÇİNDEKİLER.....	III
KISALTMALAR LİSTESİ.....	VI
TABLolar LİSTESİ.....	VII
EKLER LİSTESİ	IX
ÖNSÖZ.....	X
GİRİŞ.....	1
BİRİNCİ BÖLÜM	3
PROBLEM, SINIRLILIKLAR, ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ	3
1.1 Araştırmanın Amacı	3
1.2 Araştırmanın Önemi	3
1.3 Hipotezler.....	4
1.4 Sayıltılar	4
1.5 Sınırlılıklar	4
1.6 Tanımlar.....	4
İKİNCİ BÖLÜM.....	5
KAVRAMSAL VE KURAMSAL AÇIKLAMALAR.....	5
2.1. Evlilik ve Evlilik Doyumu Kavramlarına Genel Bir Bakış	5
2.1.1 Evlilik	5
2.1.1.1 Evliliğin Tarihçesi.....	6
2.1.1.2 Evliliğin Nedenleri	7
2.1.1.3 Evlilik Aşamaları	7
2.1.1.4 Evlilik Çeşitleri	8
2.1.1.5 Evliliği Etkileyen Faktörler.....	9
2.1.2 Evlilik Uyumu Kavramı	10
2.1.2.1 Evlilik Kavramı	10
2.1.2.1.1 Evlilik Uyumuna İlişkin Kavramsal ve Kuramsal Yaklaşımlar	15
2.1.2.1.2 Evlilik Uyumu ile Psikolojik Belirtiler	19
2.1.2.1.3 Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler	20
2.1.3 Cinsel Yaşam Doyumu Ve Yaşam Doyumu Kavramları	24
2.1.3.1 Cinsellik Kavramı.....	24

2.1.3.2 Cinsel İşlev Bozuklukları.....	26
2.1.3.2.1 Kadınlarda Cinsel İşlev Bozuklukları	29
2.1.3.2.2 Erkeklerde Cinsel İşlev Bozuklukları	30
2.1.3.3 Psikolojik Kavram Olarak Cinsellik.....	31
2.1.3.4 Toplumsal Olarak Cinsellik	32
2.1.3.5 Cinsellikte Farklı Bakış Açıları	33
2.1.3.6 Cinsel İşlev Bozukluğunun Eş İlişkilerine Yansıması	34
2.1.3.7 Cinsel Davranışlar Ve Cinsel Yakınlıklar.....	35
2.1.4 Cinsel Yaşam Doyumu Kavramı	36
2.1.4.1 Cinsel Doyumun Tanımı	36
2.1.4.2 Cinsel Doyumun Etkileri	37
2.1.4.3 Cinsel Doyumun Boyutları	37
2.1.5 Evlilik ve Cinsellik	39
2.1.6 Yaşam Doyumu	39
2.1.6.1 Yaşam Doyumu Kavramı Tanımı ve Önemi.....	39
2.1.6.2 Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler.....	42
2.1.6.3 Yaşam Doyumu İle İlgili Kuramlar.....	48
2.1.6.4 Yaşam Doyumu ile İlgili Çalışmalar	50
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	54
YÖNTEM	54
3.1 Yöntem	54
3.2 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	54
3.3 Araştırmanın Soruları	55
3.4 Verilerin Toplanması	55
3.5 Verileri Toplama Araçları	55
3.5.1 Kişisel Bilgiler Formu	55
3.5.2 Evlilik Uyumu Ölçeği	56
3.5.3 Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği.....	56
3.5.4 Yaşam Doyumu Ölçeği	57
3.6 Verilerin Analizi	57
3.7 Bulgular.....	58
3.7.1 Evlilik Uyumunun Demografik Bilgilere Göre Farklılaşmasının İncelenmesi.....	60
3.7.2 Evlilik Doyumunun Evlilik Hayatına Yönelik Bilgilere Göre Farklılaşmasının İncelenmesi	62
3.7.3 Yaşam Doyumunun Demografik Bilgilere Göre Farklılaşmasının İncelenmesi	63

3.7.4 Yaşam Doyumunun Evlilik Hayatına Yönelik Bilgilere Göre Farklılaşmasının İncelenmesi	65
3.7.5 Cinsel Doyumunun Demografik Bilgilere Göre Farklılaşmasının İncelenmesi	66
3.7.6 Cinsel Doyumunun Evlilik Hayatına Yönelik Bilgilere Göre Farklılaşmasının İncelenmesi	68
3.7.7 Evlilik Uyumu, Yaşam Doyumu ve Cinsel Doyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	70
SONUÇ	71
ÖNERİLER	74
KAYNAKÇA	78
EKLER	



KISALTMALAR LİSTESİ

AGE	:	ADI GEÇEN ESER
f	:	FREKANS
N	:	ÖĞRENCİ SAYISI
\bar{x}	:	ARİTMETİK ORTALAMA
p	:	ANLAMLILIK DÜZEYİ
s.	:	SAYFA
SPSS	:	STATISTICAL PACKAGE FOR THE SOCIAL SCIENCE
DSM-5	:	DIAGNOSTIC AND STATISTICAL MANUAL OF MENTAL DISORDERS

TABLolar LİSTESİ

TABLO	SAYFA
Tablo 1: Güvenilirlik Analizi	57
Tablo 2: Normallik Analizi	57
Tablo 3: Demografik Bilgilerin Dağılımı	58
Tablo 4: Evlilik Hayatına Yönelik Bilgilerin Dağılımı	59
Tablo 5: Evlilik Uyumunun Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi İle Değerlendirilmesi	60
Tablo 6: Evlilik Uyumunun Yaş Değişkenine Göre ANOVA İle Değerlendirilmesi	60
Tablo 7: Evlilik Uyumunun Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA İle	60
Değerlendirilmesi	60
Tablo 8: Evlilik Uyumunun Hane Aylık Gelir Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA İle	61
Değerlendirilmesi	61
Tablo 9: Evlilik Uyumunun Çalışma Durumu Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi İle Değerlendirilmesi	61
Tablo 10: Evlilik Uyumunun Anne-Babanın Medeni Durumu Değişkenine Göre	61
ANOVA İle Değerlendirilmesi	61
Tablo 11: Evlilik Uyumunun Çocuk Sahibi Olma Durumu Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi İle Değerlendirilmesi	62
Tablo 12: Evlilik Uyumunun Evlilik Süresi Değişkenine Göre ANOVA İle	62
Değerlendirilmesi	62
Tablo 13: Evlilik Uyumunun Evlilik Türü Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi İle Değerlendirilmesi	62
Tablo 14: Evlilik Uyumunun Evliliği Yapma Biçimi Değişkenine Göre Bağımsız	63
Örneklem T-Testi İle Değerlendirilmesi	63
Tablo 15: Yaşam Doyumunun Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi İle Değerlendirilmesi	63
Tablo 16: Yaşam Doyumunun Yaş Değişkenine Göre ANOVA İle Değerlendirilmesi	63
Tablo 17: Yaşam Doyumunun Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA İle	64
Değerlendirilmesi	64
Tablo 18: Yaşam Doyumunun Hane Aylık Gelir Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA İle Değerlendirilmesi	64
Tablo 19: Yaşam Doyumunun Çalışma Durumu Değişkenine Göre Bağımsız	64
Örneklem T-Testi İle Değerlendirilmesi	64

Tablo 20: Yaşam Doyumunun Anne-Babanın Medeni Durumu Değişkenine Göre ANOVA İle Değerlendirilmesi	65
Tablo 21: Yaşam Doyumunun Çocuk Sahibi Olma Durumu Değişkenine Göre..... Bağımsız Örneklem T-Testi İle Değerlendirilmesi.....	65
Tablo 22: Yaşam Doyumunun Evlilik Süresi Değişkenine Göre ANOVA İle	65
Değerlendirilmesi	65
Tablo 23: Yaşam Doyumunun Evlilik Türü Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi İle Değerlendirilmesi.....	66
Tablo 24: Yaşam Doyumunun Evliliği Yapma Biçimi Değişkenine Göre Bağımsız	66
Örneklem T-Testi İle Değerlendirilmesi.....	66
Tablo 25: Cinsel Doyumun Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi İle Değerlendirilmesi	66
Tablo 26: Cinsel Doyumun Yaş Değişkenine Göre ANOVA İle Değerlendirilmesi	67
Tablo 27: Cinsel Doyumun Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA İle	67
Değerlendirilmesi	67
Tablo 28: Cinsel Doyumun Hane Aylık Gelir Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA İle Değerlendirilmesi	67
Tablo 29: Cinsel Doyumun Çalışma Durumu Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi İle Değerlendirilmesi.....	68
Tablo 30: Cinsel Doyumun Anne-Babanın Medeni Durumu Değişkenine Göre	68
ANOVA İle Değerlendirilmesi	68
Tablo 31: Cinsel Doyumun Çocuk Sahibi Olma Durumu Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi İle Değerlendirilmesi.....	68
Tablo 32: Cinsel Doyumun Evlilik Süresi Değişkenine Göre ANOVA İle	69
Değerlendirilmesi	69
Tablo 33: Cinsel Doyumun Evlilik Türü Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi İle Değerlendirilmesi.....	69
Tablo 34: Cinsel Doyumun Evliliği Yapma Biçimi Değişkenine Göre Bağımsız	69
Örneklem T-Testi İle Değerlendirilmesi.....	69
Tablo 35: Evlilik Uyumu, Yaşam Doyumu ve Cinsel Doyum Arasındaki İlişkinin..... Pearson Korelasyon Analizi İle Değerlendirilmesi.....	70
Tablo 36: Yaşam Doyumu Üzerinde Evlilik Uyumu ve Cinsel Doyumun Etkisinin..... Regresyon Analizi İle Değerlendirilmesi	70

EKLER LİSTESİ

EK-A: Anket Formu

EK-B: Etik Kurul Kararı

EK-C: Özgeçmiş



ÖNSÖZ

Çalışmam boyunca her türlü desteğini ve özveri sağlayan Ersoy Çetin'e aynı zamanda kıymetli bilgileri ile yardımseverliğini benden esirgemeyen değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Fatih Bal'a teşekkür ederim.



GİRİŞ

Evlilik; hukuki ve yasalara uygun bir biçimde kadın ile erkek arasında gerçekleşen yasal bir kuruluş olarak ifade edilmekte ve söz konusu kuruluşun yasallığı ile medeni manada onaylanmayı tanımlamaktadır.¹

Başka bir açıdan ise evlilik, toplumsal kurallara uygun şekilde, iki bireyin, kanunların belirlediği bir çerçeve ile söz konusu doğrultuda tanımlanan hakları çerçevesinde, soylarının devamlılığını sürdürebilmek hedefiyle, çocuk sahibi olabildikleri sistemdir.²

Evlilik süreci ise; bireylerin birbirlerine karşı uyum sağlaması durumunda hayat kalitesini yükseltici bir etken şekilde görülmüştür. Bu doğrultuda evlilik kuruluşundaki uyum kelimesi kritik seviyede bir önem arz etmektedir. Eşlerin birbirleriyle olan uyumu ilişkideki bütün etkenleri etkisi altında tutan mühim etkenlerden bir tanesidir. Süreç içinde eşlerin birbirleriyle ilişkisinde pozitif ve negatif etkenlerin de içinde olduğu bir denge kurabilmekte ve kurulmuş olan dengenin özelliği evliliğin nasıl sürdürüleceğinin de göstergesi olabilmektedir.³

Başarısız olan evliliklerin nedenlerini araştırmak hedefiyle bahsi geçen konuyla ilgilenmiş olan araştırmacılar; bireylerin evlilik ilişkileriyle alakalı düşüncelerinin ayrıca fonksiyonel olmayan fikirlerinin, evlilik içinde gerçekleşen uyumsuzlukların göstergesi olduğunu kanıtlamıştır. Otomatik fikirler nitelikli duygusal bozukluklarda meydana gelen ve farklı bilişsel çarpıtmalar sonucunda ortaya çıkan ve negatif nitelikleriyle, bilişsel seviyede dikkati toparlayamama, hafızada zayıflama ile kararsızlık ortaya çıkmaktadır.⁴

Evlilik içindeki sorunların nedenlerine ilişkin araştırmalar gerçekleştirilmiştir. Bahsi geçen araştırmalar gözden geçirildiğinde çeşitli alanlara yoğunluk gösterilmiştir. Bu alanlardan birincisi eşlerin düşüncelerindeki sorunlarla ilgilidir. Kişilerin fikirlerinin

¹ Asena Akdemir, Akfer Karaoğlan ve Gökem Karakaş, **Çift Terapisi**. Türkiye’de Psikiyatri, 8 (2), 2006, s.122- 128

² Serap Erdoğan, Evlilik Uyumu ile Psikiyatrik Rahatsızlıklar, Başlanma stilleri ve Mizaç ve Karakter Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2007, **(Tıpta Uzmanlık tezi)**

³ Zehra Kahraman, Bir Evlilik ve Aile Hayatı Eğitim Programının Evli Kadınlarda Evlilik Uyumuna ve Aile Sistemine Etkisi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul, 2011, s. 22-25, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.

⁴ Akdemir vd., a.g.e., s. 123

genel görevi toplum ve doğayla bütünüleşmiş olmaktadır. Bu sayede hayatta kalma ihtimalimiz artmaktadır.⁵



⁵ Gamze Ülker, Evlilik Çatışmasının Sıklık ve Yaygınlığının Bazı Değişkenlere Göre Yordanması. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2011

BİRİNCİ BÖLÜM

PROBLEM, SINIRLILIKLAR, ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

1.1 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı evli bireylerin, evlilik hayatı sırasında yaşadıkları yaşam doyumu üzerinde evlilik doyumu ve cinsel yaşam doyumunun etkisinin incelenmesidir. Araştırmada ayrıca çiftlerin evlilik doyumu, cinsel yaşam doyumu ve yaşam doyumu algılarının demografik faktörlere göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi hedeflenmiştir.

1.2 Araştırmanın Önemi

Evlilik uyumu, kişilerin yaşadıkları ilişkilerinin tamamında hissettikleri öznel mutluluk, hoşnutluk ve eş ile olan iletişimin önemli bir parçasıdır. Literatürde bulunan araştırmalarda cinsel yaşam doyumunun evlilik uyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu ortaya konmuştur. Evlilik, karşılıklı cinsel doyumun sağlanmasını, birlikteliği, dayanışmayı ama bunlardan da önemlisi, neslin devamını sağlayan bir ilişki biçimidir. İnsanlar sahip oldukları iletişim becerileri ile evliliklerini uyumlu ya da uyumsuz boyuta taşıyabilirler. Bu da evlilikten elde edecekleri doyumun ve mutluluğun düzeyini etkilemektedir. Evliliği etkileyen pek çok unsur söz konusudur bu unsurların en önemlileri Çiftlerin sosyo-demografik özellikleridir. Gelir durumu, eğitim düzeyi, yaş gibi faktörlerin evlilikte mutlu olma düzeyini etkilediği ve evlilik uyumunda önemli role sahip olduğu çok sayıdaki araştırmada da ifade edilmektedir. Çift uyumunun önemli belirleyicileri arasında sayılan davranışsal birbirine bağlı olma, gereksinimlerin karşılanması, duygusal düşkünlük evlilik doyumunda da önemli rol oynar. Evlilikte yakın olma ve evlilik doyumunu arasında çok doğrudan bir ilişki vardır. Zaman geçtikçe eşler arasında yakınlık arttıkça evlilik doyumunda da artış olur. Evlilik uyumu genelde evlilik mutluluğu ile birlikte cinsel doyum, olumlu iletişim ve eğer yeniden evlenilecek olursa yine aynı kişiyle evlenme isteği gibi farklı evlilik uyumu ölçütleriyle belirlenmektedir. Çalışmamızda evlilik hayatında bireylerin psikolojik durumları üzerinde etkili olan evlilik uyumu ve cinsel yaşam doyumu olgularının kişilerin genel yaşam doyumları üzerindeki etkisini test etmek amaçlanmıştır. Tez bu konu hakkında bilgi sağlamak ve literatüre katkı yapmayı hedeflemektedir.⁶

⁶ Azize Nilgün Canel, Evlilik ve Aile Hayatı. **Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı**, Aile Eğitim Programı, 2012, s. 12-21.

1.3 Hipotezler

H₁: Evlilik uyumu ile cinsel doyum arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₂: Evlilik uyumu ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₃: Cinsel doyum ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₄: Yaşam doyumu, cinsel doyum ve evlilik uyumu tarafından anlamlı olarak yordanmaktadır.

1.4 Sayıtlılar

Araştırma İstanbul ilinde ikamet eden evli kadın ve erkeklere ulaşılarak yapılacaktır. Bu nedenle Türkiye popülasyonunu tam olarak yansıtmamaktadır.

1.5 Sınırlılıklar

Araştırmaya farklı etnik gruplar dahil edilmeyecektir sadece Türk vatandaşlarına uygulanacaktır.

Araştırmaya en az 6 aydır evli olan bireyler dahil edilecektir.

Araştırma kapsamında yer alan anket / ölçekler ve ölçtüklere nitelikler ile sınırlıdır.

1.6 Tanımlar

Evlilik Uyumu: farklı kişiliğe sahip eşlerin mutluluğu elde etmek ve müşterek hedeflere ulaşmak için bir bütün olarak birbirlerini tamamlamasıdır.

Yaşam Doyumu: bireylerin yaşamlarını ve yaşamlarının her boyutunu içerir. Yaşam doyumu, bireylerin belirli bir duruma, belirli bir sürece ilişkin doyumlarını değil, genel anlamda tüm yaşantılarının doyumu anlamına gelmektedir.

Cinsel Doyum: cinsel yaşam sonucunda eşlerin karşılıklı biçimde duygu ve düşüncelerine veya beklentilerine yönelik saygı duyması, söz konusu durumda kendilerini veya isteklerini kolayca açıklayabilmeleridir.

İKİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL VE KURAMSAL AÇIKLAMALAR

Bu kısımda araştırmadaki kuramsal ve kavramsal çerçeveyi teşkil eden değişkenlerden bahsedilmiştir.

2.1. Evlilik ve Evlilik Doyumu Kavramlarına Genel Bir Bakış

2.1.1 Evlilik

Evlilik etkileşim ya da bir iletişim sistemidir. Partnerlerin, ruhsal, toplumsal psikolojik istekleri ile beklentilerini dillendirebilmeleri için karşılıklı olarak iletişim içinde olmaları gerekmektedir. Sağlıklı iletişim ayrıca uyumlu evlilik ile de paralellik göstermektedir. Partnerler arasında gerçekleşen iletişimin kalitesi ayrıca evliliklerinin de kalitesini belirlemektedir. Bahsi geçen durumda iletişimin sağlıklı gerçekleşmesi söz konusu olduğunda evlilik zarar görebilmekte ve uyumlu evliliğin sürdürülebilmesi fazlasıyla zorlaşmaktadır.⁷

Bireylerarası ilişki ve etkileşimler yakın olma ihtiyacının doyumunu karşılamakla beraber, ilişki içindeki meydana gelen sorunlar bireyde negatif durumların ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir.⁸

Feldman evlilik sürecini üç aşamalı şekilde ele alır. Söz konusu aşamalar; evliliğin ilk seneleri, çocuk sahibi aile ile çocukların evden gitmesidir. Birinci aşamada partnerler evliliğin getirdiği sorumluluklarla karşılaşır. Bu durum neticesinde de evli kişiler; mesuliyetlerin paylaşımı hususunda tartışmalar yaşamaktadır. Diğer bir aşamada eşler; ailelerini genişletme yani çocuk sahibi olma hususunda bir karara olarak çocuğu sağlıklı olarak yetiştirilmesi konusunda kararlar alarak karşılıklı şekilde sorumlulukları yerine getirirler. Son aşama ile beraber çocukların evden ayrılması süreci meydana gelir bunun sonucunda eşler yeniden yalnız kalırlar. Bahsi geçen aşama değişimlere karşı mücadele verilen zaman dilimidir.⁹

Thibaut ile Kelley'in beraber geliştirmiş oldukları sosyal mübadele teorisine göre, ilişkiler karşılıklı olarak büyümekte, gelişmekte, bozulmakta veya çözülmektedir. Bahsi geçen teoriye göre ilişki dışında kalan seçenekler; ilişkide oluşan duygusal

⁷ İbrahim Ethem Özgüven, *Evlilik ve Aile Terapisi*, PDREM Yayınları, Ankara, 2000, s. 20-39
⁸ Frank D. Fincham, Georgia Paleari ve Camillo Regalia, *Forgiveness In Marriage: The Role of Relationship Quality, Attributions, and Empathy*. Personal Relationships, 9, 2002, s. 27- 37
⁹ Robert S. Feldman, *Adjustment Applying Psychology in a Complex World*, USA: McGraw-Hill, 1989, s. 20-27.

güvenlik, tatmin edici cinsel hayat ile ayrılma yönündeki handikap zayıfladığında meydana gelir.¹⁰

Eraslanlı evliliği tanımlarken evliliğin, geleneklere, göreneklere ve sosyal kuralların uygun gördüğü biçimde kadın ile erkeklerin hayatlarını birleştirdikleri sosyal bir anlaşma şeklinde ifade eder. İki bireyin bir ortamı paylaşması veya bir araya gelen iki bireyin kurduğu psikolojik bir dizge kurulur. Evlenen kişilerin hedefi ruhsal, fizyolojik ya da sosyal manada birbirlerinin ihtiyaçlarını karşılayabilecek bir ortam yaratmalarıdır.¹¹

Evlilik uyumu ise, eşlerin ebeveyn olma konusunda birbirlerini desteklemeleri, çocuklar ile ilişki kurabilme hususunda istekli olma ve çocuk ile alakalı hususlarda diğer eşin düşüncesine saygı duyabilme, gerek çocukla anne ve baba arasında var olan bağlılığın güçlenmesi açısından gerekse çocuğun bağlılık hususunda ebeveyn desteğini de arttırmaktadır.¹²

Çağdaş hayatta evlilik kelimesine bakıldığında ise eş seçimi ile ilişkinin içinde özgür olabilme, yakın bir ilişki içinde olabilme veya cinsel yönden eşit olabilme gibi faktörler ile açıklandığı görülmektedir.

2.1.1.1 Evliliğin Tarihçesi

Evlilik kavramına bakıldığında M.Ö. 2000 yılı itibariyle günümüze kadar gelebilmiş ve temel niteliklerini koruyabilmiş bir kültür olgusu olarak görülmektedir.¹³

Geçmişten günümüze kadar evlilik evrensel manada tüm kültürlerde vazgeçilmez bir öge olarak kabul görmektedir.¹⁴

Tarihte bilinmekte olan evlilik belgelerinden en eskisi Yahudilere ait olmakla birlikte Aramca yazılmış olan bu belge M.Ö. 5. YY'a tarihlenen bir papirüstür. Düğünden önce gerçekleşen evlilik sözü ise M.Ö. 8. yy.'a kadar uzanan bir süreci kapsamaktadır. Bahsi geçen süreçte evlenecek olan kadının babası ve kadınlara evlenecek olan adam arasındaki bu söz büyük bir önem taşımaktaydı. Söz; evlilik olmadığı zaman mali ve yasal mesuliyetleri bulunan tek başına bile bağlayıcı bir özelliğe sahip olan taahhüt şeklinde yer almaktaydı.

¹⁰ Çiğdem Kudiaki, Cinsel Doyum ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişki, Ankara Üniversitesi, 2002, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

¹¹ Kurtman Eraslanlı, Aile İçi İlişkilerin Dayandığı Psikolojik Temeller, *On Dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Samsun, 1990

¹² Darya D. Bonds, *Examining the Process by Which Marital Adjustment Affects Maternal Warmth: The Role of Coparenting Support as a Mediator*. Journal of Family Psychology, 21(2), 2007, s. 288-296

¹³ Oya Fidanoğlu, Evlilik uyumu mizah tarzı ve kaygı düzeyi arasındaki ilişki, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2006, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)

¹⁴ Ünal Sezer, *Aile yapısı ve ilişkileri*, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, 2004, s. 26-29

Bu durumun sonucunda toplumda evliliğe ilişkin yaş ortalaması yükselmiş, tek eşli evliliklerinin oranında artış görülmüştür.¹⁵

2.1.1.2 Evliliğin Nedenleri

Kişilerin ortak bir yaşam kurma ihtiyacı, fiziksel gereksinimler ile sosyal varlık olarak görülen bireyin bilinçaltında var olan kabul görme veya paylaşma hisleri evliliğin sebepleri arasında gösterilebilmektedir. Ayrıca kadın ile adamın, cinsel gereksinimlerinin doyurulması evliliğin sebepleri arasında gösterilebilmektedir.¹⁶

Evliliğin sebepleri üç temel başlık etrafında incelenebilir. Bu başlıklar; biyolojik, psikolojik ve de sosyal sebeplerdir;¹⁷

Biyolojik sebeplerin en kritiği ise cinsel tatminin sağlanmasıdır. Eşler arasında gerçekleşen cinsel istek veya beklentilerin karşılanması ayrıca bu durumun toplum tarafınca kabul edecek bir durumda olmuş olması evliliği gerek kabul olunabilir kılmakta gerekse elde edilmek için çaba gösteren bir olgu meydana getirmektedir. Bunun neticesinde cinsel tatmin evliliğin ana işlevleri içinde yer alır.

Sosyal sebepler ise, kişilerin uyum içinde olma, güven hissetme, korunma veya kabul görme gibi davranışlarıdır. Kişinin yalnız hissetmemesi gerektiğinin farkında olması veya hayatını bir başkası ile paylaşarak ortak hedefe yönelme durumu evliliğin sosyal sebepleri içinde yer almaktadır.

Psikolojik sebepler ise, beğenilme ya da sevilme isteğidir. Partnerler birbirleri ile beraber olmak istedikleri sürece pozitif veya negatif durumlarda birlikte ilerlediklerinde ve ikisinin de birlikte devam etme dürtüsü geliştiği zaman psikolojik tatmine ulaşmak kolaylaşacaktır.

2.1.1.3 Evlilik Aşamaları

Kişilerin hayatlarının belirli bir sürecinden sonra olmasının gerekli olduğunu düşünen ve kişilerin kendi hayatlarını tekrardan belirledikleri evlilik kavramı aşamaları olan bir süreçtir.

Bahsi geçen aşamalar ise “evliliğe hazırlık”, “evliliğin başlaması” veya “çocuk yetiştirme” ya da “olgunluk” şeklinde adlandırılmaktadır;¹⁸

¹⁵ Akdemir vd., a.g.e., s. 124

¹⁶ Özgüven, a.g.e., s. 20-39

¹⁷ Özgüven, a.g.e., s. 20-39

¹⁸ Özgüven, a.g.e., s. 20-39

Evliliğe Hazırlık Süreci; Bu süreçte birbirlerine yabancı olabilen eşlerin; birbirlerini tanıyarak, anlamaları, ortak dil oluşturabilmeleri ya da değer yargılarını özümsemelerini kapsar. Evlilik öncesinde gerçekleşen flört, arkadaşlık, nişan vb. sosyal seremoniler ise bahsi geçen süreci kolaylaştırmak ya da anlamlandırmak üzere vardır. Geleneksel evliliklerde söz konusu husus ise ikinci plandadır.

Evliliğin Başlaması; evliliğin Başlaması aşamasında nikâhla beraber aktiflik kazanan, bireyleri aynı ortamlarda buluşturan veya eşlerin birlikte hareket edebilmesini ve ortak hayatı benimsemelerini içeren süreçtir. Bu süreçte rol tanımları yapılmaktadır. Bireyler sorumluluklarını tanımlarlar böylece beklenen sorumlulukları yerine getirir. Bireyler kendilerine özgü olan bir iletişim şekli geliştirirler.

Çocuk Yetiştirme; Çocuk yetiştirme şeklinde adlandırılrsa da bu aşama asıl olarak çocuk sahibi olmayı, bahsi geçen durumu anlayabilme evlilikten “aile” kelimesine geçme veya eve üçüncü kişinin katılması durumunu da içine almaktadır. Karı ve koca arasında var olan bağların içine eklenen yeni bağların ve bahsi geçen bağların zaman ilerledikçe daha da belirgin, gözle görülebilir bir hal oluşturması son aşamayı fazlasıyla anlamlı kılar. Aslında söz konusu durumun bu denli önemli olmasının başka bir sebebi de kadının “kadın” başlığı altından çıkarak anne; erkeğin ise “erkek” başlığından çıkıp “baba” olmasıyla alakalıdır. Başka bir ifadeyle kadın ile erkek statü atlaması evliliği de azami ölçüde etkilemiş olur. Bununla birlikte ortak bir eser ortaya koyma fikri kadın ve erkek arasında var olan bağı kuvvetlendirir.

Olgunluk Aşaması; evliliklerin aile evresine geçtiği, eşlerin biyolojik işlevlerini yerine getirdiği ve çocukların evden ayrıldığı gibi alt başlıkları içine alır. Kadın ile erkek kendileri için başka bir takım uğraşlar bulma çabasına girer ve ilişkilerin boyutu birbirlerinin arkadaşlıklarına gereksinim duyma olarak değişir. Eşler birbirlerine bu dönemde destek olmaları gerektiğini iyice kavrarlar.

2.1.1.4 Evlilik Çeşitleri

Evliliğin, sosyal bir müessese olmasıyla birlikte bireylerin kendileri ile çevrelerini açıkladıkları bir süreç şeklinde de ifade edilmektedir. Tüm evlilik kendine özgü ve özeldir. Geçtan’a göre ise evlilik kavramı geleneksel ile çağdaş olarak iki bölümde incelenebilir. Geleneksel evliliklere bakıldığında kadın ile erkeğin birbirlerini tamamladığı görülür ve eşler arasındaki görevler net bir biçimde belirlenmiştir. Bu şekildeki evlilik tarzında kadın, ilişkilerini kadınlar camiasında, erkek ilişkilerini erkekler camiasında devam ettirmektedir.¹⁹

¹⁹ Engin Geçtan, *İnsan olmak*, Metis Yayınları, İstanbul, 2007, s. 20-36

Çocukların bakımının gereklerini anne üstlenmektedir. Eşler birbirlerinin görevlerine müdahale etmemektedirler. Ev içindeki kadın profili genel olarak anne rolü ile evin görevlerini üstlenen kişiyi, erkeğe dış dünya ile ilişki kuran kişidir.

Geleneksel evlilik modellerinde ev hususundaki kararları baba alıyor gibi görünse de, aslında gerçek karar mekanizması görevini anne görmektedir. Çağdaş evlilik modellerinde ise arkadaşlık ile ortak alınan kararlar daha fazla görülmektedir. Bu evlilik modellerinde kadın ile erkeğin dünyasına bakıldığında çok farklı olmadıkları görülmektedir.²⁰

Fitzpatrick ile Ritchie (1994)'e göre ise evlilik; aile içindeki konuları konuşma ile evlilik konusunda üçe ayrılmıştır. Bu konular ise; bağımsız eşler, ayrı eşler ve geleneksel eşlerdir.²¹

Bağımsız eşlerde, ilişki içindeki fikirler önem taşımaktadır ve tüm şeyler olduğu gibidir. Ödül modelleri olmamakla beraber, bu tarz eşler sorun ve tartışmalarla daha kolay bir şekilde başa çıkarlar ayrıca çözüm bulma hususunda da fazlasıyla başarılıdırlar. Bununla birlikte bağımsız eşler kadın ve erkek arasındaki eşitliği de inanırlar.

Ayrı eşlerde kadın ile erkek koruyucu bir rol üstlenmektedir. Tüm aile üyeleri verilen kararlara bağlıdırlar fakat samimi değildirler. Kadın ile erkeğin üstlendikleri roller net ve açıktır. Eşler evliliğin devam ettirilmesi gerektiğini düşünürler ve bu durumun neticesinde uyum oluştururlar.

Geleneksel eşlerde ise; eşlerin sahip oldukları bakış açıları ile hayat algıları birbirine benzemekte fakat bir takım önemli hususlarda tartışmaktadırlar. Evlilik kurumu içinde bir takım bağımsızlıklardan ve bireysel tercihlerden vazgeçmek gerektiğine inanırlar.

2.1.1.5 Evliliği Etkileyen Faktörler

Eşlerin evliliklerinin iyi ilerlemesi için iletişim çok önemli ve belirleyici unsurlardan biridir.²²

Sağlam evlilik modellerinde ise ilişkinin önemli olan iki faktörü yakınlık ile iletişimidir. Evlilikleri uzun zaman süren eşlerin birbirleriyle etkili şekilde iletişim gerçekleştirebilmeleri evliliğin sürdürülmesini sağlamaktadır.

²⁰ Geçtan, a.g.e., s. 20-36

²¹ Serap Nazlı, *Aile Danışmanlığı*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2001

²² Demet Polat, Evli bireylerin evlilik uyumları, aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi. T.C. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji (Sosyal) AD, Ankara, 2006, s. 77, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

Eşler evlilikten önce “sen ” ile “ben ” iken evlilikten sonra “biz” bilincini oluşturmaya çalışırlar. Eşlerin “biz” bilincini oluşturabilmeleri için üzerlerine düşen rolleri uygun şekilde sürdürmeleri ve farklı iletişim yöntemleri uygulamaları gerekmektedir. Çiftlerin arasında gerçekleşen iletişim bozukluğunun en başlıca nedeni kadın ile erkeğin “biz” bilincini oluşturamamaları, duruma uygun biçimde rolleri benimseyememelerinden kaynaklı olarak ortaya çıkmaktadır. Bununun neticesinde iletişim bozukluklarının kişilerin ruh sağlığı üstünde bıraktığı negatif etkileri göstermektedir.²³

2.1.2 Evlilik Uyumu Kavramı

2.1.2.1 Evlilik Kavramı

Evlenme sadece evlenen kadın ile erkeği birlikte yaşamaya başlamaları ile kalmayıp, çiftlerin yaşamlarını paylaşarak, tüm gereksinimini karşılamalarında ve çocuklarını meşru bir şekilde dünyaya getirebilme ve yetiştirebilmelerinin en uygun ve başarılı yolu biçiminde benimsenmiştir.²⁴

Aile kavramının temeli evlilik ile oluşur. Evlilik kavramı literatürde,²⁵ “iki kişinin farklı değerler, çeşitli kültürler ile iki ailenin bir araya gelmeleri ve karşılıklı olarak dayanışma; toplumsal onaylama neticesinde gerçekleşmiş olan bir sözleşme biçiminde toplumsal yasakların dışında kalan cinsel gereksinimleri doyuma ulaşmasının sağlandığı bir kaynaşma ile kendilerini tekrardan açıkladıkları toplumsal kural ile kanunlarla şekillenerek resmi, duygusal, davranışsal ve ayrıca biyolojik yanları bulunan bir sosyal model” şeklinde ifade edilmiştir.

Özgüven evliliğin nedenlerini üç temel bölümde toplamaktadır Bu bölümler, “biyolojik”, “psikolojik” ile “toplumsal” sebeplerdir. “Biyolojik sebepler içinde cinsel güdüyü doyuma ulaştırmak evliliğin en temel nedenlerinden biridir. Psikolojik sebeplerde ise sevgi gibi ihtiyaçları karşılama karşımıza çıkmaktadır. Toplumsal sebepler içinde de, destek, onaylanma, uyum içerisinde olduğunu hissetme, güven duyabilme, korunma gibi ihtiyaçlarının ön plandadır.”²⁶

Evlilik aşama şeklinde ilerleyerek gelişen bir süreçtir. Bu süreçte birbirlerine yabancı olan eşlerin; evlenmeleri ve beraber yaşamalarının kararını alabilmeleri için öncelikle birbirlerini tanımayabilmeleri, anlayabilmeleri, ortak dil oluşturabilmeleri ile değer ve yargılarını benimsemelerini içeren “evliliğe hazırlık” kişileri aynı ortamda bir

²³ Özcan Köknel, *İnsanı Anlamak*, 5. Baskı, Altın Kitaplar, İstanbul, 1994

²⁴ Sezer, a.g.e., s. 27

²⁵ Reyhan Ateş, *Evlilikte ilk yıllar, çatışmalar ve “güç” kavramı*. H. Yavuzer (Ed.). Evlilik Okulu İçinde, Remzi Kitabevi, İstanbul 2012, s. 114- 124

²⁶ Özgüven, a.g.e., s. 20-39

araya getiren ve onların birlikte hareket etmelerini sağlayan ve ortak bir hayatı benimsemelerini içeren “evliliğin başlaması” evlilikten aileye geçişte ve ortak yaşam alanına üçüncü kişinin katılması durumunu içeren “çocuk yetiştirme” ile evliliğin böylece aile kavramına geçtiği çiftlerin biyolojik görevlerini tanımladığı, çocuklarınısa evden ayrıldığı aşamayı kapsayan döneme “olgunluk” şeklinde adlandırılmıştır.²⁷

Geçtan, evliliğe ilişkin araştırmasında evlilik kavramını ifade ederken evliliği çiftlerin birbirlerini tamamlayıcı rol üstlendiği ve çiftler arasındaki görev paylaşımının fazla iyi oluşturulduğu “geleneksel” ve arkadaşlık unsuru ile ortak kararların fazla ağır geldiği “çağdaş” evlilik şeklinde iki ayrı bölüme ayırmıştır.²⁸

İşlevleri aynı olmakla birlikte evlenme ise, toplumlara göre farklılık göstermektedir. Evlilik çeşitleri Tablo 1’de de gösterilmiş olduğu gibi, “oturulan yere”, “eş sayısına” ve “eşin seçildiği bölüme” göre üçe ayrılmaktadır.²⁹

Tablo 1: Evlilik Türleri

<p>Sınıflaması Oturulan Yere Göre Evlilik</p> <p>a) Matrilokal: Erkeğin kadının evinde oturması (içgüveyliği),</p> <p>b) Patrilokal: Kadının erkeğin evinde oturması,</p> <p>c) Neolokal: Kadın ve erkeğin ailelerinden ayrılarak farklı bir evde oturmaları.</p>
<p>Eş Sayısına Göre Evlilik</p> <p>a) Monogami: Tek eşle evlilik,</p> <p>b) Poligami: Çok eşle evlilik,</p> <p>Çok eşli evlilikler de kendi içinde ikiye ayrılmaktadır;</p> <p>b.1) Poliandri: Bir kadının aynı anda birden fazla erkekle evlenmesi,</p> <p>b.2) Polijini: Bir erkeğin aynı anda birden fazla kadınla evlenmesi.</p>
<p>Eşin Seçildiği Gruba Göre Yapılan Evlilikler</p> <p>a) Endogami: Akraba arası evlilik,</p> <p>b) Egzogami: Akraba dışı evlilikler.</p>

²⁷ Özgüven, a.g.e., s. 20-39

²⁸ Geçtan a.g.e., s. 20-36

²⁹ Mazhar Bağlı ve Aysan Sever, Tabulaştırılan/tabulaşan kurumun (ailenin) kurbanlıklar edinme pratiği. *Aile ve Toplum Eğitim- Kültür ve Araştırma Dergisi*, 7 (2), 2005, s. 923

Günümüzde toplumlar tüm çeşitlerdeki evlilik modellerine rastlanabilmektedir; fakat en yaygın şekilde kadın ile erkeğin ailelerinden ayrılıp kendi evlerini ve ailelerini kurdukları ve daha fazla akraba dışı gerçekleşen tek eşli evlilik çeşidi görülmektedir.³⁰

Ülkemizde ise eş seçimi biçimlerine göre iki başlıca yaklaşım olarak görülmektedir; bahsi geçen yaklaşımlardan ilki “evlenilecek olan eş birilerinin müdahalesine gerek olmaksızın bireyin bizzat kendisinin seçebilmesi ile daha sonraları ailenin onayına bırakılması (anlaşarak)”; ikinci yaklaşım ise, “ailelerin, çocuklarının evlenecek olduğu bireyi seçmesidir (görücü usulü)”.³¹

Evliliği etkileyen etkenler “Evlikte Üçgen Modeli” teorisine göre 3 başlıca başlık altında ele alınmaktadır;

Tablo 2: Evlilikte Üçgen Modeli³²

1. Bireysel Özellikler	2. Çift Özellikleri	3. Çevresel Etmenler
Problemler Stresle baş etme zorluğu Fonksiyonel olmayan düşünceler Aşırı tepkisellik Aşırı kızgınlık ve saldırganlık Tedavi edilmemiş depresyon Kronik irritabilite Aşırı utangaçlık Olumlu özellikler Dışadönüklük Özgüven İddialılık Teslimiyet Aşk	Problemler Olumlu ilişki tarzları Olumlu Özellikler İletişim becerileri Çatışma çözme becerileri Kaynaşma Yakınlık Güç paylaşımı ya da kontrolü Uzlaşma	Aile kökeninin etkileri Aile sürecinin izleri Aileden bağımsızlaşabilme Anne babanın evliliği Anne babanın ve arkadaşların desteği İş stresi Ebeveyn olmanın stresi Dışarı uğraşlarının gerilimi Diğer stresörler (Borçlanma, sağlık, eşin yakın akrabaları) Esneklik

³⁰ Bağlı ve Sever, a.g.e., , s. 923

³¹ Özgüven, a.g.e., s. 20-39

³² Evrim Erbek vd., *Evlilik Uyumu*, Düşünen Adam,18(1), 2006, s. 39-47

Uyumsuz evlilik modellerinde, nesiller aracılığıyla mutsuz ve de uyumsuz evlilik modellerine sebep olabilir, nedeni ise evlilikle alakalı negatif duygu ile yargılar uyum sağlamayan eşlerin çocuklarına da geçebilmekte olup negatif ve başarılı olamayan evliliklerin oluşması, zincirleme şekilde devam etmesine neden açabilmektedir. Bahsi geçen durumsa ailelerden oluşan toplumun yapısını ve de gelişimini negatif şekilde etkileyebilmektedir.³³

Bu durumdan dolayı evlilik ile evlilik uyumu hususunda çalışmalar sürdürmek, sağlam evlilikler oluşturulduğunda ve sürdürüldüğünde topluma getirdiği yararlar sebebiyle de önemlidir. Evlilik uyumu konusundaki araştırmalar ayrıca evlilikten kaynaklanan sorunları bastıran, boşanma durumunu engelleyen ve çiftler için faydalı müdahaleleri geliştirme gereksiniminden de kaynaklanmaktadır.

Evlilik ve aileyi ilgilendiren hususlarda düşünce birliğine ulaşabilen ve sorunlarını pozitif şekilde çözebilen eşlerin evliliği uyumlu bir evlilik şeklinde ifade edilir. Evlilik uyumu kavramı ise, “eşlerin uyumlu beraberliklerinin neticesinde evlilik hayatındaki memnuniyeti ile mutluluğu” şeklinde de ifade edilir. Bahsi geçen hususta “evlilik doyumu” ile karışılmaktadır. Oysaki eş uyumunda evlilik tatmininde olduğu gibi bireylerin öznel algısı şeklinde değil, aralarındaki ilişkinin özelliği değerlendirilmektedir. Bu nedenle evlilik uyumunda çiftlerden her ikisinin de ilişkiyi devam ettirebilmeleri kapasiteleri de önemli görülür.³⁴

Evlilik uyumunda kişilerin “bireysel fikirleri değil de aralarındaki ilişkinin özelliği” değerlendirilmektedir. Evlilik doyumuysa “eşlerin evlilik ilişkilerinde bütün boyutlarıyla hissedebildikleri öznel bir mutluluk ile hoşnutluk duygularını” kapsamaktadır.³⁵

Evlilik uyumu, “çiftlerin evlilikteki başarısı ile işlevselliği” şeklinde ifade edilen genel bir tanımdır. Evlilik uyumu kavramı, “evlilik doyumu ile mutluluğu” kelimelerini de içermektedir.³⁶

Evlilik kalitesi kavramı ise; “evlilik uyumu”, “evlilik bütünlüğü”, “evlilik doyumu, mutluluğu” kelimelerini içine alan genel olan kavramdır, evli eşlerin ilişkilerinin öznel şekilde değerlendirilmesidir. Yüksek düzeydeki evlilik kalitesinin, “güzel, uyum, yeterli

³³ Şener ve Terzioğlu, a.g.e., s. 7-20

³⁴ Polat, a.g.e., s. 77

³⁵ Erbek vd., a.g.e., s. 39-47

³⁶ Ercümen Ercümen ve Melek Kalkan, *Evlilik İlişkilerini Geliştirme Kuram Ve Uygulama*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2008, s. 56-74

iletişim, evlilik ilişkisinde fazlasıyla doyum ile mutluluk seviyesi” ile alakalı olduğu düşünülmektedir. Evliliğin özelliğini yordama da ise denge ve uyumun fazlasıyla önemli olduğu açıklamaktadır.³⁷

Evlilikte temel kural; eşlerin birbirlerinin psikolojik, biyolojik ve toplumsal ihtiyaçlarının gidermesidir. Kadın ile erkeğin beraberliğinin uyum içerisinde sürdürülmesi bu gereksinimlerin giderilmesine dayanır.³⁸

Kadın ile erkek karşılıklı şekilde birbirlerinin bütün gereksinimlerini giderme veya paylaşma gereksinimi içine girerse evliliklerinin daha fazla dengeli ayrıca uyumlu olma olasılığı artmaktadır.³⁹

Evlilik uyumu konusu üzerine yapılmış bir araştırmada olması gerekenlerin eşlerle mi alakalı ya da evlilikten beklentileriyle mi alakalı olduğu konusuna değinilmiştir. Gerçekleştirilen çalışmalar çiftler arasındaki uyumdan daha fazla ortak bir noktada buluşmaları, ortak kararlar verebilmeleri ve bahsi geçen kararları uygulayabilmelerinin evlilik uyumu üstünde daha fazla etkili olduğunu gözlemlemişlerdir.⁴⁰

Bu durumla beraber soyut şekilde; olaylara pozitif yaklaşmak, çatışmacı şekilde değil de daha çok uzlaşmacı tavır takınabilmek, karşısındaki kişiyle empati kurabilmek ve karşısındaki kişi hakkında bir düşünce elde etmek de yine evlilik uyumunu etkileyebilen etkenler içerisindedir.⁴¹

Evlilik uyumu sadece evlilik hayatını değil bu durumla beraber çiftlerin kişisel şekilde hayatlarını çeşitli alanlarını da etkileyebilmektedir. Gerçekleştirilen çalışmalar da psikolojik durumun, duygusal strese yönelik semptomların, eşe karşı hissedilen yakınlığın evlilik uyumu ile direkt olarak ilişkili olduğunu görülmüştür. Evlilik uyumu oranındaki artış bireyin psikolojik sağlığını da pozitif yönde etkileyebilmekte ve duygusal strese ait semptomlarını da azaltmaktadır.⁴²

³⁷ Evrim Erbek, Psikiyatrik Yardım Talebi Olanlar İle Yardım Talebi Olmayan Ve Boşanma Aşamasında Olan Çiftlerde Çift Uyumu, Problem Çözme Becerisi, Boyun Eğici Davranış, Öfke Tutumu Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması. T.C Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mahzar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 12. Psikiyatri Birimi, İstanbul, 2004, **(Tıpta Uzmanlık Tezi)**

³⁸ Şezer, a.g.e., s. 27

³⁹ Özgüven, a.g.e., s. 20-39

⁴⁰ Nevzat Tarhan, Evlilik Psikolojisi, **Timaş Yayınları**, İstanbul, 2006

⁴¹ Ersanlı ve Kalkan, a.g.e., s. 58

⁴² Canel, a.g.e., s.22

Collins ile Coltrane'e göre, uyumlu ve dengeli evliliğin en çok önem taşıyan bileşenleri içinde bağlılık, çocuklar, anlayış, cinsel yaşam, ortak ilgiler ve hobiler, ev işlerinin ortaklaşa yapılması, yeterli derecede para kazanabilmek ve benzer olan bir geçmişi paylaşmak yer almaktadır.⁴³

Çiftler arasında var olan uyumu ele alan ilk araştırmalara bakıldığında 1960'lı yıllara dayandığı görülmektedir. Türkiye'de ise söz konusu durum 1990'lardan itibaren üzerinde çalışılmaya başlanmıştır.⁴⁴

Evliliklerinde yaşadıkları problemler sebebiyle evlilik terapistlerine başvuran eşler arasında fazlasıyla karşılaşılan ayrıca evliliğe de en fazla zarar veren problem şeklinde eşler arasında iletişimle alakalı problemler gelmektedir.⁴⁵

Yapılmış olan araştırmalar da psikolojik sorunları nedeniyle yardım arayışı içinde bulunanların % 40'ının problemlerinin temelinde evlilik sorunlarının olduğunu bu durumun başında ise evlilik uyumuyla alakalı sorunların gelmekte olduğunu ortaya koymaktadır. Çocuklarına ilişkin şikâyetlerde bulunan ailelerin sorunlarının çoğunun evlilik uyumuyla alakalı olduğu, boşanmanın çocuklar tarafından da çok fazla stres veren kaynaklardan biri olduğu da anlaşılmaktadır. Yine çalışmalar neticesinde fiziksel rahatsızlıkların meydana gelme ihtimalinin evlilik uyumu yetersiz olanların evliliklerinde uyum sorunları yaşamayanlara oranla daha çok olduğunu ayrıca boşanma ihtimallerinin de daha fazla olduğunu göstermektedir.⁴⁶

Evlilik müessesesinin sağlıklı bir şekilde yürütülmesi, evliliğe yönelik uyum ve de doyumun giderek artması için bir takım faktörlerin incelenmesinin önemli olan bir durum olduğu düşünülmektedir. Bahsi geçen çalışmada da PİK, çift tükenmişliği, evlilik uyumu kavramı ve TPİ arasında gerçekleşen ilişkinin incelenmesi hedeflenmiştir.

2.1.2.1.1 Evlilik Uyumuna İlişkin Kavramsal ve Kuramsal Yaklaşımlar

Evlilikte uyumu kavramını tanımlayan pek çok teori bulunmakta ve bahsi geçen teoriler, çiftlerin evlilik uyumunu çeşitli değişkenler hususunda ele alarak

⁴³ Randall Collins ve Scott Coltrane, *Sociology of marriage and the family: Gender, love and property*. Chicago: Nelson-Hall, 1991

⁴⁴ Ayşen Yılmaz, *Eşler Arasındaki Uyum: Kuramsal Yaklaşımlar ve Görgül Çalışmalar*. Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi, 4(4), 2001, s. 49-58

⁴⁵ Oya Fidanoğlu, *Evlilik Uyumunu ile Eşlerin Somatizasyon Düzeyleri Arasındaki İlişki ve Diğer Sosyodemografik Değişkenler Açısından Karşılaştırılması* Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2007, s. 44-51, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)

⁴⁶ Fidanoğlu, a.g.e., s. 44-51

gözlemlenmektedir. Bu teoriler ile çiftlerin evlilik uyumunu değişkenler açısından, nasıl tanımlandıkları bu başlık altında incelenmektedir.⁴⁷

“Evlilik ile alakalı kuramsal yaklaşımlar” gözlemlendiği “Wilson’un Sevginin Evrimi Teorisi, Miller ile Steinberg’in Bireyler arası İletişime Yönelik Sosyal Biliş Teorisi, Walster’in Romantik Aşk Teorisi, Psikedinamik Model, Bowlby’nin Biyolojik Kökenli Bağlanma Teorisi, Sosyal Öğrenme Sistemi, Evlilikte Yükleme Teorisi ayrıca Lewis ve Spainer’in Uyumlu Evlilik Sistemi gibi benzer teoriler bulunmaktadır.⁴⁸

Sevginin Evrimi Kuramı: Wilson’un bahsi geçen teorisine göre, sevgi üç temel içgüdüden kaynaklanmaktadır.⁴⁹

“1. Korunma içgüdüğü durumuna göre, eşe bağımlı tavır korunma ihtiyacından kaynaklanmakta bu durumsa ilk çocukluk senelerinde anne rolü tarafından korunma gereksiniminin bir devamı özelliğindedir. Bu durum neticesinde eş tercihinde, asıl olarak erkekler annelerine benzemekte olan kadınları seçmeye yatkın olmalarıdır.

2. Koruma içgüdüğündeysen, çiftlerin birbirlerini yetişkin şekilde görmelerinin yanı sıra çocuk şeklinde de gördükleri ayrıca birbirlerini koruma gereksinimi duymalarıdır.

3. Cinsel dürtünün esas amacı ise üremektir”.

Kişilerarası İletişime Dair Sosyal Biliş Teorisi: Miller ile Steinberg söz konusu teorisinde bireylerin diğer kişiler hakkında nasıl düşündüklerine dair tanımlamalar getirmişlerdir. Kişilerin başkaları ile ilgili bilgi, tutum, tavır ile inançlarını içerisine alan “bilgi bankası” şeklinde tanımlanan birikimler yoluyla iletişimlerini kurduğunu açıklarlar. Bahsi geçen sürecin çiftler arasındaki iletişimde de aynı şekilde gerçekleştiğini iddia etmektedir. Eşini olduğu gibi kabul eden ve geleneksel figürlere göre algılamayan çiftlerin evlilik doyumlarının fazlasıyla yüksek olduğunu, bunun nedenini eşin kendisine özel nitelikleriyle kabul etmesi, çiftler arasında olan eşitlikçi bir yaklaşım olduğunu açıklamaktadır.⁵⁰

⁴⁷ Canel, a.g.e., s. 26

⁴⁸ Eranlı ve Kalkan, a.g.e., s. 59

⁴⁹ Nuran Hortaçsu, *İnsan İlişkileri*, İmge Yayınları, Ankara, 2012, s. 12-24

⁵⁰ Arda Gökmen, *Evlilikte Eşlerin Birbirlerine Yönelik Kontrolçülük ve Bağımlılık Algılarının Evlilik Doyumu Üzerinde Etkisi*, Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara, 2001, (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)

Romantik Aşk Kuramı: Walster'in söz konusu teorisine göre, âşık olma; hisleri adlandırma, sosyal öğrenmeyle açıklanabilmektedir. Sosyal hayat boyunca kişiler, kültürel varlıklarından, dergi, gazete veya televizyon gibi çeşitli iletişim araçlarından, nasıl bir his ile âşık olduğunu ayrıca kimlere âşık olunacağını öğrenirler. Çevresinde ise bahsedilen model tanımına uyan âşık olabileceği biri varsa, hislerinin sebebini onda arama girişiminde bulunacak ve o kişiye âşık olduğunu düşünecektir.⁵¹

Psikodinamik model: Bahsi geçen modele göre kişiler, bilinçli ya da bilinçsiz şekilde narsistik gereksinimlerini tatmin eden bireyler ararlar. Çiftlerden biri baskın veya sinirliken diğer eş boyun eğici veya mazoşist fikirlere sahip olabilmektedir. Bu durumdan dolayı bireyler ego ideallerine hizmet edecek en iyi bireyi kendisine partner olarak tercih edecek ve evlilik yoluyla söz konusu gereksinimlerini karşılamaya çalışacaktır. Bu duruma ek olarak gereksinimlerin benzer oluşu da çiftleri bir araya getirebilen unsurlardan olabilir.⁵²

Biyolojik Kökenli Bağlanma Kuramı: Bowlby'ın teorisine göre, her çiftin evlilik uyumunda psiko seksüel gelişimi de güçlü ve önemli bir rol oynamaktadır. Bahsi geçen teoriye göre rastgele gerçekleşen bir gelişim sürecinde gerçekleşen eksikliklerin bir sonraki süreçte tamamlanması söz konusu olmadığı için; bahsi geçen eksiklik evlilik yaşantısında da hissedilebilmekte ve uyum derecesini düşürmektedir. Mutlu, sağlıklı ve güzel çocukluk geçirmiş bir kişinin, psikoseksüel çatışmaları olması gerektiği gibi çözümlenmiş bireylerin evlilik uyumları da yüksek olacaktır. Çocukluk döneminde güvenli yakınlık elde etmiş olanlar yetişkinlik döneminde romantik ilişkilerinde de pozitif özellikler gösterirler.⁵³

Sosyal Öğrenme Modeli: Thibaut ile Kelley'nin sosyal mübadele teorisine uzanan bir modeldir. Hedefi ikili ilişkilerde karşılıklı şekilde bağımlılığı tanımlamak olan teori, ilişkiden elde edilen doyum ile ilişkiye bağımlı olma durumunun iki farklı anlam içerdiğini öne sürmektedir. Bir insan, kendisine çok doyum veremeyen bir ilişkiyi, bağımlılığı yüksek düzeyde olduğundan dolayı devam ettirebilir. Teori bu duruma "karşılaştırma seviyesi ve seçenekler için karşılaştırma düzeyi" şeklinde adlandırmaktadır. Karşılaştırma düzeyi, kişisel yaşantı sonucu ile gözlemlere bağlı şekilde, bir ilişki çeşidi adına doyum- doyumsuzluk seviyesindeki nötr durumu

⁵¹ Hortaçsu, a.g.e., 20

⁵² Ersanlı ve Kalkan, a.g.e., s. 65

⁵³ Ersanlı ve Kalkan, a.g.e., s. 65

tanımlamaktadır. Bir ilişkiden alınmış olan sonuç söz konusu nötr noktanın üzerindeyse, ilişki seviyesi tatmin edici, altındaysa doyuma ulaştırmayan bir ilişki şeklinde ifade edilmektedir.⁵⁴

Evlilikte Yükleme Kuramı: Fincham, Bradbury ile Baucom tarafından geliştirilmiş olan bu teori en genel seviyede, bireylerin “ neden?” şeklinde başlayan sorularını nasıl cevaplandıracaklarıyla alakalı bir teoridir. Kişilerin yükleme yaparken tavırlara içsel ya da dışsal nedenler yüklediğini ayrıca bu durumu gerçekleştirirken de yaygınlık, belirginlik ve tutarlılık ile alakalı bilgi üstünde incelendiğinde öne sürer. Sorumluluğun nedenselliğini de içerdiğini öne sürmekte ve genel manada sorumluluk hissetmekte iki betimleme üstünde durmaktadır: “kişinin ne için ve kime yönelik sorumlu olduğuna yönelik düşünmesi gerektiği” ile “bireyin davranışlarından sorumlu tutulabileceği”. Bu teori, nedensel yüklemelerin ayrıca sorumluluk yüklemelerinin de evlilikte tatminle sıkı sıkıya bir ilişkisi olduğunu iddia etmektedir.

Lewis ve Spanier’in Uyumlu Evlilik Modeli: Birkaç araştırmacı tarafından “eşler arasında var olan uyumu, çiftlerin ayrı ayrı hisleri şeklinde değil de, eşler arasında yaşanan ilişkinin bir niteliği” şeklinde değerlendirmişler, eşler arasında var olan uyumu ölçerken “iletişim ile çatışma” vb. gibi ilişkiyi içeren nitelikleri kullanmışlardır.⁵⁵

Evlilik uyumu, mutluluk ve kalite noktasında Lewis ile Spanier’in pek çok çalışması olmakla birlikte yapılmış araştırmalarda, “hedef evlilikte uyumunun, sürekliliğini oluşmasını destekleyen değişkenler üstünde durulmuş ayrıca Uyumlu Evlilik Modeli biçiminde adlandırdıkları bir model tasarlamaya çalışılmıştır. Söz konusu modelde ise üç değişkenden bahsedilmektedir;

- “1. Sosyal ve Bireysel kaynaklar (kişilerin evlilik müesseselerine getirdikleri kaynaklar), kendisine güven, mental ile fiziksel yetenekler ve sağlık,
2. Hayat stillerindeki memnuniyet (arkadaş ya da aile desteği, toplum içindeki durumu, çalışmalarına yönelik memnuniyet)
3. Evlilik ilişkisinden elde edilen ödüller (iletişimin etkililiği, iletişimin miktarı ile uygun olan iletişim).”

⁵⁴ Selim Hovardaoğlu, Sosyal Mübadele: Evlilikle İlgili Bir Değerlendirmelere Etkisi, *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(36), 1996, s. 12-24

⁵⁵ Yılmaz, a.g.e., s. 49-58

Lewis ile Spanier tüm bunlarla beraber söz konusu modelde “evlilik için olumlu yaklaşım”, “etkili iletişim şekli”, “rol uyumu” ile “etkileşim miktarı” vb. gibi önemle altı çizilmiş olan bir takım başlıca etmenlerden de bahsetmektedir. Söz konusu değişkenler üstünde yoğunluk gösterilerek araştırmalar bu değişkenler üzerinde odaklanılmalıdır. Bu durumun nedeni ise evliliğin merkezinde evlilikteki ilişkiler bulunmaktadır. Evliliğin merkezindeki söz konusu değişkenler, çiftlerin gün içindeki hayatını biçimlendirdiği evlilik uyumlarını manada da faydalı olacağı düşünülmektedir.

2.1.2.1.2 Evlilik Uyumu ile Psikolojik Belirtiler

Araştırmalar neticesinde evli olma durumunun fizyolojik ve de psikolojik yanları sağlıklı olma vaziyetiyle olumlu yönlü bir ilişki olduğunu iddia etse de, son senelerde yapılmış olan çalışmalar, evliliğinin olup olmamasından ziyade evlilik ilişkilerinin kalitesi ile sağlık vaziyeti arasında ilişki bulunduğunu ortaya koymaktadır.⁵⁶

Fizyolojik sağlık üstündeki ciddi etkileriyle birlikte evlilik ilişkisi, kişilerin psikolojik sağlığını da fazlasıyla etkilemektedir. Bu hususla alakalı alan yazında fazlasıyla araştırma yapılmış olup, Scorsolini- Comin ile Dos-Santos, “sübjektif iyi oluş ile evlilik ilişkisi arasındaki doyum ile uyumun arasında ilişkili olduğunu” ifade etmişlerdir;⁵⁷ Hawkins ile Booth ise, yapmış oldukları geniş boyutlu boylamsal araştırma neticesinde, “mutsuz evlilikleri olanların, boşanmış olanlara oranla fazlasıyla psikolojik belirtilere sahip olduklarını, bu durumla beraber mutluluk, kendine saygı ile genel sağlık seviyelerinin de daha fazla düşük olduğunu” ifade etmiştir.⁵⁸ Ünal ile arkadaşları “depresyonda risk etkenlerinin kadın olmak ile ailesel sorumluluk şeklinde sıralandığını ayrıca katılımcıların sık olarak evlilik sorunları ve karşı cinsle alakalı sorunları olduğunu” ortaya koymaktadır.⁵⁹ Bookwala ile Jacobs da, “evlilik tatmininin, depresif duygu durum üstünde anlamlı bir ilişkisinin bulunduğunu” açıklamıştır,⁶⁰ Whisman ile Uebelacker da, “evlilik anlaşmazlıkları ile depresyon

⁵⁶ Joan Rosen Bloch vd., *Beyond Marital Status: The Quality Of The Mother-Father Relationship And Its Influence On Reproductive Health Behaviors And Outcomes Among Unmarried Low Income Pregnant Women*. Matern Child Health Journal,14(5), 2010, s. 726-34

⁵⁷ Fabio Scorsolini-Comin ve Manoel Antônio Dos-Santos, *Correlations between subjective well-being, dyadic adjustment and marital satisfaction in Brazilian married people*. Spanish Journal of Psychology, 15(1), 2012, s. 166-176

⁵⁸ Daniel N. Hawkins ve A. Booth, *Unhappily ever after: effects of long-term, low-quality marriages on well-being*. Social Forces, 84(1), 2005, s. 451-471

⁵⁹ Süheyla Ünal, Levent Küey, Cengiz Güleç, Mehmet Bekaroğlu, Yunus Emre Evlice ve Selçuk Kırılı, *Depresif Bozukluklarda Risk Etkenleri*. Klinik Psikiyatri, 5, 2002, s. 8-15

⁶⁰ Jamila Bookwala ve Jamie Jacobs, *Age, Marital Processes, And Depressed Affect*. Gerontologist, 44, 2004, s. 328-38

semptomları kavramları arasında gerek kadınlarda gerekse erkeklerde çift yönü olan bir ilişki olduğunu saptamışlardır.”

Evlilik ilişkilerindeki problemlerle alakalı sıklıkla yaşanan bir başka durum ise psikolojik semptom alanının kaygı bozukluklarına neden olduğunu göstermekte olan çalışmalar da bulunmaktadır.⁶¹

Kısacası, bireyin “iş ile arkadaşlık ilişkilerinde gerçekleşen doyumdan daha fazla evlilik hayatındaki mutluluğun katkı sağladığı” göz önünde bulundurulduğunda, evlilik ilişkilerindeki sorunların kişilerin psikolojik sağlığı üstündeki etkileri kaçınılmaz bir sonuç olup alan yazında bu konu üzerindeki araştırmalar incelendiğinde, söz konusu etkilerin en fazla kadınlarda ayrıca daha fazla “depresyon, kaygı bozuklukları ayrıca az olmakla beraber somatizasyon belirtileri”yle kendini gösterdiği görülmektedir.

2.1.2.1.3 Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler

Ailevi sorunlara neden olan faktörlerin incelenmesinde “evlilik uyumunun gerek aile içi, gerekse aile dışı ilişkilerde belirleyicisi şekilde giderek önem kazanması nedeniyle” çok fazla üstünde durulan değişkenlerden yalnızca biridir.⁶²

Alanyazın gözden geçirildiğinde evlilik uyumunu tanımlamak için yapılan araştırmalar neticesinde evlilik uyumunu etkileyebildiği düşünülen etkenlerle alakalı çeşitli görüşler bulunmaktadır.

Evli eşlerin birbirleriyle olan iletişim şekilleri de yine evlilik uyumu için önemli bir etken olup araştırmacılar, evli kişilerin sosyal beceri seviyelerinin, iletişim şekillerinin; evlilik döneminde ilişkiye pozitif katkıları olduğunu ayrıca çiftler arasında var olan uyumsuzluğa sebep olan çatışmaları çözümlenmede etkili olduğunu ifade etmektedir.

Özgüven, evlilik uyumu üstünde etkili olabilme potansiyeline sahip değişkenleri “kişisel değişkenler (cinsiyet, yaş, evlilik yaşı, evlilik sayısı sağlığı, fiziki görünümü vb.)”; “aileyle alakalı değişkenler (çiftler arasında olan yaş farkı, evlilik şekli, çocuğun bulunup bulunmaması, eşle duygu, düşünceleri paylaşabilme, eşle ev işlerini ortak yapabilme, ailelerden elde edilmiş desteğin durumu, çiftlerin cinsel hayattaki

⁶¹ R. Julian Hafner ve N. Spence Spence, *Marriage Duration, Marital Adjustment And Psychological Symptoms: A Cross-Sectional Study*. Journal of Clinical Psychology, 44 (3), 1988, s. 309-316

⁶² Fidanoğlu, a.g.e., s. 44-51

doyumları vb.)” ile “sosyoekonomik değişkenler (çiftin aylık geliri, gelirin yeterlilik seviyesi, çiftlerin öğrenim seviyesi, çiftlerin aile gelirine etkisi, çiftlerin mesleki vaziyetleri, çiftlerin yaptıkları işten duydukları memnuniyet vb.)” şeklinde üçe ayırmaktadır.⁶³

Cole, Cole ile Dean tarafından kadın ile erkeklerin duygusal olgunluk düzeylerinin evlilik uyumunu etkileyebilen faktörlerden biri olduğu düşünülmektedir. Çiftlerin duygusal olgunluk seviyelerinin karşılıklı şekilde evlilik doyumunu pozitif yönde etkilemekte olduğunu ortaya koymuşlardır.⁶⁴

Uyumlu evliliğin oluşabilmesi için ilk şartlarından biri net, etkili ve de nitelikli bir iletişimdir.

Evlilik uyumunu etkileyebilen birçok faktör bulunmakla beraber kuşkusuz ki evlilikte karşılıklı olarak sevgi ile saygı etkenleri mutlu evlilik hayatının ön koşullarından biridir. Fakat bu durumla birlikte eşlerin birbirlerine ayrıca ilişkilerine yönelik farkındalık sahibi olabilmeleri, birbirlerini dinleyebilmeleri ile duygularını net bir biçimde dile getirebilmeleri de uyumlu evlilik için olmazsa olmazlarındandır.

Spanier'a göre ise, evlilik uyumu döneminin neticelerini, eşler arasında problem oluşturan farklılıklar, bireylerarası gerilim ile kişisel kaygı, eş doyumunu, eş birlikteliği, eşlerin işlevselliğinde önemli olan hususlarda görüş birliği faktörlerine göre belirtmiştir.⁶⁵

Johnson vd. (1986), eşler arasında olan uyumu farklı değişkenler bakımından bakıldığında “kişinin evliliğine yönelik tatmin duygusu olan mutluluk”, “eşlerin gün içerisindeki faaliyetlerin ne kadarını birlikte yaptıklarını içeren bir etkileşim”, “ilişkideki sözel veya fiziki çatışmaların sıklığı ile yoğunluk durumunu içeren anlaşmazlık”, “çiftlerin bireysel nitelikleri ya da davranışsal niteliklerden kaynaklı olan sorunlar”, “evliliğin problemliliği ile boşanma ihtimalini düşünme, birey ya da arkadaşlarla boşanma olasılığına yönelik konuşmaları kapsayan boşanma eğilimi” etkenleri üstünde durulmuştur. Bunlar:⁶⁶

⁶³ Özgüven, a.g.e., s. 20-39

⁶⁴ Polat, a.g.e., s. 77

⁶⁵ Seda Çakır, Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Ana-Babalarına Bağlanma Düzeyleri Ve Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2008, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

⁶⁶ Güçlü Ergin, Evli ve Boşanmış Kişilerin Evlilik Uyumunu ve Cinsiyetçilik Açısından Karşılaştırılması, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2008, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

Sporakowski ile Hughston, 50 yıla aşkın bir süre alan evlilikler üstünde yapmış oldukları araştırmada, evlilik uyumunu etkileyen en büyük etkenin, “eşlerin birbirleri ile benzer olduklarına yönelik algıları” olduğunu fark etmişlerdir.⁶⁷

Davidson, “eşitlik teorisi” çevresinde evlilik uyumunu tanımlamaya çalışmış bu teoriye göre, “en başarılı uyuma sahip olan ilişkilerin, çiftlerden her ikisinin kendini birbirleriyle eşit gördükleri ilişkiler” olduğunu göstermiştir.⁶⁸

Kısacası, evlilik uyumu ile alakalı pek çok etken bulunmaktadır. Evlilik uyumu, sadece bir teoriye ya da değişkene bağlı şekilde tanımlanmayan bir anlam olduğundan, pek çok değişken bakımından incelemek bahsedilen kavramı çok iyi açıklamak için gerekmektedir.

Evlilik uyumunu etkileyebilen pek çok etken bulunmakla beraber bunların en başında çift seçimi kararı, ekonomik problemlerin etkisi, iletişim ile dayanışmanın etkisi, cinsel hayat ile kültürel çeşitliliklerin etkisi gelir.

Eş Seçimi Kararının Etkisi: Çift seçimine yönelik kararlar gün ilerledikçe ve kişiden kişiye, kültürden kültüre çeşitlilik gösterse de bazı öncelikler bütün kültürde ayrıca her zaman fazla önemli olmaya devam etmektedir. Ülkemiz adına bu kararlarda incelenmesi gerekli olan önemli bir takım etkenler şunlardır:

1. Evlenilecek kişiye karşı duyulanlar ile düşünülenler
2. Evlenilecek kişinin fiziksel nitelikleri
3. Evlenilecek kişinin kişilik nitelikleri
4. Evlenilecek kişinin eğitimi durumu
5. Evlenilecek kişinin yaşı (aradaki yaş farklılığı)
6. Eş seçimi arasında ailelerin dolaylı etkileri ile doğrudan etkileri”.⁶⁹

⁶⁷ Michael J. Sporakowski, *Prescriptions for a happy marriage: Adjustments and satisfactions of couples married for 50 or more years*. The Family Coordinator, 27(4), 1978, s. 321-327

⁶⁸ Bernard Davidson, A test of equity theory for marital adjustment. *Social Psychology Quarterly*, 47(1), 1984, s. 36-42

⁶⁹ Kahraman, a.g.e., s. 22-25

Eş seçiminde pek çok teorinin varlığı olup Özgüven, Psikanalitik teorisi, ortak nitelikler teorisi, zıt nitelikler teorisi, birbirini tamamlayan ihtiyaçlar teorisi ile uyarandır-değer-rol teorisinin eş seçimine yönelik değerlendirmeler yaptığını ifade eder.⁷⁰

Evlilikte uyumu etkileyebilen ekonomik faktörün başka boyutuysa, eşlerden birinin gelirinde ortaya çıkan ani değişikliklerdir (miras, milli piyango vb.). Bu biçimde meydana gelen ani değişiklikler, kişinin hayatında farklar oluşturabilmektedir. Ekonomik bakımdan ise ortaya çıkan bahsi geçen değişiklik, daha önceden saklanan ihtiyaçların oluşması ile tahammül edilen sorunların tartışmaya dönüşmesine neden olabileceğinden, tüm bu durumlar da evlilikteki uyumu etkileyebilmektedir.⁷¹

İletişim ile Dayanışmanın Etkisi: Evliliğin başlaması ve devam ettirilmesi adına iyi iletişim, paylaşım ile dayanışma gibi unsurlara da büyük gereksinim duyulmaktadır. Bu unsurları en iyi biçimde sağlayan etken ise sevgi ile saygıdır. Bunun nedeni ise kişinin ruhunu güçlendirebilen ve onu canlı tutabilen sevgi, ailenin de oluşmasını, gelişmesini ve devam etmesini sağlayan tek etkidir.⁷²

“Net, etkili, kaliteli şekilde iletişim”, evlilik kalitesi ile mutluluğu pozitif yönde etkiler. İletişim, evliliğin kalitesinde pek çok faktörle alakalı ve sorunların çözüme ulaştırılmasında çoğundan daha fazla önemlidir. Genellikle tartışma ile kavga gerçekleşen evliliklerde söz konusu tartışmalar çoğunlukla önemsiz şeylerden meydana gelmektedir. Bunun nedeni genellikle çiftler, temel sorunu görmezden geldikleri veya farkında olmadıklarından küçük sorunlarla meşgul olurlar. Lakin iletişime başlarken tercih edilen sözcükler, onları kullanmada kişinin gösterdiği yetenek, konuşurken seçilen jest ile mimikler, ses tonu ile dinleme yetenekleri sağlıklı bir iletişimin en önemli koşullarıdır. Evlilikte, iletişim önem taşımaktadır. Yapılmış olan çalışmalar, eşler tarafından sıklıkla belirtilen ilişki sorunlarının iletişim problemleri olduğunu ifade etmektedir.⁷³

Cinsel Hayatın Etkisi: Çiftlerin evlilikteki mutluluğunda iletişim çok fazla önemli olmakla beraber, mutlu evlilikler meydana getirme ve devam ettirme, cinsel iletişimin de daha çok önemlidir. Çiftler arasında yaşanan cinsellik evliliklerde tartışma nedeni olabilir. Cinsel uyum kavramı salt bir boşalma ile doyuma sebep olan genital

⁷⁰ Özgüven, a.g.e., s. 20-39

⁷¹ Ünal Şentürk, Parçalanmış Aile Çocuk İlişkisinin Sebep Olduğu Sosyal Problemler (Malatya uygulaması). İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006, s. 19. (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**).

⁷² Şentürk, a.g.e., , s. 19

⁷³ Şentürk, a.g.e., , s. 20

birleşme şeklinde olmayıp cinsel uyum genellikle uyumun parçasıdır. “Sevmek, sevilme, bağıllık, dokunmak, okşanmak, konuşmak gibi pek çok duygu ile gereksinim” cinsel uyumun içinde yer alır. Hayatta genel olarak “iş ortamı”, “sevmek-sevilme-cinsel sevişme alanı” ile “toplumsal ortam” olarak üç tane uyum alanından bahseder. Söz konusu alanlar birbiri ile ilişkilidir. Bir alanda gerçekleşen uyumsuzluk ile doyumsuzluk başka alanları da etkileyebilmektedir. ⁷⁴ Bireylerin cinsel yaşamlarında yaşadıkları sorunlarla aileleriyle gerçekleşen uyumlarına yansımakta olup birlikte iş yaşamları ile toplumsal ilişkilerinde ise mutsuz hissetmelerine neden olmaktadır.

Kısacası, gözlem ile araştırmalar, toplumun esas etmenlerinden biri olarak evliliğin tüm aşamalarında cinselliğin bulunduğu, evlilikte, diğer alanlarda meydana gelen sorunların cinselliğin hayatlarının etkileri olabileceği gibi, cinsel ilişkilerdeki sorunların da evlilik ilişkisine yönelik etkileri olabileceğini ifade etmektedir.⁷⁵

2.1.3 Cinsel Yaşam Doyumu Ve Yaşam Doyumu Kavramları

2.1.3.1 Cinsellik Kavramı

Cinsellik kavramı kültürden kültüre, bununla birlikte aynı kültür içinde dahi veya kişinin hayatı boyunca farklılık gösterebilmektedir.⁷⁶ Bazı toplumlarda ise erotizm, bazılarında ise üreme şeklinde algılanabilmektedir. Cinsellik kavramı, algı ile tanımlamalarda çeşitliklere rağmen insanlığın olduğu zamanlardan itibaren hep olmuştur ayrıca tüm dönemler boyunca önemini asla kaybetmemiştir. Cinsel sağlıktaki bozulmalar fiziksel sağlıktaki bozulmaları etkilemekle kalmaz, bu durumla beraber ruhsal sağlığı veya aile sağlığını ya da sosyal sağlığı da etkilemektedir, bozulmasına sebep olmaktadır.

Cinsellik doğum öncesiyle başlamakta ve ömür boyu sürmektedir. Bahsi geçen cinsellik kavramı ise arzu, şehvet, aşk, üreme veya yakınlık akıllara ilk gelmekte olan kelimeler arasındadır. Cinsellik pek çok etkene göre şekillenebilmektedir. Bireylerin kişilikleri, inanışları, davranışları, tutumları, değerleri, fiziksel görüntüleri, duyguları, sevdikleri veya sevmedikleri unsurlar bu etkenlerden bir kaçıdır. Kültürel veya ahlaki etkenlerden etkilenmektedir. Doğum öncesiyle başlamakta ve ömür boyu sürmektedir. Üremeyi, cinsel haz almayı veya haz vermeyi

⁷⁴ Ateş, a.g.e., s. 114- 124

⁷⁵ M. Gülsün, M. Ak ve A. Bozkurt, *Psikiyatrik Açından Evlilik ve Cinsellik*. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry, 1, 2009, s. 68-79

⁷⁶ Zeynep Belma Gölge, *Cinsel Saldırıda Etkili Faktörler ve Suçlu Profili*, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2005, (Yayımlanmamış doktora tezi)

içermektedir. Cinsellik duyu esaslı bir tecrübeydir ve sadece cinsel organlarıyla değil, bütün beden ile akli içermektedir.⁷⁷ Bireyin kişisel varlığını devam ettirmek adına cinselliğin yaşamsal işlev olmasa bile, hayat kalitesini oluşturan etmenler arasında fazlasıyla önemli bir noktası vardır.

Cinsellik tecrübeye bağlı şekilde değişebilmektedir. Kimi zaman zorunluluk nedeniyle çekince veya nefret kaynağı şeklinde, kimi zaman da romantik, hoş ve sıcak bir yakınlık şeklinde yaşanabilmektedir. Bedensel, psikolojik veya sosyal koşullar kişi tutumunu veya cinselliğini etkilemektedir. Cinsellik denildiğinde akla gelen iki kişinin birlikte olmasıdır fakat cinsellik fazla boyutludur.⁷⁸

Cinsellik, sinirsel, hormonal, fizyolojik, psikolojik yanlarıyla, birey cinsel hayatının topluluğunu tanımlayan bir işlevidir.⁷⁹ Cinsellik, bireyin varoluşunun kaynağı veya doğumundan ölümüne kadar yaşamının içinde bulunması sebebiyle önemli bir yerdedir. Kişi aktif bir biçimde cinsel hayata sahip olmasının veya olmamasının cinsellik gün içindeki duygu ile düşüncelerin bir parçası şekildedir. Hayallerin, korkuların, rüyaların ve kaygıların esasında rol alan önemli etkenlerden biridir.⁸⁰

Biyolojik, psikolojik, sosyal yanları olan, iki kişinin uyum içindeki birlikteliklerini ve cinsel tatminini içeren, değer ve yargıları, sosyal görevleri ile tabularla belirlenen, özel bir an olan cinsellik isimlendirilir. Yoğun zevk duygularıyla alakalıdır ancak tüm bunlarla beraber zevk almaya ilişkin tüm davranışların cinsellik içerdiğini ifade etmek mümkün değildir. Esasen cinsellik fiziksel bir seksten daha öte bir anlam ifade etmektedir. Sentilhes (1972) cinselliğin, duygularla aklın beraber kullanılmasıyla gerçek manasını bulabileceğini tanımlamıştır. Böylece bireyin cinselliğe yönelik fikirleri, hayvanlarda bulunmakta olan cinsel içgüdüden farklılık göstererek duygu ile düşüncelerin birlikte bulunduğu bir durumdur. Cinsellik hayatın tüm alanında örneklendirirsek; sosyal veya ekonomik alanlarda, dinde, sanatta birden fazla boyut içeren bir kavram şeklinde görülmekte, toplumun yasal veya ahlaki kuralları şeklinde çeşitli biçimlerde meydana gelmektedir.

Cinsel yakınlık durumu, düşünsel, duygusal veya davranışsal şekilde iki kişinin arasında gerçekleşen bir etkileşimdir. Düşünsel (bilişsel) aşamada, kişinin kendisini başka birine açma kararını alması vardır. Duygusal aşamada, başka birine sevgi duyabilme, güvenebilme, onu koruyabilme, düşünebilme veya merak edebilme,

⁷⁷ Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği, 2008

⁷⁸ Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği, 2008

⁷⁹ Akif Poroy, **Cinsel Öğreti**, Akpomed Tıbbi Hizmetler, İstanbul, 2000

⁸⁰ Şentürk, a.g.e., , s. 19

benzerlik ya da farklılıklarını ortaya çıkarma arzusudur. Davranışsal aşamada ise, fiziksel yakınlaşma, dokunma, bakma ve gülümseme vb. gibi yüz iletişimleri, sarılma, öpüşme veya sevişme gibi istekler ön plana çıkmaktadır. Görüldüğü üzere, kişinin kendisini, duygu ve düşüncelerini ya da bedenini, içsel dünyasını başka birine açması yakınlık kurma durumudur. Cinsellik ile ilişkiler neticesinde birey sevmeye değer biri olduğu hissini yaşar.

Taşçı cinsel açıdan sağlıklı bireyin ve toplumun niteliklerini şu biçimde sıralamıştır; sevme durumu, hissedilen sevgiyi gösterebilme veya gösterilen sevgiyi anlayabilme kapasitesine sahip, hoşgörü, saygı ayrıca güven hislerine sahip olup, bu hisleri davranış şekli haline getirmiştir. Kendisine veya başkalarına yönelik bulunan sorumluluklarını bilir ve bu sorumlulukları yerine getirmeye çalışmaktadır. Cinsel arzularını giderebilmek adına uygun koşulları istemekte ve gerektiği zaman cinsel arzularını bastırabilmektedirler. Kendisinin veya karşı cinsin esas bedensel yapısını ve niteliklerini bilmektedir. Bu hususlara yönelik yanlış düşüncelere sahip değildir. Cinsellikle alakalı sorunları nasıl çözüme ulaştırması gerektiğinin farkındadırlar. Kendilerine veya yakınlarına ilişkin oluşabilecek cinsellikle ilişkili tehlikeleri bilmekte, bu tehditleri önlemek için tedbirler almaktadırlar. Bireyler, sağlıklı cinsel hislerle yetişmişlerdir. Enerjilerini, cinsel doyum arayışları yerine; gelişmek veya ilerlemek, üretmek adına harcamaktadırlar. Cinsel gereksinimlere yönelik ahlaki değerlere sahip olmaktadır. Sevgi, hoşgörü veya saygı ortamıyla çevrelenmiş kendilerine ve çocuklarına yönelik görevlerini bilen, sağlıklı aile yapıları oluşur.⁸¹

Cinsel hayat ve kişilik nitelikleri arasında ilişkinin olduğu şekilde açıklamalar mevcuttur. Yapılmış olan araştırmalar, aktif, umutlu, konuşkan, sosyal bireylerin cinsel arzu veya doyumlarının daha çok olduğu; kuralcı, az sosyal, davranışlarını kontrol altında olan kişilerince cinsel arzu ile doyumlarının daha az olduğunu göstermektedir.

2.1.3.2 Cinsel İşlev Bozuklukları

Cinsel işlev bozukluğu önemli bir halk sağlığı sorunudur ve evrensel kabul edilen bir tanımı yoktur. Cinsel cevap temel alınırca cinsel işlev bozukluğu, cinsel ilgi ve/veya uyaranlara verilen yanıtların “normal” e göre yineleyici ve sürekli bir biçimde bozulması olarak tanımlanabilir. Yani “normal” cinsel tepki döngüsünde ketlenmeye sebep olan cinsel problemler olarak da söylenebilir. Ancak cinsel yanıtların bireyden

⁸¹ Ali İhsan Taşçı, *Cinsel Eğitim*, Yedirenk Kitaplık, İstanbul, 2001

bireye hatta aynı birey de bile farklılık göstermesinden dolayı “normal” kavramını tanımlamakta güçlükler yaşanmaktadır.⁸²

Bir bireyin cinsel işlev bozukluğu tanısı alabilmesi için kendisinin veya cinsel partnerinin sözü edilen cinsel işlevden hoşnut olmaması ve bunu tedavi ile çözülmesi gereken bir sorun olarak görmesiyle mümkün olmaktadır.⁸³

DSM-V`e göre cinsel işlev bozuklukların sınıflandırılması şu şekildedir;

- 302.74. Geç boşalma
- 302.72. Sertleşme bozukluğu
- 302.72. Kadında orgazm bozukluğu
- 302.72. Kadında Cinsel İlgi/Uyarılma Bozukluğu
- 302.76. Cinsel Organlarda-Pelviste Ağrı/İçe Girme Bozukluğu
- 302.71. Erkeklerde Düşük Cinsel İstek Bozukluğu
- 302.75. Erken Boşalma Maddenin/İlacın Yol Açtığı Cinsel İstek Bozukluğu
- 302.79. Tanımlanmış Diğer Bir CİB
- 302.70. Tanımlanmamış CİB

DSM-V tanı kriterleri, cinsel işlev bozukluğunu cinsel yanıt ve istek döngüsünü meydana getiren psiko-fizyolojik değişikliklerde, strese ve kişiler arası güçlüklerle neden olacak düzeyde bozulması olarak tanımlamaktadır. Sözü edilen cinsel işlevlerin ara sıra bozulması patolojik değildir. Bireyin cinsel işlev bozukluğu tanısı alabilmesi için “yineleyici ve sürekli” olması gerekmektedir.

Cinsel işlev bozukluğunun ortaya çıkmasında hem fizyolojik hem psikolojik birçok etken vardır. Cinsel işlevin fizyolojik etkilerine bakıldığı zaman; cinsel davranışın ve cinsel işlevin merkezi sinir sistemi ve hormonal sistem ile nöro-kimyasal, nöro-fizyolojik ve psikolojik süreçlerin karşılıklı etkileşiminden oluşan kompleks bir davranış örüntüsü olduğunu göstermektedir (Alkan, 2008). Bu sistemin herhangi bir şekilde işlev görmemesi cinsel yaşamın etkilenmesine neden olmaktadır.

⁸² Cem İncesu, *Cinsel İşlevin Fizyolojisi*. Yetkin, N., İncesu, Cem (Ed.), Cinsel İşlev Bozuklukları Monografı Serisi, İstanbul: Roche Müstahzarları, 2001, s. 7-15.

⁸³ Osman Özdel, Cinsel İşlev Bozukluklarının Anksiyete ve Depresyonla İlişkisi ile Organisite Ayırımında Nörofizyolojik İnceleme Yöntemlerinin Rolü. Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Denizli, 2001 (**Tıpta Uzmanlık Tezi**).

Cinsel işlevin psikolojik etkilerine bakıldığı zaman; günümüze kadar çeşitli yaklaşımlar sunulmuştur. Bu yaklaşımlar geleneksel ve modern yaklaşımlar olarak iki grupta toplanmıştır. Geleneksel yaklaşımlar; davranışçı ve psikanalitik yaklaşımlar olmak üzere iki grupta ele alınmaktadır. Davranışçı yaklaşıma göre cinsel davranışların da tıpkı diğer bütün davranışlarımızda olduğu gibi öğrenildiği ve dolayısıyla cinsel işlev bozukluğu bulunan bireylerin cinsel uyarılara karşı yanlış tepkiler vermeyi öğrendikleri görüşü dikkate alınmaktadır. Örneğin, bir erkek çocuğunun mastürbasyon yaparken annesine yakalanmasının üzerine annesinin öğrenme ve/veya öfke tepkisiyle karşılaşması, çocukta cinsel uyarılmaya yol açan uyarıcı ile utanma ya da kaygı arasında bir bağlantı geliştirmesine sebep olacaktır. Araştırmalar bu kaygı durumunun cinsel ilişki sırasında ereksiyonu devam ettirme becerisini olumsuz yönde etkilediği yönündedir. Psikanalitik yaklaşıma göre ise cinsel işlev bozuklukları temelinde erken çocukluk yaşantıları, psikoseksüel gelişim dönemlerindeki aksaklıklar nedeniyle ortaya çıkan çatışmalar, elektra/oidipus kompleksi ya da penis kıskançlığı gibi nedenlerden kaynaklandığını öne sürmektedir. Modern yaklaşımlara göre cinsel işlev bozukluğunun temelinde cinsel bilgisizlik veya yanlış bilgilenme yer almaktadır.⁸⁴

DSM-V de belirtildiği gibi partner faktöründen (parterin cinsel sorunları veya sağlık sorunları), ilişki faktöründen (zayıf iletişim, cinsel istek uyumsuzluğu), bireysel faktörden (depresyon, kaygı, zayıf beden imajı), kültürel ya da dinsel etkenlerden (cinselliğe yönelik yasaklardan kaynaklanan ket vurma) kaynaklanan alt belirleyenler cinsel işlev bozukluklarının ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir. Ve bu etkenler iç içe geçmiş olabilirler. Örneğin eşler arasındaki iletişimin zayıf olması ve cinsellik üzerine bilgi ve becerilerinin yeterli düzeyde olmaması cinsel işlev bozukluklarına sebep olabilir.

Psiko-sosyolojik Etkenler:⁸⁵

a) Hazırlayıcı Etkenler

- Tutucu Ortamda Büyüme
- Travmatik Cinsel Deneyimler
- Cinsel Bilgi Eksikliği
- Patolojik Aile İçi İlişkiler

⁸⁴ Özge Çeri vd., **Cinsel işlev bozuklukları**. Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics, 2008, s. 71-78.

⁸⁵ Çeri vd., a.g.e., s. 75.

- Stresli Yaşam Biçimi ve Kişilik Yapısı
- Cinsellik ve Sonuçlarıyla İlgili Olumsuz / Gerçek Dışı Beklentiler

b) Başlatıcı Etkenler

- Bedensel Hastalıklar
- Cinsel Bilgi Eksikliği
- Sadakatsizlik
- Gerçekçi Olmayan Beklentiler
- Psikiyatrik Bozukluklar
- Eş Kaybı

c) Sürdürücü Etkenler

- Performans Anksiyetesi
- Eşin Çekiciliğini Yitirmesi
- Cinsel Bilgi Eksikliği
- İlişkide İletişim Güçlükleri
- Sorunun Çözümü ile İlgili Yanlış Uygulamalar

Cinsel işlev bozukluğunun herhangi bir sebeple başlamasından sonra sürdürücü etkenlerin devreye girmesi, sorunun kronikleşmesine neden olabilir.

2.1.3.2.1 Kadınlarda Cinsel İşlev Bozuklukları

Yapılan çalışmalar, kadın ve erkeklerde ayırım yapmadan her üç kişiden birinin yaşam periyotunda dönemsel olarak en az bir kez cinsel işlev bozukluğu problemi ile karşılaştığını göstermektedir. 1994 yılında yayınlanan Amerika'daki bir araştırmaya göre; anket yöntemiyle 1500 kadına uygulanan, cinsel istek azlığı ve cinsel performans kaygısı gibi konuların da ele alındığı cinsel problemlere değinilen araştırmada, kadınların %43 'ünde cinsel işlev bozukluğu sonucuna varılmıştır.⁸⁶

Günümüzdeki araştırmalarda ise, görülme sıklığı; erkeklerin %40'ının, kadınların ise %30 ile %60'ının hayatları süresince en az 1 kere cinsel işlev bozukluğu

⁸⁶ İncesu, a.g.e., s. 11

yaşadıkları yönündedir. En sık rastlanılan cinsel işlev bozukluğu, kadınlarda “cinsel istek ve uyarılma bozuklukları” iken erkeklerde “erken boşalma”dır.⁸⁷

Cinsel işlev bozukluklarının ortaya çıkmasında ve devam etmesinde genellikle psiko-sosyal ve kültürel etkenler birlikte rol almaktadırlar. Son zamanlarda belirli sosyal sınıflarda etkisini yitirmeye başlasa da ülkemizde çoğu kadın evlilik sürecine kadar cinsel ilişkiye girmemektedir. Bunun temel sebebi ise kızlık zarının korunması aranmaktadır. Bu sebeple ülkemizdeki kadınların çoğu nişan veya evliliğe kadar cinsel yaşantı yeteri kadar bilgiye sahip olamamaktadır. Üstelik tabu haline getirilen cinsellik hakkında bilgi sahibi olmak istendiğinde doğru ve sağlıklı bilgilere ulaşamamaktadır. DSM-V Tanı Ölçütlerine göre kadınlarda cinsel işlev bozukluklarının klinik özellikleri;⁸⁸

- 302.72 Kadınlarda Orgazm Bozukluğu
- 302.72 Kadınlarda Cinsel İlgil/Uyarılma Bozukluğu
- 302.76 Cinsel Organlarda-Pelviste Ağrı/İçerme Bozukluğu

2.1.3.2.2 Erkeklerde Cinsel İşlev Bozuklukları

CETAD'ın araştırmalarına göre erkeklerin %40'ı hayatları boyunca en az bir kere cinsel işlev bozukluğu yaşamaktadır. Yapılan araştırmalara göre erkeklerdeki en yaygın cinsel işlev bozukluklarının başında erken boşalma gelmektedir. Master ve Johnson'a göre bir erkek partnerinin orgazm olma süresinden önce boşalıyor ise erken boşalma tanısı almaktadır.

Erkekler de kızlar gibi toplumsal öğretiler ile yetiştirilir. Erkekler kadınları ele geçirmek ve cinsel tatminlerini yaşamak üzere eğitilirler. Bu noktada erkekler cinsellik yaşayacakları kadınları ayırma eğilimine girerler ve evlenecekleri kadını da ayırmış olurlar. Bu da evlenecekleri kadın ile cinsel yaşamlarında zorluk yaşamalarına sebep olmaktadır. DSM-V Tanı Ölçütlerine göre erkeklerde cinsel işlev bozukluklarının klinik özellikleri;⁸⁹

- 302.71 Erkeklerde Düşük Cinsel İstek Bozukluğu
- 302.74 Geç Boşalma

⁸⁷ E. Alkan, Cinsel İşlev Bozuklukları ve Kişilerarası Tarz, Öfke, Kendilik Algısı. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 2008.

⁸⁸ Amerikan Psikiyatri Birliği, **DSM – 5 Tanı Ölçütleri**, Başvuru Elkitabı, Çev. Ertuğruk Köroğlu, Boylam Psikiyatri Enstitüsü, HYB Yayıncılık, 2013, s. 208.

⁸⁹ Amerikan Psikiyatri Birliği, a.g.e., s. 212.

- 302.72 Sertleşme Zorluğu
- 302.75 Erken Boşalma

2.1.3.3 Psikolojik Kavram Olarak Cinsellik

Cinsellik konulu olan tüm disiplinlerin (biyoloji, sosyoloji, antropoloji, psikoloji gibi) bütün bu yönleriyle cinsellik ile işlevini açıklamada, cinsel gelişimi, çeşitlilikleri ve davranışları anlamlandırma da farklı yaklaşımları bulunmaktadır.⁹⁰

Freud'a Göre; Sigmund Freud'un psikanalitik teorisi, cinsel davranışları tanımlayan çalışan ilk teoristidir. Cinselliği psikolojik bakımdan değerlendiren Freud, teorisinde bireyin farklı gelişim olduğundan açıklanmış ve cinsel kimlik ilerlemesi veya gelişimi açısından 3-5 yaş arası sürecin önemli olduğu tanımlanmıştır. Bu teori, Yunan mitolojisinde bulunan babasını öldürmesinin ardından annesi ile evlenmiş olan Teb Kralı²ndan esinlenerek oluşturulmuştur. Psikanalitik teoriye göre; çocuklar anne ve babalarıyla yaşadıkları tartışmaları ve kıskançlık hislerini (Oedipus ve Elektra kompleksi) çözümlenerek cinse bağlı olarak kimliklerini kazanmaktadır. 3-5 yaşları arasındaki erkek çocuklar annelerine karşı hissettikleri cinsel yakınlık neticesinde annelerini babalarından kıskanmakta olup (Oedipus kompleksi), daha sonraki süreçlerde bahsi geçen çatışma yok olmakta veya bastırılarak ileri ki yaşlarında kişiliği etkileyebilen bir etken şekilde taşınmaktadır. Gerçekleşen söz konusu olayın kız çocuklarında yaşanan karşılığına ise Elektra kompleksi denir.⁹¹ Her iki cinsiyetin de, hayatının ileriki dönemlerinde meydana gelebilecek cinsel problemler, söz konusu çatışmaların çözümlenmesinin yetersiz olmasından veya kişinin psikoseksüel gelişim süreçlerindeki aksamalardan kaynaklanmaktadır. Örneklendirirsek, 3-5 yaş aralığında babasıyla cinsel ilişki yaşamak isteyen, anneyi rakip şeklinde gören ancak aynı zamanda annenin cezalandırmasından korkmakta olan kadın, cinsel uyarılma/orgazm zorluğu yaşayabilmektedir. Yaşamakta olduğu çatışmayı, yetişkin yaşamda babasını sembolize etmekte olan kocasına yansıtarak kocasıyla yaşadığı ilişki de orgazma ulaşmayarak, annesiyle girmiş olduğu mücadeleyi kazandığını düşünür.⁹² Freud'un cinsellik adına önemli sayılan söz konusu yaklaşımı uzun seneler boyunca etkisini devam ettirmiş, 1960'lı senelerden sonra ise yerine sosyal, davranışsal veya bilişsel öğrenme teorileri gelmiştir.

⁹⁰ Gilly Andrews, *Women's sexual health*, Elsevier Health Sciences, 2005

⁹¹ Efsun Barut, *Farklı Bölümlerde Okuyan Üniversite Öğrencilerinin Cinsel Bilgi Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, 2004.

⁹² Özge Çeri vd., Cinsel işlev bozuklukları. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Özel Dergisi*, 1(2), s. 71-78

Erikson'a Göre; Erik H. Erikson da Freud gibi kişilik gelişimini belli dönemler içerisinde ele almıştır. Ancak Erikson kişinin cinsel gelişiminden ziyade, kişinin sosyal gelişimi üstünde durmuştur. Bu sebeple teoriyi, psikososyal teori şeklinde isimlendirmiştir. Üst benliğin meydana geldiği dönem altı yaş dolaylarında, Freud'un belirlediği kişilik gelişimi açıklamaları son bulmaktadır. Psikanalitik teorisine göre; söz konusu süreçlerde yetişkin kişiliğinin esas nitelikleri son şeklini almaktadır. Ancak Erikson, kişilik gelişimi durumunun hayat boyunca devam ettiğini ileri sürmektedir.⁹³ Erikson'a göre, birey diğer bireylerle etkileşim içinde olduğunda gelişmekte ve sosyal ortam içerisinde bulunan anne, baba, öğretmen ile arkadaşları çocuğun psikososyal gelişimi adına önemli olan bir rol üstlenmektedirler. Kişilik gelişimi söz konusu olduğunda sosyal ortama verilen önemle birlikte, biyolojik esaslı olan, doğuştan gelen bir takım niteliklerin de üstünde durmuş olan Erikson, epigenetik esasla kişilik gelişimini tanımlamaktadır. Epigenetik kavramı ise; gelişmekte ve ilerlemekte olan bir şeyin planının olduğunu söylemektedir. Söz konusu teoriye göre, kişilik gelişimi evresi anne karnındaki bir bebeğin gelişimiyle benzerlik taşımaktadır. Bebeklerin doğum öncesi süreçlerinde organlarının belli bir zaman içinde oluşması, kişilik gelişiminin de belli bir dönem içinde, aşamalı bir oluşum (epigenesis) biçiminde şekillenir. Bu duruma göre, temelleri biyolojik açıdan atılmış, hiyerarşik sırayla ilerleyen kişilik gelişimi evreleri meydana gelmektedir.⁹⁴

Erikson, birey hayatında belirlenmiş sekiz kritik evrenin olduğunu ileri sürmektedir. Her evrede de atlatılması gerekli olan bir kriz veya çatışmanın bulunduğunu söylemektedir. Bahsi geçen gelişim evrelerinde karşı karşıya gelinen çatışmaların bir yıkım olmadığı, kişinin potansiyellerini gerçekleştirebilmesi için hassas olduğu dönüm noktası şeklinde olduğunu belirtir. Kişi söz konusu karmaşalarla ne derecede baş edebilirse o derecede sağlıklı kişilik geliştirmiş olacağına inanılır. Bu sayede kişi daha sonrasındaki gelişim dönemlerinde karşılaşılabileceği engeller, sorunlar ve ayrıca karmaşalarla mücadele edebilmek adına sahip olması gerekli olan donanımı kazanmış olacaklardır.

2.1.3.4 Toplumsal Olarak Cinsellik

Biyolojik seviyede cinsellik kavramı; üreme yoluyla nesillerinin devam edebilmesinin sağlanması, psikolojik seviyede; sevme ve sevilme, cinsel ilişkiden zevk alma vb. gibi kişinin esas gereksinimlerinin doyurulması ile alakalıdır. Toplumsal seviyede ise cinsellik kavramının, toplumun değer ve yargıları ile yasal kuralları, çeşitli

⁹³ George Boeree, *Personality theories*. [http:// www.ship.edu](http://www.ship.edu) Erişim tarihi: 24.03.2018

⁹⁴ James S. Fleming, *Erikson's Psychosocial Developmental stages*, <http://psychology.about.com>

cinsiyete vermiş olduğu roller, kişilerin hayat şekilleri, cinselliğe bakış açıları, eş tercihleri, evlenme seçimleriyle alakalı olduğu görülmektedir.⁹⁵

Kişinin cinselliğini tanımlama durumu bütün bu söz konusu seviyelerde, doğduğu andan öldüğü ana kadar süren bir süreçtir. Etik, ahlaki, kültürel veya manevi faktörler kişinin cinselliğini çeşitli zamanlarda çeşitli biçimlerde ifade etmesine sebep olabilmektedir. Bu duruma ek olarak tüm kişilerin cinselliğe vermiş oldukları önem ile cinselliği tanımlama biçimleri kendilerine özgüdür. Cinsellik gelişimsel (yaş, çocuk sahibi olma, infertilite), sosyokültürel ile sağlıkla alakalı etkenlerden etkilenir.⁹⁶

2.1.3.5 Cinsellikte Farklı Bakış Açıları

Cinsellik, biyolojik, kültürel, geleneksel psikolojik, sosyal, dini ahlaki, antropolojik, politik veya ekonomik nitelikleri bulunan karmaşık bir bütün şeklindedir.

Biyolojik bakış açısı: Cinsellik, temel içgüdülerden biridir. Biyolojik anlamda bakıldığında, insanlığın varoluşundan başlayan bir güdü şeklinde ifade edilir. Cinsel fonksiyonlar, ilk olarak merkezi sinir sistemi, beş duyu ile genital organlar başta bulunarak bütün bedenin katılarak, bedenlerin üretmiş olduğu 30'un üzerinde hormon ve kimyasal maddelerin karmaşık şekilde etkileşimiyle ilerleyen bir süreçtir. Bu sebeple ilk olarak hastalıklar, kullanılmış olan ilaç veya maddelerle bedenleri etkileyebilen her faktörlerle gebelik, menopoz, ergenlik vb. gibi dönemsel olaylar cinselliği de etkileyebilmektedir. Neticede, sağlıklı, mutlu bir biçimdeki cinsel hayat adına mutlaka sağlıklı olan bir beden gerekmektedir.

Psikolojik bakış açısı: Sağlıklı bir biçimde hayatını sürdürebilmek adına gerekli olan altyapıyı, sağlıklı şekilde beden cinselliği sağlamaktadır. Bireyin psikolojisi, söz konusu cinselliğin kiminle birlikte ve ne şekilde yaşanacağını, hangi ortamda, ne zaman veya nasıl olacağını, ne şekilde uyarılıp hangi şekilde doyuma ulaşacağını belirlemektedir. Cinsel işlevler, temel olarak merkezi sinir sistemleri ve periferik sinir sistemi tarafınca yönetilmektedir. Bireyin psikolojisini meydana getiren temel davranışlar, kişilik nitelikleri, duygular, bilişsel fonksiyonlar, geçmiş yaşantılar, öğrenilmiş davranış şekilleri, travmalar vb. cinselliğe olan yaklaşımı ve seçimleri de belirlemektedir.

⁹⁵ Kerri Durnell Schuiling ve Frances E. Likis, *Women's gynecologic health*, Jones & Bartlett Publishers, 2011, s. 22

⁹⁶ Schuiling ve Likis, a.g.e., s. 22

Sosyokültürel bakış açısı: Cinsel tavır ve davranışlarımızı belirlemekte olan; kişilerin yetiştiği veya içerisinde yaşadığı aile, yakın ortam, alt kültür veya toplumsal yapı, dini inanış, gelenekler, görenekler ve ahlaki tavırlardır. Çoğunlukla cinsel fonksiyon bozukluğunun meydana gelen başlıca etkenler arasında sosyokültürel sebepler yer almaktadır. Örneklendirirsek, vajinismusun bekaret ya da namus vb. gibi geleneksel değerler ve yargılar ya da aşırı derecede yaşanan acı, ilk gece korkularına yönelik cinsel mitler veya kanama cinsel yaşamın yasaklandığı, kolay bir şekilde konuşulmadığı, cinselliğe ilişkin negatif tavırların sergilenmiş olduğu tutucu aile çevrelerinde yetişme gibi etkenlerden kaynaklandığı bilinmektedir.⁹⁷

2.1.3.6 Cinsel İşlev Bozukluğunun Eş İlişkilerine Yansıması

Cinsel ilişkinin beklenen seviyede olması konusunda eşleri anksiyeteden uzaklaşarak, birbirlerine yakınlaştıkları, sevgi, sıcaklık veya koruma duygularının oluştuğu bir duygulanım meydana gelebilmektedir. Cinsel ilişkide meydana gelebilecek aksaklıklar ise, sevilmeme gibi korkulara, doyum yetersizliklerine, izolasyona, çekilmeye, anksiyete, güçsüzlük tecrübesine, sıkılganlık, gerginlik, erkeklik/kadınlik rollerinin algılamasındaki değersizlik hissiyatına ya da radikal olma vb. gibi neticelere sebep olabilmektedir.⁹⁸

Cinsellik, sosyal, psikolojik veya biyolojik değişkenler gibi etkileşim içerisinde tasarlanmakta ve söz konusu bileşenlerden birinde oluşabilecek ketlenme ile fonksiyonların yitirebilmektedir. Cinsel fonksiyon bozukluğu, aile ile evlilik terapisti tarafınca ilişkilerdeki bozulmanın neticesi şeklinde meydana gelen bir semptom biçiminde değerlendirilmekte, terapinin içeriği içerisinde cinsel fonksiyonla alakalı olan alan gözden kaçabilmekte, cinsel fonksiyon bozukluğu alanında çalışmakta olan birçok terapistlerinse araştırmalarda ortaya çıkardığı olguları tek başına inceleme eğiliminde olduğu gözlemlenmektedir. Eşlerin birbirleriyle olan etkileşimleri, duygu ile düşünce kapsamlarındaki yakınlaşmaları ve paylaşımları, cinsel problem çeşidi hangisi olursa olsun, gözden kaçırılmaması gerekli olan bir noktadır.⁹⁹

Bundan dolayı genel sağlık bakımından cinsel sağlık, toplumları en çok ilgilendiren konulardan yalnızca biridir.

⁹⁷ World Association for Sexual Health, **Sexual Health for the Millennium**. A Declaration and Technical Document. Minneapolis, MN, USA: World Association for Sexual Health, 2008

⁹⁸ Murat Dokur ve Yael Profeta Profeta, **Aile ve Çift Terapisi**, Morpa, 2006

⁹⁹ Hüseyin Işıklı, "Cinsel Fonksiyon Bozukluklarında Eş İlişkilerinin Değerlendirilmesi.", GATA, Ruh Sağ. ve Hst. AD., Ankara, 1993, (Tıpta Uzmanlık Tezi)

Cinsel ilişkiden elde edilen doyumun, ilişki bağlarının güçlü bir hale gelebilmesi ile cinsel etkileşimlerin kişiyi mutlu edebilmesi bakımından önemli olduğu söylenebilmektedir. Cinsel fonksiyonlarda bir sorun yaşanmaması durumunda bunun evliliğe pozitif bir etkisinin olduğu ancak cinsel fonksiyonlarda problem olması halinde, evlilik üstünde fazlaca güçlü ve olumsuz bir etkisinin söz konusu olduğu, evlilik içerisindeki yakınlığı ile pozitif duyguları bittiğini ileri sürülmektedir.¹⁰⁰

Yapılmış bir araştırmaya göre kadınların %20'si ile erkeklerin %29'u cinsel ihtiyaçlarının giderilmesinin evliliğin asıl amacı olduğunu ileri sürmüştür. Cinsel hayatları aktif bir biçimde sürmeyen eşlerin evliliklerinin mutsuz oldukları, boşanma olasılıklarının yüksek olduğu ayrıca ortak paylaşımlarının da az olduğu açıklanmaktadır. Bireylerin sağlıklı cinsel hayatlarının devamı adına ayrıca ilişkilerinde cinsel doyuma ulaşabilmeleri cinsel bozuklukların çözüme ulaştırılması veya kişilerin cinsel fonksiyon problemleri yaşamamaları adına önleyici çalışmaların düzenlenmesi gerekir.¹⁰¹

2.1.3.7 Cinsel Davranışlar Ve Cinsel Yakınlıklar

Cinsellik, bireylerin birbirini öpmeleri, birbirine dokunmaları veya vücutlarının farklı biçimlerde uyarılmasıyla yaşanabilmektedir. Bireylerin cinsel şekilde kendileriyle veya başka kişilerle isteyerek, kabul görerek gerçekleştirmiş oldukları davranışlar, cinsel tutumlar ve deneyimler şeklinde isimlendirilir. Cinsel yakınlıklar, cinsel tutumların haricinde sarılma, sohbet etme, karşılıklı beğenme erotik hikayeler okuma veya şakalar yapma, masaj yapma, aşık olmak, birliktelikten mutlu olma veya bahsi geçen hususlarda hayaller kurmayla yaşanabildiği gibi yalnızca bir bakışmayla da yaşanabilmektedir. Birey cinselliği bir hayat dürtüsü şeklinde sürdürür ve tek bir biçime de uymaz. Bireyler cinsel dürtü veya güç, tercihleri olan cinsel anlatım veya tatmin bakımından birbirinden farklı olabilmektedirler. Söz konusu farklılıkların belirleyicileri ise bireyin içerisinde bulunduğu kültür, hayat şartları, toplumdaki ilişkileri, yaşı, cinsiyeti, hayat boyu gelişen cinsel tecrübelerdir. Cinsel hayatlarının sağlıklı olması hususunda kişilerin yüklendiği görevler vardır. Bu görevler eşler arasında eşit olarak paylaşılmalıdır. Eşlerin sağlıklı cinsel hayatlarında yerine getirmeleri gerekli olan sorumluluklar:

¹⁰⁰ Barry McCarthy, "*Strategies and techniques for revitalizing a nonsexual marriage.*" Journal of sex & marital therapy 23(3), 1997, s. 231-240

¹⁰¹ Bülent Dilmaç ve Halil Ekşi, Meslek Yüksek Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaşam Doyumları Ve Benlik Saygılarının İncelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 2008, s. 279-289

- Cinsel tutumlarında birbirinin onayını almalıdırlar,
- Onay almak adına hiçbir şekilde baskı uygulamamalıdır,
- Birbirlerine karşı sadakat göstermelidirler,
- Eşlerinin/sevgililerinin zevk almasına dikkat etmelidirler,
- Eşlerini/sevgililerini fiziksel veya ruhsal açıdan zararlardan korumalıdırlar,
 - Birbirlerini cinsellikle bulaşabilen enfeksiyonlara veya istenmeyen hamileliklere karşı korumalıdırlar,
 - Yapmak istedikleri veya istemedikleri davranışlar hususunda açık olmalıdırlar,
 - Birbirlerinin sınırlarına karşı saygılı olmalıdırlar,
 - Davranışlarının getirdiği sorumluluklarını üstlenmelidirler.¹⁰²

2.1.4 Cinsel Yaşam Doyumu Kavramı

2.1.4.1 Cinsel Doyumun Tanımı

Evlilik ilişkilerinde cinselliğin fazlasıyla önemli ayrıca bağlayıcı gücü de bulunmaktadır. Sağlıklı olan cinsel yaşam eşler arasında onlara özel veya özgü bir bağ sağlamaktadır. Eşlerin birbirlerine karşı duydukları yakınlıklarını arttıran sağlıklı cinsel yaşam ayrıca eşlerin aralarında yaşanan geriliminde azalmasına yardımcı olmaktadır. Sağlıklı cinsel yaşam sonucunda sıcaklık, koruma, sevgi veya korunma duygular gelişmekte, bu ise eşlerin karşılıklı biçimde duygu ve düşüncelerine veya beklentilerine yönelik saygı duyması, söz konusu durumda kendilerini veya isteklerini kolayca açıklayabilmeleriyle gerçekleşebilmektedir. Bütün bu durumlarla beraber sağlıklı cinsel yaşam, cinsel ilişkilerin yaşandığı ortam, sıklığı, zamanı ve ilişki sırasındaki tutumlardan hissettikleri memnuniyetle alakalıdır. Cinsel yaşamı problemlili olan eşlerin ise kendi aralarında pek çok çeşitli sorunlar olabilmekte ve bahsi geçen durum hayat ile evlilikten alınmakta olan doyum hissini azalmasına sebep olur. İlişkisinde sağlıklı bir cinsel yaşantısı olan eşlerin birbirlerine karşı duydukları sevgilerin ve değerlerin yenilenmesini sağlamakta ve söz konusu durum aralarında olan bağın güçlenmesine sebep olmaktadır.

Eşlerin uyumu, ilişkilerindeki bütün alanları etkisi altına alabilen önemli faktörlerdendir. Zamanın ilerlemesiyle birlikte eşlerin ilişkilerinde tüm etkenlerin birlikte çalıştığı bir sistem meydana gelir ve bu durum da evliliğin sürdürülmesinde ya

¹⁰² Cinsel Eğitim Tedavi ve Araştırma Derneği (CETAD), *Cinsel Yaşam ve Sorunları*, 2008

da bitmesinde rol oynayabilmektedir. Bahsi geçen dengelerin eşlerin ilişkilerinde standart bir vazifesi vardır. Sosyal, kültürel, ekonomik veya kişisel temelli negatif faktörlerle zarar görebilmekte, sağlam temeller oluşturulmadan kurulmuş olan evlilikleri bitirebilecek düzeydedir. Bunlarla birlikte kurulmuş olan dengeler çiftlerden bir tarafın bireysel patolojisi üstünde inşa edilebilmekte ve tedavi edilen eşin kalkınmasıyla var olan sistem çökebilmektedir.¹⁰³

2.1.4.2 Cinsel Doyumun Etkileri

Cinsel bakımdan istek, negatif bakış, çekicilik veya evlilik döneminde mutlulukla ilişkili Huston ile Vangelisti uzun zamanlı çalışmalar yürütmüşlerdir. Evlilikte yaşanan ilk 2 yıla alakalı olarak 106 eşle pek çok görüşmelerde yapılmıştır, neticede kadınların cinsel doyumları eşlerinin cinsel tatminleriyle alakalı olduğuna ayrıca bir bütün şeklinde cinsel yaşamın iki tarafın içinde evlilik mutluluklarına katkısının olmadığına ulaşılmıştır. Cinselliğin evlilikteki tatmin adına önemi araştırmacıların düşüncesine göre evliliğin üstünden birkaç sene geçmeden kendini göstermemektedir. İlişkiyi kimin başlattığı veya eşlerin cinsel ilişkiyi başarı bir şekilde sonuçlandırıp sonuçlandırmadığı üstünde duran araştırma neticesine göre, cinsellik ile evlilikteki mutluluk ikilisi arasındaki ilişkinin tahmin edilenden fazla karmaşık olduğu görülmüştür. Evlilikte yaşanan mutsuzluk veya cinsel fonksiyon bozuklukları arasında olan ilişkiye yönelik araştırma yapmış olan Rust ile arkadaşlarının düşüncelerine göre evlilik içinde erkeklerdeki mutluluk ya da cinselliğe yönelik ilişki, kadınlara oranla daha güçlüdür.¹⁰⁴

2.1.4.3 Cinsel Doyumun Boyutları

Cinsel doyum, duygu, düşünce, kişisel tutum ve inançlar gibi birleşenlerden oluşan çok boyutlu bir deneyim olarak tanımlanmaktadır. Cinsel doyum, önceki tecrübelerle, güncel beklentilerle, gelecek niyetlerle de ilişki içerisindedir. Alan yazında, cinsel doyumun en güçlü belirleyicileri, genel ilişki memnuniyeti, bağlılık, kararlılık, evlilik kalitesi, ortak başlatılan paylaşım ve iletişimidir.¹⁰⁵

Alan yazında hem kadın hem erkeklerde cinsel doyum ve beden imgesi arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar sayıca azdır. Beden imgesi, çok boyutlu bir yapıdır ve kişinin kendi fiziksel özellikleri ile alakalı fikirleri, görüşleri, hisleri ve

¹⁰³ Gülsün ve ark., a.g.e., s. 68-79

¹⁰⁴ Gülsün ve ark., a.g.e., s. 68-79

¹⁰⁵ Aisha Gill ve Pill Hegarty, *Why Criminalise Forced Marriage?* –Islamophobia and Assimilation Based Justifications, *The Psychology of Women Section Review*, 9 (2); 2007, s. 15-28.

davranışları ile tanımlanmaktadır. Çağdaş toplumda beden, kişiyi temsil etmektedir ve dış görünüm, kişilere genç veya yaşlı, güzel ya da çirkin gibi sosyal anlamlar sağlamaktadır. Bireyin beden imgesi, kendi bedeniyle ve dış dünya ile olan ilişkisi yoluyla hayat boyu inşa edilmektedir. Beden imgesi, toplumun yarattığı bir kavramdır ve sosyo kültürel normlar ve değerler tarafından belirlenmektedir. Medya, yetişkinleri ve gençleri fiziksel görünümdeki ideal üzerinden şekillendirmekte ve gençleri cinsel doyuma ulaşmak için mükemmel bir bedene sahip olmaları gerektiğine dair bir inanca yönlendirmektedir. Negatif bir beden imgesi, kişinin tüm anlamda kendini ve öz değerlendirmesini etkilemektedir. Yapılan çalışmaların çoğu, vücut doyumsuzluğu ve benlik kavramı arasında olumsuz bir ilişki olduğunu göstermektedir. Beden memnuniyeti yüksek olan kişiler, diğerlerine kıyasla daha sık cinsel deneyimler yaşadıklarını, daha çok arzu hissettiklerini ve daha az cinsel problem yaşadıklarını belirtmektedir.¹⁰⁶

Frauman tarafından yapılan bir araştırmaya göre, fiziksel aktivitelere katılan üniversitelilerin cinsel hareketlerinde, cinsel ilişkiye duyulan isteklerinde artış olduğu tespit edilmiştir.¹⁰⁷ Penhollow ve Young sık egzersiz yapan ve kendilerini fit gören katılımcıların, diğerlerine kıyasla cinsel performanslarının daha yüksek ve cinsel isteklerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Fiziksel aktivite, fiziksel sağlığın ötesinde birçok fayda üretir ve psikolojik sağlığı da olumlu yönde etkilemektedir. Özellikle üniversiteli kadın ve erkekler arasında hem cinsel doyum, hem de beden imajı arasındaki ilişkiler nadir olarak çalışılmıştır. Beden imajı ve egzersizin cinsel doyum ile olan ilişkisi ile alakalı araştırmalar, düşük cinsel doyum ile ilgili problemlere etkili müdahalelerin gelişimine fayda sağlayabilecektir.¹⁰⁸

Lyness tarafından yapılmış olan bir araştırmada, üniversiteye giden kadın ve erkeklerde beden imajı ve cinsel doyum arasında doğru orantılı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda kadın ve erkekler arasında bir fark olmadığı, beden imajı ile ilgili endişelerin iki cinsiyet için de söz konusu olduğu anlaşılmıştır. Daha eski araştırmalarda beden imajı çalışmaları sıklıkla kadın katılımcılar ile gerçekleştirilmiştir. Günümüzde bu durumun cinsiyete bağlı olmadığı anlaşılmıştır.¹⁰⁹

¹⁰⁶ Angela Weaver ve Sandra Byers, *The Relationships Among Body Image, Body MassIndex, Exercise & Sexual Functioning in Heterosexual Women*. Psychology of Women Quarterly, 30, 2006, s. 333-339.

¹⁰⁷ David Charles Frauman, *The relationship between physical exercise, sexual activity, and desire for sexual activity*. The Journal of Sex Research, 18(1), 1982, s. 4146.

¹⁰⁸ Tina M. Penhollow ve Michael Young, *Sexual desirability and sexual performance: Does exercise and fitness really matter?*. Electronic Journal of Human Sexuality, 7 (5), 2004.

¹⁰⁹ Anne Prouty, *Twenty American families' stories of adaptation: Adoption of children from Russian and Romanian institutions*. Journal of Marital and Family Therapy, 33(1), 2007, s. 77-93.

Cinsel doyuma etki eden bir diğer önemli unsur da yaştır. Kadın ve erkeklerde yaş ilerledikçe, psikolojik ve fiziksel açıdan çeşitli farklılıklar ortaya çıkmakta ve bu farklılıklar cinsel doyumu direkt olarak etkilemektedir. Erkeğin cinsel deneyiminde büyük rolü olan testosteron hormonu, gençlikte yüksek iken yaş ilerledikçe zamanla düşmeye başlamaktadır. Birçok erkek, 60-65 yaşlarından itibaren cinsel hareketlerinde meydana gelen değişiklikleri fark etmektedir. Yaş ilerledikçe penisin ereksiyon olması oldukça uzun sürebilir ve hatta ereksiyon olunamayabilir. Tam bir uyarıma, orgazma ve ejakülasyona ulaşmak, uzun zaman alabilir. Bu yaşlarda çeşitli ilaçlardan destek alınabilir. Bu ilaçlar, cinsel aktivite için yetecek bir ereksiyon elde etmeyi ve sürdürmeyi kolaylaştırmaktadır.

2.1.5 Evlilik ve Cinsellik

Cinsellikle birlikte evlilik gerçekleşirse, toplumlarda bolluk veya bereketin, kutsallık ile arınmışlığın sembolü şeklinde tanımlanırken; toplumlarda farklı kurallar, yasaklar ve tabularla cinselliğin sınırları belirlenmiş olur.¹¹⁰

Evliliğin en önem taşıyan unsuru cinselliktir. Evlilik içerisinde cinselliğin temel fonksiyonu, yakınlığın pekiştirilmesi, zevkin paylaşımı, evlilik içerisindeki problemlerle başa çıkarken meydana gelecek gerilimin azaltılmasıdır. Cinsel fonksiyon bozukluklarının evlilik içerisindeki yakınlığı olumsuz ve çok fazla negatif etkilerinin olduğunu bildirilmektedir.¹¹¹

Cinsellik, evlilik haricinde düşünülürse; evliliğin yerinde olduğu söylenemez. Diğer bir yandansa günümüzde cinsellik kavramı, evlilik müessesesinin önemini azaltmamıştır. Tarihsel süreç incelendiğinde cinsellik kavramının evlilikle beraber şekillendiğini görmek mümkündür.¹¹²

2.1.6 Yaşam Doyumu

2.1.6.1 Yaşam Doyumu Kavramı Tanımı ve Önemi

Yaşam doyumu devamlı olarak duymadığımız ancak yaşamdan devamlı olarak beklediğimiz kavramlardandır. Yaşamdan doyumuna ulaşmak nedir? İnsan nasıl doyuma ulaşır? Bu tür soruların yanıtını açıklamak adına doyum kavramından işe başlamak daha doğru olacaktır. Kişilerin hayatla alakalı istek, gereksinim ya da

¹¹⁰ Gülsün ve ark., a.g.e., s. 68-79

¹¹¹ Vural Kıray ve Ali Bayık, Cinsel Doyumun Yordanmasında Bazı Faktörlerin İncelenmesi, *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13, 2010, s. 24-25

¹¹² Michel Foucault, *Cinselliğin Tarihi*. Ayrıntı Yayınları, 2003

beklentilerinin sağlanmasına doyum denilmektedir. Yaşam doyumuysa, kişinin sahip olduğu ya da sahip olmak istediği arasında yapılmış olan karşılaştırma sonucunda edinilen hislerdir. Söz konusu kavram ise, ilk Neugarten ile arkadaşları (1961) tarafından oluşturulmuştur. Yaşam doyumu, istekler ve gerçekleştirenlerin tartılması neticesinde meydana gelen durumu ifade etmektedir. Bir başka açıdan doyum, kişinin beklentileri ile arzularını gerçekleştirmesi durumudur. Yaşam doyumu, kişinin sahip olduğu veya sahip olmayı istediği arasında gerçekleşen etkileşim sonucu yapılan bir değerlendirme şeklinde de tanımlanabilmektedir.¹¹³ Kişinin, sahip olmayı istediği şeyleri elde ettiği oranda yüksek yaşamsal bir doyuma ulaşmaktadır.

Yaşam doyumu kavramının bir tepki niteliği taşıdığını düşünen araştırmacılara göre söz konusu durum, kişiler tarafından iş yaşamının haricinde sahip oldukları hayat tarzına karşı sergilenen tavidir.¹¹⁴ Söz konusu kavram dikkat bir şekilde incelendiği zaman bir hoşnutluğu da içinde barındırdığı görülmektedir. Ayrıca mutluluk ile sağlıklı anlamlarını da kapsamaktadır. Kişiye ait hayattan, sahip olduklarından hoşnutluk duyma durumunu da belirtmektedir. Başka bir ifadeye göre ise yaşam doyumu; kişi tarafından sahip olduğu şeylerin düşünülerek, kişisel olarak hoşnutluk duyma biçimidir.

Yaşam doyumu kavramıyla uyum gösteren kavramlardan biri ise mutlu olma durumudur. Kişi, hayattan elde ettiği doyumun sonucunda mutlu olma durumunu yaşayacaktır. Bahsi geçen konunun üç noktası vardır: Hayatın tadını alma, hayata anlam katma veya hayatın içinde kendisi adına mühim olan herhangi bir şeye bağlılık duyma biçimindedir. Hayattan alınması gerekli olan doyum temelinde söz konusu üç unsurla paralellik göstermektedir. Ancak bir farklılık mevcuttur. Mutlu olma durumu ileriye dönükken yaşam doyumu yaşanan anla alakalı bir haldir. Kavram olarak bakıldığında mutluluğun soyut niteliğe sahip olduğu bilinir.¹¹⁵

Yaşam doyumu konusunda bir takım incelemeler gerçekleştirilmiştir. Yurt dışında eğitim gören lise ve üniversite öğrencileri hedef alınarak yapılan çalışmalarda, anne ve babaların davranışlarından birkaçı, çocuğa verilmekte olan destek, algılanan manevî duygular, inanışlar, öğrencilerin aldığı notlar, ekonomik refaha yönelik düzey, kültürel yaşam, kişisel ve akademik şekilde sağlanan doyum gibi durumların yaşam doyumuyla alakalı olduğunu göstermiştir. Ülkemizdeki ise yaşam doyumuna yönelik

¹¹³ Dilmaç ve Ekşi, a.g.e., s. 282

¹¹⁴ Mahmut Özdevecioğlu, *İş Tatmini ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma*, II. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, Afyon, 2003, s.27

¹¹⁵ Aşkın Keser, *Çalışmanın Anlamı, İnsan Yaşamındaki Yeri ve Yaşam Doyumu Üzerine Bir Uygulama*, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa, 2003, s. 32-56, (Doktora Tezi)

bazı araştırmacılar farklı noktalarda incelemeler yapmışlardır. Gençler, iş yaşamı üniversite öğrencileri veya özsaygı vb. gibi noktalar üstünde çalışmalar yapılmıştır. Bu durumla birlikte, Doğan tarafında, üniversite öğrencilerine yönelik bir araştırma gerçekleştirmiştir.¹¹⁶ Çalışmaya göre ise; üniversite bulunan öğrencilerin olumlu bir hayatı elde etmeleri durumlarıyla ilintili bulunduğu şartlar; çevreden özellikle aile, akraba veya dostlardan ilgi alaka görme, kişisel hayata yönelik olumlu planlar yapmak, spor yapmak gibi hususlar, öğrencilere ait hayatların daha fazla kaliteli ile doyum sağlayıcı duruma gelmesine sebebiyet vermektedir. Cenkseven ile Akbaş, yaptıkları çalışma içinde öğrencilerin psikolojik durumlarının iyi olması, sosyal olması, yaşamdan, aileden ayrıca kıymetli olan özel birinden duyulan memnuniyet, eğlenceli bir aktivite gibi hususlar ile açıklanmaktadır.¹¹⁷

Yaşam doyumunda memnun etmesine etki eden bir takım etkenler bulunmaktadır. Bu etkenlerin içerisinde özsaygı kavramının yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin fazla olduğu bilinmektedir. Bununla birlikte insana ait psikolojik olayların da yaşam doyumuyla alakalı bir göstergedir. Bireysel yaşamda karşılaşılacak bir takım problemler, güçlükler, kişisel veya sosyal çatışma halleri yaşam doyumunda azalışlara sebep olabilmektedir.¹¹⁸

Yaşam doyumunu düzeyindeki azalış birey bakımından bir hayli olumsuz sonuçları bulunmaktadır. Bunların başında depresyon hali vardır. Depresyon, kişinin bir takım yönlerden yorgun hissederek tükenmesi şeklinde ifade edilebilmektedir. Söz konusu durumu yaşayan bir birey, huzurlu, mesut ve umutlu hissetmez. Karamsar olma ve yalnız hissetme duyguları maksimum seviyededir. Çevresi ile kendisine yabancılaşmaktadır. Bahsi geçen durum bireydeki sinirlenme, hızlı öfkelenme, saldırganlık gibi tavırları da tetiklemektedir. Birey duyuşal bakımdan çeşitli ruh halleri içinde bulunmaktadır.

Bunlarla birlikte depresyona ait yalnızca duyuşal neticeler bulunmamaktadır. Fiziksel etkileri de fazlasıyla söz konusudur. Yorgunlukla beraber, iştah eksikliği veya uykusuzluk gibi durumlarda depresyona ait neticeler arasındadır.¹¹⁹

¹¹⁶ Doğan, a.g.e., s. 191-197

¹¹⁷ Turan Akbaş, Üniversite Öğrencilerinde Öznel Ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (27), 2007, s. 43-65

¹¹⁸ Said Demirel ve Saynur Canat, Ankara'daki Beş Eğitim Kurumunda Kendini Yaralama Davranışı Üzerine Bir Çalışma, *Kriz Dergisi*, 12 (3), 2004, s. 1-9

¹¹⁹ Demirel ve Canat, a.g.e., s. 7

2.1.6.2 Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doymu, yaşamdan duyulan memnuniyet ile isteklere ulaşmak şeklinde ifade edilmiştir. Yaşam doymu kavramını da etkileyen bir takım etkenler bulunmaktadır. Bu etkenler: Bireysel düşünceler, sosyallik, aile yaşamı, çevresel ilişkiler, bireysel hayatta aktiflik, otokontrol durumu, yaşanmakta olan çevreye ait durum biçiminde sayılabilmektedir. Schmitter'in görüşüne bakıldığında ona göre yaşam doymunu etkileyen etkenler şöyle belirtilmektedir:

- Kişisel hayattan hoşnutluk
- Hayatın kayda değer hissedilmesi
- Amaçlara ulaşabilmek
- Olumlu kişilik
- Bireyin kendisini fiziksel manada iyi görmesi
- Ekonomik rahatlık
- Sosyallik.

Bunların haricinde yaşam doymuna etkileyen hallerin başında yaş faktörüne de değinmekte yarar bulunmaktadır. Bahsi geçen konuya yönelik, araştırmacılar çeşitli düşüncelere sahiptir. Araştırmacılardan birkaçı, genç kişilerin yaşam doymuna çok fazla ulaşabildiğini açıklarken, birkaçıysa yaşam doymu kavramının yaşla birlikte artış gösterdiği tanımlamaktadır. Gençlik konusunda düşünce ortaya koyanlar bu durumun dayanağının gençlik enerjisi ile hayata yönelik beklentilerin çok olması olduğunu göstermişlerdir.¹²⁰

Kişiler, yaşamları boyunca pek çok şeyi elde etmeyi istemişlerdir. Çoğuna sahip olmakla birlikte sahip olamadıkları da mevcuttur. Bu durumlarsa kişinin yaşam doymu kavramıyla yakından alakalıdır. Yani kişi, sahip olduğu şeyler ve sahip olmayı istediği şeyler arasında düşünmesi neticesinde meydana gelen sonuç ile yaşam doyma ulaşmaktadır. Bu durumla beraber kişinin çoğu açıdan ruhsal ile fiziksel açıdan iyi olma hissi de yaşam doymu kavramıyla ilgili belirleyicilerdendir. Yaşam doymuna etkileye fazlasıyla etken bulunmaktadır. Bu konuda pek çok araştırmacı tarafından yapılmış olan çeşitli çalışmalar da bulunmaktadır. Dockery'e tarafından yapılmış olan (2004) çalışmaya bakıldığında yaşam doymunu etkileyen faktörler şu şekildedir: özgürlüklerin kolaylıkla yaşandığı demokratik yapıları bulunan ayrıca ekonomik düzeni olan bir devlette hayatını devam ettirmek, sürekli istikrar, toplumdaki

¹²⁰ Alfred Dockery, Happiness, *Life Satisfaction and The Role of Work: Evidence from Two Australian Surveys*, Unpublished Mimeo), 2004, s. 45

huzur bakımından maksimum noktada yer alan bölümün içinde olmaktadır. Bununla birlikte evlilik, yakın olduğu çevreyle olumlu ilişkiler içinde olmak, psikolojik veya fiziksel bakımdan sağlıklı olmak, düşüncelerini dış çevreye aktarabilmek veya aktif bir kişiliğe sahip olmak, otokontrolün güçlü olması, belli bir parasal miktara sahip olmak, sportif etkinliklerde bulunmaktır.

Flanagan tarafından belirtilmiş olan yaşam doyumuna etkileyen faktörler şu şekildedir.¹²¹

- Yakın çevre ile kurulan ilişkiler,
- Kendine güvenmek,
- Bir çocuğa sahip olup ve o çocuğu yetiştirmek,
- Çiftlerin ilişkilerinde samimi olması,
- Başka kişilere faydalı olmak,
- Devlet düzeyinde yerel çalışmalara içinde olmak,
- Öğrenim evresinde aktif olmak,
- Kendini anlamak,
- Sürekliliği olan bir işin bulunması,
- Sosyalleşmek,
- Eğlenceli etkinliklerde bulunmak (müzik dinleme, spor yapma, sinema veya kitap okuma)

şeklindedir.

Yaşam doyumuna yönelik tanımlama veya sınırlar konusunda net bir kesinlikten söz etmek mümkün değildir. Zira söz konusu kavramda öznellik mevcuttur. Bu durumdan dolayı bahsi geçen kavramı etkileyen etkenlerde çeşitlilik bulunmaktadır. Yurt içi veya yurt dışında yapılmış olan çalışmalar incelendiği zaman, yaşam doyumuna etkileyen etkenlerin bir takım başlıklar altında da incelendiği görülmektedir.

Yaşam doyumunu etkileyen etkenlerden Bireysel ve Demografik Etkenlerden söz etmek gerekirse bahsi geçen kategori içinde cinsiyetin, yaşın, kişisel niteliklerin, eğitim durumu, kişilik saygısının seviyesini de belirtilebilir. Yaşam doyumunu kavramında kişilikle alakalı niteliklerin önemli bir yeri vardır. Çoğunlukla çalışmada kişilerin içe kapalı yapıları ya da dışa dönük olmaları üzerinde odaklanılmıştır. Sebebi

¹²¹ Dockery, a.g.e., s. 45

ise bunun yaşam doyumuyla doğrudan alakasının bulunmasıdır. Dışa dönük bireylerin sahip olduğu yaşam doyumları yüksek düzeydedir. İçe kapalı yapıları olan bireylerinse fazlasıyla düşük olduğu görülmektedir. Özsaygısı olan kişilerin yaşam doyumları ileri düzeydedir. Böyle kişiler, karşılaşmış oldukları güçlükler ya da her şekilde özgüvenleri bulunan ve olaylara daha pozitif bakabilen kişilerdir. Yaş hususu da yaşam doyumunu kavramını fazlasıyla etkileyen önemli bir konuma sahiptir. Araştırmalar neticesinde, yaşam doyumunu ve yaş arasındaki ilişkiye bakıldığında çok genç veya çok yaşlı bireylerin yaşam doyumunu bakımından çok farklı olmadıkları, temel farkın her ikisi içinde kırk beş yaşlarında başladığı görülmüştür. Bu yaştaki bireylerin iki gruba göre yaşam doyumunun daha düşük seviyede olduğu fark edilmiştir. Birkaç araştırmacılara göre bireyin yaşındaki artışla yaşam doyumunu düşüş göstermektedir. Bunun aksine düşünceleri ileri süren araştırmacılar da mevcuttur.

Neugarten'e göre ise yaşlı bireylerdeki yaşam doyumunun tespit edilmesinde beş tane ölçüt bulunmaktadır. Bu durumdan hareket ile yüksek seviyede yaşam doyumunu elde edenlerde aşağıdaki kriterler aranmaktadır.¹²²

- Kişinin gündelik yaşamındaki aktivitelerden sevk alabilmesi,
- Yaşamın kişi için değerli olması, hayatla ilgili amaçlarının olması,
- Yaşamı boyunca amaçladıklarına ulaşma konusunda inancını koruyabilmesi,
- Özgüvenindeki yüksek seviye ile yaşlandığı zaman dahi öz değerini yitirmemesi,
- Optimist bir bakışa sahip olması.

Araştırmacılarından birkaçı, çeşitli yaş grupları ile işleri referans alarak araştırmalar yapmaktadır. Yılmaz vd yapmış olduğu bir çalışmada konaklama işletmecilerine ilişkin, 41-50 yaş civarlarındaki bireylerin başka yaştakilere göre yaşam doyumlarının düşük olduğunu fark edilmiştir.¹²³ Ünal ile diğer araştırmacıların doktorlara ilişkin yapılmış oldukları bir çalışmaya bakıldığında ise 40 yaş ile üzerindeki yaş gruplarının yaşam doyumlarının, daha genç kişilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.¹²⁴

Yaşam doyumunu kavramı ve cinsiyet hususuna ilişkin bazı çalışmalar da yapılmıştır. Araştırmaların kiminde önemli farklar söz konusu değilken kiminde ise

¹²² Dilmaç ve Ekşi, a.g.e., s. 282

¹²³ Yılmaz, a.g.e., s. 49-58

¹²⁴ Ünal vd., a.g.e., s. 8-15

farklılıklar söz konusudur. Yapılmış çeşitli araştırmalarda cinsiyetin tek başına incelenmediği görülmektedir. Bu durumla birlikte kadınların erkeklere göre çok fazla olumsuz duygularının olmasına rağmen hayattan almış oldukları zevkte daha yüksek orandadır. Avşaroğlu ile diğer araştırmacıların erkek bireylerin yaşam doyumlarının kadınlara oranla yüksek olduğunu ifade etmişlerdir.¹²⁵

Çalışma ile iş bakımından yaşam doyumu kavramı incelendiği zaman ise farklı araştırmaların farklı bakış açıları ortaya çıkmaktadır. Keser'in yapmış olduğu bir araştırmaya göre kadın öğretim üyelerine ait olan yaşam doyumları erkek öğretim üyelerine oranla daha yüksektir. Malatya'da doktorlar üzerinde yapılmış olan bir araştırmada, iş doyumu, yaş, tükenmişlik düzeyi, cinsiyet vb. gibi vaziyetlerin yaşam doyumu düzeyiyle ilgisi incelenmiştir.¹²⁶

Bu duruma göre ise, kadın doktorların yaşam doyumunun erkek doktorlara göre daha fazla olduğu görülmektedir.¹²⁷

Çetinkaya tarafından yapılan çalışmada ise üniversite mezunu bireylerin yaşam doyumu seviyelerinin lise mezunu bireylere oranla daha fazla olduğu görülmektedir. Doktorlara ilişkin yapılmış olan bir çalışmaya bakıldığında ise öğretim üyesi doktorların, uzman doktorlar veya pratisyenlere göre daha fazla yaşam doyumuna sahip olduğu görülmüştür. Bunun neticesi olarak ise eğitimin sürekliliğinin etkisini göstermektedir.¹²⁸

Yaşam doyumu kavramı ile medenî durum ikilisi arasında da ilişki mevcuttur. Buna yönelik yapılmış olan araştırmalara bakıldığında evliliğin, yaşam doyumunda önemli bir etkisinin olduğu görülmektedir. Evliliğin, bireylerin özel ve ayrıca derin ilişkilerde bulunmasını ve çekici bazı etkileşimlerinin oluşmasını sağlaması gibi etkileri vardır. Bireyler eşleriyle birlikte hayatın zorluklarına karşı beraber mücadele ederler. Evlilik boyunca mutlu olan çiftler en başta bulunmaktadır ve sonuçta evlilik ile yaşam doyumu kavramı arasında pozitif veya negatif bir ilişkinin bulunduğu ortaya çıkar.

Yaşam doyumu ile kişilerin elde ettikleri statü arasında da bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Söz konusu doğrultuda araştırmacıların yapmış oldukları pek çok çalışma mevcuttur. Tümkeya ile diğer araştırmacıların yaptıkları çalışmaya

¹²⁵ Selahattin Avşaroğlu vd., Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu, İş doyumu ve Meslekî Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı:14, 2005, s. 115-129

¹²⁶ Keser, a.g.e., s. 32-56

¹²⁷ Keser, a.g.e., s. 32-56

¹²⁸ Ünal vd., a.g.e., s. 8-15

bakıldığında Profesör statüsünde bulunan kişilerin yaşam doyumu konusunda diğer öğretim görevlerine oranla daha ileri seviyede olduğu görülmektedir.¹²⁹ Söz konusu durumda Doğan ile Morali tarafından yapılmış olan araştırmadaysa öğretim görevlilerinin statülerinin yükselmesi durumu yaşam doyumları ile iş doyumlarının da artmasına sebep olduğu gözlenmektedir. Bahsi geçen konu, doktorlar üstündeki çalışmalarla desteklenmiştir. Öğretim görevlisi olan doktorların yaşam doyumlarının ise pratisyen doktorlara göre daha fazla olduğu ifade edilmektedir.¹³⁰

Söz konusu çalışmaların hepsine ait sonuçlara bakıldığında yaş, eğitim durumu cinsiyet, mevki vb. gibi değişkenler konusunda bir kesinliğin bulunmadığı görülmektedir. Bununla beraber söz konusu değişkenlerin yalnız birinin bireylerin yaşam doyumlarına herhangi bir etkisinin bulunmadığını söylenememektedir. Bu noktada genellemeler yapılamamaktadır. Etkisinin olması durumunda dahi kişinin yaşamış olduğu ortam, yaptığı iş, gelir düzeyi, inanç veya değer faktörlerinin yaşam doyumuna etkisi yadsınamaz.

Yaşam doyumuyla alakalı önemli hususlardan bir diğeri de kişisel hayatta fazlasıyla önemli bir konumu elde etmiş iş durumudur. Yaşam doyum kavramının iş hayatıyla çok yakından ilgisi bulunmaktadır. Bahsi geçen ilişkinin en önemli sebeplerinden biri, kişisel hayatın önemli bir bölümünün iş yerinde geçmesinin söz konusu olmasıdır. Bireyin sahip olduğu işin konumu, iş konumunun kişiye olan etkisi, iş yerindeki sorumluluk, işe yönelik monotonluk seviyesi, alınmakta olan maaş, ödüllendirilme ve benzeri etkenler yaşam doyumunu etkilemektedir.¹³¹ Kişilerin çalıştığı iş, hayatlarına ait önemli parçalardandır. Bireylerin iş hayatından elde ettikleri doyum, yaşam doyumunu büyük ölçüde etkilemektedir.¹³²

Bireylerin çalıştığı işte şartların yetersiz olması, sorumluluk yükünün fazla oluşu, çalışma saatlerinin fazla olması, ücretlerdeki yetersizlik gibi faktörler kişilerin aile ile sosyal hayatlarında kurdukları ilişkiler yaşam doyumlarını olumsuz yönde etkilemektedir. İş ortamında yaşanan yoğun stres, iş saatlerindeki yoğunluk gibi noktalar yaşam doyumlarının azalmasına sebep olmaktadır. Eğer bireysel yaşam

¹²⁹ Songül Tümkaya vd., Duygusal Zeka Mizah Tarzı ve Yaşam Doyumu: Üniversite Öğretim Elemanları Üzerine Bir Araştırma, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt:3, Sayı:30, 2008, s. 1-18

¹³⁰ Sultan Doğan, *Cinsellikten Tiksinti Duyma Bozukluğu: Davranışçı Tedaviye Olumlu ve Hızlı Yanıt Veren Bir Olgu*. Klinik Psikiyatri, 2006, s. 191-197

¹³¹ Özdevecioğlu, a.g.e., s. 27

¹³² Keser, a.g.e., s. 32-56

doyumunun yükselmesi amaçlanıyorsa işten duyulan kişisel doyumun da yükselmesini gerektirmektedir.¹³³

Doğan ile Moralı (1999), yapmış oldukları bir araştırmada üniversitedeki öğretim görevlilerini hedef almıştır. Söz konusu çalışmalarda ön plana çıkan nokta, öğretim görevlilerine yönelik yaşam doyumu seviyelerinin ekonomik düzeylerinin artış göstermesiyle beraber bir artma gösterdiğiidir. Öğretim görevlilerinin içinde profesör olan bireylerin ekonomik bakımdan diğerlerine oranla daha iyi seviyede olması sebebiyle, yaşam doyumu seviyesinin de daha fazla olduğu görülmektedir.¹³⁴

Sonuç itibariyle kişinin sahip olduğu işte doyum elde etmesi, bireysel nitelik, beceri veya istekleriyle uyumlu bir işte çalışmasına ve yaşamına, amaçlarına uygun bir gelecek planlanması yapmasıyla bağlantılıdır.

Kişilerin boş zamanlarının, ailelerinin, işlerinin evliliklerinin ve hayata yönelik diğer hususların bireyin hayat seviyene etki ettiği açıklanmaktadır. Bu durumla beraber yaşadığı çevreye yönelik şartlar, ülkenin içinde bulunduğu ekonomik refah da yine yaşam doyumunu etkilemektedir. Bireylerin çalışma saatleri, maaşları, faydalandıkları sosyal yardım ile hizmetler, yaşadıkları çevrelerin daha iyi olabilmesi kişilerin yaşam doyumlarının da artış göstermesine neden olmaktadır. Yapılmış olan bir araştırmaya bakıldığında bir iş ortamındaki çalışan bireylerin iş haklarının güvenceye alınması ve kendisine verilmiş olan olanakların artış göstermesi de yaşam doyumlarının artmasını sağlamaktadır.¹³⁵

Bireylere yönelik yaşam doyumunu etkileyen etkenlerin birisi tanesi de sosyal etkenlerdir. Sosyal etkenlerin içine toplumsal ilişkiler, içinde olduğu sosyal etkinlikler, memleketlilik gibi hususlar da eklenebilmektedir. Araştırmalara bakıldığında yaşam doyumunu kavramına, sosyal ilişkiler fazlasıyla önemli katkı sağlamaktadır.

Bireylerin sportif etkinlikleri de ayrıca yaşam doyumlarını etkilemektedir. Yapılmış olan bir araştırmaya bakıldığında spor ile uğraşan öğretim görevlerinin yaşam doyumları fazlasıyla ileri düzeyde bulunmaktadır.¹³⁶ Bu durumla beraber kişilerin benimsedikleri inançlarla bahsi geçen inançların seviyesi de yaşam doyumuna olumlu yönde etkilemektedir. Buna yönelik üniversite öğrencilerine ilişkin bir araştırma daha yapılmıştır. Bahsi geçen araştırma neticesinde dinî inançları

¹³³ Tümkaya vd., a.g.e., s. 1-18

¹³⁴ Tümkaya vd., a.g.e., s. 1-18

¹³⁵ Yılmaz, a.g.e., s. 49-58

¹³⁶ Doğan ve Moralı, a.g.e., s. 191-197.

yaşamlarında önemli bir konumda olan ve güçlü olan öğrencilerin, inancı olmayan öğrencilere oranla yaşam doyumunun daha fazla çıkmıştır.¹³⁷

Tüm bu çalışmalarla neticeler göstermektedir ki kişilerin yaşam doyumlarına birçok çeşitli değişkenler etki edebilmektedir. Bahsi geçen değişkenlerin de bireyden bireye ayrıca toplumdaki topluma çeşitlilik gösterdiği gözlemlenmiştir. Bundan dolayı genelleme yapmamakla birlikte net bir netice de ulaşılamamaktadır. Fakat hepsi yaşam doyumunda fazlasıyla önemli bir yer tutmaktadır.

2.1.6.3 Yaşam Doyumu İle İlgili Kuramlar

Antik Yunan döneminden itibaren, mutluluğun anlaşılabilmesine yönelik kuramsal ilerlemelerin az olduğu görülmektedir. Yakın tarihe göz atıldığında ise bazı kuramsal ilerlemeler görülse dahi yetersiz bulunmuş ve kuramla araştırma ikilisi arasında var olan bağa karşı hissedilen ihtiyaçların büyük olduğu gözlemlenmiştir. Yaşam doyumuna yönelik kuramlara aşağıda yer verilmiştir.¹³⁸

Haz ve Acı Kuramları: Bahsi geçen yaklaşım, bireysel mutluluğun elde edilebilmesi adına gereksinimlerin ve hedeflerin tamamının doyurulması gerekliliğini savunmaktadır. Tatarkiwicz, bireyin haz ile acıya yönelik önemli kaynaklarının bulunduğunu ifade etmektedir. Zevk verebilen kaynakların sayılarının artması, acı verebilen kaynakları da sayısını artıracaktır. Söz konusu kaynakları elde etmenin mutluluğa sebep olacağı ancak kaybı durumunun söz konusu olmasının ise mutsuzluğa neden olacağı bilinmektedir. Bireyin, haz ile acının nedeni sayılabilecek nesnelere alışması durumu ise, haz ile acıya yönelik düzeyi düşürmektedir.

Bir Noktaya Erişme (Ereksel /Telik) Kuramları: 1960 senelerde Wilson'un öneri şeklinde sunduğu teori, mutluluğun amaç ya da gereksinim gibi durumlara ulaşıldığı sürece kazanıldığını ileri sunmaktadır. Teoriye göre gereksinimleri karşılamak mutluluğa, ihmal edilen gereksinimleriyse mutsuzluğa neden olmaktadır. Bir başka ifadeyle, mutluluk ile iyi hissetme durumu, bazı hedef ile gereksinimlere bağlıdır.¹³⁹ Birçok felsefeci, ereksel teorilerle ilgilenmiştir. Mutlulukla alakalı isteklerin tatmin edilerek mi yoksa bastırarak mı sahip olunabileceği gibi konular, düşünürlerin merak konusu haline gelmiştir. Aestetiklere göre ise istek ve arzulardan arınmak mutluluğa ulaşmanın kaynağı olarak yorumlanırken, hedonistler doyum sağlanan

¹³⁷ Meliha Tuzgöl- Dost, Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Bazı Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (22), 2007, s. 132-143

¹³⁸ Bekir Onur, *Gelişim Psikolojisi, Yetişkinlik Yaşlılık Ölüm*, İmge Kitabevi Yayınları, Ankara, 1997, s. 11

¹³⁹ Onur, a.g.e., s.11

arzuların mutluluğa neden olduğunu savunmaktadır. Erekle alakalı teoriler öğrenilmiş gereksinimlere odaklanırken, hedefle alakalı teoriler de kişinin farkında olduğu, belirli istek ve arzulara odaklanmaktadır. Belirli gereksinimler, belirli hedefleri doğurmaktadır. Kişinin amaçlarında başarıya ulaşması, mutluluğuna neden olmaktadır. Maslow gereksinimlerin evrensel olduğunu ileri sürerken Murray, bireye göre değişebildiği öne sürmektedir. Genel fikre göre ise, gereksinimler ile mutluluk birbiriyle bağlantılıdır.

Aktivite Kuramları: Bu teoriye göre mutluluk, bireye yönelik etkinliklerin bir ürünüdür. Örneklendirirsek yüzme faaliyeti, yüzme aracılığıyla amaçlara ulaşılabilen ana oranla daha fazla mutluluk vermektedir. Aktivite teorilerinin ilklerinden birisi olan Aristo'ya ise mutluluğu, erdemli faaliyetlerden gelmekte olduğunu, başarı gösterilen faaliyetlerin mutluluğa sebep olduğunu düşünmektedir. Kolay faaliyetler can sıkıntısını durumunu ortaya çıkartır. Zor olan faaliyetler ise anksiyeteyi doğurmaktadır. Bireyin, becerileriyle uyum içerisinde bir zorluktaki faaliyetle, uğraşıyor olması hususunda, olayın tamamlanma zamanına yönelik haz duygusu ortaya çıkmaktadır. Aktivite teorileri, mutluluğun tavırlardan gelmekte olduğunu savunmaktadır.¹⁴⁰ Bireyin beceri seviyesine uygun faaliyetler, daha çok doyum elde ettirecektir.

Mutlu bir dünya düşüncesine yönelik eğilim ise, tabandan -tavana kuramını doğrulamaktadır. Bireyin dünya görüşünü meydana getirmesinde sonra, ortamların sağladığı doyum da bu duruma göre şekillenmektedir. Hedonistlere göre ise dikkatli şekilde seçilerek çoğalan hazlar bireyi mutlu edebilmektedir. Kişinin durumları bireysel şekilde algılaması nedeniyle tavandan - tabana doğru bir sürece ihtiyaç vardır. Fakat bazı durumlar bireylerin tümüne göre zevk verici olabilmektedir. Söz konusu durumsa tabandan - tavana kuramına destek olmaktadır. Demokritos mutlu yaşamın şansa ya da dış etkenlere değil, kişinin zihinsel niteliklerine göre olduğunu ileri sürmektedir. Bireyin sahip olduğu şeylerden ziyade, sahip olduğu şeylere verdiği tepkinin biçimi de mühimdir.¹⁴¹

Bağ Kuramları: Bireylere yönelik mutluluk eğilimlerinin sebeplerini açıklayabilmek adına geliştirilen bir takım teoriler bulunmaktadır. İşte bu teorilerin çoğunluğu, bellek, koşullanma veya bilişsel maddelere dayanmaktadır. İçsel ya da bilişsel faktörlere atfedilen olumlu olaylar, daha çok haz getirmektedir. Başka bir

¹⁴⁰ Yılmaz, a.g.e., s. 49-58

¹⁴¹ Yılmaz, a.g.e., s. 49-58

opsiyonsa, yüklenme durumu olsa da olmasa da olumlu hadiselerin hazzı neden olmasıdır. Bellekte mutlulukla alakalı bir ağ mevcuttur. Olumlu ağ sahibi kişiler, hadiselere olumlu tepkiler oluşturmaktadır. Bower, bireylerin hissettiği duygu durumlarının üstünden geçmiş olan hadiseleri anımsayıp değerlendirdiklerini öne sürmektedir. Belleğe yönelik yapılmış olan araştırmaların sonucunda, mutlu bireylerin arasında olumlu ilişkilere ilişkin zengin ağın mevcut olduğu görülmektedir. Mutsuz bireylerin arasındaysa olumsuz, sınırlı veya yalıtılmış ağların mevcut olduğu gözlenmektedir.¹⁴²

Yargı Kuramları: Yargı teorileri, iyi olmaktadır ki kişiselliği bir takım standartlarla şartların arasında yapılmış olan karşılaştırmaların neticesi biçiminde değerlendirmektedir. Gerçek olayların standartlara yakın durması şeklinde doyum oluşmaktadır. Kişinin, kendisiyle karşılaştırmış olduğu bireyden fazla iyi görmesi hususunda doyuma ulaşılması mümkündür. Doyum durumu söz konusuysa, bahsi geçen karşılaştırmalar bilinçli şekilde yapılmaktadır. Ancak duygu durumuna göre karşılaştırma, bilinçsizce ya da bilinçdışı şeklinde oluşmaktadır. Yargı teorileri olumlu ve olumsuz durumları fark edilebileceği gibi, durumun neticesinde ortaya çıkacak hislere yönelik miktarı da öngörebilmektedir. Yargı teorilerinin sınıflandırılmasının bir yöntemi, mevcut olan standartları referans almaktır. Birey, kendisini daha aşağı düzeyde biri ve birileriyle karşılaştırıyorsa, aşağı düzeyde karşılaştırmada bulunmaktadır. Kendisini başkalarına oranla daha fazla iyi gören kişi mutludur ve doyumludur. Yargı teorilerindeki genel problem, karşılaştırmaların alanda ya da genel hayat değerlendirmesinde gerçekleşip gerçekleşmeyeceğidir.

Dermer ile arkadaşları ise bu konuyu (1979) karşılaştırmaların, yaşamdaki alanların tamamında yapıldığı şeklinde değerlendirmektedir. Etkilerin üstünden yapılmış olan karşılaştırmalarda belli bir sınır bulunması gerekmektedir. En tanınan kuram, kişinin gerçek koşulları ile amaçları arasında meydana gelen uyumsuzluğu gözlemlemekte olan amaç seviyesi teorisidir. Emel seviyesi kişinin yaşamından ve hedeflerinden doğmakta olup, yüksek hedefler mutluluk için tehlike oluşturmaktadır.¹⁴³

2.1.6.4 Yaşam Doyumu ile İlgili Çalışmalar

Yaşam doyumu konusunda araştırmacılar birkaç farklı konular ile bireylerin üstünde çalışmalar yapmışlardır. Bu durum sayesinde pek çok probleme

¹⁴² Yılmaz, a.g.e., s. 49-58

¹⁴³ Yılmaz, a.g.e., s. 49-58

sahip kişilerin ya da çeşitli yaş sınıflarının yaşam doyumlarıyla alakalı önemli kanıtlar elde edilmiştir. Söz konusu bu çalışmalara aşağıda bakılmıştır:

Pozizovsky ile diğer araştırmacılar tarafından şizofreni hastaları üstünde çalışmalar yapmışlardır. Söz konusu hasta bireylerin intihar meyillerinin yaşam doyumu üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Söz konusu çalışmanın neticesine göre, bahsi geçen hastalardan pek çok kez intihar girişimi gerçekleştirenler, bir defa deneyen veya hiç denemeyenlere oranla yaşam doyumlarının fazlasıyla düşük olduğu görülmüştür.

Dönmez ise araştırmasını, Ankara'da bulunan bir Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi'nde gerçekleştirmiştir. Araştırmasının konusu ise, meslek lisesinde bulunan öğrencilerinin atılganlık düzeylerinin yaşam doyumu ile hissettiklerini anlatma durumlarının karşılaştırılması üzerinedir. Çalışmada 29 kız ile 373 erkek öğrenci bulunmakta, toplamda ise 402 öğrenci yer almaktadır. Araştırmanın sonucunda ise, atılgan öğrencilerin, atılgan olmayan öğrencilere oranla yaşam doyumu hususunda daha fazla ileri konumda olduğu görülmüştür.¹⁴⁴

Gümüşbaş ise, yapmış olduğu çalışmada ortaokulda bulunan öğrencilerin stresle başa çıkma ve bu durumun yaşam doyumuna olan etkisini araştırmıştır. Çalışmanın gerçekleştiği yer İzmir olup, 6.7.8. sınıflar ile 13 kız, 17 erkek olmak üzere toplamda 30 öğrenci üstünde gerçekleştirilmiştir. Çalışmada deney grubu ile kontrol grubu oluşturulmuştur. Araştırma sonucunda deney grubu ile kontrol grubunun yaşam doyumları konusunda anlamlı farklılıkların olduğu göze çarpmıştır.¹⁴⁵

Eren ise gerçekleştirmiş olduğu çalışmasını onkoloji hemşireleri üstünde yapmıştır. Bahsi geçen hemşirelerin hayat ile çalışmalarına yönelik doyumları üstünde yaptığı çalışmasında 115 kişi değerlendirilerek üstünde çalışılmıştır. Araştırma neticesinde, yaşam doyumu fazla olan hemşirelerin bazı niteliklerinin olduğu saptanmıştır: Bu nitelikler, devlet kurumunda çalışmakta olan bireyler, evli olan bireyler, meslekî deneyimi fazla olan bireyler, yüksek lisansını tamamlamış olmak şeklindedir. Bunlarla birlikte onkolojide çalışan bireylerden bu durumdan memnun olanların, sürekli gündüz mesaisi yapan bireylerin, mesleğini bilinçli şekilde seçmiş

¹⁴⁴ Levent Dönmez, Sağlık Ocaklarına Başvuranlarda Ruhsal Bozukluklar. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2000, 11(3), 2007, s. 198-203

¹⁴⁵ Betül Gümüşbaş, "Stresle Başa Çıkma Yolları Eğitim Programının İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi", İzmir, 2008 (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi).

olan hemşirelerin daha fazla yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olduğu görülür. Çalışma şartlarının kendisini çok fazla etkilemediğini ifade eden bireylerin de tıpkı bilinçli olarak hemşirelik mesleğini seçen bireyler gibi yaşam doyum düzeylerinin ileri olduğu saptanmıştır.¹⁴⁶

Kırtıl ise yapmış olduğu çalışmasını, ortaokul öğrencileri üstünde gerçekleştirmiştir. Çalışmasının hedefi öğrencilerin sahip oldukları yaşam doyumu düzeyleri ve duygusal zekâ düzeylerinin incelenmesidir. Çalışmada, 151 kız öğrenci ve 142 erkek öğrenci yer almakla birlikte toplamda ise 293 öğrenci bulunmaktadır. Araştırma neticesinde, Yaşam doyumu ile duygusal zeka düzeyleri arasında pozitif bir ilişki bulunduğu saptanmıştır. Bahsi geçen ayırım üstünde cinsiyetin de önemli bir rol oynadığı görülmüştür. Kız öğrencilerin bu pozitif ilişki konusunda erkek öğrencilerden daha ileri seviyede oldukları görülmüştür. Bu durumla birlikte bu iki olgunun ortalamalarına bakıldığı zaman yaş, ebeveyn eğitimi ile okul öncesi dönemi eğitimi gibi benzeri durumların bir farklılık yaratmadığı görülmüştür.¹⁴⁷

Dingiltepe ise çalışması, ailesi birlikte olmayan ile ailesi bir arada olan ergen bireylerin yaşam doyumları üstünedir. Araştırmasını 232 kız ergen ile 141 erkek ergen üstünde gerçekleştirmiştir. Bahsi geçen ergenlerden, 186 tanesinin ailesi bir arada değilken diğerlerinin ise birlikte dir. Çalışmanın neticesine göre, ailesi birlikte olmayan ergen bireylerin yaşam doyumları ile psikolojik durumlarının, yaşam kalitesi ile sosyallik durumlarının ailesi birlikte olanlara oranla fazlasıyla büyük bir çeşitlilik arz ettiği gözlemlenmiştir.¹⁴⁸

Çivitçi ise araştırmasında Denizli'de ilk genç yıllarında inanılan batıl inançlar ile yaşam doyumu arasında olabilecek ilişkiyi incelemiştir. 6,7 ile 8. sınıflardan faydalanmıştır. 148 kız öğrenci ile 156 erkek öğrenci, toplamda ise 304 öğrenci üstünde ilerletilen araştırmada, batıl inançlar ile yaşam doyumu kavramları arasında düşük düzeyde bir ilişki saptanmıştır.

Şener yapmış olduğu çalışmada yaşlılık kavramı ile yaşam doyumu kavramına değinmektedir. Bu duruma göre boş zamanlara yönelik faaliyetlerin yaşlılık yıllarında

¹⁴⁶ Türkan Arslan Eren, Onkoloji Hemşirelerinin İş Doyumu Ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Esasları Anabilim Dalı, 2008, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

¹⁴⁷ Sümeyra Kırtıl, İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri İle Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi, Dokuz Eylül Üniversitesi, 2009, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

¹⁴⁸ Timur Dingiltepe, Parçalanmış ve Tam Aileye Sahip Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyleri İle Yaşam Kalite Düzeylerinin Karşılaştırılması, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, 2009, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**

yaşam doyumunu etkileyen etkenlerden birisi olduğu gözlemlenmiştir. Boş zamana yönelik faaliyetlerin içinde olmanın yaşlılıkla birlikte gelen bir takım farklılıklarıyla mücadelede önemli bir husus olduğu ve ayrıca yaşlı bireylerin yaşam kalitelerinde de aktif bir etken olduğu görülmüştür.¹⁴⁹

Temiz ise çalışmasında, görme engelli bireylerin ruhsal durumlarının yaşam doyumunu ile stresle baş etme biçimlerinin incelendiği çalışmanın neticesinde bahsi geçen bireylerin yaşam doyumunu düzeylerinin orta veya yüksek seviyelerde olduğunu gözlemlenmiştir. Bununla birlikte yaşam doyumunu kavramının eğitim ile ayrıca iş sahibi olabilmek durumu ile de ilişkisinin bulunduğu belirlenmiştir.¹⁵⁰



¹⁴⁹ Arzu Şener, "Yaşlılık, Yaşam Doyumu Ve Boş Zaman Faaliyetleri", *Çağın Polisi Dergisi*, Sayı 93, <http://www.sdergi.hacettepe.edu.tr/yasamdoyumu.pdf>, Ankara, 2009

¹⁵⁰ Kenan Temiz, Görme Engellilerde Ruhsal Belirtilerin, Yaşam Doyumunun ve Stresle Baş Etme Tarzlarının Araştırılması, İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Malatya, 2010, (**Tıpta Uzmanlık Tezi**)

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın amacı, yöntemi, evren ve örnekleme, hipotezleri, kullanılan ölçme araçları ve verilerini istatistiksel çözümleme teknikleri açıklanmıştır.

3.1 Yöntem

Çalışma evli bireylerin cinsel doyum, yaşam doyumu ve evlilik uyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin anlamlılığının incelenmesi amacıyla ilişkisel tarama modeli çerçevesinde planlanmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. İlişkisel tarama modelleri, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. Bu tür bir düzenlemede, aralarında ilişki aranacak değişkenler, tekil taramada olduğu gibi, ayrı ayrı sembolleştirilir. Ancak bu sembolleştirme (değerler verme, ölçme), ilişkisel bir çözümlenmeye olanak verecek veri çiftleri şeklinde yapılır. Tarama yolu ile bulunan ilişkiler gerçek bir neden-sonuç ilişkisi olarak yorumlanamaz; ancak o yönde bazı ipuçları vererek bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde ötekinin kestirilmesine yardımcı olabilir. Değişkenler arasındaki ilişki, karşılıklı bağımlılık ya da kısmi bağımlılık şeklinde olabileceği gibi, her ikisini de etkileyen bir ucunu değişkenden dolayı gerçekleştiğinden dolayı tam bağımsızlık şeklinde de olabilir¹⁵¹

3.2 Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini 2018 yılında İstanbul ilinde ikamet etmekte olan en az 6 aydır evli kadın ve erkek bireyler oluşturmaktadır. Bu çalışmada uygulamasının yapılması için örneklem seçme yoluna gidilmiştir. Araştırma örneklemini belirlerken araştırma konusunun yapısına da uygun olarak yeterli veriye ulaşabilmek için amaca yönelik basit rasgele örnekleme yolu seçilmiştir. Basit tesadüfi örneklemede evreni oluşturan her elemanın örneğe girme şansı eşittir. Dolayısıyla hesaplamalarda da her elemana verilecek ağırlık aynıdır (Arıkan, 2004, s.141). Araştırmanın örneklemini 2018 yılında İstanbul ilinde ikamet etmekte olan en az 6 aydır evli 232 kadın ve erkek birey oluşturmaktadır.

¹⁵¹ Niyazi Karasar, *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Nobel Yayınları, Ankara, 2016, s. 126

3.3 Araştırmanın Soruları

1. Bireylerin evlilik uyumu ile cinsel yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Bireylerin evlilik uyumu ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Bireylerin cinsel yaşam doyumu ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Bireylerin evlilik uyumu algısı cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
5. Bireylerin cinsel yaşam doyumu cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
6. Bireylerin yaşam doyumu cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

3.4 Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri araştırma grubuna giren, veri toplama araçlarını almayı, doldurmayı kabul eden evli kadın ve erkekler ile görüşülerek toplanmıştır. Veri toplama aşamasında Kişisel Bilgi Formu, ise Evlilik Uyumu Ölçeği, Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği dağıtılmıştır. Veri toplama aşaması belirlenen ölçeklerin yüz yüze ve iletılarak çiftler tarafından doldurulması yoluyla gerçekleştirilmiştir. Ölçeklerin doldurulması 10 dakika sürmüş olup, verilerin toplanmasının 4 hafta içerisinde tamamlanmıştır.

3.5 Verileri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan anketin ilk bölümünde yatırımcılara yönelik kişisel bilgilerin alındığı soruluk Kişisel Bilgiler Formu yer almaktadır. Araştırmanın ikinci bölümünde ise Evlilik Uyumu Ölçeği, Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği bulunmaktadır.

3.5.1 Kişisel Bilgiler Formu

Araştırmacı tarafından iki ayrı formdan oluşturulan içinde katılımcıların, yaş, evlilik süresi, aylık gelir, eğitim durumu, çalışma durumu, çocuk sayısı, çocuk yaşı, ne kadar süre önce tanı aldığı, kaç yıldır eğitim aldığı gibi konularda bilgi almak için hazırlanmış olan veri formudur.

3.5.2 Evlilik Uyumu Ölçeği

Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilen evlilik uyum ölçeği, evliliğin niteliğini ölçen 15 maddelik bir ölçektir. EUÖ'deki puanlar uyumsuzluktan uyumluluğa doğru artmaktadır. Ölçeğin en düşük uyum puanı 2, en yüksek uyum puanı 158 olarak belirlenmiştir. Evlilikte Uyum Ölçeği Tutarel- Kışlak (1999) tarafından Türkçeye adapte edilmiştir. Evlilik Uyum Ölçeğinin (EUÖ) ölçüt bağlantılı geçerlik saptanmasında Kişilerarası İlişkiler ile Yükleme Ölçeğinden yararlanılmıştır. EUÖ ile Kişilerarası İlişkiler Ölçeğinin toplam puanları arasındaki korelasyon katsayısı $r = .12$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin yoplam puanları arasında $-.54$ gibi negatif bir korelasyon katsayısı elde edilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğinde, ölçeğin orjinaliile aynı faktör yapısı elde edilmiştir. Evlilik Uyum Ölçeğinin güvenilirliğini belirlemek içinse iç tutarlık katsayısı, iki yarım test güvenirligi, test –tekrar test güvenirligi ve tüm denekler için madde test korelasyonları hesaplanmıştır. Bu değerlendirmelere ilişkin, ölçeğin iç tutarlık (Cronbach Alpha) katsayısı $.84$ 'tür. Ölçeğin orjinalinin iç tutarlık güvenirligi ise $.90$ ' dir. Ölçeğin iki yarım test güvenirligi $r = .84$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin tesettekrar test güvenirligi için 1 gün ara ile ölçek tekrar uygulanmış ve iki uygulamadan elde edilen korelasyon katsayısı $.57$ ' dir ($p < .01$).¹⁵²

3.5.3 Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği

Rust ve Golombok'un (1986) GolombokRust Cinsel Doyum Ölçeği (The Golombok Rust Inventory of Sexual Satisfaction) heteroseksüel bir ilişki içerisinde kadın ve erkek için cinsel işlevselliğin niteliğini değerlendirmeyi sağlayan Likert tipi bir ölçektir. Kadın ve erkek için ayrı formlardan oluşan GRCDÖ, 28 soru ile cinsellik sorunlarını ve şiddetini değerlendirmektedir. Bu araştırmada kullanılan erkek ve kadın formunda beşi ortak olmak üzere "sıklık", "iletişim", "doyum", "kaçınma", "dokunma",kadınlarda;"anorgazmi","vajinismus" erkeklerde;"sertleşme" ve "erken boşalma" ile ilgili 7 alt ölçekten oluşmaktadır. 5 ve üzeri puanlar o alt boyutla ilgili cinsel ilişkide bozulmaya işaret etmektedir. Alt boyutlar ya da toplam puan için ölçekten alınan yüksek puanlar cinsel işlevlerde ve ilişkinin niteliğinde ilgili sorun varlığını ve şiddetini belirlemede kullanılabilir. Elde edilen ham puanlar 1 ile 9 arasında değişen standart puanlara dönüştürülebilir. GRCDÖ' nün Türkçe formunun geçerlilik güvenilirlik çalışması Tuğrul ve arkadaşları (1993) tarafından yapılmıştır.¹⁵³

¹⁵² Şennur Tutarel Kışlak, Evlilik Uyum Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. **3 p dergisi**, 7(1), 1999, s. 50-57

¹⁵³ Ceylan Tuğrul vd., Golombok-Rust cinsel doyum ölçeği'nin standardizasyon çalışması (Griss). **Türk Psikiyatri Dergisi**, 4(2), 1999, s. 83-88

3.5.4 Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener ve Diğ. (1985), tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeğinin (The Satisfaction With Life Scale) Türkçeye çevrilmesi ve uyarlanması Köker (1991), tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları sonucunda; test-tekrar test güvenilirliği $r=.85$, madde-test korelasyonları ise $.71$ ile $.80$ arasında hesaplanmıştır.¹⁵⁴

3.6 Verilerin Analizi

Ölçeklerin iç tutarlılıklarına yönelik bilgiler aşağıdaki gibidir.

Tablo 1: Güvenilirlik Analizi

	Cronbach's Alpha	N
Evlilik Uyumu Ölçeği	.76	15
Yaşam Doyumu Ölçeği	.90	5
Cinsel Doyum-Kadın Formu	.91	28
Cinsel Doyum-Emre Formu	.91	28

Araştırmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık düzeyleri incelendiğinde oldukça güvenilir oldukları gözlenmiştir ($\alpha>70$).

Tablo 2: Normallik Analizi

	Skewness		Kurtosis	
	İstatistik	Std. Hata	İstatistik	Std. Hata
Evlilik Uyumu	-.184	.160	-.223	.318
Yaşam Doyumu	-.275	.160	-.299	.318
Cinsel Doyum	.828	.160	-.489	.318

Araştırmada incelenen değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin gerekli olan -1 ve $+1$ sınırının içerisinde olduğu gözlemlenmiş olup¹⁵⁵, buna göre normal dağılım gösterdikleri kabul edilmiştir. Araştırmada elde edilen veriler IBM SPSS 21 paket programı aracılığıyla istatistiksel test ve analizler uygulanarak çözümlenmiştir. Gruplar arası farklılık için Bağımsız Örnekler T-Testi ve ANOVA; değişkenler arası ilişki için ise Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

¹⁵⁴ Sürreya Köker, Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması, Ankara Üniversitesi, 1991, (**Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi**)

¹⁵⁵ Barbara G Tabachnick ve Linda S Fidell., **Çok Değişkenli İstatistiklerin Kullanımı (Ed.: Mustafa Baloğlu)**, Nobel Yayınları, Ankara, 2015, s. 189

3.7 Bulgular

Bu bölümde araştırma kapsamında kullanılan ölçekler ile toplanan verilerden elde edilen puanların çıkarımsal ve betimsel olarak değerlendirilmesi sonucunda ortaya çıkan bulgular sunulmuştur.

Araştırmaya katılan evli bireylerin demografik bilgilerine yönelik dağılım Tablo 3'de özetlenmiştir.

Tablo 3: Demografik Bilgilerin Dağılımı

		Sayı	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	99	42.7
	Erkek	133	57.3
Yaş	24-29 Yaş	67	28.9
	30-34 Yaş	52	22.4
	35-39 Yaş	53	22.8
	40-44 Yaş	29	12.5
	45 Yaş ve Üzeri	31	13.4
Toplam		232	100.0
Eğitim Düzeyi	Lise Mezunu	32	13.8
	Ön Lisans	23	9.9
	Lisans	92	39.7
	Yüksek Lisans-Doktora	85	36.6
Hane Aylık Gelir Düzeyi	1501-3000 TL	26	11.2
	3001-4500 TL	29	12.5
	4501-6000 TL	61	26.3
	6001 TL ve Üzeri	116	50.0
Toplam		232	100.0
Çalışma Durumu	Çalışıyorum	179	77.2
	Çalışmıyorum	53	22.8
Anne-Babanın Medeni Durumu	Evli	146	62.9
	En Az Biri Vefat Etmiş	54	23.3
	Boşanmış	32	13.8
Toplam		232	100.0

Araştırmaya katılan evli bireylerin %42.7'i (n=99) kadın ve %57.3'i (n=133) erkektir. Kişilerin %28.9'i (n=67) 24-29 yaş, %22.4'i (n=52) 30-34 yaş, %22.8'i (n=53) 35-39 yaş, %12.5'i (n=29) 40-44 yaş ve %13.4'i (n=31) 45 yaş ve üzeridir. Kişilerin %13.8'i (n=32) lise mezunu, %9.9'i (n=23) ön lisans, %39.7'i (n=92) lisans ve %36.6'i (n=85) yüksek lisans-doktora mezundur. Hane aylık gelirine bakıldığında %11.2'i (n=26) 1501-3000 TL, %12.5'i (n=29) 3001-4500 TL, %26.3'i (n=61) 4501-6000 TL ve

%50.0'i (n=116) 6001 TL ve üzeri gelire sahiptir. Kişilerin %77.2'i (n=179) çalıştığını ve %22.8'i (n=53) çalışmadığı belirlenmiştir. Kişilerin %62.9'i anne babasının (n=146) evli, %23.3'i (n=54) en az biri vefat etmiş, %13.8'i (n=32) boşanmış oldukları belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan evli bireylerin, evlilik hayatlarına yönelik bilgilerine ilişkin dağılım Tablo 4'de özetlenmiştir.

Tablo 4: Evlilik Hayatına Yönelik Bilgilerin Dağılımı

		Sayı	Yüzde (%)
Çocuk Sahibi Olma Durumu	Evet	151	65.1
	Hayır	81	34.9
Evlilik Süresi	1-2 Yıl	49	21.1
	3-5 Yıl	56	24.1
	6-8 Yıl	41	17.7
	9-11 Yıl	33	14.2
	12 Yıl ve Üzeri	53	22.8
Evlilik Türü	Aşk Evliliği	191	82.3
	Mantık Evliliği	41	17.7
Evliliği Yapma Biçimi	Görücü Usulü	26	11.2
	Diğer	206	88.8
Toplam		232	100.0

Kişilerin %65.1'i (n=151) çocuk sahibi olduğunu %34.9'i (n=81) olmadığını belirtmiştir. Kişilerin %21.1'i (n=49) 1-2 yıl, %24.1'i (n=56) 3-5 yıl, %17.7'i (n=41) 6-8 yıl, %14.2'i (n=33) 9-11 yıl ve %22.8'i (n=53) 12 yıl ve üzeri süredir evli olduğunu belirtmiştir. Kişilerin %82.3'i (n=191) aşk evliliği ve %17.7'i (n=41) mantık evliliği yaptığını belirtmiştir. Kişilerin %11.2'i (n=26) görücü usulü ve %88.8'i (n=206) diğer yollarla evlilik yaptığını belirtmiştir.

3.7.1 Evlilik Uyumunun Demografik Bilgilere Göre Farklılaşmasının İncelenmesi

Tablo 5: Evlilik Uyumunun Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi İle Değerlendirilmesi

Cinsiyet		N	\bar{x}	ss	sd	t	p
Evlilik Uyumu	Kadın	99	40.9	6.4	230	-5.265	.000
	Erkek	133	45.7	7.3			

Tablodaki bilgiler değerlendirildiğinde, evli bireylerin evlilik uyumu düzeylerinin cinsiyete istatistiksel geçerlilikte anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür ($t_{(230)}=-5.265$; $p<.001$). Buna göre erkeklerin evlilik uyumu düzeyi, kadınlara kıyasla daha yüksektir.

Tablo 6: Evlilik Uyumunun Yaş Değişkenine Göre ANOVA İle Değerlendirilmesi

Yaş		N	\bar{x}	ss	sd 1/2	F	p
Evlilik Uyumu	24-29 Yaş	67	44.0	7.3	4/227	1.175	.323
	30-34 Yaş	52	44.8	6.4			
	35-39 Yaş	53	43.9	7.4			
	40-44 Yaş	29	41.3	8.5			
	45 Yaş ve Üzeri	31	42.9	7.0			

Tablodaki bilgiler değerlendirildiğinde, evli bireylerin evlilik uyumu düzeylerinin yaşa istatistiksel geçerlilikte anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür ($F_{(4/227)}=1.175$; $p>.05$).

Tablo 7: Evlilik Uyumunun Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA İle Değerlendirilmesi

Eğitim Düzeyi		N	\bar{x}	ss	sd 1/2	F	p	Fark
Evlilik Uyumu	Lise Mezunu	32	40.1	6.4	3/228	8.009	.000	3>1,2 4>1,2
	Ön Lisans	23	39.1	3.8				
	Lisans	92	44.8	7.4				
	Yüksek Lisans-Doktora	85	45.0	7.3				

Tablodaki bilgiler değerlendirildiğinde, evli bireylerin evlilik uyumu düzeylerinin eğitim düzeyine istatistiksel geçerlilikte anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür ($F_{(3/228)}=8.009$; $p<.001$). Buna göre lisans ve üzeri eğitim kurumlarından mezun olan bireylerin evlilik uyumu düzeyi, lise ve ön lisans mezunu bireylere kıyasla daha yüksektir.

Tablo 8: Evlilik Uyumunun Hane Aylık Gelir Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA İle Değerlendirilmesi

Hane Aylık Gelir Düzeyi	N	\bar{x}	ss	sd 1/2	F	p	Fark	
Evlilik Uyumu	1501-3000 TL	26	40.4	7.8	3/228	4.643	.004	4>1,2,3
	3001-4500 TL	29	42.6	7.2				
	4501-6000 TL	61	42.5	7.0				
	6001 TL ve Üzeri	116	45.3	7.0				

Tablodaki bilgiler değerlendirildiğinde, evli bireylerin evlilik uyumu düzeylerinin hane aylık gelir düzeyine istatistiksel geçerlilikte anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür ($F_{(3/228)}=4.643$; $p<.01$). Buna göre aylık ortalama geliri 6001 TL ve üzeri olan bireylerin evlilik uyumu düzeyi, aylık geliri daha az olan bireylere kıyasla daha yüksektir.

Tablo 9: Evlilik Uyumunun Çalışma Durumu Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi İle Değerlendirilmesi

Çalışma Durumu	N	\bar{x}	ss	sd	t	p	
Evlilik Uyumu	Çalışıyorum	179	44.6	7.3	230	3.581	.000
	Çalışmıyorum	53	40.6	6.3			

Tablodaki bilgiler değerlendirildiğinde, evli bireylerin evlilik uyumu düzeylerinin çalışma durumuna istatistiksel geçerlilikte anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür ($t_{(230)}=3.581$; $p>.001$). Buna göre çalışan bireylerin evlilik uyumu düzeyi, çalışmayan bireylere kıyasla daha yüksektir.

Tablo 10: Evlilik Uyumunun Anne-Babanın Medeni Durumu Değişkenine Göre ANOVA İle Değerlendirilmesi

Anne-Babanın Medeni Durumu	N	\bar{x}	ss	sd 1/2	F	p	Fark	
Evlilik Uyumu	Evli	146	44.6	7.3	2/229	4.060	.018	1>2
	En Az Biri Vefat Etmiş	54	41.4	7.4				
	Boşanmış	32	43.4	6.3				

Tablodaki bilgiler değerlendirildiğinde, evli bireylerin evlilik uyumu düzeylerinin anne-babanın medeni durumuna istatistiksel geçerlilikte anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür ($F_{(2/229)}=4.060$; $p<.05$). Buna göre anne-babası hala evli olan bireylerin evlilik uyumu düzeyleri anne-babasından en az biri vefat etmiş bireylere kıyasla daha yüksektir.

3.7.2 Evlilik Doyumunun Evlilik Hayatına Yönelik Bilgilere Göre Farklılaşmasının İncelenmesi

Tablo 11: Evlilik Uyumunun Çocuk Sahibi Olma Durumu Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi İle Değerlendirilmesi

Çocuk Sahibi Olma Durumu	N	\bar{x}	ss	sd	t	p	
Evlilik Uyumu	Evet	151	42.8	7.3	230	-2.687	.008
	Hayır	81	45.4	7.0			

Tablodaki bilgiler değerlendirildiğinde, evli bireylerin evlilik uyumu düzeylerinin çocuk sahibi olma durumuna istatistiksel geçerlilikte anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür ($t_{(230)}=-2.687$; $p<.01$). Buna göre çocuk sahibi olmayan bireylerin evlilik uyumu düzeyi, çocuk sahibi olan bireylere kıyasla daha yüksektir.

Tablo 12: Evlilik Uyumunun Evlilik Süresi Değişkenine Göre ANOVA İle Değerlendirilmesi

Evlilik Süresi	N	\bar{x}	ss	sd 1/2	F	p	Fark	
Evlilik Uyumu	1-2 Yıl	49	44.0	7.3	4/227	5.730	.000	1,2,3,4>5
	3-5 Yıl	56	46.3	7.4				
	6-8 Yıl	41	44.3	6.1				
	9-11 Yıl	33	43.8	6.3				
	12 Yıl ve Üzeri	53	40.0	7.3				

Tablodaki bilgiler değerlendirildiğinde, evli bireylerin evlilik uyumu düzeylerinin evlilik süresine istatistiksel geçerlilikte anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür ($F_{(4/227)}=5.730$; $p<.001$). Buna göre evlilik süresi 11 yıl ve altında olan bireylerin evlilik uyumu düzeyi, evlilik süresi 12 yıl ve üzeri olan bireylere kıyasla daha yüksektir.

Tablo 13: Evlilik Uyumunun Evlilik Türü Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi İle Değerlendirilmesi

Evlilik Türü	N	\bar{x}	ss	sd	t	p	
Evlilik Uyumu	Aşk Evliliği	191	44.4	6.7	230	3.215	.001
	Mantık Evliliği	41	40.4	9.0			

Tablodaki bilgiler değerlendirildiğinde, evli bireylerin evlilik uyumu düzeylerinin evlilik türüne istatistiksel geçerlilikte anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür ($t_{(230)}=3.215$; $p<.01$). Buna göre aşk evliliği yaptığını belirten bireylerin evlilik uyumu düzeyi, mantık evliliği yaptığını belirten bireylere kıyasla daha yüksektir.

Tablo 14: Evlilik Uyumunun Evliliği Yapma Biçimi Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi İle Değerlendirilmesi

Evliliği Yapma Biçimi		N	\bar{x}	ss	sd	t	p
Evlilik Uyumu	Görücü Usulü	26	37.3	7.6	230	-4.951	.000
	Diğer	206	44.5	6.8			

Tablodaki bilgiler değerlendirildiğinde, evli bireylerin evlilik uyumu düzeylerinin evliliği yapma biçimine istatistiksel geçerlilikte anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür ($t_{(230)}=-4.951$; $p<.001$). Buna göre görücü usulü dışında yollarla evlilik yapan bireylerin evlilik uyumu düzeyleri, görücü usulü evlilik yapan bireylere kıyasla daha yüksektir.

3.7.3 Yaşam Doyumunun Demografik Bilgilere Göre Farklılaşmasının İncelenmesi

Tablo 15: Yaşam Doyumunun Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi İle Değerlendirilmesi

Cinsiyet		N	\bar{x}	ss	sd	t	p
Yaşam Doyumu	Kadın	99	17.7	4.1	230	-3.733	.000
	Erkek	133	19.6	3.5			

Tablodaki bilgiler değerlendirildiğinde, evli bireylerin yaşam doyumunun cinsiyete istatistiksel geçerlilikte anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür ($t_{(230)}=-3.733$; $p<.001$). Buna göre evli erkeklerin yaşam doyumunu düzeyi, kadınlara kıyasla daha yüksektir.

Tablo 16: Yaşam Doyumunun Yaş Değişkenine Göre ANOVA İle Değerlendirilmesi

Yaş		N	\bar{x}	ss	sd 1/2	F	p
Yaşam Doyumu	24-29 Yaş	67	19.0	4.3	4/227	.326	.860
	30-34 Yaş	52	18.6	3.1			
	35-39 Yaş	53	19.1	3.5			
	40-44 Yaş	29	18.7	4.3			
	45 Yaş ve Üzeri	31	18.2	4.3			

Tablodaki bilgiler değerlendirildiğinde, evli bireylerin yaşam doyumunun yaşa istatistiksel geçerlilikte anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür ($F_{(4/227)}=.326$; $p>.05$).

Tablo 17: Yaşam Doyumunun Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA İle Değerlendirilmesi

Eğitim Düzeyi		N	\bar{x}	ss	sd 1/2	F	p	Fark
Yaşam Doyumu	Lise Mezunu	32	17.1	3.5	3/228	10.592	.000	3>1,2 4>1,2
	Ön Lisans	23	15.7	2.5				
	Lisans	92	19.3	3.4				
	Yüksek Lisans-Doktora	85	19.7	4.1				

Tablodaki bilgiler değerlendirildiğinde, evli bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin eğitim düzeyine istatistiksel geçerlilikte anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür ($F_{(3/228)}=10.592$; $p<.001$). Buna göre lisans ve üzeri eğitim kurumlarından mezun olan bireylerin yaşam doyumu düzeyi, lise ve ön lisans mezunu bireylere kıyasla daha yüksektir.

Tablo 18: Yaşam Doyumunun Hane Aylık Gelir Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA İle Değerlendirilmesi

Hane Aylık Gelir Düzeyi		N	\bar{x}	ss	sd 1/2	F	p	Fark
Yaşam Doyumu	1501-3000 TL	26	15.7	3.6	3/228	10.263	.000	2,3,4>1
	3001-4500 TL	29	18.0	3.8				
	4501-6000 TL	61	18.5	3.2				
	6001 TL ve Üzeri	116	19.9	3.8				

Tablodaki bilgiler değerlendirildiğinde, evli bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin hane aylık gelir düzeyine istatistiksel geçerlilikte anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür ($F_{(3/228)}=10.263$; $p<.001$). Buna göre hane aylık gelirleri yüksek olan bireylerin yaşam doyumu düzeyi, düşük olan bireylere kıyasla daha yüksektir.

Tablo 19: Yaşam Doyumunun Çalışma Durumu Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi İle Değerlendirilmesi

Çalışma Durumu		N	\bar{x}	ss	sd	t	p
Yaşam Doyumu	Çalışıyorum	179	19.4	3.7	230	4.751	.000
	Çalışmıyorum	53	16.7	3.8			

Tablodaki bilgiler değerlendirildiğinde, evli bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin çalışma durumuna istatistiksel geçerlilikte anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür ($t_{(230)}=4.751$; $p<.001$). Buna göre çalışmakta olan bireylerin yaşama doyumu düzeyleri, çalışmayan bireylere kıyasla daha yüksektir.

Tablo 20: Yaşam Doyumunun Anne-Babanın Medeni Durumu Değişkenine Göre ANOVA İle Değerlendirilmesi

Anne-Babanın Medeni Durumu		N	\bar{x}	ss	sd 1/2	F	p
Yaşam Doyumu	Evli	146	18.9	3.9	2/229	2.069	.129
	En Az Biri Vefat Etmiş	54	18.0	3.6			
	Boşanmış	32	19.7	3.9			

Tablodaki bilgiler değerlendirildiğinde, evli bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin anne-babanın medeni durumuna istatistiksel geçerlilikte anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür ($F_{(2/229)}=2.069$; $p>.05$).

3.7.4 Yaşam Doyumunun Evlilik Hayatına Yönelik Bilgilere Göre Farklılaşmasının İncelenmesi

Tablo 21: Yaşam Doyumunun Çocuk Sahibi Olma Durumu Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi İle Değerlendirilmesi

Çocuk Sahibi Olma Durumu		N	\bar{x}	ss	sd	t	p
Yaşam Doyumu	Evli	151	18.3	4.0	230	-2.744	.007
	Hayır	81	19.7	3.4			

Tablodaki bilgiler değerlendirildiğinde, evli bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin çocuk sahibi olma durumuna istatistiksel geçerlilikte anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür ($t_{(230)}=-2.744$; $p<.01$). Buna göre çocuk sahibi olmayan bireylerin yaşam doyumu düzeyi, çocuk sahibi olan bireylere kıyasla daha yüksektir.

Tablo 22: Yaşam Doyumunun Evlilik Süresi Değişkenine Göre ANOVA İle Değerlendirilmesi

Evlilik Süresi		N	\bar{x}	ss	sd 1/2	F	p
Yaşam Doyumu	1-2 Yıl	49	19.2	3.9	4/227	1.803	.129
	3-5 Yıl	56	19.6	4.0			
	6-8 Yıl	41	18.9	3.0			
	9-11 Yıl	33	17.7	4.0			
	12 Yıl ve Üzeri	53	18.2	4.1			

Tablodaki bilgiler değerlendirildiğinde, evli bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin evlilik süresine istatistiksel geçerlilikte anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür ($F_{(4/227)}=1.803$; $p>.05$).

Tablo 23: Yaşam Doyumunun Evlilik Türü Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi İle Değerlendirilmesi

Evlilik Türü		N	\bar{x}	ss	sd	t	p
Yaşam Doyumu	Aşk Evliliği	191	19.0	3.8	230	1.681	.094
	Mantık Evliliği	41	17.9	3.9			

Tablodaki bilgiler değerlendirildiğinde, evli bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin evlilik türüne istatistiksel geçerlilikte anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür ($t_{(230)}=1.681$; $p>.05$).

Tablo 24: Yaşam Doyumunun Evliliği Yapma Biçimi Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi İle Değerlendirilmesi

Evliliği Yapma Biçimi		N	\bar{x}	ss	sd	t	p
Yaşam Doyumu	Görücü Usülü	26	17.2	3.5	230	-2.322	.021
	Diğer	206	19.0	3.9			

Tablodaki bilgiler değerlendirildiğinde, evli bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin evliliği yapma biçimine istatistiksel geçerlilikte anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmüştür ($t_{(230)}=-2.322$; $p<.05$). Buna göre görücü usulü dışında bir yolla evlendiğini belirten bireylerin yaşam doyumu düzeyi, görücü usulü evliliği yaptığını belirten bireylere kıyasla daha yüksektir.

3.7.5 Cinsel Doyumunun Demografik Bilgilere Göre Farklılaşmasının İncelenmesi

Tablo 25: Cinsel Doyumun Cinsiyet Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi İle Değerlendirilmesi

Cinsiyet		N	\bar{x}	ss	sd	t	p
Cinsel Doyum	Kadın	99	32.7	15.5	230	9.558	.000
	Erkek	133	14.6	13.2			

Tablodaki bilgiler değerlendirildiğinde, evli bireylerin cinsel doyum düzeylerinin cinsiyete istatistiksel geçerlilikte anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür ($t_{(230)}=9.558$; $p<.001$). Buna göre evli kadınların cinsellikte yaşadıkları sorunlar, erkeklere kıyasla daha yüksektir.

Tablo 26: Cinsel Doyumun Yaş Değişkenine Göre ANOVA İle Değerlendirilmesi

	Yaş	N	\bar{x}	ss	sd 1/2	F	p
Cinsel Doyum	24-29 Yaş	67	23.3	15.6	4/227	2.031	.091
	30-34 Yaş	52	19.6	15.2			
	35-39 Yaş	53	18.9	17.2			
	40-44 Yaş	29	25.6	19.2			
	45 Yaş ve Üzeri	31	27.6	17.3			

Tablodaki bilgiler değerlendirildiğinde, evli bireylerin cinsel doyum düzeylerinin yaşa istatistiksel geçerlilikte anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür ($F_{(4/227)}=2.031$; $p>.05$).

Tablo 27: Cinsel Doyumun Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA İle Değerlendirilmesi

	Eğitim Düzeyi	N	\bar{x}	ss	sd 1/2	F	p	Fark
Cinsel Doyum	Lise Mezunu	32	35.6	17.4	3/228	15.119	.000	1>3,4 2>3,4
	Ön Lisans	23	32.8	14.6				
	Lisans	92	17.7	14.4				
	Yüksek Lisans-Doktora	85	19.5	15.9				

Tablodaki bilgiler değerlendirildiğinde, evli bireylerin cinsel doyum düzeylerinin eğitim düzeyine istatistiksel geçerlilikte anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür ($F_{(3/228)}=15.119$; $p<.001$). Buna göre lise ve ön lisans mezunu bireylerin cinsellikte yaşadığı sorunlar, lisans ve üstü kurumlardan mezun bireylere kıyasla daha yüksektir.

Tablo 28: Cinsel Doyumun Hane Aylık Gelir Düzeyi Değişkenine Göre ANOVA İle Değerlendirilmesi

	Hane Aylık Gelir Düzeyi	N	\bar{x}	ss	sd 1/2	F	p	Fark
Cinsel Doyum	1501-3000 TL	26	37.0	14.2	3/228	12.775	.000	1>3,4 2>3,4
	3001-4500 TL	29	29.0	15.9				
	4501-6000 TL	61	21.6	17.5				
	6001 TL ve Üzeri	116	17.8	14.8				

Tablodaki bilgiler değerlendirildiğinde, evli bireylerin cinsel doyum düzeylerinin hane aylık gelir düzeyine istatistiksel geçerlilikte anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür ($F_{(3/228)}=12.775$; $p<.001$). Buna göre hane aylık geliri düşük olan bireylerin cinsellikte yaşadıkları sorunlar, yüksek olan bireylere kıyasla daha yüksektir.

Tablo 29: Cinsel Doyumun Çalışma Durumu Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi İle Değerlendirilmesi

Çalışma Durumu		N	\bar{x}	ss	sd	t	p
Cinsel Doyum	Çalışıyorum	179	18.7	15.8	230	-6.568	.000
	Çalışmıyorum	53	34.5	14.2			

Tablodaki bilgiler değerlendirildiğinde, evli bireylerin cinsel doyum düzeylerinin çalışma durumuna istatistiksel geçerlilikte anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür ($t_{(230)}=-6.658$; $p<.001$). Buna göre çalışmadığını belirten bireylerin cinsellikte yaşadığı sorunlar, çalışan bireylere kıyasla daha yüksektir.

Tablo 30: Cinsel Doyumun Anne-Babanın Medeni Durumu Değişkenine Göre ANOVA İle Değerlendirilmesi

Anne-Babanın Medeni Durumu		N	\bar{x}	ss	sd 1/2	F	p	Fark
Cinsel Doyum	Evli	146	22.0	16.3	2/229	7.163	.001	1>3 2>1,3
	En Az Biri Vefat Etmiş	54	28.0	18.0				
	Boşanmış	32	14.3	13.1				

Tablodaki bilgiler değerlendirildiğinde, evli bireylerin cinsel doyum düzeylerinin anne-babanın medeni durumuna istatistiksel geçerlilikte anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür ($F_{(2/229)}=7.163$; $p<.01$). Buna göre anne babası hala evli olan ve en az biri vefat etmiş olayı bireylerin cinsellikte yaşadığı sorunlar, anne babası boşanmış bireylere kıyasla daha yüksektir.

3.7.6 Cinsel Doyumunun Evlilik Hayatına Yönelik Bilgilere Göre Farklılaşmasının İncelenmesi

Tablo 31: Cinsel Doyumun Çocuk Sahibi Olma Durumu Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi İle Değerlendirilmesi

Çocuk Sahibi Olma Durumu		N	\bar{x}	ss	sd	t	p
Cinsel Doyum	Evet	151	25.2	17.6	230	3.642	.000
	Hayır	81	17.0	13.7			

Tablodaki bilgiler değerlendirildiğinde, evli bireylerin cinsel doyum düzeylerinin çocuk sahibi olma durumuna istatistiksel geçerlilikte anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür ($t_{(230)}=3.642$; $p<.01$). Buna göre çocuk sahibi olan bireylerin cinsellikte yaşadığı sorunlar, çocuk sahibi olmayan bireylere kıyasla daha yüksektir.

Tablo 32: Cinsel Doyumun Evlilik Süresi Değişkenine Göre ANOVA İle Değerlendirilmesi

Evlilik Süresi		N	\bar{x}	ss	sd 1/2	F	p	Fark
Cinsel Doyum	1-2 Yıl	49	19.8	13.9	4/227	9.970	.000	5>1,2,3,4
	3-5 Yıl	56	18.2	15.3				
	6-8 Yıl	41	16.5	12.9				
	9-11 Yıl	33	21.8	17.6				
	12 Yıl ve Üzeri	53	33.8	17.8				

Tablodaki bilgiler değerlendirildiğinde, evli bireylerin cinsel doyum düzeylerinin evlilik süresine istatistiksel geçerlilikte anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür ($F_{(4/227)}=9.970$; $p<.001$). Buna göre 9 yıldan uzun süredir evli olan bireylerin cinsellikte yaşadıkları sorunlar, 1-8 yıl arası süre ile evli olan bireylere kıyasla daha yüksektir.

Tablo 33: Cinsel Doyumun Evlilik Türü Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi İle Değerlendirilmesi

Evlilik Türü		N	\bar{x}	ss	sd	t	p
Cinsel Doyum	Aşk Evliliği	191	20.8	16.0	230	-3.080	.002
	Mantık Evliliği	41	29.5	18.5			

Tablodaki bilgiler değerlendirildiğinde, evli bireylerin cinsel doyum düzeylerinin evlilik türüne istatistiksel geçerlilikte anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür ($t_{(230)}=-3.080$; $p<.01$). Buna göre mantık evliliği yaptığını belirten bireylerin cinsellikte yaşadıkları sorunlar, aşk evliliği yaptığını belirten bireylere kıyasla daha yüksektir.

Tablo 34: Cinsel Doyumun Evliliği Yapma Biçimi Değişkenine Göre Bağımsız Örneklem T-Testi İle Değerlendirilmesi

Evliliği Yapma Biçimi		N	\bar{x}	ss	sd	t	p
Cinsel Doyum	Görücü Usulü	26	37.2	18.1	230	5.059	.000
	Diğer	206	20.4	15.7			

Tablodaki bilgiler değerlendirildiğinde, evli bireylerin cinsel doyum düzeylerinin evliliği yapma biçimine istatistiksel geçerlilikte anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür ($t_{(230)}=5.059$; $p<.001$). Buna göre görücü usulü evlilik yaptığını belirten bireylerin cinsellikte yaşadığı sorunlar, eşi ile diğer yollar ile tanışan bireylere kıyasla daha yüksektir.

3.7.7 Evlilik Uyumu, Yaşam Doymu ve Cinsel Doym Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırmanın bu bölümünde değişkenler arasındaki ilişkinin anlamlılığını ortaya koymaya yönelik olan Pearson Korelasyon Analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 35: Evlilik Uyumu, Yaşam Doymu ve Cinsel Doym Arasındaki İlişkinin Pearson Korelasyon Analizi İle Değerlendirilmesi

	Evlilik Uyumu	Yaşam Doymu	Cinsel Doym
Evlilik Uyumu	1		
Yaşam Doymu	.47**	1	
Cinsel Doym	-.45**	-.48**	1

Evlilik uyumu ile yaşam doymu arasında pozitif yönde orta kuvvetli bir ilişki vardır ($r=.47$; $p<.001$). Buna göre evlilik uyumu yükseldikçe yaşam doymu; yaşam doymu yükseldikçe evlilik doymu da yükselmektedir.

Evlilik uyumu ile cinsel doym arasında negatif yönde orta kuvvetli bir ilişki vardır ($r=-.45$; $p<.001$). Buna göre evlilik uyumu yükseldikçe cinsel doym; cinsel doym yükseldikçe evlilik uyumu da yükselmektedir.

Yaşam doymu ile cinsel doym arasında negatif yönde orta kuvvetli bir ilişki vardır ($r=-.48$; $p<.001$). Buna göre yaşam doymu yükseldikçe cinsel doym: cinsel doym yükseldikçe evlilik uyumu da yükselmektedir.

Tablo 36: Yaşam Doymu Üzerinde Evlilik Uyumu ve Cinsel Doymun Etkisinin Regreson Analizi İle Değerlendirilmesi

	B	SE	β	t	p	Tolerance	VIF	F	Model (p)	R ²
(Sabit)	13.35	1.608		8.303	.000					
Evlilik Uyumu	.16	.033	.31	5.048	.000	.79	1.26	51.596	,000 ^b	.31
Cinsel Doym	-.08	.014	-.34	-5.558	.000	.79	1.26			

Bağımlı Değişken: Yaşam Doymu

Tablodaki bilgiler değerlendirildiğinde, evli bireylerin yaşam doymununun, evlilik uyumu ve cinsel doym tarafından anlamlı düzeyde yordandığı belirlenmiştir ($F_{(2/229)}=51.596$; $p<.001$; $R^2=.31$). Buna göre evli bireylerin evlilik uyumu ($\beta=.31$) yükseldikçe ve cinsellikte yaşadığı sorunlar ($\beta=-.34$) azaldıkça, yaşam doymu düzeyleri de yükselmektedir.

SONUÇ

Araştırmanın amacı evli bireylerin cinsel doyum, yaşam doyumu ve evlilik uyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin anlamlılığının incelenmesidir. Bu bölümde elde edilen sonuçlar literatürde geçen çalışmaların bulguları ile karşılaştırmalı olarak incelenmiştir.

Araştırma bulgularına göre evlilik doyumu, yaşam doyumu ve cinsel doyum arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Araştırmada evlilik uyumu ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde orta kuvvetli bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna göre evlilik uyumu yükseldikçe yaşam doyumu; yaşam doyumu yükseldikçe evlilik doyumu da yükselecektir. Destekleyici nitelikte olarak Çitil (2014) tarafından gebelerde evlilik uyumu ve yaşama doyumu arasındaki ilişki üzerine yapılan çalışmada evlilik uyumu ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.¹⁵⁶

Bu araştırmada evlilik uyumu ile cinsel doyumda yaşanan sorunlar arasında negatif yönde orta kuvvetli bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna göre evlilik uyumu yükseldikçe cinsel doyum; cinsel doyum yükseldikçe evlilik uyumu da yükselecektir. Destekleyici nitelikte olarak Çelik (2012) tarafından İstanbul'da yaşamakta olan 336 evli bireyin katılımı ile gerçekleştirilen çalışmada evlilik yaşam doyumu yüksek olan bireylerin cinsel özgüven düzeylerinin, evlilik yaşama doyumu düşük olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.¹⁵⁷ Benzer şekilde Alibaşoğlu (2010) tarafından inferlitle tanısı alan 77 kadın ve 44 erkek bireyin katılımı ile yapılan çalışmada bireylerin evlilik uyumu ile cinsel doyumdaki yetersizlik algıları arasında negatif yöne anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.¹⁵⁸ Uzel (2015) tarafından İstanbul ili Bakırköy, Şişli ve Kadıköy İlçelerinde rastgele seçim yöntemi ile belirlenen 44 çifte yapılan çalışmada evlilik uyumu ile cinsel doyum arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur.¹⁵⁹ Bildirici (2016) tarafından İstanbul ilinde yaşamakta olan 120 katılımcı ile yapılan çalışmada da cinsel yaşantı ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.¹⁶⁰

¹⁵⁶ Funda Çitil, Adölesan ve Yetişkin Gebelerde Evlilik Uyumu ve Yaşam Doyumunun Doğum Öncesi Bağlanmaya Etkisi, Atatürk Üniversitesi, 2014, s. 78 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**)

¹⁵⁷ Eyüp Çelik, Evli Bireylerin Cinsel Özgüven Düzeyleri ile Cinsel Öz-Yeterlik, Evlilik Yaşam Doyumu ve Cinsel Utangaçlıklarının incelenmesi, Sakarya Üniversitesi, 2012, s. 96 (**Doktora Tezi**)

¹⁵⁸ Hatice Alibaşoğlu, İnfertilitede Emosyonel Semptomlar, Evlilik Uyumu ve Cinsel İşlev Bağlamında Cinsiyet Farklılıkları, Sağlık Bakanlığı Bakırköy, Prof.Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, 2010, s. 65 (**Tıpta Uzmanlık Tezi**)

¹⁵⁹ Afife Uzel, Evlilik İlişkisi İçerisinde Çiftler Arasında Cinsel Doyumun, Evlilik Uyumu ve Benlik Saygısı Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi, Beykent Üniversitesi, 2015, s. 81 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**)

¹⁶⁰ Asiye Bildirici, Evlilik Süresinin, Cinsel Yaşama ve Evlilik Uyumuna Etkisi ve Sonuçların Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması, Beykent Üniversitesi, 2016, s. 94 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**)

Araştırma sonucunda erkek bireylerin evlilik uyumu düzeylerinin kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu gösterdiği belirlenmiştir. Bu çalışmadan farklı olarak Yeşiltepe (2011) tarafından Mersin ilinde ilk ve orta dereceli okullarda görev yapan 343 evli öğretmenle yapılan çalışmada da bireylerin evlilik uyumu düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı gözlenmiştir. Uzel (2015) tarafından yapılan çalışmada da bireylerin evlilik doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bildirici (2016) tarafından yapılan evlilik doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda bireylerin evlilik uyumu düzeylerinin yaşa göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Benzer şekilde Yeşiltepe (2011) tarafından yapılan çalışmada da bireylerin evlilik uyumu düzeylerinin yaşa göre farklılaşmadığı gözlenmiştir.¹⁶¹ Uzel (2015) tarafından yapılan çalışmada da bireylerin evlilik doyumunun yaşa göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda çalışan bireylerin evlilik uyumu düzeylerinin çalışmayanlara kıyasla daha yüksek olduğu gösterdiği belirlenmiştir. Bu çalışmadan farklı olarak Uzel (2015) tarafından yapılan çalışmada da bireylerin evlilik doyumunun çalışma durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda bireylerin evlilik uyumu düzeylerinin aylık gelire göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bu çalışmadan farklı olarak Uzel (2015) tarafından yapılan çalışmada da bireylerin evlilik doyumunun aylık gelire göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda bireylerin evlilik uyumu düzeylerinin evlilik süresine göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bu çalışmadan farklı olarak Uzel (2015) tarafından yapılan çalışmada da bireylerin evlilik doyumunun evlilik süresine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Çalışma sonucunda lisans ve üzeri eğitim kurumlarından mezun olan bireylerin evlilik uyumu düzeyinin, lise ve ön lisans mezunu bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmadan farklı olarak Uzel (2015) tarafından yapılan çalışmada bireylerin evlilik doyumunun eğitim durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.

¹⁶¹ Semra Sinem Yeşiltepe, Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Oluş ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Çukurova Üniversitesi, 2011, s. 35 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**)

Çalışma sonucunda çocuk sahibi olmayan bireylerin evlilik uyumu düzeyinin, çocuk sahibi olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmayı destekler nitelikte olarak Yeşiltepe (2011) tarafından yapılan çalışmada da çocuk sahibi olmayan bireylerin evlilik uyumu düzeylerinin çocuk sahibi olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmadan farklı olarak Uzel (2015) tarafından yapılan çalışmada çocuk sahibi olan ve olmayan bireylerin evlilik doyumunun farklılaşmadığı belirlenmiştir. Çalışma sonucunda 45 yaş ve üzeri bireylerin cinsellikte yaşadığı sorunların, daha genç bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bildirici (2016) tarafından yapılan çalışmada da, 41 yaş ve üzeri bireylerin cinsellikte yaşadığı sorunların, daha genç bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çalışma sonucunda evli kadınların cinsellikte yaşadıkları sorunların, erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmadan farklı olarak Bildirici (2016) tarafından yapılan çalışmada erkek katılımcıların yaşadığı cinsel doyumsuzluğun kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çalışma sonucunda çalışmadığını belirten bireylerin cinsellikte yaşadığı sorunların, çalışan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmadan farklı olarak Bildirici (2016) tarafından yapılan çalışmada çalışan bireylerin cinsellikte yaşadığı sorunların, çalışmayan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çalışma sonucunda evli erkeklerin yaşam doyumu düzeyinin, kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer nitelikte olarak Öziş (2016) tarafından yapılan çalışmada erkeklerin evlilik yaşam doyumunun, kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.¹⁶²

Yavuz (2016) tarafından yapılan çalışmada yaş ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Bu çalışmada da yaş ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı bulunmuştur.¹⁶³

Çalışma sonucunda hane aylık gelirleri yüksek olan bireylerin yaşam doyumu düzeyinin, düşük olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer nitelikte olarak Yavuz (2016) tarafından yapılan çalışmada da gelir düzeyi arttıkça yaşam doyumunun arttığı belirlenmiştir.

¹⁶² Gönül Öziş, Evlilik Yaşam Doyumunun Algılanan Ebeveyn İlişkisi, Psikolojik Dayanıklılık ve Dinsel İnanç Gücü Açısından İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi, 2016, s. 65 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**)

¹⁶³ Sümeyye Yavuz, Normal Gelişim Gösteren Çocuğa Sahip Ebeveynler ile Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Evlilik Uyumu ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi, 2016, s. 97 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**)

ÖNERİLER

Kumkale (2015) tarafından yapılan çalışmada cinsel işlev bozukluğu olan eşlerde evlilik uyumunun ve cinsel doyumun, normal eşlere kıyasla daha anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir.¹⁶⁴ Bu çalışmada da evlilik uyumu ile cinsel doyum arasındaki ilişkinin anlamlılığı ortaya konmuştur. Bu bağlamda evlilik uyumunda cinsel doyumun önemli olduğu sonucuna varılabilir. Bu noktada gelecek çalışmalarda çiftlerde cinsel doyumunu azaltan faktörlerin etkilerinin kontrol edilmesine yönelik terapi çalışmaları, tedavi ve programların uygulandığı konular üzerinde çalışılması önerilebilir.

Çalışma sonucunda görücü usulü dışında yollarla evlilik yapan bireylerin evlilik uyumu düzeylerinin görücü usulü evlilik yapan bireylere kıyasla daha yüksek, cinsel doyum düzeylerinin ise daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda çiftlerin birbirleri ile daha fazla vakit geçirerek birbirini tanımalarına yönelik diyalog kurmalarını sağlayacak uzman desteğine başvurmaları önerilmektedir.

Evlilik gerçekleşmeden önce çiftlerin birbirlerini daha iyi tanımaları aralarında ki duygusal sevgiyi güçlendirir ve evliliğe doğru giden yolda karar vermeleri evlilik uyumunu arttırdığını düşündürmektedir.

Yapılan evlilik aşk evliliği olduğu takdirde sürdürülen evlilik iki taraf açısından da geleneklere göre değil kendi istek ve doğrultularına göre belirlendiğini düşündürmektedir.

Bu evlilikte tüm çaba, beraber evliliği geliştirmek ve huzuru sürdürmek için verilir. Evlilik, kurallar üzerine değil, saygı, sevgi ve sadakat üzerine olduğundan bu evliliklerin uyumunun daha yüksek olması düşündürmektedir.

Evlilik biçimine göre evlilik uyumunun değişmesi aşk evliliği yapan çiftlerin lehinedir Bunun sebebi çiftlerin birbirlerini daha iyi tanımaları aralarında ki saygı sevgi ve aşkın kuvveti birbirlerine uyum sağlama gibi durumlardan dolayı olumlu etkilemiş olduğu düşünülmektedir.

¹⁶⁴ Çıdam Kumkale, Cinsel İşlev Bozukluğu Olan Eşlerde Evlilik Uyumu ve Bağlanma Stilllerinin İncelenmesi, Beykent Üniversitesi, 2015, s.79 (**Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi**)

Görücü usulü evlenmede ise evlilik uyumunun düşük çıkması çiftlerin evlilikte söz sahibi olma durumunun çiftlerden herhangi birinin daha arka planda kalmasından dolayı olduğunu düşündürmektedir. Bu durumda evlenecek olan çiftlere görücü usulü evlilik yerine aşk evliliği yapmalarını önermek gerekmektedir.

Çalışmanın sonucunda erkek bireylerin evlilik uyumunun kadınlara kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak erkek bireylerin yaşam doyumu ve cinsel doyum düzeylerinin de daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Günümüzde her ne kadar kadınlar da erkekler gibi yoğun iş hayatına sahip olsalar da evlilik içindeki rolleri ve paylaşımları farklılık göstermektedir. Kadın bireylerin cinsellikte yaşadıkları sorunların artması evlilik uyumlarının azalmasına ve yaşam doyumlarının da azalmasına sebep olmaktadır. Bu durumda bireylerin evlilik içerisindeki cinsel ve sosyal paylaşımları arttıracak aktiviteler yapmaları ve zaman geçirmeleri önerilmektedir.

Çalışmanın sonucunda lisans ve üzeri eğitim kurumlarından mezun olan bireylerin evlilik uyumu düzeyi, lise ve ön lisans mezunu bireylere kıyasla daha yüksektir. Günümüzde eğitim düzeyinin git gide artmasıyla birlikte çiftlerin de araların da ki iletişimin artmasına, problem çözme becerilerinin artması gibi birçok faktöre katkı sağlamıştır. Bundan dolayı gençlerin eğitim düzeyi önemlidir ve eğitim düzeyinin daha da artması önerilmektedir.

Çalışma sonucunda evlilik uyumunun yaş değişkenine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Bu durum da evlenmeye karar veren bireylerin oldukları yaşta evliliğin getirdiği uyumluluğa hazır oldukları düşünülmektedir.

Çalışma sonucunda, evlilik uyumunun hane aylık gelir düzeyi yüksek de olsa düşük de olsa bireyler evliliğe uyum sağlamaktadır. Bu durumda bireyler evlilik aşamasındayken içinde buldukları ekonomik düzenin farkında olduklarını düşünebiliriz Hane gelir düzeyinin evlilik uyumunu olumsuz etkilememesi evliliğin devam etmesinde olumlu bir etkidir.

Çalışmanın sonucunda çalışan bireylerin evlilik uyumunun çalışmayan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bireylerin ev ekonomisine yardımcı olamaması durumunda yaşanan gelir düşüklüğüne bağlı problemler, geçim sıkıntısına bağlı iletişim bozukluklarına sebep olabilmektedir. Bu noktada bireylerin ekonomik kaynaklarını geliştirilebilmesi için istihdam şartlarının iyileştirilmesinin gerekliliği önem arz etmektedir.

Çalışma sonucunda evlilik uyumu anne ve babanın medeni durumuna göre evliliği etkilemektedir. Anne ve babası evli olan bireyler bir aile düzeni içinde yaşadıkları ve o düzenden çıkarak bir evlilik gerçekleştirdikleri için evlilik uyumlarının daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz. Anne ve babanın boşanmış veya herhangi birinin vefatı durumunda aile içi düzen sarsıldığından dolayı kişi kendi evliliğinde bu uyumu kurmaya çalışırken zorlanabilir Bu durumda bireylere evlilik yapmadan önce veya evlilik gerçekleştikten sonra terapi almalarını önerebiliriz. Ayrıca ailede gerçekleşen vefat sonrası yaşayan çocuklara yas eğitimi verilebilir. Aile de boşanma gerçekleştiyse, çocuklara bu süreç doğru bir şekilde uzman eşliğinde anlatılmalı ve çocuğun gelişim sürecini olumsuz etkilemesinin önüne geçilebilir.

Çalışma sonucunda, çocuk sahibi olmayan bireylerin evlilik uyum düzeyi, çocuk sahibi olanlara göre daha yüksek çıkmıştır. Evli bireyler, çocuk sahibi olunca yaşamlarında ki düzen de değişebiliyor. Değişen düzenden dolayı bireylerin evlilik uyumuyla ilgili problem yaşamamaları için mutlaka uzmana başvurmaları önerilmektedir. Çalışmamız sonucunda aynı zamanda çocuk sahibi olmayan bireylerin yaşam doyumu daha yüksek, çocuk sahibi olan bireylerin yaşam doyumu daha düşük çıkmıştır. Bu durumda evlenen bireylerin aile planlaması yapmaları gerektiğini önermekteyiz.

Çalışma sonucunda, aşk evliliği yaptığını belirten bireylerin evlilik uyumu düzeyi, mantık evliliği yaptığını belirten bireylere kıyasla daha yüksek çıkmıştır. Evlenmeyi planlayan bireylerle evlenmeden önce uzman eşliğinde mutlaka görüşme yapmalarını önerebiliriz. Böylece evlenmeyi planlayan bireyler evlilik uyumundan beklentilerini farkındalık olarak kazanmış olacaklardır.

Çalışmanın sonucunda, evli erkeklerin yaşam doyumu düzeyi, kadınlara kıyasla daha yüksek çıkmıştır. Bu durumda evli kadın bireylere kendilerine ait hayattan, sahip olduklarından, hoşnutluk duymalarını teşvik edici görüşmeler yapılabilir. Evli kadınlara yönelik grup terapi çalışmaları yapılması önerilebilir.

Çalışma sonucunda, lisans ve üzeri eğitim kurumlarından mezun olan bireylerin yaşam doyumu düzeyi, lise ve ön lisans mezunu bireylere kıyasla daha yüksektir. Bu durumda eğitim düzeyi daha yüksek olan evli bireylerin kendi yaşantılarından, sahip olduklarından, arzu ve isteklerinde eğitim düzeyi ön lisans ve lise olan evli bireylere göre daha da farkında olduklarını söyleyebiliriz. Bireylere eğitim düzeyini arttırma konusunda teşvik edici çalışmalar yapılabilir ve eğitim düzeyi ön lisans ve lise olan bireylere yaşam doyumu ile ilgili farkındalık kazandırma çalışmaları yapılabilir.

Çalışma sonucunda, hane aylık gelirleri yüksek olan bireylerin yaşam doyumu düzeyi, düşük olan bireylere kıyasla daha yüksek çıkmıştır. Ekonomik gelir düzeyi arttıkça evli bireylerin hayatla alakalı istek, hoşnutluk durumunun arttığını söyleyebiliriz. Hane aylık geliri düşük olan bireylere yaşam doyumuyla alakalı terapi çalışmaları yapılabilir. Böylelikle sadece ekonomik düzene odaklanmaları yerine yaşamdan beklentilerini arttırmayı hedefleyici çalışmalar da yapabilirler ve hayat kalitelerini arttırmaya yönelik farkındalık kazanmış olabilecekleri önerilebilir

Çalışmanın sonucunda çalışmakta olan bireylerin yaşam doyum düzeyleri, çalışmayan bireylere kıyasla daha yüksek çıkmıştır. Çalışmayan evli bireylere yaşam doyumuyla ilgili grup terapileri ve farkındalık çalışmaları yapılması önerilmektedir.

Çalışmanın sonucunda, evli kadınların cinsellikte yaşadıkları sorunlar, erkeklere kıyasla daha yüksek çıkmıştır. Sorun yaşayan evli kadın bireyler öncelikle eşleriyle iletişim kurmalı ve yaşadıkları problem üzerine konuşmaları önerilmektedir. Aynı zamanda cinsel terapistle giderek yaşadığı sorunu çözümlemesi önerilmektedir. Günümüzde kadınlar, toplumun bakışı ve yetişmekte olduğu kültürden dolayı cinsellikle ilgili çekimser ve baskılanmış olabiliyorlar. Cinsellikle ilgili yaşanan problem saklanmamalı, doğru iletişimle çözüme kavuşturulmalıdır.

Çalışma sonucunda, görücü usulü evlilik yaptığını belirten bireylerin cinsellikte yaşadığı sorunlar, eşi ile diğer yollar ile tanışan bireylere kıyasla daha yüksektir. Bu durumda, görücü usulü evlilik daha geleneksel bir evlilik çeşidi olduğunu söylenilir. Bireyler birbirlerini tam olarak tanımadan, duygusal bir bağ kurmadan evliliği gerçekleştiriyor olabilirler Bu durumda çiftler arasında cinsel doyum problem yaşanması olasıdır. Bu tarz evlilik yapan bireylere cinsellikle ilgili uzmandan terapi desteği almaları önerilebilir.

Çalışma sonucunda, evlilik uyumu yükseldikçe yaşam doyum; yaşam doyum yükseldikçe evlilik doyum da yükselmektedir Evlilik uyumu yükseldikçe cinsel doyum; cinsel doyum yükseldikçe evlilik uyumu da yükselmektedir. Yaşam doyum yükseldikçe cinsel doyum; cinsel doyum yükseldikçe evlilik uyumu da yükselmektedir. Bu durum da bireylere evlilik uyumu, cinsel doyum ve yaşam doyum ile ilgili kavramlarla uzman desteği almaları ve eğitimler eşliğinde çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

KİTAPLAR

- AKDEMİR Asena, KARAOĞLAN Akfer ve KARAKAŞ Görkem, **Çift Terapisi**. Türkiye'de Psikiyatri, 8 (2), 2006, s.122- 128
- AMERİKAN PSİKİYATRİ BİRLİĞİ, **DSM – 5 Tanı Ölçütleri**, Başvuru Elkitabı, Çev. Ertuğruk Köroğlu, Boylam Psikiyatri Enstitüsü, HYB Yayıncılık, 2013, s. 208.
- ANDREWS Gilly, **Women's sexual health**, Elsevier Health Sciences, 2005
- ATEŞ Reyhan, **Evlilikte ilk yıllar, çatışmalar ve “güç” kavramı**. H. Yavuzer (Ed.). Evlilik Okulu İçinde, Remzi Kitabevi, İstanbul 2012, s. 114- 124
- BARUT Efsun, **Farklı Bölümlerde Okuyan Üniversite Öğrencilerinin Cinsel Bilgi Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi**, 2004.
- BİLEN Mürüvvet, **Sağlıklı insan ilişkileri**. Sistem Ofset, Ankara, 1994
- BOEREE George, **Personality theories**. [http:// www.ship.edu](http://www.ship.edu) Erişim tarihi: 24.03.2018
- CANEL Azize Nilgün, Evlilik ve Aile Hayatı. **Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı**, Aile Eğitim Programı, 2012
- CİNSEL EĞİTİM TEDAVİ VE ARAŞTIRMA DERNEĞİ (CETAD), **Cinsel Yaşam ve Sorunları**, 2008
- COLLINS Randall ve COLTRANE Scott, **Sociology of marriage and the family: Gender, love and property**. Chicago: Nelson-Hall, 1991
- ÇERİ Ö., YILMAZ A. ve SOYKAN A., **Cinsel işlev bozuklukları**. Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics, 2008, s. 71-78.
- DOCKERY Alfred, Happiness, **Life Satisfaction and The Role of Work: Evidence from Two Australian Surveys**, Unpublished Mimeo), 2004
- DOKUR Murat ve PROFETA Yael Profeta, **Aile ve Çift Terapisi**, Morpa, 2006
- ERBEK Evrim, BESTEPE Emrem, AKAR Hülya, ERADAMLAR Nezih ve ALPKAN R. Latif, Evlilik **Uyumu**, Düşünen Adam,18(1), 2006, s. 39-47
- ERSANLI Ercümend ve KALKAN Melek, Evlilik **İlişkilerini Geliştirme Kuram Ve Uygulama**, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2008, s. 56-74
- FELDMAN Robert S., **Adjustment Applying Psychology in a Complex World**, USA: McGraw-Hill, 1989
- FİNCHAM Frank D., PALEARİ Georgia ve REGALÍA Camillo, **Forgiveness In Marriage: The Role of Relationship Quality**, Attributions, and Empathy. Personal Relationships, 9, 2002, s. 27- 37

- FLEMING James S., *Erikson's Psychosocial Developmental stages*,
<http://psychology.about.com>
- FOUCAULT Michel, *Cinselliğin Tarihi*. Ayrıntı Yayınları, 2003
- FRAUMAN David Charles, *The relationship between physical exercise, sexual activity, and desire for sexual activity*. The Journal of Sex Research, 18(1), 1982.
- GEÇTAN Engin, *İnsan olmak*, Metis Yayınları, İstanbul Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry, 1, 2009, s. 68-79
- GEÇTAN Engin, *İnsan olmak*, Metis Yayınları, İstanbul, 2007, s. 20-36
- GİLL Aisha ve HEGARTY, Pill, *Why Criminalise Forced Marriage? –Islamophobia and Assimilation Based Justifications*, The Psychology of Women Section Review, 9 (2), 2007.
- HORTAÇSU Nuran, *İnsan İlişkileri*, İmge Yayınları, Ankara, 2012, s. 12-24
- İNCESU Cem, *Cinsel İşlevin Fizyolojisi*. Yetkin, N., İncesu, Cem (Ed.), Cinsel İşlev Bozuklukları Monografiler Serisi, İstanbul: Roche Müstahzarları, 2001, s. 7-15.
- KÖKNEL Özcan, *İnsanı Anlamak*, 5. Baskı, Altın Kitaplar, İstanbul, 1994
- LYNESS Anne Prouty, *Twenty American families' stories of adaptation: Adoption of children from Russian and Romanian institutions*. Journal of Marital and Family Therapy, 2007.
- NAZLI Serap, *Aile Danışmanlığı*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2001
- ONUR Bekir, *Gelişim Psikolojisi, Yetişkinlik Yaşlılık Ölüm*, İmge Kitabevi Yayınları, Ankara, 1997, s. 11
- ÖZGÜVEN İbrahim Ethem, *Evlilik ve Aile Terapisi*, PDREM Yayınları, Ankara, 2000, s. 20-39
- PENHOLLOW Tina & YOUNG Michael, *Sexual desirability and sexual performance: Does exercise and fitness really matter?*. Electronic Journal of Human Sexuality, 7 (5), 2004.
- POROY Akif, *Cinsel Öğreti*, Akpomed Tıbbi Hizmetler, İstanbul, 2000
- SCHUİLİNG Kerri Durnell ve LİKİS Frances E., *Women's gynecologic health*, Jones & Bartlett Publishers, 2011, s. 22
- SEZER Ünal, *Aile yapısı ve ilişkileri*, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Eskişehir, 2004, s. 26-29
- TABANNİCK G. Barbara ve FİDELL S. Linda, Çok Değişkenli İstatistiklerin Kullanımı (Ed.: Mustafa Baloğlu), *Nobel Yayıncılık*, Ankara, 2015, s.186.
- TARHAN Nevzat, Evlilik Psikolojisi, *Timaş Yayınları*, İstanbul, 2006
- TAŞÇI Ali İhsan, *Cinsel Eğitim*, Yedirenk Kitaplık, İstanbul, 2001

WEAVER Angela BYERS Sandra, ***The Relationships Among Body Image, Body MassIndex***, Exercise & Sexual Functioning in Heterosexual Women. Psychology of Women Quarterly, 2006.

WORLD ASSOCIATION FOR SEXUAL HEALTH, ***Sexual Health for the Millennium***. A Declaration and Technical Document. Minneapolis, MN, USA: World Association for Sexual Health, 2008.

MAKALELER VE DERGİLER

AKBAŞ Turan, Üniversite Öğrencilerinde Öznel Ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi, ***Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi***, 3 (27), 2007, s. 43-65

BLOCH Joan Rosen, WEBB David A., MATHEWS Leny, DENNIS Erika Fitzpatrick, BENNETT Ian ve CULHANE J.F., ***Beyond Marital Status: The Quality Of The Mother-Father Relationship And Its Influence On Reproductive Health Behaviors And Outcomes Among Unmarried Low Income Pregnant Women***. Matern Child Health Journal,14(5), 2010, s. 726-34

BOOKWALA Jamila ve JACOBS Jamie, ***Age, Marital Processes, And Depressed Affect***. Gerontologist, 44, 2004, s. 328-38

BONDS Darya D. ve GONDOLİ Gondoli M., ***Examining the Process by Which Marital Adjustment Affects Maternal Warmth: The Role of Coparenting Support as a Mediator***. Journal of Family Psychology, 21(2), 2007, s. 288-296

AVŞAROĞLU Selahattin, DENİZ M. Engin ve KAHRAMAN Ali, Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu, İş doyumunu ve Meslekî Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi, ***Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi***, Sayı:14, 2005, s. 115-129

BAĞLI Mazhar ve SEVER Aysan, Tabulaştırılan/tabulaşan kurumun (ailenin) kurbanlıklar edinme pratiği. ***Aile ve Toplum Eğitim- Kültür ve Araştırma Dergisi***, 7 (2), 2005, s. 923

ÇERİ Özge, YILMAZ Ayşegül ve SOYKAN Atilla, Cinsel işlev bozuklukları. ***Türkiye Klinikleri Psikiyatri Özel Dergisi***, 1(2), s. 71-78

DAVIDSON Bernard, A test of equity theory for marital adjustment. ***Social Psychology Quarterly***, 47(1), 1984, s. 36-42

DEMİREL Said ve CANAT Saynur, Ankara'daki Beş Eğitim Kurumunda Kendini Yaralama Davranışı Üzerine Bir Çalışma, ***Kriz Dergisi***, 12 (3), 2004, s. 1-9

- DİLMAÇ Bülent ve EKŞİ Halil, Meslek Yüksek Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaşam Doyumları Ve Benlik Saygılarının İncelenmesi, **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 20, 2008, s. 279-289
- DÖNMEZ Levent, Sağlık ocaklarına başvuranlarda ruhsal bozukluklar. **Türk Psikiyatri Dergisi** 2000, 11(3), 2007, s. 198-203
- ERASLANLI Kurtman, Aile İçi İlişkilerin Dayandığı Psikolojik Temeller, **On Dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, Samsun, 1990
- HAFNER R. Julian ve SPENCE N. Spence, **Marriage Duration, Marital Adjustment And Psychological Symptoms: A Cross-Sectional Study**. Journal of Clinical Psychology, 44 (3), 1988, s. 309-316
- HAWKINS Daniel N. ve BOOTH A., **Unhappily ever after: effects of long-term, low-Quality marriages on well-being**. Social Forces, 84(1), 2005, s. 451-471
- HOVARDAOĞLU Selim, Sosyal Mübadele: Evlilikle İlgili Bir Değerlendirmelere Etkisi, **Türk Psikoloji Dergisi**, 11(36), 1996, s. 12-24
- MCCARTHY Barry, **"Strategies and techniques for revitalizing a nonsexual marriage."** Journal of sex & marital therapy 23(3), 1997, s. 231-240
- ÖZDEVECİOĞLU Mahmut, **İş Tatmini ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma**, II. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, Afyon, 2003, s.27
- SCORSOLINI-COMIN Fabio ve DOS-SANTOS Manoel Antônio, **Correlations between subjective well-being, dyadic adjustment and marital satisfaction in Brazilian married people**. Spanish Journal of Psychology, 15(1), 2012, s. 166-176
- SPORAKOWSKI Michael J., **Prescriptions for a happy marriage: Adjustments and satisfactions of couples married for 50 or more years**. The Family Coordinator, 27(4), 1978, s. 321-327
- ŞENER Arzu ve TERZİOĞLU Günsel, Bazı Sosyo-Ekonomik ve Demografik Değişkenler İle İletişimin Eşler Arası Uyuma Etkisinin Araştırılması. **Aile ve Toplum Dergisi**, 4(13), 2008, s. 7-20
- ŞENER Arzu , "Yaşlılık, Yaşam Doyumu Ve Boş Zaman Faaliyetleri", **Çağın Polisi Dergisi**, Sayı 93, <http://www.sdergi.hacettepe.edu.tr/yasamdoyumu.pdf>, Ankara, 2009
- TUZGÖL- DOST Meliha, Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Bazı Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi, **Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 2 (22), 2007, s. 132-143

- TÜMKAYA Songül, HAMARTA Erdal, DENİZ M. Engin ve ÇELİK Metehan, Duygusal Zeka Mizah Tarzı ve Yaşam Doyumu: Üniversite Öğretim Elemanları Üzerine Bir Araştırma, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, Cilt:3, Sayı:30, 2008, s. 1-18
- ÜNAL Süheyla, KÜEY Levent, GÜLEÇ Cengiz, BEKAROĞLU Mehmet, EVLİCE Yunus Emre ve KIRLI Selçuk, **Depresif Bozukluklarda Risk Etkenleri**. Klinik Psikiyatri, 5, 2002, s. 8-15
- VURAL Kıray ve BAYIK Ali, Cinsel Doyumun Yordanmasında Bazı Faktörlerin İncelenmesi, **Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi**, 13, 2010, s. 24-25
- YILMAZ Ayşen, **Eşler Arasındaki Uyum: Kuramsal Yaklaşımlar ve Görgül Çalışmalar**. Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi, 4(4), 2001, s. 49-58.

TEZLER

- ALKAN E., Cinsel İşlev Bozuklukları ve Kişilerarası Tarz, Öfke, Kendilik Algısı. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara, 2008, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**.
- ÇAKIR Seda, Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Ana-Babalarına Bağlanma Düzeyleri Ve Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2008, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**
- DİNGİLTEPE Timur, Parçalanmış ve Tam Aileye Sahip Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyleri İle Yaşam Kalite Düzeylerinin Karşılaştırılması, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, 2009, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**
- ERBEK Evrim, Psikiyatrik Yardım Talebi Olanlar İle Yardım Talebi Olmayan Ve Boşanma Aşamasında Olan Çiftlerde Çift Uyumu, Problem Çözme Becerisi, Boyun Eğici Davranış, Öfke Tutumu Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması. T.C Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof. Dr. Mahzar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 12. Psikiyatri Birimi, İstanbul, 2004, **(Tıpta Uzmanlık Tezi)**
- ERDOĞAN Serap, Evlilik Uyumu ile Psikiyatrik Rahatsızlıklar, Bağlanma stilleri ve Mizaç ve Karakter Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Gazi Üniversitesi, Ankara, 2007, **(Tıpta Uzmanlık tezi)**

- EREN Türkan Arslan, Onkoloji Hemşirelerinin İş Doyumu Ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Esasları Anabilim Dalı, 2008, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**
- ERGİN Güçlü, Evli ve boşanmış kişilerin evlilik uyumu ve cinsiyetçilik açısından karşılaştırılması, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2008, **(Yayımlanmış Yüksek lisans tezi)**
- FİDANOĞLU Oya, Evlilik Uyumu İle Eşlerin Somatizasyon Düzeyleri Arasındaki İlişki Ve Diğer Sosyodemografik Değişkenler Açısından Karşılaştırılması Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2007, s. 44-51, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**
- FİDANOĞLU Oya, Evlilik uyumu mizah tarzı ve kaygı düzeyi arasındaki ilişki, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2006, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**
- GÖKMEN Arda, Evli Eslerin Birbirlerine Yönelik Kontrolçülük ve Bağımlılık Algılarının Evlilik Doyumu Üzerinde Etkisi, Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara, 2001, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**
- GÖLGE Zeynep Belma, Cinsel Saldırıda Etkili Faktörler ve Suçlu Profili, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2005, **(Yayımlanmamış doktora tezi)**
- GÜLERERLİ Nilay, Öğretmenlerin evlilik uyumları ile yaratıcılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Beylikdüzü örneği). Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2014, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**
- GÜMÜŞBAŞ Betül, "Stresle Başa Çıkma Yolları Eğitim Programının İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi" İzmir, 2008 **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**
- İŞIKLI Hüseyin, "Cinsel Fonksiyon Bozukluklarında Eş İlişkilerinin Değerlendirilmesi.", GATA, Ruh Sağ. ve Hst. AD., Ankara, 1993, **(Tıpta Uzmanlık Tezi)**
- KAHRAMAN Zehra, Bir Evlilik ve Aile Hayatı Eğitim Programının Evli Kadınlarda Evlilik Uyumuna ve Aile Sistemine Etkisi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, İstanbul, 2011, s. 22-25, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).**
- KESER Aşkın, Çalışmanın Anlamı, Gnsan Yaşamındaki Yeri ve Yaşam Doyumu Üzerine Bir Uygulama, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa, 2003, s. 32-56, **(Doktora Tezi)**

- KIRTIL Sümeyra, İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri İle Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi, Dokuz Eylül Üniversitesi, 2009, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**
- KUDİAKİ Çiğdem, Cinsel Doyum ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişki, Ankara Üniversitesi, 2002, **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**
- ÖZDEL Osman, Cinsel İşlev Bozukluklarının Anksiyete ve Depresyonla İlişkisi ile Organite Ayırımında Nörofizyolojik İnceleme Yöntemlerinin Rolü. Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Denizli, **(Tıpta Uzmanlık Tezi)**, 2001.
- POLAT Demet, Evli bireylerin evlilik uyumları, aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi. T.C. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji (Sosyal) AD, Ankara, 2006, s. 77, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**
- ŞAHİN Ahmet, Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Ve Yaşam Doyumu Düzeyleri, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, 2008, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**
- ŞENTÜRK Ünal, Parçalanmış Aile Çocuk İlişkisinin Sebep Olduğu Sosyal Problemler (Malatya uygulaması). İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006, s. 19. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.
- TEMİZ Kenan, Görme Engellilerde Ruhsal Belirtilerin, Yaşam Doyumunun ve Stresle Baş Etme Tarzlarının Araştırılması, İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Malatya, 2010, **(Tıpta Uzmanlık Tezi)**
- POLAT Demet, Evli bireylerin evlilik uyumları, aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi. T.C. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji (Sosyal) AD, Ankara, 2006, s. 77, **(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi)**
- ŞENTÜRK Ünal, Parçalanmış Aile Çocuk İlişkisinin Sebep Olduğu Sosyal Problemler (Malatya uygulaması). İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006, s. 19. **(Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi)**.
- ÜLKER Gamze, Evlilik Çatışmasının Sıklık ve Yaygınlığının Bazı Değişkenlere Göre Yordanması Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2011, **(Yüksek Lisans Tezi)**

EKLER

EK-A Anket Formu

Değerli Katılımcı,

Bu anket çalışması, İstanbul Gelişim Üniversitesi Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Programı'nda yürütülmekte olan "**Evli Çiftlerde Evlilik Uyumu, Cinsel Yaşam Doyumu Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**" isimli proje çalışmasında kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Elde edilen bilgiler bilimsel amaçlar ışığında kullanılacaktır. Lütfen tüm sorulara yanıt veriniz.

Değerli katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

1. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek
2. Yaşınız:
3. Evlilik Süreniz:
4. Eğitim Düzeyi: () İlköğretim () Lise () Ön Lisans () Lisans () Yüksek Lisans-Doktora
5. Hane Aylık Gelir Düzeyiniz: () 1500 ve altı () 1501-3000 () 3001-4500 () 4501-6000 () 6001 ve üzeri
6. Çalışma Durumu: () Çalışmıyorum () Çalışıyorum
7. Çocuğunuz var mı?: () Evet () Hayır
8. Evliliğiniz: () Aşk Evliliği () Mantık Evliliği
9. Evliliğiniz: () Görücü Usülü () Diğer
10. Anne-babanızın medeni durumu: () Evli () Boşanmış () En az biri vefat etmiş

Golombok Rust Cinsel Doyum Ölçeği – Kadın Formu

Kadın Formu

Aşağıda cinsel yaşamla ilgili sorular yer almaktadır. Her soru için “hiçbir zaman, nadiren, bazen, çoğu zaman, her zaman” şeklinde beş cevap şıkkı yer almaktadır. Sizden istenen kendi cinsel yaşamınızı göz önüne alarak cevaplamanızdır.

Cevaplandırırken:

1. Her soruyu dikkatle okuyunuz.
2. Sorulan durumun son zamanlarda ne kadar sıklıkta ortaya çıktığını düşününüz.
3. Söz konusu durumun ne kadar sıklıkta ortaya çıktığına karar verdikten sonra, o seçeneğin altındaki parantezin içine (X) işareti koyarak cevabınızı belirtiniz.
4. Hiçbir soruyu cevapsız bırakmayınız.

Lütfen soruları içtenlikle ve dürüstçe cevaplandırmaya özen gösteriniz. Cevaplandırırken, başkalarının görüşlerini dikkate almadan sadece kendi görüşünüzü belirtiniz.

	Hicbir Zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
1. Cinsel yaşama karşı ilgisizlik duyar mısınız?					
2. Eşinize, cinsel ilişkinizle ilgili olarak nelerden hoşlanıp, nelerden hoşlanmadığınızı sorar mısınız?					
3. Bir hafta boyunca cinsel ilişkide bulunmadığınız olur mu? (adet günleri, hastalık gibi nedenler dışında)					
4. Cinsel yönden kolaylıkla uyarılır mısınız?					
5. Sizce, sizin ve eşinizin ön sevişmeye(öpme, okşama gibi) ayırdığınız zaman yeterli mi?					
6. Kendi cinsel organınızın, eşinizin cinsel organının giremeyeceği kadar dar olduğunu düşünür müsünüz?					
7. Eşinizle sevişmekten kaçınır mısınız?					
8. Cinsel ilişki sırasında doyuma (orgazma) ulaşabilir misiniz?					
9. Eşinize sarılıp, vücudunu okşamaktan zevk alır mısınız?					
10. Eşinizle olan cinsel ilişkinizi tatminkâr bulur musunuz?					

11. Gerekirse rahatsızlık ve acı duymaksızın, parmağınızı cinsel organınızın içine sokabilir misiniz?					
12. Eşinizin cinsel organına dokunup, okşamaktan rahatsız olur musunuz?					
13. Eşiniz sizinle sevişmek istediğinde, rahatsız olur musunuz?					
14. Sizin için doyuma (orgazma) ulaşmanın mümkün olmadığını düşünür müsünüz?					
15. Haftada 2 defadan fazla cinsel birleşmede bulunur musunuz?					
16. Eşinize, cinsel ilişkinizle ilgili olarak, nelerden hoşlanıp, nelerden hoşlanmadığınızı söyleyebilir misiniz?					
17. Eşinizin cinsel organı, sizin cinsel organınıza rahatsızlık vermeden girebilir mi?					
18. Eşinizle olan cinsel ilişkinizde sevgi ve şefkatin eksik olduğunu hisseder misiniz?					
19. Eşinizin cinsel organınıza dokunup okşamasından zevk alırmısınız?					
20. Eşinizle sevişmeyi reddettiğiniz olur mu?					
21. Ön sevişme sırasında eşiniz bızırınızı (klitoris) uyardığında doyuma (orgazm) ulaşabilir misiniz?					
22. Sevişme boyunca, sadece cinsel birleşme için ayrılan süre sizin için yeterli mi?					
23. Sevişme sırasında yaptıklarınızdan tiksinti duyar mısınız?					
24. Kendi cinsel organınızın, eşinizin cinsel organının derine girmesini engelleyecek kadar dar olduğunu düşünür müsünüz?					
25. Eşinizin sizi sevip okşamasından hoşlanır mısınız?					
26. Sevişme sırasında cinsel organınızda ıslaklık olur mu?					
27. Cinsel birleşme anından hoşlanır mısınız?					
28. Cinsel birleşme anında doyuma (orgazma) ulaşır mısınız?					

Golombok Rust Cinsel Doyum Ölçeği – Erkek Formu

Erkek Formu

Aşağıda cinsel yaşamla ilgili sorular yer almaktadır. Her soru için “hiçbir zaman”, “bazen”, “çoğu zaman”, “her zaman”

şeklinde beş cevap şıkkı yer almaktadır. Sizden istenilen kendi cinsel yaşamınızı göz önüne alarak soruları cevaplandırmanızdır.

Cevaplandırırken:

1. Her soruyu dikkatle okuyunuz.

2. Sorulan durumun son zamanlarda ne kadar sıklıkta ortaya çıktığını düşününüz.

3. Söz konusu durumun ne kadar sıklıkta ortaya çıktığına karar verdikten sonra, o seçeneğin altındaki parantezin içine (X) işareti koyarak cevabınızı belirtiniz.

4. Hiçbir soruyu cevapsız bırakmayınız.

Lütfen soruları içtenlikle ve dürüstçe cevaplandırmaya özen gösteriniz. Cevaplandırırken, başkalarının görüşlerini dikkate almadan sadece kendi görüşünüzü belirtiniz.

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
1.Haftada iki defadan fazla cinsel birleşmede bulunur musunuz?					
2.Eşinize, cinsel ilişkinizle ilgili olarak, nelerden hoşlanıp nelerden hoşlanmadığınızı söyleyebilir misiniz?					
3.Cinsel yönden kolay uyarılır mısınız?					
4.Cinsel ilişki sırasında boşalmak için henüz erken olduğunu düşünürseniz boşalmayı geciktirebilir misiniz?					
5.Eşinizle olan cinsel yaşamınızı tekdüze (monoton) buluyor musunuz?					
6.Eşinizin cinsel organına dokunup okşamaktan rahatsızlık duyar mısınız?					
7.Eşiniz sizinle sevişmek istediğinde, tedirgin ve endişeli olur musunuz?					
8.Cinsel organınızın, eşinizin cinsel organına girmesinden zevk alır mısınız?					
9.Eşinize, cinsel ilişkinizle ilgili nelerden hoşlanıp nelerden hoşlanmadığınızı sorar mısınız?					
10.İlişki sırasında cinsel organınızın sertleşmediği olur mu?					
11.Eşinizle olan cinsel ilişkinizde sevgi ve şefkatin eksik olduğunu hisseder misiniz?					
12. Eşinizin, cinsel organınıza dokunup, okşamasından zevk alır mısınız?					
13.Cinsel birleşme sırasında erken boşalmayı engelleyebilir misiniz?					
14.Eşinizle sevişmekten kaçınır mısınız?					
15.Eşinizle olan cinsel ilişkinizi tatminkâr buluyor musunuz?					
16.Ön sevişme(öpme, okşama gibi) sırasında cinsel organınızın sertleştiği olur mu?					
17.Bir hafta boyunca cinsel ilişkide bulunmadığınız olur mu? (hastalık gibi nedenler dışında)					
18. Eşinizle karşılıklı mastürbasyon yapmaktan(kendinizi tatmin etmekten) zevk alır mısınız?					
19.Eşinizle sevişmek istediğinizde ilişkiyi siz başlatır mısınız?					
20. Eşinizin sizi sevip okşamasından hoşlanır mısınız?					
21.İstediğiniz kadar sık cinsel ilişkide bulunur musunuz?					
22.Eşinizle sevişmeyi reddettiğiniz olur mu?					
23.Cinsel birleşme sırasında cinsel organınızın sertliğini kaybettiği olur mu?					
24.Cinsel organınız eşinizin cinsel organına girer girmez istemeden boşaldığınız olur mu?					
25.Eşinize sarılıp, vücudunu okşamaktan zevk alır mısınız?					
26.Cinsel yaşama karşı ilgisizlik duyar mısınız?					

27.Cinsel organınız eşinizin cinsel organına girmek üzereyken, istemeden boşaldığınız olur mu?					
28.Sevişme sırasında yaptıklarınızdan tiksinti duyar mısınız?					

Evlilik Uyumu Ölçeği

Aşağıda eşlerin evlilik ilişkileri ile ilgili olarak 15 madde bulunmaktadır her maddeyi dikkatlice okuduktan sonra size uygun olan seçeneği işaretleyiniz lütfen hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız. İçten ve doğru verdiğiniz yanıtlar için teşekkür ederiz.

1) Ölçeğin birinci maddesinde, evliliğinizdeki mutluluk düzeyini tüm yönleri ile en iyi tanımladığını inandığınız noktayı daire içine alınız. Ortadaki “mutlu” sözcüğü üzerindeki nokta, çoğu kişinin evlilikten duyduğu mutluluk derecesini temsil etmekte ve ölçek kademeli olarak sol ucunda evliliğinde çok mutsuz olan küçük bir azınlığı, sağ ucunda ise evliliğinde çok büyük bir doyum ve mutluluk duyan küçük bir azınlığı temsil ederek derecelendirilmiş bulunmaktadır.

Çok mutsuz (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7)Mutlu
Çok mutlu

	Her Zaman Anlaşırız	Hemen Her Zaman Anlaşırız	Ara Sıra Anlaşırız	Sıklıkla Anlaşamayız	Hemen Her Zaman Anlaşamayız	Hiç Anlaşamayız
2.Aile bütçesini idare etme						
3. Boş zaman etkinlikleri						
4. Duyguların ifadesi						
5. Arkadaşlar						
6. Cinsel ilişkiler						
7.Toplumsal kurallara uyma (doğru, iyi veya uygun davranış)						
8. Yaşam felsefesi						
9.EşinAkrabaları ile anlaşma						

Lütfen aşağıdaki maddelerde evliliğinizi en iyi ifade ettiğine inandığınız bir cevabı işaretleyiniz.

10. Ortaya çıkan uyumsuzluklar genellikle

() Erkeğin susması ile () Kadının susması ile () Karşılıklı anlaşmaya varılarak sonuçlanır

11. Ev dışı faaliyetlerinizin ne kadarını eşinizle birlikte yaparsınız?

() Hepsini () Bazılarını () Çok azını () Hiçbirini

12. Boş zamanlarınızda aşağıdakilerden hangisini tercih edersiniz?

() Dışarıda bir şeyler yapmayı () Evde oturmayı

12a. Eşinizle genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih edersiniz?

() Dışarıda bir şeyler yapmayı () Evde oturmayı

13. Hiç evlenmemiş olmayı istediğiniz olur mu?

() Sık sık () Arada sırada () Çok seyrek () Hiçbir zaman

14. Hayatınızı yeniden yaşayabilseydiniz,

() Aynı kişiyle evlenirdiniz () Farklı kişiyle evlenirdiniz

15. Eşinize güvenir, sırlarınızı ona açar mısınız?

() Hemen hemen hiçbir zaman () Nadiren () Çoğu konularda () Her konuda

Yaşam Doyumu Ölçeği

	Hiç Katılmıyorum	Çok Az Katılıyorum	Orta Düzeyde Katılıyorum	Büyük Oranda Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2.Yasam koşullarım mükemmeldir.					
3.Yasamımdan memnunum.					
4.Simdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
5.Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmedim					

EK-B Etik Kurul İzin Kararı



EK-C Özgeçmiş

Psikolog İrem Erdinç 2015 yılında İstanbul Aydın Üniversitesinden mezun olmuştur. Lisans eğitimi süresince Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde, Şizofreni Spektrumu ve Psikotik Bozukluklar, Bipolar bozukluk, Anksiyete Bozukluk, Obsesif Kompulsif Bozukluk, Travma ve Stres ile İlişkili Bozukluklar, Dissosiyatif Bozukluk ve Dürtü-Kontrol ve Davranış Bozuklukları üzerin staj ve eğitim çalışmalarını tamamlamıştır. Özel eğitim gereksinimi olan çocuklar için Aile Kadın Destekleme ve Engelliler Merkezi'nde Serabral Palsi, Down Sendromu, Otizm ve Gelişimsel Bozukluğu olan çocuklarla çalışmıştır. 2014 yılında Yedikule Surp Pirgiç Ermeni Hastanesi Bağımlılık servisinde Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları üzerine çalışmalar yaparak eğitimini tamamlamıştır. Serabral Palsi hastalığı üzerinde çalışmalarını 2014 yılı boyunca devam ettirmiştir. Bakırköy Adliyesi Aile Mahkemesi'nde davaları takip ederek çocuk ve ergenler üzerinde çalışmalar yapıp, çocukların ruh sağlığını ve gelişim süreçlerini incelemiştir. BUEK bünyesinde halen çalışmaya devam etmekte ergen ve aile terapilerini sürdürmektedir. Eş zamanlı olarak Çadem Psikoloji ve Mentis Psikoloji Merkezinde Bireysel Terapi, Çift ve Aile Terapilerine devam etmektedir. Bu sırada; Goodenough Harris Bir İnsan Çiz Testi, Bender Gestalt Görsel Motor Algılama Testi, Luisa Duss Psikanalitik Öykü Tamamlama Testi, Peabody Resim- Kelime Testi, Metropolitan Okul Olgunluğu Testi, Kent E.G.Y Testi, Catel 2A Zeka Testi, , MMPI, WISC-R, ve Aile ve Çift Terapisi Eğitimlerini tamamlamıştır. Birçok Sertifikasyon ve Eğitim Programlarına katılmıştır ve kendini halen geliştirmeyi hedeflemektedir. İstanbul Gelişim Üniversitesi Klinik Psikoloji bölümünde tez aşamasındadır. Tez konusu; Evli çiftlerde, evlilik uyumu, cinsel yaşam doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Psikolog İrem Erdinç aynı zaman da aktif olarak ulusal televizyon programlarına ve radyo kanallarına da çıkarak sosyal medya bağımlılığı, depresyon, vb. birçok konuda canlı yayınlara katılmıştır ve katılmaya devam etmektedir. Üniversiteler de mentor eğitimler vererek birçok gence iş hayatında psikolojik destekte bulunmuştur. Mentor eğitimlerini çeşitli eğitim kuruluşları, belediyeler ve şirketlerde konusu üzerine vermeye devam etmektedir.

