

**EVLİLİK DOYUMU: BİR MODEL TESTİ**

**MARITAL SATISFACTION: A MODEL TESTING**

**Pınar ÇAĞ**

Hacettepe Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı,

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı İçin Öngördüğü

Doktora Tezi

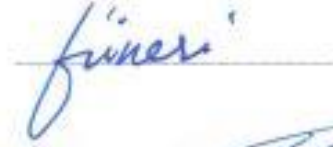
olarak hazırlanmıştır.

2016

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼'ne,

Pınar ÇAĞ'ın hazırladığı "Evlilik Doymu: Bir Model Testi" başlıklı bu çalışma j¼rimiz tarafından **Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı'nda Doktora Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Başkan Prof. Dr., Oya Yerin G¼NERİ



¼ye (Danışman) Prof. Dr., İbrahim YILDIRIM



¼ye Prof. Dr., Tuncay ERGENE



¼ye Prof. Dr., Feride BACANLI



¼ye Doç. Dr., T¼rkan DOĞAN

#### ONAY

Bu tez Hacettepe ¼niversitesi Lisans¼st¼ Eğitim-¼đretim ve Sınav Y¼netmeliđi'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki j¼ri ¼yeleri tarafından 12.1.2016 tarihinde uygun g¼r¼lm¼ř ve Enstit¼ Y¼netim Kurulunca ...../...../..... tarihinde kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Ali EKBER şAHİN  
Eğitim Bilimleri Enstit¼s¼ M¼d¼r¼

## YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Tezimin/Raporumun 1 Ocak 2020 tarihine kadar erişime açılmasını ve fotokopi alınmasını (İç Kapak, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) istemiyorum (Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir, kaynak gösterilmek şartıyla bir kısmı veya tamamının fotokopisi alınabilir).

12/01/2017

Pınar ÇAĞ



# EVLİLİK DOYUMU: BİR MODEL TESTİ

**Pınar ÇAĞ**

## ÖZ

Bu çalışmada evlilik doyumu, eş desteği, eşe kendini açma, yaşam doyumu ve iyimserlik değişkenleri ile beraber Yapısal Eşitlik Modeli içinde test edilmiştir. Buna ek olarak, Eşe Kendini Açma Ölçeği geliştirilmiş ve evli bireylerin evlilik yıllarına, aile gelirine katkı oranlarına, çocuk sayılarına, sağlıklarından ve cinsel yaşamlarından memnuniyet düzeylerine ve ev içi sorumluluklarını paylaşımlarına göre evlilik doyumuna ilişkin profilleri incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu, 2015 yılında araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul eden, en az lise mezunu ve gelir sağlayan bir işte çalışan 549 evli birey oluşturmaktadır. Veri toplamak amacıyla Evlilik Yaşamı Ölçeği, Eş Destek Ölçeği, Eşe Kendini Açma Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Yaşam Yönelim Testi ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Çalışmada elde edilen verilerin analizinde SPSS 22.0, LISREL 8.8 ve AMOS 20 istatistik programları kullanılmıştır.

Elde edilen sonuçlara göre, Türkiye'nin sosyal ve kültürel yapısı içerisinde evli bireyler üzerinde geliştirilmiş olan Eşe Kendini Açma Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, Evlilik Doyumu Model Testi'ne göre; eş desteğinin evlilik doyumunu doğrudan ve anlamlı düzeyde ve eşe kendini açmanın da evlilik doyumunu doğrudan ve anlamlı düzeyde yordadığı gözlenmiştir. Buna ek olarak; eş desteği ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide eşe kendini açmanın aracı rolünün istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Araştırmanın sonuçları ışığında, modelin veriye uyumunun "iyi düzeyde" olduğu tespit edilmiştir. Evlilik doyumu profil bulgularında; bir yıldan az süredir evli olan, aile gelirine katkı oranının eşit olduğu, çocuk sahibi olmayan, hem sağlıklarından hem de cinsel yaşamlarından memnun olan evli bireylerin evlilik doyumlarının diğer bireylere kıyasla anlamlı olarak yüksek olduğu gözlenmiştir. Araştırmanın bulgularından hareketle, araştırmacılara, alanda çalışan psikolojik danışmanlara, politika yapıcılara ve evli bireylere önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar sözcükler:** Evlilik doyumu, eş desteği, kendini açma, eşe kendini açma, yaşam doyumu, iyimserlik, model testi

**Danışman:** Profesör İbrahim YILDIRIM, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri  
Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı

# **MARITAL SATISFACTION: A MODEL TESTING**

**Pınar ÇAĞ**

## **ABSTRACT**

In the current study, relationships among the variables of marital satisfaction, partner support, self-disclosure to partner, life satisfaction and optimism were tested by using Structural Equation Modeling. Additionally, in this study, Self Disclosure to Partner Scale was developed and marital satisfaction was examined in terms of marital length, the ratio of contribution to family income, number of children, satisfaction with health and sexual life and division of household labor. The sample of the study was composed of 549 married individuals who volunteered to participate in the study in 2015, participants were graduated at least from high-school, and worked in an income-generating job. Marital Life Scale, Partner Support Scale, Self Disclosure to Partner Scale, Life Satisfaction Scale, Life Orientation Test, and Demographic Information Form were used as data collection instruments. Data analyses were conducted via SPSS 22.0., LISREL 8.8. and AMOS 20.

According to results of the study, Self-Disclosure to Partner Scale which was developed with married individuals in socio-cultural structure of Turkey was found to be a valid and reliable measure. Additionally, according to Marital Satisfaction Model Test; partner support was directly and significantly; self-disclosure to partner directly and significantly predicted marital satisfaction. Furthermore, the relationship between partner support and marital satisfaction was significantly and fully mediated by self-disclosure to partner. Results of the current study showed an acceptable fit of the model to the data. Individuals who were married less than a year, contributed to family income equally, did not have a child, and satisfied with their health and sexual life reported significantly higher marital satisfaction compared to other married individuals. With reference to the study results, recommendations were presented to the researchers, psychological counselors, policy makers, and married individuals.

**Keywords:** Marital satisfaction, spouse support, sexual satisfaction, self-disclosure, spousal self disclosure, model testing

**Advisor:** Professor İbrahim YILDIRIM, Hacettepe University, Department of Educational Sciences, Division of Psychological Counseling and Guidance

## ETİK BEYANNAMESİ

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- başkalarının eserlerinden yararlanması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi,
- kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- ve bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

Pınar ÇAĞ





## TEŞEKKÜR

Yol almak kelimesi uzundur. Yani söylemesi kısa gelse de yaşaması uzun, tüm bu tez yazma sürecindeki yol alışımında hatırlayacağım bir dolu yaşantım var. Teşekkür kelimesi bazen çok yavan gelse de, bunca aşına olduğum, yolumun kesiştiği, kıymetli akıllarına başvurduğum, yürümemi kolaylaştıran ve sürecime aydınlık olan herkese elbette bir şeyler söylemeliyim!

Hayatımdaki rolü ve yol göstericiliği hem kişisel hem akademik gelişimimde oldukça fazla olan, bu yolculukta hiç bıkmadan, usanmadan bana hep sonsuz destek sunan, her zaman doğruyu, iyiyi göstererek bana bir dolu güzel şey öğreten ve bundan sonraki her adımda da yanımda olacağından emin olduğum çok değerli hocam, tez danışmanım Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM'a,

Tez izleme komitesinde ve tez savunma jürisinde yer alan, kıymetli bilimsel katkıları ile süreci benim için ziyadesiyle destekleyici hale getiren, geri bildirimleri ile daha hızlı yol almamı sağlayan ve olumlu enerjileriyle motivasyon kaynağı olan çok değerli hocalarım Prof. Dr. Oya YERİN GÜNERİ ve Prof. Dr. Tuncay ERGENE'ye,

Tez savunma jürisinde yer alan ve bilimsel katkılarıyla çalışmamı daha anlamlı hale getiren, geri bildirimleri ile yolumu aydınlatan ve kıymetli fikirleriyle daha geniş düşünmemi sağlayan Prof. Dr. Feride BACANLI ve Doç. Dr. Türkan DOĞAN'a,

Güler yüzü, iyi niyeti, bitmek bilmeyen o güzel olumlu enerjisiyle her anlamda örnek aldığım, manevi olarak bu süreçte desteğini hep hissettiğim canım hocam Yrd. Doç. Dr. Yeşim ÇAPA AYDIN'a,

30 yıllık serüvenimin her anında yer alan, yolum, yordamım, elim, kolum, nefesim, ciğerimin köşesi, kalbimin tınısı olan, daha içimde ona atfedeceğim nice kelimelerin, volkanlar patlatarak ilerlemesini sağlayan, teşekkürün ona söylenirken ruhumun beynimin bunun ne kadar az olduğunu dile getirdiği ve sınırsız sonsuz sevginin kelime hali olan annem Sabriye ÇAĞ'a,

Her daim elini omzumda hissettiğim, ne yaparsam yapayım bitimsiz bir çift gözünün beni hep takip ettiğini bildiğim, sezdirmeden her anımı anlamlandıran, o kalbi, o vücuda nasıl sığdırdığına hala inanmadığım, bana iyi insan olmanın çekirdeğini öğreten, ilk oyun arkadaşım olan, dev elleriyle hep küçücük hissetmemi sağlayan, canıma can katan babam Selçuk ÇAĞ'a,

Kardeşleri olmaktan hep nemalanmamı ve evin küçüğü olmanın tadını doyasıya çıkarmamı sağlayan, iki parça canın bendeki en derin özetleri olan, gözümün nurları, ince ince, usul usul sevdiklerim ablam Sevin ÇAĞ CENGİZ ve abim İnan ÇAĞ'a,

Bu yoldaki en güzel yoldaşım, arkadaşım, kardeşim olan, aslında belki de bu sürecin tüm ağırlığını bana unutturan, beraber yürüdüğümüz için her defasında muazzam bir mutluluk duyuran, iyi ki olan Zeynep ERKAN ATİK'e,

Nice zamandır yaşamıma değen, her paylaştığımız anı nefesle, solukla dolduran, teşekkür kelimesinin eş anlamlı bir sürü karşılığı olsa da hepsini sizler için telaffuz edebilsem dediğim, bütün bu yolu benim için ziyadesiyle kolaylaştırıp, durmadan, sorgulamadan yanımda yer alan, her başım sıkıştığında koşup gelen, daha nicelerini sayarsam bu satırların sonunu asla getiremeyecek olduklarım Büşra AKÇABOZAN KAYABOL'a, Gökçen AYDIN'a, Muhsin DOĞAN'a, Menaf GÜL'e,

Bu süreçte desteklerini esirgemeyen Funda BARUTÇU YILDIRIM'a, Esra ERET ORHAN'a, Eda GÖKYAPI DURKAN'a, Fatma Zehra ÜNLÜ KAYNAKÇI'YA, Özlem ULAş'a, Mine MUYAN'a, Eren SUNA'ya, Hande TANBERKAN SUNA'ya, Gökhan ATİK'e, Aslı ONUR EKİCİ'ye ve Cansu ÖGMEL'e

Sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Pınar ÇAĞ

***Işığım, sesim, soluğum olan  
Anneme ve Babama...***

## İÇİNDEKİLER

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI .....	iii
ÖZ .....	iv
ABSTRACT .....	vi
ETİK BEYANNAMESİ .....	viii
TEŞEKKÜR.....	ix
İÇİNDEKİLER.....	xii
TABLolar DİZİNİ .....	xv
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xvi
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ .....	xvii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi .....	14
1.3. Problem Cümlesi.....	16
1.3.1. Ölçüm Modeli Hipotezleri .....	17
1.3.2. Yapısal Model Hipotezleri.....	17
1.4. Sayıtlılar .....	18
1.5. Sınırlılıklar .....	18
1.6. Tanımlar.....	18
1.7. Araştırmanın Kuramsal Temeli .....	19
1.7.1. Evlilik Doyumu.....	19
1.7.2. Kendini Açma ve Eşe Kendini Açma .....	24
1.7.3. Sosyal Destek ve Eş Desteği .....	35
1.7.4. Yaşam Doyumu.....	45
1.7.5. İyimserlik .....	53
2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	59
2.1. Evlilik Doyumu ile İlgili Araştırmalar .....	59
2.2. Kendini Açma ve Eşe Kendini Açma ile İlgili Araştırmalar.....	63
2.3. Sosyal Destek ve Eş Desteği ile İlgili Araştırmalar .....	69
2.4. Yaşam Doyumu ile İlgili Araştırmalar .....	74
2.5. İyimserlik ile İlgili Araştırmalar .....	78
2.6. İlgili Araştırmaların Özeti.....	82
3. YÖNTEM .....	85
3.1. Araştırmanın Yöntemi .....	85
3.2. Çalışma Grupları.....	85
3.2.1. Eşe Kendini Açma Ölçeği'nin Geliştirilmesinde Çalışılan Birinci, İkinci ve Üçüncü Çalışma Grupları.....	85
3.2.2. Evlilik Doyumu Model Testinde Çalışılan Dördüncü Çalışma Grubu ....	86
3.3. Veri Toplama Araçları .....	89
3.3.1. Evlilik Yaşamı Ölçeği (EYÖ).....	89
3.3.2. Eş Destek Ölçeği (EDÖ).....	90
3.3.3. Eşe Kendini Açma Ölçeği (EKAÖ).....	91
3.3.4. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) .....	92
3.3.5. Yaşam Yönelim Testi (YYT).....	92

3.3.6. Kişisel Bilgi Formu (KBF) .....	93
3.4. Veri Toplama Süreci .....	94
3.5. Verilerin İşlenmesi ve Çözümlemesi .....	94
3.5.1. Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) .....	95
4. BULGULAR VE TARTIŞMA .....	85
4.1. Eşe Kendini Açma Ölçeği'nin Geliştirilmesine İlişkin Bulgular ve Tartışma .....	97
4.1.1. Eşe Kendini Açma Ölçeği'nin Geliştirilmesine İlişkin Bulgular .....	97
4.1.1.1. Çalışma Grupları .....	97
4.1.1.2. Eşe Kendini Açma Ölçeği'nin Geçerlik Çalışmaları .....	98
4.1.1.3. Eşe Kendini Açma Ölçeği'nin Güvenirlik Çalışmaları .....	107
4.1.1.4. Eşe Kendini Açma Ölçeği'nin Puanlanması .....	107
4.1.1.5. EKAÖ'nün Geliştirilmesinde Varılan Sonuç .....	108
4.1.2. Eşe Kendini Açma Ölçeği'nin Geliştirilmesine İlişkin Tartışma .....	108
4.2. Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Eşlerin Evlilik Doyumu Profillerine İlişkin Bulgular ve Tartışma .....	109
4.2.1. Bazı Sosyo-demografik Değişkenlere Göre Eşlerin Evlilik Doyumu Profillerine İlişkin Bulgular .....	110
4.2.1.1. Eşlerin Evlilik Doyumlarına İlişkin Betimsel İstatistikler ve Grafikler .....	110
4.2.2. Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Eşlerin Evlilik Doyumu Profillerine İlişkin Tartışma .....	117
4.2.2.1. Eşlerin Evlilik Yıllarına Göre Evlilik Doyumu Profiline İlişkin Tartışma .....	117
4.2.2.2. Eşlerin Aile Gelirine Katkı Oranlarına Göre Evlilik Doyum Profiline İlişkin Tartışma .....	119
4.2.2.3. Eşlerin Çocuk Sayısına Göre Evlilik Doyum Profiline İlişkin Tartışma .....	120
4.2.2.4. Eşlerin Sağlıklarından Memnuniyetlerine Göre Evlilik Doyum Profiline İlişkin Tartışma .....	122
4.2.2.5. Eşlerin Cinsel Yaşamlarından Memnuniyetlerine Göre Evlilik Doyum Profiline İlişkin Tartışma .....	123
4.2.2.6. Eşlerin Ev İçi Sorumlulukları Paylaşımlarına Göre Evlilik Doyum Profiline İlişkin Tartışma .....	125
4.3. Evlilik Doyumu Model Testine İlişkin Bulgular ve Tartışma .....	127
4.3.1. Evlilik Doyumu Model Testine İlişkin Bulgular .....	127
4.3.1.1. Verilerin Düzenlenmesi .....	127
4.3.1.2. Model Testi Aşamaları .....	131
4.3.2. Evlilik Doyumu Model Testi Bulgularına İlişkin Tartışma .....	153
4.3.2.1. Evlilik Doyumu ve Eş Desteği, Eşe Kendini Açma, Yaşam Doyumu ve İyimserlik Değişkenleri İle İlgili Birinci Hipotez ve Birinci Hipoteze Bağlı Olan Birinci, İkinci, Üçüncü ve Dördüncü Alt Hipotez Bulgularına İlişkin Tartışma .....	153
4.3.2.2. Evlilik Doyumu, Eşe Kendini Açma, Yaşam Doyumu ve İyimserlik Değişkenlerine Ait İkinci Hipotez Bulgularına İlişkin Tartışma .....	154
4.3.2.3. Evlilik Doyumu, Eş Desteği ve Eşe Kendini Açma Değişkenlerine Ait Üçüncü Hipotez Bulgularına İlişkin Tartışma .....	156
4.3.2.4. Evlilik Doyumu, Eşe Kendini Açma ve Eş Desteği Değişkenlerine Ait Dördüncü Hipotez ve Buna Bağlı Üç Alt Hipotezin Bulgularına İlişkin Tartışma .....	157

5. SONUÇ ve ÖNERİLER .....	163
5.1. Sonuçlar.....	163
5.1.1. Eşe Kendini Açma Ölçeği'ne İlişkin Sonuçlar .....	163
5.1.2. Eşlerin Evlilik Yılları, Aile Gelirine Katkı Oranları, Çocuk Sayısı, Sağlıktan Memnuniyet, Cinsel Yaşamdan Memnuniyet ve Ev İçi Sorumlulukların Paylaşımlarına Göre Evlilik Doyumu Profillerine İlişkin Sonuçlar.....	164
5.1.3. Evlilik Doyumu Model Testine İlişkin Sonuçlar .....	164
5.2. Öneriler .....	165
5.2.1. Eşe Kendini Açma Ölçeği Geliştirme Çalışmasına İlişkin Öneriler .....	165
5.2.2. Evlilik Doyumu Model Testine ve Evli Bireylerin Evlilik Doyum Profillerine İlişkin Öneriler .....	165
5.2.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler .....	166
5.2.2.2. Alanda Çalışan Psikolojik Danışmanlara Yönelik Öneriler .....	166
5.2.2.3. Politika Yapıcılara İlişkin Öneriler .....	166
5.2.2.4. Evli Bireylere İlişkin Öneriler .....	167
KAYNAKÇA.....	168
EK 1. HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ ETİK KURUL ONAY BİLDİRİMİ.....	193
EK 2. ORTA DOĞU TEKNİK ÜNİVERSİTESİ ETİK KURUL ONAY BİLDİRİMİ ..	194
EK 3. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU .....	195
EK 4. EYÖ ÖRNEK MADDELER .....	196
EK 5. EDÖ ÖRNEK MADDELER .....	197
EK 6. EKAÖ ÖRNEK MADDELER.....	198
EK 7. YDÖ ÖRNEK MADDELER .....	199
EK 8. YYT ÖRNEK MADDELER .....	200
EK 9. KBF ÖRNEK MADDELER.....	201
EK 10. ORJİNALLİK RAPORU .....	206
ÖZGEÇMİŞ .....	208

## TABLolar DİZİNİ

Tablo 3.1: EKAÖ'nün Geliştirilme Sürecinde Veri Toplanan Grupların Cinsiyete Göre Dağılımı .....	86
Tablo 3.2: Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler.....	87
Tablo 3.3: Doğrulayıcı Ölçüm Modeline İlişkin Uyum Değerleri* .....	96
Tablo 4.1: EKAÖ'ye İlişkin Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları.....	100
Tablo 4.2: DFA İle Kurulan Üç Boyutlu Yapıya İlişkin Sonuçlar .....	103
Tablo 4.3: DFA Sonucu Elde Edilen Maddelere İlişkin <i>t</i> Değerleri, Hata Varyansları ve Madde Faktör Yük Değerleri .....	104
Tablo 4.4: Faktörler Arasındaki Korelasyon Katsayıları.....	104
Tablo 4.5: EKAÖ İkinci Düzey DFA Sonucu Elde Edilen Uyum Katsayıları.....	106
Tablo 4.6: Eşlerin Evlilik Yıllarına Göre Evlilik Doyumuna İlişkin Betimsel İstatistikler.....	110
Tablo 4.7: Eşlerin Aile Gelirine Katkı Oranlarına Göre Evlilik Doyumuna İlişkin Betimsel İstatistikler.....	112
Tablo 4.8: Eşlerin Çocuk Sayısına Göre Evlilik Doyumuna İlişkin İstatistikler .....	113
Tablo 4.9: Eşlerin Sağlıklarından Memnuniyetlerine Göre Evlilik Doyumuna İlişkin Betimsel İstatistikler.....	114
Tablo 4.10: Eşlerin Cinsel Yaşamlarından Memnuniyetlerine Göre Evlilik Doyumuna İlişkin Betimsel İstatistikler.....	115
Tablo 4.11: Eşlerin Ev İçi Sorumlulukları Paylaşımına Göre Evlilik Doyumuna İlişkin Betimsel İstatistikler.....	116
Tablo 4.12: Tüm Değişkenler İçin Normallik Testi Bulguları .....	129
Tablo 4.13: Değişkenlerin Betimleyici İstatistik Bulguları.....	129
Tablo 4.14: Değişkenler Arası Korelasyon Değerleri.....	130
Tablo 4.15: Önerilen Modelde Yer Alan Gizil ve Gösterge Değişkenler .....	132
Tablo 4.16: Gösterge Değişkenlere İlişkin Pearson Korelasyon Katsayıları .....	133
Tablo 4.17: Ölçüm Modeline İlişkin Çoklu Uyum Katsayıları .....	136
Tablo 4.18: Modele İlişkin Çoklu Uyum Katsayıları .....	144
Tablo 4.19: Aracı Modele İlişkin Çoklu Uyum Katsayıları .....	147
Tablo 4.20: Yenilenen Modelde Standardize Edilmiş Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Yolların Katsayıları.....	148

## ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 4.1. 29 Maddelik EKAÖ İçin Tanımlanan Model .....	102
Şekil 4.2. EKAÖ İkinci Düzey DFA Sonucu Elde Edilen Yapısal Model .....	105
Şekil 4.3. Eşlerin Evlilik Yıllarına Göre Evlilik Doyum Profili .....	111
Şekil 4.4. Eşlerin Aile Gelirine Katkı Oranlarına Göre Evlilik Doyum Profili .....	112
Şekil 4.5. Eşlerin Çocuk Sayısına Göre Evlilik Doyum Profili .....	113
Şekil 4.6. Eşlerin Sağlıktan Memnuniyetlerine Göre Evlilik Doyum Profili .....	114
Şekil 4.7. Eşlerin Cinsel Yaşam Memnuniyetlerine Göre Evlilik Doyum Profili ....	116
Şekil 4.8. Eşlerin Ev İç Sorumlulukları Paylaşımına Göre Evlilik Doyum Profili ...	117
Şekil 4.9. Doğrulayıcı Ölçüm Modeline İlişkin Bulgular.....	135
Şekil 4.10. Test Edilen Modele İlişkin Standardize Yol Katsayıları .....	138
Şekil 4.11. Test Edilen Modele İlişkin $t$ Değerleri.....	139
Şekil 4.12. Eşe Kendini Açma, Yaşam Doyumu ve İyimserliğin Evlilik Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Rolü .....	141
Şekil 4.13. Eş Desteği ve Eşe Kendini Açmanın Evlilik Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Rolü .....	142
Şekil 4.14. Eş Desteği ile Evlilik Doyumu Arasındaki Yordayıcı İlişkiler .....	143
Şekil 4.15. Eş Desteği ile Evlilik Doyumu Arasındaki Yordayıcı İlişkiler .....	144
Şekil 4.16. Eşe Kendini Açma Tam Aracı Rolüne İlişkin Yapısal Eşitlik Modeli ....	146
Şekil 4.17. Tam Aracı Modele İlişkin $t$ Değerlerini Gösteren Yol Diyagramı .....	147
Şekil 4.18. Tam Aracı Modele İlişkin Standardize Yol Katsayıları .....	149
Şekil 4.19. Eşe Kendini Açmanın Tam Aracı Etkisi .....	150



## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

- YEM:** Yapısal Eşitlik Modeli
- AFA:** Açımlayıcı Faktör Analizi
- DFA:** Doğrulayıcı Faktör Analizi
- EKAÖ:** Eşe Kendini Açma Ölçeği
- EYÖ:** Evlilik Yaşam Ölçeği
- EDÖ:** Eş Destek Ölçeği
- YDÖ:** Yaşam Doyum Ölçeği
- YYT:** Yaşam Yönelim Testi
- KBF:** Kişisel Bilgi Formu
- SED:** Sosyo-ekonomik Düzey
- TÜİK:** Türkiye İstatistik Kurum

# 1. GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı ve önemi, problem cümlesi, hipotezler, sayılılar, sınırlılıklar, tanımlar ve araştırmanın kuramsal temeli sunulmuştur.

## 1.1. Problem Durumu

Yakın ilişkiler, bireylerin gelişimini önemli düzeyde yönlendiren rehber güçlerden biridir. Bireylerin yaşamları boyunca yürüttükleri yakın ilişkilerinin kalitesi, psikolojik ve fizyolojik sağlık, genel iyi oluş, güvenlik algısı, değerli bulunup bulunmama hissi gibi pek çok şeyi arttırabilmekte ya da azaltabilmektedir (Hetherington, 2003). Birçok insana yaşamlarını anlamlı kılan, mutluluklarına katkı sağlayan, değerli ve önemli olarak yaşamlarında vazgeçilmez olan şey sorulduğunda, yanıt olarak sıklıkla yakın ilişkiler cevabını vermektedirler. İlişkiler bireylerin iyilik hallerinde anahtar bir rodedir (Perlman ve Vangelisti, 2006). Bununla birlikte ilişkiler, yaşamın ve günlük rutinin önemli bir parçasıdır (Hendrick, 1981). Birçok birey de yaşadığı yakın ilişkilerde kendine güven duymayı, duygularını açabilmeyi ve ilişkilerinden doyum alabilmeyi beklemekte ve istemektedir (Vera ve Betz, 1992).

Yakın ilişki türleri içerisinde en önemlilerinden biri olan evlilik, bazı sosyal yaptırımları olan, belirli bir tören ile yapılması gerekli olan ve böylece toplum tarafından kabul edilen bir ilişki biçimidir (Burgess, Locke ve Thomes, 1963). Tarihsel süreçte evlilik sosyolojik bir olgu olarak çalışılmaya başlanmıştır, evliliğin ruhsal süreçlere etkisi yakın zamanlarda çalışılmaya başlanan bir konudur. 70'li yılların ilk zamanlarında, özellikle psikoloji alanında evlilik ile ilgili araştırma yapabilme imkanı sınırlıyken, günümüzde artık psikolojinin temel çalışma alanlarından biri evlilik ve aile olmuştur (Gottman, Murray, Swanson, Tyson ve Swanson, 2002). Bu açıdan bakıldığında psikolojinin yeni ve popüler çalışma konusu olan ilişkiler ve özellikle yakın kişilerarası ilişkiler insanların yaşamlarında merkezi bir yerde olmuş ve bu nedenle de pek çok araştırmacı ve kuramcının incelediği bir alan haline gelmiştir (Perlman ve Vangelisti, 2006). Bireylerin yaşamlarında çeşitli yakın ilişkiler geliştirmekten hoşlandıkları ve bu geliştirdikleri ilişkilerden duydukları doyumun yaşamlarındaki mutlulukla yakından ilgili olduğu düşünüldüğünde (Lucas ve Dyrenforth, 2006), yakın ilişkilere ilişkin çalışmaların

değeri ortaya çıkmaktadır. Romantik ilişkilerden alınan doyumun bireylerin genel yaşam mutluluklarına ve iyilik hallerine etkisi açıktır (Demir, 2010). Bu nedenlerle genel yaşam mutluluğunu yakalayabilmek adına yakın ilişkilerde anlamlı ve derin bir bağ kurabilmek önem kazanmaktadır. İyi ilişkiler geliştirebilmek için ise eşlerin birbirlerini bilişsel anlamda yakından ve iyi tanımaları öncelikli adımlardan biridir (Harvey ve Omarzu, 1999). Pek çok insan için eşleriyle geliştirmiş oldukları ilişki yaşamları boyunca geliştirdikleri en önemli ilişki olmaktadır. Buradan hareketle, yakın veya romantik ilişkilerin yapısının bireylerin ruh sağlığı kalitelerinde önemli bir faktör olduğu söylenebilir (Whisman ve Baucom, 2012).

Evlilik bağı, aile ya da arkadaş gibi diğer sosyal bağlara oranla iyi oluşla daha güçlü bir ilişkiye sahip olması nedeniyle diğer yakın ilişkiler içerisinde daha önemli bir hal almaktadır (Pateraki ve Roussi, 2013). Yakın bağlar içerisinde oldukça önemsenen bir ilişki olan evlilik (Blood, 1969); dünya üzerinde insan yaşamı kadar uzun bir geçmişe sahip olan (Juvva ve Bhatti, 2006) ve rastlantısal olarak değişmesi güç olan, kompleks bir ilişki ağı olmakla beraber (Blood, 1969); eşlerin belirli kurallar ve yasalar çerçevesinde yürüttüğü formal ve sürekli cinsel birlikteliği kapsamaktadır (Lantz ve Snyder, 1969). Yetişkin yaşamının ve aile kurmanın önemli adımlarından olan evlilik (Kublay ve Oktan, 2015), eşler arasında sıklıkla ekonomik, sosyal ve kişisel işbirliklerini içeren en önemli kişilerarası ilişkilerden biri olmanın yanı sıra kültürler arasında evrensel olan ve birçok kadın ve erkeğin yaşamında ortak olan bir yaşam olayıdır (Berscheid ve Regan, 2005). Evlilik pek çok yetişkin için merkezi bir ilişki olup (Robles ve Kiecolt-Glaser, 2003), tartışmaya açık olan sosyal bir kurumdur (Walker, 2004). Aynı zamanda evlilik duyuşsal bir alanda, nesilden nesile aktarım ile devam ettirilen, sosyal yanları kuvvetli olan (Bertoni, Parise ve lafrate, 2012) ve bütün birey etkileşimleri içerisinde eşler arasındaki en geniş ve en yakın ilişki biçimidir (Cox, 2006). Yalnızlığın karşısında olan evlilik ile bireyler en büyük ihtiyaçlarından olan diğerle bağ kurabilmeyi ve buna ek olarak, hem yasal hem de sosyal anlamda toplum tarafından onay almayı başarabilirler. Buna ek olarak, bireyler evlilik ilişkisi ile sevme ve sevilme potansiyellerini güvenilir bir ilişki içerisinde yaşayarak hem ürettikleri yeni neslin sağlıklı büyümesine olanak sağlamakta hem de aşk ve sevgi duygularını sürdürebilmektedirler (Sungur, 2009). Toplum için evlilik, bireylerin kesin ve sürekli tekrarlanan kültürel ihtiyaçlarını gidermeye yarayan toplumsal olarak yapılandırılmış bir kurumdur (Bird ve Melville, 1994). Evlilik iki

insan arasındaki en yakın ve en özel ilişki olmakla beraber sosyal bir sistemdir ve bununla birlikte daha büyük bir sosyal sistem olan toplumun da mikro bir yansıması ve göstergesidir (Juvva ve Bhatti, 2006). Toplumsal anlamda roller ve ihtiyaçlar çerçevesinde kültürden kültüre farklı şekillerde tanımlanabilen evlilik, kişisel anlamda birey için yakın ilişki kurmaya, aşık olduğu ve sevdiği bireyle bir bağ oluşturmaya yarayan bir yoldur (Bird ve Melville, 1994). Tüm bu açıklamalar ışığında, evliliğin hem bireysel bir konu hem de sosyal bir süreç olduğu aşikardır.

Alan yazında, evlilikte eşler arasındaki ilişki önemsenen tartışma başlıklarından birisidir (Yıldız ve Büyükşahin Çevik, 2016). Evlilik yaşamı bekar yaşamdan çok daha farklıdır. Evlilik ile birlikte aniden birey sadece kendine değil aynı zamanda eşiyile olan yeni bağlarına ve yeni oluşan kimliğine karşı sorumluluk taşımaya başlamaktadır (Sarnoff ve Sarnoff, 1989; Akt. Williams, Sawyer ve Wahlstrom, 2012). Flört etmeye başlayan ya da nişanlanan pek çok yeni çift sıklıkla karı-koca hayatına geçtiklerinde kendilerini nelerin beklediğini merak ederler. Evlilik birçok çift için üzerinde düşünülmesi gereken önemli bir karardır (Huston, Caughlin, Houts, Smith ve George, 2001). Evlilik hem erkeğin hem de kadının hayatında önemli bir yaşam deneyimidir (Juvva ve Bhatti, 2006). İnsanların evlenme nedenleri ya da beklentileri ise sıklıkla çok çeşitli bir yelpazede yer almaktadır (Levinger, 1970a). Bunlara bakıldığında ilk olarak, bireyler eşlerine duydukları fiziksel ve ruhsal çekim nedeniyle evlenmeyi isteyebilmektedirler. Bu çekim; eşin iç dünyası, ona duyulan aşk, eş tarafından bireye gösterilen şefkat, eşin kendi isteklerine ve beklentilerine karşı kibar olması ve bunları karşılamaya çalışması, kendisini manevi anlamda sürekli geliştiriyor ve destekliyor olması gibi pek çok içsel ve dışsal faktör ile oluşmakta ve şekillenmektedir (Levinger, 1970a). Genel anlamda evlilikten beklentiler düşünüldüğü zaman evliliğin bireylerin güvende hissetme ihtiyacını karşılaması önemlidir (Juvva ve Bhatti, 2006).

Bireylerin evlilikten beklentilerine bakıldığında sıklıkla pek çok yetişkinin evlenerek maddi ve manevi ihtiyaçlarını doyumayı amaçladığı söylenebilir. Bu amaçlarını karşılamada başarılı oldukları sürece bireyler mutlu ve başarılı bir evliliğe sahip olmaktadır (Cox, 2006). Günümüzde insanlar pek çok nedenden ötürü evlenmektedir. Bu insanlardan bir kısmı da aşk ve sevgi için eşleriyle bir araya gelmekte ve evlendikten sonra da bu aşkı devam ettirmeyi ummaktadırlar. Aşk, sevgi gibi duygular çerçevesinde birlikte olan insanlar genellikle karşısındaki insanı

romantik bir perde arkasından görerek aslında o bireyle değil, kafalarında o bireye ilişkin oluşturdukları bir hayal ile evlenmektedirler. Bu hayal sıklıkla bireylerin evlilikten beklentilerini, isteklerini ve ihtiyaçlarını kapsamaktadır (Jourard, 1971). Birçok birey evliliğe günlük yaşamlarının kendilerine anlamsız ve boş gelen yanlarını doldurmak umuduyla ihtiyaç duymaktadır. Bireyler yoğun yalnızlık hissinden kaçmak için de evliliği isteyebilmektedir. Yalnızlıktan kaçmak için evlenmeyi tercih eden bireylerin büyük bir kısmı karmaşık kişilik problemlerine sahip olduklarından sıklıkla evlilik ile bu problemleri çözebileceklerine ya da üstesinden daha kolay gelebileceklerine inanarak evlenmeyi tercih etmektedir (Lantz ve Snyder, 1969). Öte yandan evlendikten bir süre sonra bireyler evliliğin içsel problemleri çözmek için bir araç olmadığını fark edebilmektedirler. Evlenmeyi istemekteki bir diğer neden, bireylerin evlenerek zenginlik ve refah düzeylerini arttırmayı amaçlamasıdır. Bu bireylerin birçoğu, daha maddiyat odaklı oldukları ve yaşamlarında iyi bir aşk ilişkisi veya romantik ilişki yaşamadıkları veya bu ilişki tipine inançlarını kaybettiklerinden ötürü evlenirken duygusal ihtiyaçlarından ziyade daha maddi ihtiyaçlarını gözeterek evlenebilmektedirler. Bir başka evlenmeyi isteme nedeni ise, bireylerin bir önceki mutsuz ve doyumsuz ilişkisinde yaşadığı hayal kırıklıkları ve güçlükler nedeniyle sıklıkla ilişkilere umutsuz baktığı bir evredeyken evliliği bir çözüm yolu olarak görmeleri olabilir. Diğer bir neden ise evli olmamaktan kaçınmak için evlenmeyi tercih etmektir. (Lantz ve Snyder, 1969). Bireylerin evlenmesinin altında yatan sağlıklı yanlar; duygusal güvenlik, birlik olma, karşılıklı sevme-sevilme ve ebeveyn olma isteği iken; sağlıklı olmayan yanlar ise; fiziksel çekicilik veya ekonomik güvenlik, diğerlerinden baskı görme ya da hamile olma, bir kaçış veya kurtuluş yolu olarak evliliği düşünme gibi nedenleri içermektedir. Bireyler evlenerek ergenliği atlatmayı veya tamamlamayı, cinsel anlamda sınırsızlık ve devamlılığa sahip olmayı ve bir diğer birey ile önemli yasal bir bağlanma gerçekleştirmeyi de bekleyebilmektedirler (Williams ve ark., 2012). Bütün bunlar ışığında, bireylerin evlenmeyi tercih ederken sahip oldukları motivasyon kaynaklarının, bireyin evlilikten beklentilerinin ve ilişki kalitesinin önemli belirleyicileri olduğunu söylemek mümkündür. Bu nedenlerle, bireylerin evliliği hangi amaçla, neden istedikleri o ilişkiden alacakları doyumun ve mutluluğun da belirleyicisi olabilmektedir (Lantz ve Snyder, 1969). Bu amaçla evlilik başarısı belirlenmeye çalışılırken kriter olarak alınacak faktörlerin genel geçer ve evrensel olmasına dikkat etmek gerektiği söylenebilir. Evlilik başarısı için temel kriterler, evliliğin sürekliliği veya devamlılığını,

evlilikte eşlerin her ikisinin de mutluluğunu, evlilikten doyum sağlıyor olmayı, cinsel uyum ve birliğe sahip olmayı, çiftin birbiriyle derin bir bağ ve etkileşim içinde olmasını, fikir birliği ve iş birliğini içermektedir (Burgess ve ark., Thomes, 1963). Öte yandan, her mutlu çift kendilerine has yollarla mutlu olmaktadır (Rauer ve Volling, 2013). Başarılı evliliklerin herkes tarafından istenen ve beklenen, evrensel özellikleri olduğu gibi, evlilikleri başarıya götürmede eşlerin kimlik ve kişilik özellikleri, kültürel alt yapıları, sosyal katılım ve sosyal destek ağları, ekonomik statüleri ve cinsel örüntüleri gibi pek çok faktörün varlığı, yokluğu ya da oranı da etkili olmaktadır. Bu aşamada evlilikte başarıyla ilişkili olan bazı kişilik özellikleri şunlardır (Lantz ve Snyder, 1969):

- Sorumluluk almaya istekli olmak,
- Pratik karar alabilme yetisine sahip olmak,
- Kişisel öfke duygusunu yenebilmek,
- Mizah gücünü kullanabilmek,
- Sevgisini gösterebilmek.

Evli bireylerin iyilik hali üzerine yapılan çalışmalar; uzun bir geçmişe ve zengin bir tarihçeye sahiptir (Caughlin ve Huston, 2006). Evlilik bireylere aşk ve tutku, duygusal destek ve sadakat, istikrar ve güvende olma, birliktelik, arkadaşlık, cinsel doyum ve fiziksel iyi olmayı sağlayabilmektedir. Hem kadınların hem de erkeklerin evlilikten beklentilerinin fazlalığı bu ilişkiden sağlanabilecek doyum ya da bu ilişki nedeniyle yaşanabilecek hayal kırıklığını belirleyebilmektedir. Toplum algısına göre evlilik, hem cinsel hem fiziksel hem de psikolojik ihtiyaçları doyumayı sağlayan kuvvetli sorumluluklar içeren bir kurumdur. Bu nedenle evliliği ve evlilikte bu ihtiyaçların giderilmesini anlamak oldukça önemlidir (Cox, 2006).

Bireylerin özellikle sevme ve sevilme ihtiyaçlarının karşılanmasında önemli bir yeri olan yakın ilişkilerin gelişimi çoğu insan için birine olumlu hisler duymakla başlayan ve "hali hazırda, öylece gelişen veya olan" bir olgu olarak algılanmaktadır. Öte yandan, ilişkinin gelişmesinde ya da oluşmasında bireyler fark etmeseler dahi alt yapıda bazı ihtiyaçlar yer almaktadır. İlişki geliştikçe, birey eşi hakkında daha fazla şey bilmeye başlamakta ve eşi hakkında daha fazla şey öğrendikçe ilişki ilerleme kaydetmektedir (Duck, 1988). Öte yandan, yakın ilişkilerin oluşumunda diğer bir

ihtiyaç ise yakınlığı büyümektir, bu yakınlık da eşin yanında olabildiğince rahat ve kendi gibi olabilmek, ilişki kurallarını esnetebilmek, giderek daha benzer olmak, benzerliklerden tat almak, artan fiziksel yakınlık ve psikolojik yakınlık ile büyümekte ve giderek daha derin bir hal almaktadır (Duck, 1988). İnsanların hayatlarında yakınlığa duydukları psikolojik ihtiyacın giderek artmasıyla beraber, pek çok birey bu yakınlık ihtiyacını evlilikten karşılamayı ummaktadır (Cox, 2006). İnsanlar birbirleriyle birlikte bir hayat kurma ve paylaşma amacıyla evlenerek (Stanley, Bradbury ve Markman, 2000) bu ilişki içerisinde hem başarıyı hem de başarısızlığı beraber paylaşmaktadırlar (Gable, Gonzaga ve Strachman, 2006). Böylece bireyler, sevme sevilme ihtiyacı özelinde, birçok ihtiyaçlarını karşıladıkları ve ihtiyaçlarını karşıladıkça da ilişkilerinden daha fazla doyum sağladıkları bir hale ulaşmaktadırlar. Evliliğe bakış açısı yıllar içerisinde evrilmekte ve dolayısıyla bireylerin evlenme amaçları da değişmektedir. Birçok birey evlilik sayesinde pek çok olumlu yaşantıya sahip olmasına ve evlilik ile bahsi geçen bu ihtiyaçlarını kısmen ya da tamamen doyurmasına rağmen dünya genelinde evlilik oranlarında genel bir düşüş görülmektedir (Regan, 2011). Günümüz dünyasında yükselen boşanma oranlarına rağmen bireyler ortak bir yaşam kurarak evlenmeye devam etmektedirler (Billeter, 2002). Evrensel olarak bakıldığında, evlenme yaşının, evlilik yerine beraber yaşamamanın ve boşanma oranlarının giderek yükseldiği, bunun yanında üreme oranlarının giderek azaldığı görülmektedir (Gottman ve ark., 2002; Sungur, 2009). Birçok bilimsel çalışmada, neden bazı evliliklerin devam ederken bazı evliliklerin ise yolunda gitmeyerek sonlandığına odaklanılmaktadır (Machaty, 2013). Bu çalışmalarda evliliği başarılı olarak nitelendirebilmek için pek çok değişken sıralanmaktadır. Özellikle romantik partner olmaktan karı-koca ilişkisine geçiş, pek çok geçişi de beraberinde getirmektedir. Eşin sevdiği ve sevmediği şeyleri göz önünde bulundurarak; istekler konusunda uzlaşma sağlamak, bireysel kararları esneterek bir çift olabilmek gibi bir takım yeni düzenlemeler başarılı bir evlilik için gerekli şeylerden bazılarıdır (Cox, 2006). Başarılı bir evlilikte gerekli olanlardan biri de eşlerin birbirleriyle kaliteli ve yeterli zaman geçirmeleridir. Evli bireylerin evlilikten ne kadar doyum sağlayacakları birbirleriyle ne kadar zaman geçirdiklerine ve gerçekten birbirlerinin yaşamlarına ne kadar katıldıklarına göre değişmektedir. Araştırmalar birbirleriyle kayda değer ve kaliteli zaman geçiren bireylerin

evliliklerinden daha fazla doyum sağladıklarını göstermektedir (Sprecher, Metts, Burleson, Hatfield ve Thompson, 1995).

Sağlıklı evlilik: "Karı-kocanın çatışmadan uzak kalmalarını, sorumluluk almalarını, güç dengesini kurmalarını, alçakgönüllü davranmaya yatkın olarak, otonomi sahibi olmayı becerebilmelerini ve birbirlerine karşı sevgi ve saygı beslemelerini kapsamaktadır" (Korchin, 1976, s. 387; Akt. Batool ve Khalid, 2012). İnsanlar yaşamlarının çok büyük bir bölümünü güçlüklerle karşılaştıklarında sırtlarını dayadıkları, güvendikleri ve sıklıkla olumlu deneyimleri paylaştıkları yakın sosyal ağlarındaki bireylerle geçirmektedir. Birçok ilişkide olduğu gibi yakın ilişkilerde de merak edilen temel sorulardan biri "İnsanları ne mutlu eder?"dir. Bu amaçla yapılmış pek çok çalışma, yakın ilişkilerdeki mutluluk, doyum veya başarıya odaklanarak genellemelere ulaşmaya çalışmaktadır. Böylece pek çok yakın ilişkinin, evlilik dahil olmak üzere, bireylerin genel yaşam mutluluklarıyla yakından ilişkili olduğu söylenebilir (Demir, 2013).

Sosyal bilimciler tarafından bir evliliğin iyi bir şekilde ilerlediğini göstermek amacıyla birçok kavram kullanılmaktadır (Norton, 1983). Alan yazında evlilik doyumunu açıklamaya çalışırken; evlilik başarısı, evlilik mutluluğu, evlilik uyumu veya evlilik kalitesi gibi pek çok birbirinin yerine geçen ya da birbirini kapsayan kavram kullanılmaktadır (Erbek, Beştepe, Akar, Eradamlar ve Alpkın, 2005; Funk ve Rogge, 2007; Fincham ve Rogge, 2010). Evlilik doyumunu; istikrar, mutluluk ve esneklik gibi kavramların ölçülmesi ile elde edilebilmekteyken (Williams ve ark., 2012); evlilikte istikrar; ilişkinin devam ediyor ya da etmiyor oluşu durumunu ifade eden ve boşanma, ayrılma, eşlerden birinin ölümü gibi yapıları içeren (Gündoğdu, 2007) ve evlilikte iyi oluşun göstergesi olan bir anahtar öge olarak nitelendirilmektedir (Yucel, 2016). Bu bağlamda, evlilik iki yönlü olarak ele alınabilir: Bunlardan ilki eğer evlilik devam ediyorsa, evlilik kalitesi kavramıdır. İkincisi ise evliliğin iptali, boşanma, ayrılık, terk etme gibi konuları içeren evlilik sürekliliği kavramıdır (Norton, 1983). Evlilik kalitesi, evlilik süresince evlilik ilişkisinin nasıl olduğu, eşlerin bu konuda ne hissettiği ve bu durumdan nasıl etkilendiği ile doğrudan ilişkilidir. Öte yandan evlilik doyumunu, ilişki başarısı ve ilişki istikrarı için öncül olması nedeniyle zaman zaman daha fazla önemsenen bir kavram olmaktadır (Millar ve Millar, 1988). Alan yazında evlilik kalitesi kavramı sıklıkla kullanılmakla beraber, bu yapıyı açıkladığı ve benzer bir içeriğe sahip olduğu düşünülen evlilik uyumu, evlilik doyumunu, evlilik başarısı,



evlilikte iş birliği gibi birtakım benzer terimlerin de kullanılabilir (Fincham, 1998). Bu aşamada en temel kavram ilişki kalitesi bir başka ifade ile evlilik kalitesidir (Funk ve Rogge, 2007). Evlilik kalitesinin artışında, eşler arasındaki evlilik doyumu ve mutluluğunun artışı önemli bir rol oynamaktadır; bu açıdan bakıldığında evlilik kalitesinin, evlilikte doyumu kapsadığı söylenebilir (Erbek ve ark., 2005; Funk ve Rogge, 2007). Evlilik kalitesi terimini genel anlamda, evliliğin bilişsel, davranışsal veya duyuşsal kalitesinin değerlendirilmesi olarak tanımlamak da mümkündür (Proulx ve Buehler, 2007). Alan yazında değinilen bir diğer kavram olan evlilik mutluluğu ise iki ana yandan oluşmaktadır. Bunlardan ilki evlilikte doyum alınan yanlar, ikincisi ise evlilikte uyumsuzluğa, gerilim ve strese neden olan yanlardır. Bu her iki yanı içeren yapılar da evlilik mutluluğu ile yakından ilgilidir ve sağlanacak mutluluğun düzeyine etki etmektedirler. Doyum alınan yanlar evlilikte mutlulukla olumlu yönde ilişkiliyken, gerilime neden olan yanlar ise olumsuz yönde ilişkilidir. Mutluluğu etkileyen bu iki yan teorik olarak birbirinden bağımsızdır; bu nedenle evlilik mutluluğu çatısı altında bu iki yanı içeren yapıların uyumlu ve dengeli bir şekilde dağılımını sağlamak, evli bireylerin mutluluk ve doyumlarını arttırmaktadır (Orden ve Bradburn, 1968).

Son on yılda birçok araştırmacı evlilik doyumunu ve bunun öğelerini değerlendirmeye çalışarak evliliğin doğasının ve işlevselliğinin nasıl olacağına ilişkin bilimsel verilerle alana ışık tutmaya çalışmıştır (Ampuero, 2014; Patrick, Sells, Giordano ve Tollerud, 2007). Evlilik doyumu, çok sayıda öğeyi içeren oldukça karmaşık bir kavram (Ampuero, 2014) olmakla beraber, eşin, ilişkiyi ya da partnerini kişisel olarak değerlendirmesidir (Fincham ve Linfield, 1997). Bu değerlendirmeler evlilikleri hem olumlu hem de olumsuz etkileyebilmektedir ve bu etkiler arasında oluşan farklılıklar bireylerin iyilik halleri üzerinde büyük bir öneme sahiptir (Horwitz, McLaughlin ve Raskin White, 1998). Başarılı evlilikler benzer alt yapılar, ortak ilgi ve özellikler, ekonomik bağımsızlık, ev içi işler ve çocuk bakımında eşitlik ve eşler arasındaki rollerin adil dağılımı ile karakterize olmaktadır. Evlilik doyumu sadakat, bağlılık, kabul, önemseme ve esnekliğe dayanmaktadır (Williams ve ark., 2012). Başarılı ve doyum sağlanan evliliklerde karşılıklı saygı, aşk, sevgi, beraberlik, birlik, ortak güven, çatışma çözme ve bağlılık gibi boyutlar yer almaktadır (Benokraitis, 2014). Sosyo-ekonomik düzey, çocuk sahibi olup olmama, evlilik öncesi birliktelik süresi, rol eşitliği, iletişim örüntüleri, dine bağlılık, işsizlik oranı, ırk, etnik köken gibi

pek çok faktör evlilik başarısı ile ilişkilendirilmektedir (Cox, 2006). Evlilik doyumu kavramı; bireylerin yetiştikleri ve büyüdükleri kültür (Goodwin ve Gaines, 2004), eşlerin evlilikten beklentileri ve eşinin nasıl davranmasını istedikleri; eşinin kendisine yönelik davranış ve tutumları (Meeks, Hendrick ve Hendrick, 1998), kendi anne babalarının ilişkilerine yönelik gözlemleri (Juvva ve Bhatti, 2006) ve izledikleri filmler veya okudukları kitaplar (Holmes, 2007) gibi pek çok kaynaktan etkilenmektedir. Başarılı ve doyum sağlanan bir evlilikte, ilişkilerine uyum sağlayabilen, birçok konu başlığında bir fikir birliğine ulaşabilen, sahip oldukları rollerde kendilerini rahat hissedebilen ve birçok problemin çözümünde birlikte hareket edebilen ve bunların karşısında durabilen çiftler yer almaktadır (Cox, 2006).

Evli bireyler gelecek nesilleri bir başka ifade ile bir nevi toplumun yapısını ve gidişatını büyüttükleri çocuklar sayesinde büyük oranda etkileme gücüne sahiptirler; bu nedenle bireylerin evliliklerinden sağladıkları doyum, doğrudan aile yaşantısında, dolaylı olarak ise toplum yaşantısında anahtar bir role sahiptir (Brody, Arias ve Fincham, 1996). Evlilikte yüksek doyum kadar düşük doyum düzeylerine neden olabilecek durumlar da göz önüne alınmalıdır. Eşler arasındaki evlilik doyumu, hakkaniyetsiz ev işi dağılımlarının artması, iletişim becerileri ve kendini açmada yaşanan zorlukların çoğalması ve çatışmaları iyi yönetememek gibi güçlüklerin artmasıyla giderek zaman içerisinde azalabilmektedir (Craig, 2005). Oldukça hassas bir kavram olan evlilik doyumunun popüler bir çalışma alanı olmasının nedenlerinden biri de evlilik istikrarındaki kuvvetli etkisidir. İlişkide sadakat duymada, eşle bağ geliştirmede ve ilişkinin istikrarına katkı sağlamada etkili olan evlilik doyumu (Sprecher ve ark., 1995) eşlerin; birbirlerini kabul etmeleri, yaptıklarını onaylamaları ve benliklerine karşılıklı değer vermeleri, cinsel yaşamla ilgili görevleri yerine getirmeleri, birbirlerine sevgi ve şefkat göstermeleri, duygusal tatminlerini karşılıklı gidermeleri, birbirlerine kendilerini ifade etmeleri ve saygı göstermeleri, birbirlerini desteklemeleri, duygularına değer vermeleri, ilişkilerinde kendini emniyette ve güven duygusu içerisinde hissetmeleri ve birbirlerine sosyal ilgi göstermeleri ile yakından ilgilidir (Jones, 1994; Nystul, 1999).

Sağlıklı bir evlilikte eşler birbirlerinin ihtiyaçlarını, isteklerini ve beklentilerini anlamaya ve karşılamaya çalışırken, evlilikten sağladıkları doyum da giderek yükselmektedir; öte yandan eşler evlilikten yarar sağlamadıklarını hissettiklerinde ve birbirlerinin beklentilerini karşılama oranları giderek düştüğünde ise evlilikten

aldıkları doyum azalmaktadır (Stone ve Shackelford, 2007). Bir ilişkinin başarılı ya da başarısız olmasındaki önemli etkenlerden biri de eşlerin evlilik ilişkisine daha önceki yaşamlarından taşıdıkları davranış örüntüleri ve beklentileridir. Yaşamda bireylerin mutlu ya da mutsuz oluşları sıklıkla yaşamdan beklentilerinin ne derecede karşılandığına bağlı olarak değişebilmektedir. Böylece beklentiler; özellikle evlilik gibi yakın ilişkilerden algılanacak doyumun düzeyinde önemli bir rol oynamaktadır. Başarılı bir ilişkide öznel algılar daha objektif ve daha gerçekçidir. Neticede böyle bir ilişki içerisinde olan bireyler, birbirlerine kendi beklentilerinin öngörülerini yansıtmak yerine karşı tarafı gerçek bir birey olarak bilmeye, anlamaya çalışarak daha işlevsel ilişkiler geliştirebilirler (Cox, 2006).

İnsanlar evlendikten bir süre sonra problem veya sorunlar yaşamaya başlamakta, bunlar aslında normal hatta beklenen sorunlar olmakla beraber aynı zamanda bu sorunlarla baş etmek de hem bireylerin hem de ilişkilerinin büyümesini, gelişmesini sağlamaktadır (Jourard, 1971). Romantik ve yakın ilişkilerin ve evliliğin işlevselliği; yaşam doyumunu, duygusal iyi olma hali ve ruh sağlığının zindeliğinde çok önemlidir (Reis ve Gable, 2003; Whisman ve Baucom, 2012). Bireylerin yaşam amaçları sıralamasında başlarda yer alan diğerleriyle derin ve yakın ilişki kurma, geliştirme ve sürdürme ihtiyacı, iyi olma hali ile ilgilenen teorilere bakıldığında ruh sağlığının anahtar öğelerinden birini oluşturmaktadır. İlişkiler, bireylerin psikolojik halinde birçok etkiye yol açabilen işlevsel içeriklere sahiptirler (Reis ve Gable, 2003). Diğer yandan, eşlerin zayıf bir ilişkiye sahip olması ise psikolojik iyi oluş düzeylerini zayıflatabilmektedir (Pateraki ve Roussi, 2013).

İnsan doğası ve gelişimi ile ilgilenen teoriler doğuştan insanların diğer bireylerle doyum sağladıkları bağlantılar kurma ve geliştirme arayışı içinde olduklarını varsaymaktadır (Reis ve Gable, 2003). Bugün bireylerin yaşamlarındaki standartların geçmişe göre giderek yükselmesinin de etkisiyle insanların mutluluk arayışı, mutluluğa erişme isteği giderek yükselmekte, bu amaçla da iyi olma hali, yaşam kalitesi, yaşam doyumunu gibi olumlu kavramların incelendiği çalışmalara ve bu kavramları anlamaya daha fazla ihtiyaç duyulmaktadır (Göcen, 2013).

Psikoloji ve özellikle pozitif psikoloji alanı insanlara daha iyi bir yaşam sürdürmede nelerin yardımcı olabileceği üzerinde durmaktadır (King, Emilia Eells ve Burton, 2004). Pozitif psikoloji, olumlu yaşam deneyimlerine ve olumlu kişilik özelliklerine ağırlık vermektedir (Jorgensen ve Nafstad, 2004). Seligman'a (2004) göre pozitif

psikoloji; bireylerin olumlu psikolojik özelliklerinin gelişmesini sağlayacak yollar ile bireylerin iyilik hallerini kuvvetlendirmektedir. Pozitif psikolojide iyilik hali ve mutluluğun ne anlama geldiği oldukça önemsenmektedir. Bu nedenle bireyin mutluluğunu arttıran faktörlerin neler olduğunu incelemek pozitif psikolojinin araştırma konuları içerisinde sıklıkla yer almaktadır. Seligman tarafından “iyilik halinin matematiği” olarak da kavramsallaştırılan bu olumlu duyguları deneyimlemek bireylerin yaşamlarını anlamlandırmalarında önem teşkil etmektedir (Linley ve Joseph, 2004). Bu nedenle pozitif psikoloji tarafından istenen bir çıktı değişken olan iyilik halinin, araştırmalarla daha fazla kavramsallaştırıp somut bir hale getirilmesine ihtiyaç duyulmaktadır (Linley ve Joseph, 2004).

Pozitif psikolojinin temel amaçlarından biri psikoloji alanının uzun yıllardır odak noktası olan; yaşamdaki güç olaylara karşı sağaltım odağını değiştirerek; bunun yerine olumlu nitelikler kurmaya odaklanmaktır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikolojide; “Güçlük olan şey nedir?, Bu güçlük nasıl giderilir?, Bu güçlüğü onarmak için neye ihtiyaç vardır?” gibi sorular yerine; “Bu durumda ne işe yarar?, Ne doğrudur? ve “Gelişimi ne sağlar?” gibi daha olumsuzu içine entegre eden ancak olumludan yana olan ifadeler üzerinde durulmakta ve düşünülmektedir (Linley, Joseph, Harrington ve Wood, 2006). Bireyler kendilerine yaratıcılık, umut, gelecek farkındalığı, kişilerarası iletişim becerileri, değer yargısı, affetme, mizah, cesaretlendirme gibi birtakım meziyetleri nasıl kazanacaklarına ve bununla birlikte yaşam doyumunu ve mutluluğun nasıl geliştirilip arttırılabileceğine ilişkin bilgiler veren pozitif psikolojiye fazlasıyla ihtiyaç duymaktadırlar (Gillham ve Seligman, 1999). Bu bilgiler ışığında, her bir ilişki deneyimi içerisinde de diğer tüm yaşam deneyimlerinde olduğu gibi iyi olma hali, doyum sağlama, memnun hissetme, iyimser olma, umutlu bakma ve mutlu hissetme değişkenlerinin önemli olduğu söylenebilmektedir.

Son yirmi yılda bireyin istenen düzeyde bir işlevselliğe ulaşması ve iyilik halini geliştirme ile ilgili pozitif psikolojinin ampirik araştırmaları beklenmedik bir oranda artmakta ve birçok alan uygulamacısı çalışmalarında daha olumlu kavramlara yer vermektedir (Gillham ve Seligman, 1999; Kauffman ve Silberman, 2009; O’Connell, O’Shea ve Gallagher, 2014). Pozitif psikoloji; bireyin yaşadığı hayatı anlamlı ve değerli kılan, bilimsel açıdan kanıtlanmış; olumlu yaşam deneyimleri, olumlu kişilik özellikleri ve bunların gelişimini kolaylaştıran mutluluk, memnuniyet, doyum, anın içinde ve akışta olma gibi yapılarla odaklanmaktadır (Duckworth, Steen ve Seligman,

2005; Linley ve ark., 2006). Birçok açıdan olumlu bir yapıyı destekleyen pozitif psikolojiye göre ilişkiler de doğası itibarıyla pozitifdir. Genel anlamda yakın ilişkilerin olumlu yanları kavramsallaştırılmak istenildiğinde, ilişkilerde büyüme ve gelişme, memnuniyet ve doyum, haz ve keyif alma gibi yönler ele alınmaktadır (Reis ve Gable, 2003).

Pozitif psikolojide yer alan öznel iyi oluş kavramı, evli çiftlerdeki ilişkilerin gelişiminde çok önemli bir yer kaplamaktadır. Bu kapsamda pozitif psikolojinin ilişkiler ile ilgili çerçevesinden bakıldığında geçmiş yaşantılara ilişkin iyi oluş, memnuniyet ve doyum; geleceğe ilişkin umut ve iyimserlik (optimizm); şimdiye ilişkin ise akış ve mutluluk kavramları göze çarpmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Buradan yola çıkılarak; iyimser olma, iyilik hali, yaşam memnuniyeti ve doyum, sosyal destek, paylaşımın derinliğini sağlayan kendini açma gibi değişkenlerin evlilik ya da ilişki doyumunu açıklamada kuvvetli kavramlar olabileceği düşünülmektedir. Bu amaçla da bu çalışma kapsamına bu değişkenler ele alınmaktadır.

Psikoloji alanının doğuşundan beri olumsuz odaklanmış olması, evrimsel ve tarihsel dayanaklardan kaynaklanmaktadır. Psikoloji pek çok güçlü teori, kuram, teknik, yöntem ile bireylerin gelişimini destekleyici pek çok beceri kazanmalarını sağlayarak; bireylerin acı çekme düzeylerini azaltmayı ve bireylerin çevresel stres kaynaklarına olan farkındalıklarını arttırmayı sağlamaktadır (Gillham ve Seligman, 1999; King ve ark., 2004). Bununla birlikte psikolojinin öteden beri gelen; insanların potansiyellerini ve gücünü bir noktada körelten, zararı tanımlama, önleme özelliği kişileri umutsuzluğa ve kendi gücüne olan inancını sorgulamaya yöneltebilmektedir. Öte yandan, pozitif psikoloji ise birçok teori ya da kuramın zorlandığı ya da dile getirmediği olumlu kavramları ele alarak; umut, süreklilik veya istikrar, yaratıcılık, sevgi, aşk gibi yaşamı daha değerli ve anlamlı hale getiren yapılara odaklanmaktadır (Gillham ve Seligman, 1999). İyi bir yaşam pek çok ögeyi içerebilmektedir. Psikolojik iyi oluş, olumlu duygulanım, doyum duygusunu tatma gibi çeşitli kavramsallaştırmalar ilgili alan yazına ilişkin araştırmalarda geniş bir yer kaplamaktadır (King ve ark., 2004). Bununla birlikte, iyi bir yaşamın diğer yanlarının birçoğu mutlu hissetmekle ilişkilidir. Bu aşamada pozitif psikolojide mutluluğu kavramsallaştırmak için bireyin yaşamının iyi gittiğine ilişkin; yaşamın anlamı, otonomi, amaca yönelik çaba, iyimserlik gibi yapılarla olan ilişkilerin incelenmesi gerekmektedir (King ve ark., 2004). Tüm bu pozitif psikoloji önermelerinden yola

çıkılarak; bu araştırmada yaşam doyumu, iyimserlik, sosyal destek, eşe kendini açma değişkenleri ele alınarak, evlilik doyumunu açıklama kuvvetleri bir model kapsamında incelenmektedir.

Kişilerarası ilişkilerin pek çoğu giderek büyüyen oranda sosyal etki süreçlerinden etkilenmektedir. Bu sosyal etki süreçlerinin içerisinde sözlü etkileşim, beden dili ve sözsüz iletişim, fiziksel çevreyi kullanma ve kişisel algılar yer almaktadır. Bireyler bu ilişki ağında eş, sevgili, anne, baba, öğretmen, arkadaş, dost, komşu gibi pek çok yakınlık düzeyinde birey ile ilişki kurmaktadır ve her bir ilişkiden aldıkları doyum ise yaşamlarındaki mutluluk düzeyini etkilemektedir. Bireylerin ilişki ağlarından sağladıkları doyum yüksek düzeyde etkileyen kavramlardan biri de kendini açmadır. Kendini açma bireyin, diğer bir bireye kendi gizli duygularını, tutumlarını ve yaşantılarını söylemesidir (Altman ve Taylor, 1973). Bireyin karşısındaki bireye kendi yaşantısını tam olarak, spontan bir şekilde ve dürüstçe açması insanlar arasındaki sis perdesini hızlıca azaltır (Jourard, 1971). Sosyal varlıklar olarak insanlar, sürekli olarak kendileriyle ilgili bilgileri diğerlerine ifade ederler ya da aktarırlar. Buna göre, bireylerin duygusal olarak doyum sağlayabileceği ilişkilere kıyasla güvenilir bir eş ile umutlarını, korkularını ve hayal kırıklıklarını paylaşabilmesi daha derin bir ilişkinin gelişimini sağlayabilmektedir. Eşi ile kendine ait hikayeleri paylaşan ve karşı taraftan da onun hikayelerini dinleyen bireyler iyi bir “eşleşme” yolundadırlar ve de çatışmaya neden olabilecek yanlış anlaşılmalardan da kendini açmaları arttıkça uzaklaşabilmektedirler (Harvey ve Omarzu, 1999).

Görüldüğü gibi yurt dışı yayınlarda sıklıkla ilişkilerdeki rolü önemsenen kendini açma kavramının, Türkiye’de yakın ilişkiler açısından ele alınmadığı ve bu nedenle bu kavramın Türkiye’deki sosyal yapıya uygun araştırmalarda incelenmesinin gerekli olduğu görülmektedir. Bu araştırma ile ilk amaçlanan kendini açmanın yakın ilişkilerdeki rolünün irdelenmesini sağlamak hedefiyle bir ölçek geliştirmektir. Böylece Türkiye’de kullanılacak olan, yakın ilişkilerde kendini açmaya ilişkin geliştirilecek ilk ölçek olması nedeniyle alan yazına önemli bir katkı sağlayacağı düşünölmektedir. İkinci olarak ise araştırmada eşe kendini açmanın da yer aldığı bir model testi sınanmaktadır.

## 1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Dünyada boşanma oranları her geçen yıl giderek artmaktadır. Türkiye toplumunda da benzer şekilde artan boşanma oranları, psikolojik anlamda sağlıklı kuşaklar yetiştirme ihtimali olan bireylerin, eşlerin ve ailelerin de giderek azaldığı anlamını taşımaktadır (Eskin, 2012). Türkiye'de evli bireylerin boşanma oranlarına dair en 2015 yılına ait verilere bakıldığında; 602.982 birey evlenirken; aynı yıl içerisinde 131.830 birey ise boşanmıştır. Boşanma oranlarının son on yıl içerisinde %41 oranında artmış olması ise dikkat çekmektedir (TÜİK, 2015). Evliliğin bu soyut çıktıları hem kişisel hem de toplumsal iyilik halinde önemsenmesi gereken bulgulardır. Öte yandan, evlilik yaşantısının eşler tarafından nasıl algılandığı, bireylerin ruhsal ve fiziksel birçok sağlık çıktılarına etki etmektedir ve böylesine etkin bir mekanizmaya sahip olan evlilik yaşantısına uyum sağlama becerisinin incelenmesi alan yazın açısından önem taşımaktadır (Koydemir, Sun Selişik ve Tezer, 2008). Bu derece önemli bir yapıyı araştırmak da sürecin işlerliğini daha net görmek ve yaşamdaki mutluluk ve doyumunu arttırmak açısından oldukça önemli ve gereklidir (Yetim, 2001). Bunlara ek olarak, birçok çalışmada evlilik doyumunu ele alınmıştır; öte yandan evlilik doyumunu arttıran faktörler henüz net bir şekilde belirlenmemiştir. Özellikle eşlerin ilişkilerinde evlilik doyumlarına ilişkin öznel bir karar verirken nelere odaklandıklarına ilişkin net bir yapı sunulamamaktadır. Bununla birlikte, kadınlar ve erkeklerin ilişkilerini değerlendirirken birbirlerinden hangi alanlarda farklılaştıkları ya da neye göre bir değerlendirme yaptıkları ve doyum sağlanan evlilikleri sağlayan etmenlerin neler olduğunu açık bir şekilde belirlemek önemlidir (Nielsen, 2005).

Günümüz dünyasında, zihinsel herhangi bir bozukluğa sahip olmayan, normal, uyum düzeyi yüksek bireylerin yaşamlarının nasıl geliştirilebileceği ve doyum, mutluluk, bağlılık ve anlamlılık gibi içeriklere nasıl ulaşabileceklerine dair çok az şey bilinmektedir. Pozitif psikoloji ise bu bilgi açığını bireyin daha iyimser, yaşama bağlı, umutlu, amaçlarına yönelik ve donanımlı nasıl olabileceğine odaklanarak kapatmaya çalışmaktadır (Seligman, Parks ve Steen, 2004). Alan yazında pek çok araştırma evli çiftlerle çalışırken işlevsel olmayan ilişki örüntüleri, sağlıkla ilgili yaşanan problemlerin aile yaşantısına yansımaları, çatışma gibi olumsuz yönleri odaklanırken; evli bireylerin mutlu anlarında ya da başarılarında birbirlerine sundukları sosyal destek, iyi etkileşim ve iletişim örüntüleri, mutlu olma kaynakları

gibi olumlu yönler ise daha az vurgu yapıldığı görülmektedir (Gable ve Haidt, 2005). Hali hazırda yapılan bu araştırma ile daha önceki evlilik doyumu alan yazınından farklı olarak doyum kavramı, daha olumlu kavramlara dayandırılarak ele alınıp açıklanmaya çalışılmaktadır. Alan yazında sıklıkla depresif semptomlar, anksiyete, fiziksel sağlık gibi olumsuz yönde yer alan kavramların evlilik doyumu üzerindeki etkileri ele alınmış ve irdelenmişken; bu çalışmada ise bunun tam tersine; iyimserlik, yaşam doyumu, algılanan sosyal destek, eşe kendini açma gibi tüm kavramsal yapılar ve yordayıcılar pozitif psikolojinin bakış açısı gözetilerek olumlu yapılardan yola çıkılarak geliştirilen model test edilmektedir.

Türkiye alan yazınında, özellikle yakın ilişkilerde kendini açma davranışının yerinin ve etkisinin ne olduğunun incelendiği çalışmalara rastlanmamaktadır. Alan yazında bir eksiklik olarak görülen bu durum nedeniyle bu araştırmanın ana değişkenlerinden birisi olarak eşe kendini açma ele alınmıştır. Yurt dışı alan yazınında kendini açma davranışını ölçmeyi amaçlayan pek çok ölçme aracı yer almaktadır. Öte yandan Türkiye’de romantik ilişkilerde veya evlilikte kendini açma davranışını ölçmeye yönelik güncel ve kültüre özgü bir araç bulunmamaktadır. Bu nedenle kendini açma davranışını tanımlayabilmek ve ölçebilmek adına Türkiye’nin sosyal ve kültürel yapısına uygun bir ölçme aracı geliştirmek önemlidir. Buna ek olarak, bütün bu ilgili alan yazın ışığında, çoklu faktörlerin evlilik doyumunu nasıl etkilediği ve evlilik doyumu ile nasıl ilgili olduğunu açıklayacak kapsamlı bir model geliştirmek ve bunu test etmenin gereği ortaya çıkmaktadır.

İlgili araştırma alan yazınında, özellikle son yıllarda daha fazla oranda mutlu, başarılı evliliklerin karakteristik özelliklerinin neler olabileceği, doyum sağlanan evliliklere nasıl ulaşılabileceği, evliliklerin uyumlu ilerlemesini etkileyen faktörlerin neler olduğu gibi pek çok konu üzerinde kaliteli evliliklerin bir haritası çıkarılmaya çalışılmaktadır. Pek çok araştırmada sadece evlilik doyumunu açıklayan, yordayan ve etkileyen kavramların neler olduğu gibi daha temel düzeyde çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Öte yandan, bu çalışmada değişkenler arası ilişkilerin hatalardan arınık olarak ortaya konmasını sağlayacak bir analiz yöntemi ile evlilik doyumunun yordayıcılarının daha açık ve belirgin bir şekilde ortaya koyulması amaçlanmaktadır. Böylece bu çalışma ile daha geniş bir bakış açısıyla evlilik doyumu kavramını irdelemek amaçlanmaktadır.



Bu araştırma, ikili ilişkiler açısından önemli olan evlilik doyumu kavramının anlaşılması ve ülkenin sosyal ve kültürel yapısı açısından somutlaştırılması önem taşımaktadır. Yapısal model ile evlilik doyumu kavramının irdelenmesinin ve incelenmesinin, bu kavramın diğer bağımsız değişkenlerle ilişkisinin bir bütün olarak sunulmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu çalışma çerçevesinde, Evlilik Doyumu Model Testi'ne ek olarak, araştırmanın bağımsız değişkenlerinden olan eşe kendini açma kavramını ölçebilmek amacıyla "Eşe Kendini Açma Ölçeği"nin geliştirilmesine de yer verilmektedir. Bu ölçek sayesinde Türkiye kültürü içerisinde evli olan bireylerin kendini açma davranışlarını nasıl gerçekleştirdikleri de göz önüne serilebilmektedir.

Özetle; bu çalışma kapsamında üç temel amaç gözetilerek çalışma yürütülmüştür. Bu amaçlardan ilki; evlilik doyumunu bir model kapsamında test etmek ve incelemek, ikincisi; eşe kendini açma kavramını ölçmek amacıyla bir ölçek geliştirmek ve üçüncüsü ise; bazı sosyodemografik değişkenlere göre evlilik doyumunun profillerini ortaya koymaktır.

Bu araştırmanın sonuçlarından evlilik ve aile danışması alanında çalışan alan uzmanlarının, psikolojik danışmanların, psikologların, akademisyenlerin ve uygulamacıların faydalanabileceği düşünülmektedir. Buna ek olarak, özel ya da kamu alanlarında evlilik ve aile danışmanlığı konusunda hizmet sunan kurum ve kuruluşlar da bu araştırmanın sonuçlarından yararlanabilir. Türkiye'de evlilik ve aile hususunda hizmet veren Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, evli bireylerle çalışırken bu araştırmanın bulguları neticesinde çeşitli politikalar geliştirerek uygulayabilirler.

### **1.3. Problem Cümlesi**

Bu çalışma ile dört temel araştırma sorusuna yanıt aranmıştır. Araştırma soruları aşağıdaki gibidir:

1. Eş desteği, eşe kendini açma, yaşam doyumu ve iyimserlik değişkenleri, evlilik doyumu değişkenini istatistiksel olarak anlamlı olarak yordamakta mıdır?
2. Eş desteği, eşe kendini açma, yaşam doyumu ve iyimserlik değişkenlerinin evlilik doyumu değişkenini anlamlı olarak yordama gücü nedir?
3. Eşe Kendini Açma Ölçeği geçerli ve güvenilir bir ölçek midir?

4. Bazı sosyodemografik değişkenlere göre evli bireylerin evlilik doyum düzeyleri nasıl bir profil göstermektedir?

Bunlara ek olarak, Evlilik Doyumu Model Testi'ne ilişkin ölçüm modeli ve yapısal model hipotezleri aşağıda sunulmuştur:

### **1.3.1. Ölçüm Modeli Hipotezleri**

1. Duygusal destek, maddi yardım ve bilgi desteği, takdir etme desteği ve sosyal ilgi desteği eş desteğini anlamlı olarak yordamaktadır.
2. İlişkinin niteliği, farkındalık ve açıklık eşe kendini açmayı anlamlı olarak yordamaktadır.
3. Eş desteği ile eşe kendini açma arasında anlamlı bir ilişki vardır.
4. Eş desteği ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki vardır.
5. Eş desteği ile iyimserlik arasında anlamlı bir ilişki vardır.
6. Eşe kendini açma ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki vardır.
7. Eşe kendini açma ile iyimserlik arasında anlamlı bir ilişki vardır.
8. Yaşam doyumunu ile iyimserlik arasında anlamlı bir ilişki vardır.

### **1.3.2. Yapısal Model Hipotezleri**

1. Eş desteği, evlilik doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır.
2. Eşe kendini açma, evlilik doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır.
3. Yaşam doyumunu, evlilik doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır.
4. İyimserlik, evlilik doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır.
5. Eş desteği, eşe kendini açma, yaşam doyumunu ve iyimserlik birlikte evlilik doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır.
6. Eşe kendini açma, yaşam doyumunu ve iyimserlik birlikte evlilik doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır.
7. Eş desteği ve eşe kendini açma birlikte evlilik doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır.

8. Eş desteği ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide eşe kendini açma değişkeninin aracı rolü istatistiksel olarak anlamlıdır.

#### 1.4. Sayıltılar

Araştırmanın temel sayıltısı aşağıdaki gibidir:

1. Araştırmaya katılan tüm evli bireyler uygulanan veri toplama araçlarını yanıtlarken gerçek durumlarını göz önünde bulundurmuşlardır.

#### 1.5. Sınırlılıklar

Araştırmanın temel sınırlılıkları aşağıdaki gibidir:

1. Bu araştırma, 2015 yılında Ankara'da yaşayan, en az lise mezunu ve gelir sağlayan bir işte çalışan evli bireyler ile sınırlıdır. Araştırma kapsamında elde edilen bulgular benzer özelliklere sahip olan bireylere genellenebilir.
2. Araştırma verilerinin büyük bir çoğunluğu Ankara'da bulunan büyük bir üniversitenin akademik ve idari personel çalışanlarından toplanmıştır. Bu nedenle araştırma kapsamında elde edilen bulgular benzer özelliklere sahip olan bireylere genellebilir.
3. Araştırmanın verilerinin toplandığı bu grubun yaklaşık %80'i en az lisans mezunu bireylerden oluşmaktadır. Bu nedenle araştırma kapsamında elde edilen bulgular benzer özelliklere sahip olan bireylere genellenebilir.

#### 1.6. Tanımlar

**Evlilik Doymu:** Evli bireylerin evliliklerini iyi veya mutlu gibi olumlu kavramlarla öznel olarak değerlendirmeleridir (Bird ve Melville, 1994).

**Sosyal Destek:** Sosyal destek, bireyin çevresinden gördüğü dürüst ve empatik tepki, ilgi, sevgi, güven, saygı, takdir edilme, bilgi edinme ve maddi yardım gibi kişisel, sosyal, psikolojik ve ekonomik nitelikli her türlü yardım sürecidir (Yıldırım, 2006, ss. 4).

**Eş Desteği:** Eş desteği, sosyal desteğin duygusal, davranışsal ve fiziksel destek gibi çeşitli formlarını içeren ve bireyin eşi tarafından sunulan kişilerarası bir destek alışveriş sürecidir (Tardy, 1985).

**Kendini Açma:** Kendini açma bireyin sözel olarak düşüncelerini, duygularını ve deneyimlerini diğerlerine açıklamasıdır (Derlega, Metts, Petronio ve Margulis, 1993).

**Yaşam Doymu:** Bireyin yaşamından aldığı haz ve iyi oluşturu (Polatçı, 2015).

**İyimserlik:** Bireyin bütün hayatına ilişkin olumsuzlara kıyasla olumlu beklentilere sahip olmaya yatkın olduğu bir mizaç özelliğidir (Carver ve Scheier, 2005).

## 1.7. Araştırmanın Kuramsal Temeli

Bu kısımda araştırmada Yapısal Eşitlik Modeli kapsamında ele alınan evlilik doyumu, eş desteği, eşe kendini açma, yaşam doyumu ve iyimserlik değişkenlerine ilişkin kuramsal bilgilere sırasıyla yer verilmektedir.

### 1.7.1. Evlilik Doymu

Evlilik, bağlılık ile sadakat üzerine kurulu bir arkadaşlık gibidir. Eşlerin birbirlerine sunduğu yakınlık ve karşılıklı destekleyici tutum, sevginin devamını ve mutluluğun artmasını sağlamaktadır (Myers, 2003). Evlilik yaşam boyu arkadaşlık, aşk, destek, cinsel haz ve bağlılık sağlayan bir kurum olarak görülmektedir (Fincham ve Beach, 2006). Evlilik genel anlamda her iki cinsiyet için de stresle başa çıkmada olumlu katkıları olan bir başa çıkma kaynağı olmakla beraber (Bird ve Melville, 1994); kişisel mutlulukla ilişkilendirilen bir kavramdır ve evlilikte eşin destekleyici davranışları iyi olma halinin arttırmasına olanak sağlamaktadır (Bird ve Melville, 1994; Regan, 2011). Başarılı bir evlilik, çiftlerin hem eş olarak hem de bireysel olarak kendilerini geliştirdikleri ve kişisel olarak ve eş açısından doyuma ulaştıkları dinamik ve sürekli gelişen bir süreçtir (Dey ve Ghosh, 2016). Öte yandan zaman içerisinde çiftlerin bir çoğu evliliğin bu olumlu getirilerinden uzaklaşabilmekte, böylece bazı çiftler için ilişki doyumu giderek tükenerek ilişkileri sonlanmaya kadar gidebilmektedir. İlişkilerini bitirmek konusunda güçlük yaşayan ya da ilişkisi olmadan yeni alternatif yaşamlar konusunda adım atmakta zorlanan bireyler ise ilişkilerini mecburen devam ettirerek mutsuz yaşantılar deneyimlemeye ve mutsuz ilişkiler yürütmeye devam edebilmektedir (Fincham ve Beach, 2006).

Araştırma tarihinde bilimsel anlamda özellikle son 60 yıldır araştırılan evlilik (Gottman ve ark., 2002), işleyişinin düzgün gidebilmesi için sürekli bir denge halinin sağlanması gereken minyatür bir sosyal sistemdir (Blood, 1969). Böyle bir sistemin

dengeli bir şekilde varlığını devam ettirebilmesi için eşlerin birbirlerinin ihtiyaçlarını gözetmeleri ve karşılımları gerekmektedir (Blood, 1969). Her bir evliliğin duygusal ekolojisinde olumlu ve olumsuz arasında dengenin sağlanması anahtar bir rol oynamaktadır. Atmosfer veya okyanus gibi dünyayı saran örüntülere benzer olarak yakın ilişkilerde de var olan duygusal ekosistemin sağlıklı olması ve duygusal değişimlerin çerçevesi yaşanan ilişkinin önemli bir göstergesidir (Gottman, 1995). Eğer bu duygusal değişimler bir dengede ise eşler arasındaki aşk yükselmekte, öte yandan bu değişimler uç noktalarda ve dengeden uzakta ise çiftler arasındaki aşk ve sevgi duyguları giderek azalmaktadır. Sağlıklı evliliklerde duygusal ekolojiyi korumak adına olumlu ve olumsuz arasındaki ekolojik dengeyi kurmada bir termostat etkisinden söz edebilmek mümkündür (Gottman, 1995).

Evlilik doyumu ve bunun insan yaşamının çeşitli yönleriyle olan ilişkisi her ne kadar alan yazında sıklıkla çalışılan konulardan biridir ve halen evlilik, aile ve çift terapistleri arasında önemli bir araştırma başlığı olmaya devam etmektedir (Jose ve Alfons, 2007). İlişki doyumu karmaşık bir yapı olmakla beraber (Meeks ve ark., 1998) sağlıklı evliliklerin en ampirik göstergelerinden birisi olarak çeşitli açılardan birçok araştırmacı tarafından incelenen ve evliliğin genel çıktılarına ilişkin fikir veren anahtar bir yapıdır (Bradbury, Fincham ve Beach, 2000). Evlilik doyumu çiftler arasındaki yakın ilişkilerde en çok dikkat çekici değişkenlerden biri olmanın yanı sıra, son yıllarda özellikle ruh sağlığı çalışmalarında öncelikli hale gelen ve insan ilişkilerinde sıklıkla araştırılan bir yapı olmuştur (Ng, Peluso ve Smith, 2010). Evrensel anlamda evlilik doyumu çoğunlukla ortak ilgiler, uyumlu olma, bağlılık gibi olumlu değer atfedilen ve boşanma düşüncesi, şikayetlerin sayısı, yalnızlık gibi olumsuz değer atfedilen öğelerinin arasında var olan dengenin ölçümü olarak ifade edilmektedir (McNamara ve Bahr, 1980). Evlilik doyumu bazıları kalıcı, bazıları geçici pek çok faktörün birleşiminden oluşmaktadır. Sadece eşin tek tarafı olarak ne istediğine, ne beklediğine ve evlilikten ne aldığına dayanmamakta, aynı zamanda diğer eşin ihtiyaçlarına ve kapasitesine ve çevrenin etkisine göre şekillenmektedir (Levinger, 1970b).

Yakın ilişkilerde ilişkiden alınan doyum sadece eşin aleni davranışlarından değil, aynı zamanda eşin doğrudan ya da dolaylı davranışlarının karşısındaki birey tarafından nasıl algılandığından da fazlasıyla etkilenmektedir (Meeks ve ark., 1998). Evlilik doyumu bireyin yaşamını genel anlamda bir bütün olarak nasıl değerlendirdiği

ve günlük yaşam aktivitelerini yerine getirirken var olan mutluluğuyla güçlü bir şekilde ilgili olmakla beraber (Carr, Freedman, Cornman ve Schwarz, 2014); bireyin evli olma halinden algıladığı faydaları ve yapması gerekenleri yansıtan bir zihin durumudur (Stone ve Shackelford, 2007). Böyle bir zihinsel durum içerisinde bireyin evlilik için yapması gerekenler ne kadar yüklü ve fazlaysa eşinden ve evliliğinden doyum alma oranı da o kadar düşmektedir. Benzer bir şekilde; bireyin evlilikten ve evli olma halinden sağladığı faydalar ne kadar yüksekse algıladığı evlilik doyumunu ve eşinden memnuniyet düzeyi de o kadar yüksek olmaktadır (Stone ve Shackelford, 2007).

Bireylerin ilişkilerinde birbirlerinden karşılıklı beklentileri ilişki doyumunda önem taşımaktadır. Eşlerin birbirleri için ne ifade ettikleri, hayatlarında ne anlama geldikleri, birbirlerinin istek ve ihtiyaçlarına ne derece duyarlı oldukları, cinsel anlamda birbirleri için yoğun bir çaba göstermeksizin uyum sağladıkları durumlarda, hem ilişkilerinden aldıkları doyum yükselmekte, hem de ilişki stresleri ve olumsuz çatışma çözme biçimleri azalmaktadır (Holmes, 2007). Bir çift ilişkisinde, bireyler ilişkilerinin hem genelinden hem de ayrı ayrı parçalarından farklı düzeylerde doyum alabilmektedirler. Bu aşamada bu farklılığın temel nedenlerinden biri; ilişkinin her bir aşamasında beklentilerin değişmesidir. Örneğin, cinsel iletişimin odak noktası halinde olduğu bir dönemde, ilişkinin bu alanında doyum sağlamak hem genel ilişki doyumunu hem de ilişkinin bu ögesine ilişkin özgül doyum sağlamayı tetiklemektedir. Dolayısıyla ilişkide doyumun bir parçası da, eşlerin birbirlerini bağımsız birer birey olarak değerlendirerek doyumunu yükseltebilecek konularda birbirlerine destek olmayı ve gelişime açık olmayı içermektedir (Nelson-Johns, 1999). Bunlara ek olarak, eşler kendilerinin belirlediği bir ilişki kuralları listesi oluşturduklarında, beklentilerini ve ihtiyaçlarını kendilerinin belirliyor olmasının getirdiği katkı ile beraber yaşadıkları ilişki içerisinde daha özel hissetmekte ve doyum sağlamaktadır (Bird ve Melville, 1994). Bu amaçla, belirli evrensel evlilik kurallarının eşler tarafından biliniyor olması da ilişki doyumunu sağlamak için önem taşımaktadır. Bu aşamada bazı genel geçer evlilik kuralları şöyle sıralanmaktadır (Arglye ve Henderson, 1985; Akt. Bird ve Melville, 1994):

- a) Eşine duygusal destek göstermek,
- b) Eşiyle başarıyı paylaşmak,

- c) Eşine sadık olmak,
- d) Huzurlu ve uyumlu bir ev atmosferi yaratmak,
- e) Birbirlerinin özeline saygı duymak,
- f) Sır tutabilmek,
- g) Cinsel anlamda birbirlerine bağlı olmak,
- h) Kişisel duygularını ve sorunlarını birbirine açmak,
- i) Kişisel takviminden ve programından birbirini haberdar etmek,
- j) Birbirlerinin arkadaşlarına tolerans göstermek,
- k) İnsanların içerisinde eşini eleştirmemek .

Yukarıda görüldüğü gibi evlilik kuralı olarak sıralanan pek çok ölçütün aynı zamanda gelişen ve ilerleyen bir ilişki için olmazsa olmazlar olduğu aşıkardır. Bir süreç olarak ilerleyen yakın ilişkilerde aşk tutumlarından kendini açmaya kadar pek çok örüntü, ilişki iletişimi içerisinde kendini göstermektedir. İletişim davranışının bir yönü olarak kendini açma, etkili iletişimde ilişki yeterliğinin ne düzeyde olduğunu gözler önüne sermektedir. Bu nedenle, bireylerin iletişim becerileri ilişkilerinden aldıkları doyum ile bağlantılı olabilmektedir. Öte yandan sadece kendini açma değil, alan yazında yakın ilişkilerde doyum araştırılırken pek çok değişkenin etkisi incelenmiştir. Bunlar arasında ekonomik düzey gibi ilişki yapıları olabildiği gibi, çatışma çözme, sorumluluk alma, sadakat, aşk gibi kişisel yapılar da olabilmektedir ve her birinin ilişki doyumu üzerindeki rolleri farklı olabilmektedir (Meeks ve ark., 1998). Bu farklılaşan rollerin etkisinde cinsiyetin de etkisi olabilmekte, bir başka ifade ile hem kadınların hem de erkeklerin evlilik doyum oranlarını belirleyen etmenler birbirlerinden farklı olabilmektedir. Buna göre erkeklerin evlilik doyumlarını, eşleri tarafından iletişimde dikkate alınmama, etkili dinlenmeme, duygu ve isteklerinin anlaşılmasında azaltırken; çocuk sahibi olma arttırmaktadır. Buna karşılık kadınların evlilik doyumlarını; eşlerine düşünce, duygu ve güçlük duyduğu alanları açamama, kendini ifade edememe, istek ve ihtiyaçlarını dile getirmekten çekinme değişkenleri azaltırken; bireyin evlenme yaşının yüksek olması ise arttırmaktadır. Buna göre her iki cinsiyet için de iletişimde kendini açabilme ve ifade edebilmenin evlilik doyumu düzeylerinde önemli olduğu görülmektedir (Eskin, 2012). Hem kadınlar hem de erkekler; özellikle ikisi de çalışıyorsa, hem çeşitli iş sorumlulukları, hem çocuk

bakımı, hem sosyal destek ağında yer alan bireylere ve ailelerine karşı sorumlulukları hem de ev ve aile hayatı için zaman zaman gerekli olan ihtiyaçların karşılanması gibi pek çok önceliğe ve göreve sahip olmaktadır. Evli bireyler tüm bu ihtiyaç alanlarını karşılayabilmek için daha fazla enerjiye, kaynağa ve zamana ihtiyaç duyabilmektedirler. Öte yandan tüm bunlara yönelik zamanı iyi yönetememenin de etkisiyle bireyler işlerine, eşlerine, çocuklarına, arkadaşlarına ve hayatlarındaki diğer bireylere yönelik sorumluluklarını yerine getirirken önceliklerini düzenlemek konusunda zorlu yaşantılar geçirebilmektedir. Bu durumda eşler arasında çeşitli anlaşmazlıklar ve problemler artmaktadır. Böyle problemlerin eşlerin evlilik doyumlarına yönelik bir tehdit oluşturması da mümkün olabilmektedir (Nielsen, 2005).

Evlilik doyumunda boylamsal çalışma sonuçlarına bakıldığında; özellikle yeni evli bireylerin evlilik yaşamlarına balayı olarak isimlendirilen ve evlilikten alınan doyumun ve iyilik hali düzeylerinin en yüksek seviyelerde olduğu bir dönemle başladıkları, birkaç yıl içinde evlilik doyumunda ve iyilik hali düzeylerinde azalmaların meydana geldiği ve sıklıkla evliliğin dördüncü ve altıncı yılları arasında ise doyumun belirli bir istikrar düzeyine ulaştığı görülmektedir (Regan, 2011). Eşlerin evlilik doyumlarında zaman içerisindeki değişimlere odaklanan bu çalışmalarda özellikle yeni evlilerin, evliliklerinin ilk zamanlarında evlilik doyumlarının azaldığı görülmektedir (Huston ve ark., 2001). Evlilik ilişkisinde düşen doyum düzeyleri ve evlilikte eşler arasındaki uyumsuzluk; öfke, cinsel isteğin azalması, huzursuzluk gibi depresif semptomlarla ilişkili olmakla beraber, bu semptomların artmasında da yordayıcı bir roledir (Beach, Katz, Kim ve Brody, 2003; Fincham, Beach, Harold ve Osborne, 1997; Mason, Canlas ve Wang, 2013; Whisman ve Baucom, 2012). Bu bilgiler ışığında; bireylerin birçok yaşantısını etkileyen evlilikten sağlanan doyumun, bireylerin iyilik halinin önemli bir yordayıcısı ve açıklayıcısı olduğu söylenebilmektedir (Mason ve ark., 2013; Shek, 1995; Shek, 2000).

Alan yazında evli bireylerin bekar bireylere kıyasla daha mutlu oldukları bulgusunu elde eden çalışmalar yer almaktadır. Öte yandan pozitif psikolojiye göre evlilik insanı mutlu etmemekte, mutlu insanlar evlenmeye daha yatkın olmaktadır. Buna göre; evlenen bireyler daha dışa dönük, sosyal çevreleri daha geniş, daha fazla yeni insanlarla tanışıp sosyal ilişkiler geliştirmeye meyilli, dışa dönük bireyler iken; bekar bireylerin ise daha kendi kabuğunda, daha pasif ve sosyal ilişkileri daha az gelişmiş



içe dönük bireyler olduğu görülmektedir. Bu nedenlerle mutlu insanların, mutlu ilişkiler yarattığı ve geliştirdiği söylenebilir (Myers, 2004). Pozitif psikolojide de önemsenen öğelerden biri tüm ilişki ağlarının içinde olan insan ögesinin mutluluğu nasıl yakalacağına dayanmaktadır. “Mutluluk” ise pek çok değişik kavramla ifade edilebilmektedir. Bunların içerisinde; öznel iyi oluş, iyilik hali, psikolojik iyi oluş gibi pek çok kavram yer almaktadır.

Temel noktanın mutluluk olduğu pozitif psikolojide; mutluluğun ilişki doyumu üzerindeki etkisi de sıklıkla ele alınmakta ve incelenmektedir. Mutluluğun bir çıktısı olarak bireylerin evlilik veya aşk ilişkilerinden doyum sağladıkları ileri sürülmektedir (King ve ark., 2004). Pozitif psikoloji tarafından da önemsenen bir kavram olan ilişki doyumu bu çalışmada da temel bağımlı değişken olarak ele alınmaktadır. Bireylerin yaşamlarında oldukça önemli olan ve pek çok kavramla ilişkisi incelenen evlilik doyumunun alan yazından da görülebileceği gibi bilim dünyasında yeri geniştir. Bu çalışmada da pek çok araştırmacı tarafından irdelenen bu kavramın, farklı açılardan ve daha özgül bir model ile detaylı olarak ortaya konulması amaçlandığından, araştırmanın bağımlı değişkeni olarak evlilik doyumunu belirlenmiştir.

### **1.7.2. Kendini Açma ve Eşe Kendini Açma**

İlişkilerde başarı veya mutluluk sadece bireylerin ne düşündükleri ya da hissettikleri ile ilişkili değildir, buna ek olarak, birbirleriyle ve diğerleriyle nasıl iletişim kurdukları da önemlidir (Nelson-Johns, 1999). İkili ilişkilerde kurulan iyi iletişim, başarılı ve mutlu ilişkilerin temel kaynaklarından biri olmakla beraber, iyi bir iletişim pek çok açıdan ilişki doyumunu desteklemektedir (Fletcher, 2008).

Her insanın kendine özgü bir dünyası vardır. Birey kendi koşulları içinde bir dünya oluşturur ve bu dünyanın içinden diğer insanlara uzanarak onlarla iletişim kurar. İnsanlar ancak ilişkiler içinde var olabilen varlıklar oldukları için, düşünebilme, düşündüğünü karşısındakine anlatabilme yeteneği, toplumsal yaşamın temelini oluşturur (Cüceloğlu, 1994). Bireyler sahip oldukları bu potansiyel ölçüsünde çevreleriyle olan ilişkilerinin niteliğini şekillendirerek benliğinin gelişimine önemli oranda katkıda bulunur (Öksüz, 2004). İletişim ilişkide önemli bir faktördür ve ilişkide iletişimin temel formlarından biri kendini açma davranışıdır (Morton, Alexander ve Altman, 1976; Akt. Hendrick, 1981). Kendini açma hem psikoterapi ilişkilerinde hem de eşler, çocuklar ve ebeveynler gibi yakın kişilerarası ilişkilerde çok kritik ve önemli

bir role sahiptir. Bu nedenle de bu davranış örüntüsünün alt boyutlarına ve yönlerine ilişkin daha fazla temel bilgiye ihtiyaç vardır (Jourard ve Landsman, 1960). Pek çok teori tarafından açıklanmaya ve anlaşılmaya çalışılan karmaşık bir yapıda olan bu kavram evlilik ilişkisi gibi daha fazla değişkenin devreye girdiği bir ilişki yapısında ise çok güçlü ve etkili olabilmektedir (Hendrick, 1981).

Kişilerarası ilişkilerin açıklığı, gelişimi ve sürdürülebilirliği açısından en önemli faktörlerden birisi olan kendini açma davranışı, uzun yıllardan bu yana araştırmalara konu olmuş ve her geçen yıl önemini daha fazla hissettirmiştir (Çetinkaya, 2005). Kendini açma diğer bireylerle etkileşimler sırasında meydana çıkan bir süreç olup (Cozby, 1973), kararlı bir kişilik özelliğidir (Cozby, 1973; Dillan ve Allen, 1992). Kendini açma ile kendileri hakkında daha fazla farkındalık elde eden bireyler (Buber, 1958; Akt. Milholland, 1979) aynı zamanda diğer bireylerin de kendilerini tanımalarına ve kendi duygu ve düşüncelerini bilmelerine izin vermektedirler (Cozby, 1972; Gilbert, 1976; Jourard, 1971). Bir bireyin diğerlerine kendini anlatma hali olan kendini açma tek seferlik bir olay değil, dinamik bir süreç olmakla beraber yaşam ve ilişki boyunca devam eden ve hem bireyleri hem de ilişkileri değiştiren böylece bireylerin birbirlerinden sosyal destek algılamalarına ve yakınlık duymalarına olumlu katkıda bulunan önemli bir sosyal davranıştır (Bak, Lin ve Oh, 2014; Dindia, 2000). Kendini açma, bireyin diğer bir bireye kendisiyle ilgili gizli duygu, tutum, yaşantı ve deneyimlerini öncelikli olarak sözel iletişim ile ifade etmesi sürecidir (Dindia, Fitzpatrick ve Kenny, 1997; Jourard, 1971; Laurenceau, Feldman Barrett ve Pietromonaco, 1998). Bir diğer tanımlamaya göre; kendini açma, en az iki birey arasında, amaçlı olarak, bireylerden birinin diğerine kendiyile ilgili kişisel bir şeyleri açığa vurmasını sağlayan bir kişilik özelliği veya bir etkileşim sürecidir ve yakın ilişkilerde temel rol oynar (Derlega ve ark., 1993).

Kendini açma ilişkiler sürecinde hem diğer değişkenleri etkileyen hem de onlardan etkilenen çift yönlü bir yapıdır (Hendrick, 1981). Kendini açma düzeyi, yakın ilişkilerde eşlerin tepkilerine dayanmakta olup; bireyin öz saygısını destekleyen ve kimliğinin onaylandığını hissettiren bir kavramdır (Greene, Derlega ve Mathews, 2006). Evlilik ilişkisinde son derece önemli ve iletişimde ise temel bir taş olmasına rağmen henüz tam anlamıyla keşfedilmemiş bir sosyal davranış olan kendini açma, bireyin eşine kendiyile ilgili bilgileri iletmesi, aktarması ya da açması olarak ifade edilmekte (Katz, Goldston ve Stucker, 1963) ve iki insanın birbirlerine aşına

olmalarını ve kişisel bir ilişki kurmalarını ve geliştirmelerini sağlamaktadır (Critelli ve Dupre, 1978). Kendini açma olmadan bir ilişkinin başlamasını düşünmek çok mümkün değildir. Birey önce karşısındaki bireye bir ilgi duyar, onun hakkında daha fazla şey bilmek ister ve sonrasında ise karşısındaki bireye kendiyile ilgili daha fazla bilgi verme isteği duyar. Böylece kendi tutum, duygu ve kişisel deneyimleri hakkında konuşmaya başlar. Eğer karşıdaki birey de bu ilişkiden ve bireyden memnunsa o da kendini kişisel bilgiler açısından açmaya başlar (Derlega ve ark., 1993). Aynı zamanda kendini açma dinleyici kimse açısından farklı, kendini açan kimse açısından ise daha farklı anlamlar ifade etmektedir. Bireyler sıklıkla ilişkilerinin başlarında daha hafif ve şakayla karışık konu başlıklarından söz ederken, ilişki derinleştikçe açılan konu başlıkları ve tarz da değişmekte ve ilişkinin anlamı gelişmektedir (Duck, 1994). Aynı zamanda bireylerin birbirlerini sevmeleri ya da aşık olmaları da karşılıklı olarak kendini açma süreçlerini geliştirmeleri ile ilgili olmaktadır. Özellikle bireylerin arasında aşk duygusunun oluşabilmesi için güçlü ve derin bir kendini açmaya ihtiyaç duyulmaktadır (Critelli ve Dupre, 1978). Kendini açma ikili ilişkilerde ilişkiye derinlik katarak ve ilişkideki bağlılığı kuvvetli bir kabulle güçlendirerek yakınlığın gelişmesini sağlamaktadır (Gilbert, 1976). Bireyler eş olup, yakın bir ilişkiye adım attıkları andan itibaren eşlerine kendileriyle ilgili özel veya gizli bilgilerden bahsederler ve ilişkinin seyrine ve eşlerini sevme oranlarına göre giderek artan bir düzeyde bu bilgileri vermeye devam ederler. Öte yandan karşı tarafa açılan bilgiler hem ilişkiyi geliştirmekte; hem de doğası gereği bireye özel, gizli ve önemli olmaları nedeniyle eğer karşı taraf bu bilgileri kullanmak isterse bireyi yaralayabilecek bir araca da dönüşebilmektedir (Duck, 1988). Bu paradoks ilişki kuvvetlendikçe hem yakınlığı ve derinliği arttırıp iki insanı birbirine daha sıkı bağlarken, hem de bireylerin ilişki içerisinde risklerini ve potansiyel tehdit unsurlarını da arttırmaktadır. Bu nedenlerle, yakın iletişimde kendini açmanın sağlıklı ilerleyebilmesi için bireylerin önemsemesi gereken bazı durumlar söz konusu olmaktadır. Bu unsurlar (Duck, 1988):

- a) Sevilmek ya da kabul edilmek istendiğinde birey kendini açabilir.
- b) Kendini açmanın oranı başlangıç için çok fazla düzeyde olmamalıdır.
- c) Kendini açma ilişkinin yakınlık düzeyine göre şekillenmelidir.
- d) Karşıdaki birey, bir kimsenin kendini açmasına karşılık vermelidir.

e) İlişki geliştikçe kendini açma genişleyerek derinleşmelidir.

Bir süreç olarak işleyen yakın ilişkilerde, aşktan kendini açmaya kadar pek çok değişken etkili olmaktadır. Kendini açma iletişimin bir yönü olarak eşler arasındaki iletişimin etkililiği ve yeterliğine ilişkin fikir vermektedir (Meeks ve ark., 1998). Eşler arasındaki iletişim becerisinde bu amaçla anahtar bir rol oynayan kendini açma, ilişki doyumuna da katkı sağlamaktadır (Millar ve Millar, 1988). İlişkinin gelişmesinde kendini açma önemli bir anahtar rol oynayarak, ilişkinin diğer aşamalara geçmesini ve ilerlemesini sağlamaktadır. İnsan ilişkilerinde düşünce ve duyguların diğer bireylere açılması ve aktarılması hem yakın bir ilişkinin gelişmesine hem de ilişkinin sürekliliğinin sağlanmasına önemli katkılarda bulunurken, ilişkilerin güçlenmesinde de merkezi bir rol oynar (Collins ve Miller, 1994; Derlega ve ark., 1993). Öte yandan yakın ilişkiyi kurmada ve kuvvetlendirmede kişisel ve derin bir kendini açma gerekli bir öge olsa da; tek başına yakınlığı kurmada yeterli değildir (Gilbert, 1976; Laurenceau, Rivera, Schaffer ve Pietromonaco, 2004). Hatta eşler birbirleriyle ilgili pek çok detayı bilmesine, karşılıklı olarak evlilik ilişkisinde kendilerini yeterli ve yüksek düzeyde açmalarına rağmen hala yakın ve derin bir ilişki geliştirememiş olabilirler. Bu nedenlerle kendini açmanın tek başına kuvvetli bir etkisinin olmaması olasıdır (Gilbert, 1976). Bunun nedeni kendini açmanın ilişkiye bir girdi sağlamasıdır; öte yandan bu girdiler yakın ilişkilerde, ilişkiden alınan doyum ile doğrudan değil dolaylı olarak bağlantılı olabilmektedirler (Sprecher, 1987).

Her bir ilişki kendine ait bir dile, mitlere ve tabulara sahiptir (Bird ve Melville, 1994). Bireylerin hem kişisel hem de ilişkiyel iyi oluşlarında aile ve arkadaşlarla problemlerini konuşmak ve kendilerine özgü bir dil oluşturmak önemli bir yer tutmakla birlikte pek çok araştırmacı aile etkileşiminde iyi iletişimin avantajlarını sıklıkla vurgulamakta ve iyi iletişimi evlilik ilişkisinin şah damarı olarak görmektedir (Gilbert, 1976; Goldsmith, 2004). İletişim, ilişkilerin yaşam kaynaklarından en önemlileri arasında yer almaktadır. Uzun soluklu ve başarılı evliliklerde kişilerarası iletişim örüntüleri derinlik, duyarlık ve kendini açma açısından giderek gelişmekte ve büyümektedir (Bograd ve Spilka 1996). Eşler birbirlerine yüksek düzeyde yakınlık gösterdikçe daha sıkı ve olumlu yönde bir iletişime sahip olabilmektedirler. Aynı zamanda hassas oldukları ya da duyarlık gösterdikleri konuları birbirleriyle konuşabildiklerinde, birbirlerine derin ve samimi kendini açmalarda bulunabildiklerinde ve bütün bunları bir karşılıklılık içerisinde yapabildiklerinde

kendilerini birbirlerine ve ilişkilerine daha yakın hissetmektedirler. İletişim yakın ilişkiyi geliştirmede çok önemli bir faktör olmakla beraber, yanlış kullanıldığında da ilişkinin engellemesinde ve adım adım çökmesinde rol oynayabilmektedir (Laurenceau ve ark., 1998; Laurenceau, Feldman Barrett ve Rovine, 2005).

Yakınlık ve kendini açma ikili ilişkilerin gelişmesini sağlayan iki anahtar yapıdır (Tolstedt ve Stokes, 1984). Yakınlık ve kendini açma benzer yapılar değildir. Yakınlıktaki temel öğelerden biri kendini açmadır; öte yandan kendini açma sadece bir ilişkiye dahil olmada ve ilişkiyi geliştirmede ön planda olan bir parça olarak tam anlamıyla yakınlık kavramının içini doldurmamaktadır (Laurenceau ve Kleinman, 2006). Kendini açma ilişkinin ne düzeyde yakın olduğu hakkında genel bir kanı oluşturmaktadır (Dindia, 2000). Yakınlık ise; iki kişi arasında duyguların yaşanması, paylaşılması ve açıklanması, sözlü ve sözsüz iletişim, sosyal motivasyon kaynaklarından sağlanan doyum, birbirleri hakkında konuşma ve öğrenme ve birbirlerinin “benzersiz, kendilerine özgü” kişilik özelliklerini keşfetme ve böylece hem fiziksel hem de psikolojik olarak dokunma, birbirlerine isimler bulma, seslerinin tonları ile sıcak iletişim kurma ve hatta cinsel ilişki kurma gibi yollarla “yakın” olmanın sağlandığı bir süreçtir (Reis ve Shaver, 1988). Bütün bunlardan yola çıkarak, iki kişi birbirine ne kadar yakınlaşırsa, kendilerini açtıkları konu başlıklarının da o kadar arttığı söylenebilmektedir. Temelde bir ilişkide bireyler arasındaki yakınlık düzeyi arttıkça kendini açma da giderek artmaktadır (Tolstedt ve Stokes, 1994). Buna ek olarak yakınlık, eşlerin kendilerini ortaya çıkardıkları, birbirlerinin dünya görüşleri ve tutumlarıyla ilgili kabul sağladıkları bir iş birliği ilişkisi olmakla beraber; aynı zamanda iki kişi arasındaki iletişim ve etkileşim örüntülerinin gözlemlenmesini sağlayan en dinamik süreçlerinden biridir (Reis ve Shaver, 1988). Yakın ilişkinin gelişiminde yetişkin bireyler için kişisel arzular, fanteziler, kaygılar ve duyguları karşısındaki bireye açabilmek genel anlamda çok daha önemli olmaktadır (Reis ve Shaver, 1988). Özetle, bireyin hem kendini açması hem de yaşadığı yakın, romantik ilişkide eşi tarafından bu kendini açmaya karşılık alıyor olması yakınlığın ve etkileşimin iletişimi kuvvetlendirmesi yasasından yola çıkarak ilişki doyumunun önemli bir yordayıcısı olmaktadır (Laurenceau ve ark., 1998). Öte yandan ilişkilerde yakınlığın gelişmesinde veya güçlenmesinde sadece bazı davranışları görmek ya da algılamak yeterli olmamaktadır. Bu nedenle kendini açma gibi karşılıklı etkileşim gerektiren deneyimlerde bireylerin kendilerini eşleri tarafından anlaşılmış, kabul

edilmiş ve önemsenmiş hissetmeleri ilişkilerin gelişmesini daha olumlu yönde etkilemektedir (Laurence, Feldman Barrett ve Pietromonaco, 1998).

Evlilikte kendini açma ile evlilik doyumu arasında doğrusal bir ilişki vardır (Jorgensen ve Gaudy, 1980; Levinger ve Senn, 1967; Millar ve Millar, 1988). Eşleriyle olumlu bir iletişimlere olduğuna inanan bireyler ilişkilerinden daha fazla doyum sağlamaktadırlar (Cupach ve Comstock, 1990; Gottman, Coan, Carrere ve Swanson, 1998). Evli bireyler zaman içerisinde kendilerine özgü bir iletişim stratejileri örüntüsü yaratmaktadır. Bu eşler arası iletişim örüntüsü içerisinde bir süre sonra bireylerin birbirlerine kendilerini ne kadar açtıkları değil, kendilerini açmalarının yakınlığı, derinliği, dürüstlüğü gibi daha çok kalitesine ilişkin fikir veren yönleri önem kazanmaktadır (Bograd ve Spilka 1996). Bir başka ifade ile gelişmiş yakın ilişkilerde kendini açma düzeyi değil; kendini açmanın içeriği, içeriğin olumluluk ya da olumsuzluk oranı ve derinliği yakın ilişki etkileşimlerinde daha çok önemsenmektedir (Gilbert, 1976). Buradan yola çıkarak, bireylerin eşlerine hangi konularda kendilerini açtıkları da önem kazanmaktadır. Buna göre, bireylerin eşlerine olgusal bazı boy, kilo gibi kişisel bilgileri iletmek yerine daha duygusal kendini açmalarda bulunmaları sahip oldukları ilişkiyi daha fazla derinleştiren ve gelişimini destekleyen paylaşımlar olabilmektedir (Laurence, Feldman Barrett ve Pietromonaco, 1998).

Evlilik diğer tüm ilişki ağlarına kıyasla içerisinde kendini açmayı daha çok barındırması beklenen bir ilişki olmasıyla beraber eşler diğer bireylerden çok, evli oldukları bireye kendilerine açmaya meyillidirler (Jourard, 1971; Levinger ve Sehn, 1967). Kendisini, birçok birey arasında seçtiği bir bireye, özellikle eşine daha fazla açan birey, eşinin de kendisini açmakta benzer bir karşılık verdiğini algılayabilmektedir. Bu sayede eşler birbirleri için daha aşına olarak ilişkilerini giderek daha fazla desteklemekte ve geliştirmektedirler (Jourard, 1959).

İlişkiler iletişim yapısı ve içeriğinin kalitesiyle beraber gelişmektedirler. Bir ilişki döngüsünde derinliğin artması sıklıkla kendini açma ve yakınlık kurma ile ilişkilendirilmektedir. İlişkinin erken ya da ilk zamanlarında iletişim başlatıcılar olarak daha kısa ve kesik konuşmalar yer almakta ve biyografik veya demografik bilgiler kullanılmaktadır. Bununla beraber, bireyler birbirlerini tanıdıkça ve aşına oldukça kişisel düşünceler ve duyguların açılması artmakta ve karşılıklı olarak bilgi, duygu ve düşünce alışverişi ve paylaşımı gelişmektedir. Böylece derinleşen ve gelişen

ilişkinin ilerleyen dönemlerinde kendini açma daha değerli ve önemli bir hale gelmektedir (Dindia ve ark., 1997; Parks, 2000). Myers'a (2003) göre ilişkide eşlerden biri kendini açmaya başladıkça, diğeri de buna karşılık vermekte; ardından giderek eşler daha fazla oranda kendilerini ifşa ettikçe paylaşımları ve ilişkilerindeki yakınlıkları giderek derinleşmektedir". Kendini açma; bireylerin birbirleriyle ne tür bir ilişki kuracakları konusunda önemli bir rol oynamakta (Harvey ve Omarzu, 1999; Reis ve Shaver, 1988) ve bireylerin birbirlerine en derin duygularını ve düşüncelerini açabilmelerini ve sevmeye, önemsemeye, güven duymaya gibi yakın ilişkilerin derinleşmesini sağlayan yaşantılara dayanmaktadır (Reis ve Shaver, 1988). Kendini açma üzerine yapılan çalışmalar; bu yapının birbirinden ayrılan iki yönü olduğunu göstermektedir. Bunlardan ilki algılanan kendini açma, ikincisi ise verilen bir başka ifade ile karşı tarafa sunulan kendini açmadır. Verilen veya sunulan kendini açma bireyin kendisini ne kadar açtığını hissettiği iken; algılanan kendini açma ise bireyin kendisini açmasının karşısındaki tarafından ne kadarının hissedildiğidir. Algılanan kendini açma bireyin eşine ne kadar bilgi aktardığını değil, eşin bunun ne kadarını algıladığına dayanmaktadır. Bu aşamada eşler arasındaki iletişim süreci kendini açmanın eş tarafından nasıl algılanacağını etkilemektedir (Sprecher, 1987).

Sağlıklı ilerleyen yakın ilişkilerde bireyler eşleriyle neyi, nasıl konuştuklarının farkındadır ve bunun üzerine fikir yürütüp birlikte tartışabilmektedirler (Coupland, Coupland, Giles ve Wieman, 1988). Bireyin kendini bir diğer bireye açması, günlük yaşam rutinindeki konuşmak eyleminden daha farklı bir süreçtir. Öncelikli olarak bireyin bir başkasına kendisini açması, o insana güvendiğini, fikir ve tepkilerini önemseydiğini, anlattıklarına ilgi duyduğunu ve o bireyle diğerlerine kıyasla daha derin bir ilişki geliştirmeye yatkın olduğunu göstermektedir (Collins ve Miller, 1994). Kendini açmada kişilerarası farklılıklar vardır. Bu farklılıklar bireylerin içinde buldukları ilişkinin biricikliğine; ilişkinin gelişmişlik, derinlik ve eşlerinin kendini açmadaki karşılıklılık düzeylerine göre değişmektedir (Dindia ve ark., 1997). Sağlıklı bir kendini açmada; bilinçsizce ve kendine sınır koymadan konuşan bir konuşmacıya kıyasla (Selçuk, 1989); kendinden emin ve farkında olarak, nerede, ne konuşacağını bilen bir konuşmacı yer almaktadır (Öksüz, 2004).

Daha önce de belirtildiği gibi, kendini açma davranışı evlilik ilişkisindeki iletişim örüntülerinin temel türlerinden biri olmakla beraber evlilik istikrarında ve doyumunda önemli bir rol oynamaktadır (Derlega ve Chaikin, 1975; Gilbert, 1976). Evli bireyler,

evli olmayanlara kıyasla anne baba ya da yakın aynı cins arkadaşlarına daha az kendini açmaktadırlar. Evli bireyler için sıklıkla temel kendini açma kaynağı eşi olmakta ve en fazla eşlerine kendilerini açmaktadırlar (Jourard ve Lasakow, 1958). Hem kadınların hem de erkeklerin kendi problemlerini ya da eğilimlerini eşlerine açmalarındaki temel motivasyon kaynakları birbirlerine benzerlik göstermektedir. Eşe kendini açma ve yaşantılarını aktarmada en önemli ortak nedenler arasında duygusal rahatlama, problemlerine hiç düşünmediği alternatif çözümler bulabilme ve eşler arasındaki kişilerarası ilişkilerin kuvvetlenmesini sağlaması gibi potansiyel faydalar yer almaktadır (Burke, Weir ve Harrison, 1976). Birbirlerine kendilerini açan çiftlerin; birbirlerinden ve ilişkilerinden daha fazla doyum almalarını ve daha etkili ve verimli kişilerarası problem çözme becerileri geliştirmelerini sağlayan, güçlü bir ilişkiye sahip oldukları düşünülmektedir (Jorgensen ve Gaudy, 1980). Aynı zamanda evli bireylerin kişisel problemleriyle ilgili olarak eşleriyle iletişim kurmaya olan isteklilikleri evlilik ilişkilerinin onarılmasını, güçlenmesini ve evlilik kalitelerinin artmasını sağlamaktadır. Böyle bir iletişimde eşlerin birbirlerinin sorunlarına daha aktif olarak yardımcı olabildikleri ve eşleriyle olan ilişkilerinden, kendilerini dinleyen ve destekleyen bir birey olarak algılamaları kuvvetlendiğinden daha fazla doyum aldıkları görülmektedir. Bunlara ek olarak, birbirlerine kendilerini daha fazla açan eşler, yaşamlarının stres verici yanlarını daha iyi anlamakta ve farkında olmakta ve böylece birbirlerine karşı daha fazla destek sunma, sorumluluk alma ve yardımcı olma eğiliminde olmaktadır (Burke ve ark., 1976).

Evlilik doyumunda önemli bir yapı olan kendini açma davranışı; sıklık, derinlik ve genişliğinin ele alındığı üç modelle açıklanmaktadır. Bu modeller şu şekildedir:

- a. Doğrusal Model:** Bu model; ilişkide mutluluğun artarak devam etmesi için bireylerin kendilerini birçok kişisel alanlarıyla ilgili olarak eşlerine daha geniş ve daha derin bir şekilde açmalarını önermektedir. Buna göre evlilikte kendini açma ve evlilik doyumunu arasındaki ilişki doğrusaldır; bir başka ifade ile evlilikte genel doyum düzeyi arttıkça, evlilikte kendini açma düzeyi de artmaktadır. Özetle, evlilik doyumunu ve evlilikte eşler arasında kendini açma arasında bu modelde olumlu doğrusal bir ilişki vardır (Derlega ve Chaikin, 1975; Katz ve ark., 1963; Levinger ve Senn, 1967). Bu modele göre kendini açma, ilişkide yakınlık, güven ve önemsemenin gelişmesini sağlayarak



evlilikte eşlerin doyum sağlamasına zemin hazırlamaktadır (Jorgensen ve Gaudy, 1980).

- b. Eğrisel Model:** Bu modele göre evlilik doyumunu arttırdığında kendini açma da artar, öte yandan doyum gerçekte azalabilir. Bu modelde evlilikte kendini açma ile önemseme, yakınlık ve evlilik ilişkilerindeki doyumun orta düzeyde ilişkili olduğu belirtilmektedir. Buna göre evlilikte kendini açma düzeyi süreçte en yüksek ya da en düşük düzeye vardığında evlilik doyumunu azalmaktadır. Yakın ilişkilerde kendini açma davranışına yönelik alan yazın bilgisine bakıldığında; kendini açma ve ilişkilerdeki doyum arasındaki ilişki eğrisel olabilmektedir. Bu eğrisel ilişki, kendini açmanın düzeyi ve doyumun birbiriyle olumlu ilişkisi olduğunu göstermektedir; öte yandan ilişkide doyumun azalmaya başlamasına neden olan bir kendini açma noktası vardır. Buna göre giderek artan ve en yüksek noktaya gelen kendini açma, ilişkide doyumun en yüksek düzeyde olmasına yol açmayabilir, hatta aksine bu eğrisellikte, bir noktadan sonra fazla gelen kendini açma ilişki doyumunun azalmasına neden olabilmektedir. Bu nedenle eşler arasında dengeli bir kendini açma sağlayabilmek ilişki doyumunu için çok daha önemli ve yararlıdır (Cozby, 1973; Gilbert, 1976). Kendini açma güven ve önemsemeyi artırabilir ve böylece sonunda evlilik doyumunu da artabilir. Öte yandan çok fazla kendini açma davranışı eşler arasında olumsuz etki veya düşmanlık yaratabilir (Jorgensen ve Gaudy, 1980). Buna göre orta düzeylerde bir kendini açmanın bireylerin birbiriyle yakın bir ilişkiye istekli olmalarını ve ilişkide güveni sağlarken; giderek artan ve fazla olan iletişim, ağzını tutamama olarak yorumlanabilmekte ve bu da bireyde güvensizliğe neden olabilmektedir (Jorgensen ve Gaudy, 1980).
- c. Sosyal Etki Modeli:** Üçüncü ve son model olan sosyal etki modeline göre ise; kendini açma ve evlilik doyumunu arasında deneysel veya teorik olarak evlilikte iletişim alan yazınında yer alabilecek kadar önemli bir ilişki olmadığı belirtilmektedir (Jorgensen ve Gaudy, 1980).

Kendini açmayı açıklayan modellerden de anlaşılacağı üzere, kendini açma çok boyutludur (Altman ve Taylor, 1973). Kendini açmanın temel boyutları; genişlik, devamlılık ve derinliktir (Cozby, 1973; Omarzu, 2000). Kendini açmanın genişliği, bireyin diğerlerine açmayı istediği başlıkların çeşitliliğini, bireyin hangi konu

başlıkları içerisinde kendini açtığını ve kendini açmanın içerdiği başlık sayısını kapsamaktadır (Derlega ve ark., 1993; Omarzu, 2000; Seamon, 2003). İlişkiler genelde daha kişisel görüşler ve duygulardan önce tipik temel konularla başlar. Kendini açmanın genişliği aynı zamanda bireylerin iletişim kurmak için kullandığı içerikleri de kapsamaktadır (Seamon, 2003). Bireyin iletişimde kullandıkları kendini açmalarının her biri içerik analizine tabi tutularak elde edilen konu başlığı sayısı ile de kendini açmanın genişlik boyutu saptanabilmektedir. Aynı zamanda kendini açacak bireye üzerinde konuşmaya istekli olduğu konuları kendisine verilen bir liste üzerinden seçmesi istenerek de belirlenebilir (Omarzu, 2000). Kendini açmanın devamlılığı, genelde bireylerin kişisel bilgilerini birbirleriyle ne kadar süre paylaştıklarını içermektedir, bununla birlikte devamlılık aynı zamanda bir ilişkinin tahmini yaşam süresini de içermektedir. Kendini açma ilişkinin süresi arttıkça artmaktadır (Seamon, 2003). Kendini açmanın devamlılığı ise kendini açmanın istikrarı ile ilgilidir. Kendini açma cümlelerinin sayılması veya kendini açmaya harcanan zamanın hesaplanmasıyla ölçülebilmektedir. Devamlılık aynı zamanda her bir kendini açma cümlesinin veya her bir sosyal etkileşimin sayılması ile de ölçülebilmektedir (Omarzu, 2000). Kendini açmada derinlik ise bireylerin konuştukları başlıklara ne kadar önem verdiklerini içermektedir (Seamon, 2003). Kendini açmanın derinliği; kendini açmanın yakınlık ve samimiyet seviyesi olmakla beraber (Omarzu, 2000) bireyin kişisel veya özel alanda kendini ne düzeyde açtığını içermektedir (Derlega ve ark., 1993). Derinlik genel olarak iki yolla ölçülür. Bunlardan ilki; daha önce konuşulan konu başlıklarının yakınlık için listelenmesi ve bireylerin her bir başlıkta kendini açmaya ne kadar istekli olduğunun belirlenmesidir. İkincisi ise; açık uçlu kendini açmalar için bir içerik analizi yaparak kurulan cümleleri yakınlık açısından bir rubrik ile puanlamaktır (Omarzu, 2000). Kendini açmada bu üç boyutunun da benzer oranlarda eşit bir dağılım içinde olması yakın bir ilişkinin doğması için gerekli bulunmaktadır (Parks, 2000). İnsanlar kendini açmayı birbirleri hakkında daha geniş bir perspektiften bilgi toplamak ve böylece birbirlerini daha çok tanımak için kullanırlar (Altman ve Taylor, 1973).

Sosyal etki teorisi (Altman ve Taylor, 1973) yakın bir romantik ilişki geliştirmede kendini açmanın belirli yönlerine değinmektedir. Buna göre; eşler arasında konuşulan konu başlıklarının çeşitliliği, konuşulan bu başlıklara eşler tarafından ayrılan süre ve yine bu başlıklarda eşlerin birbirlerine ne düzeyde derin

paylaşımlarda bulduklarına göre ilişkinin yakınlığı şekillenmektedir (Altman ve Taylor, 1973). Romantik ilişkiler de dahil olmak üzere tüm yakın ilişki ağlarında bu karşılıklılık önemszenmektedir. Bireyler alacakları tepkilere göre karşıdaki insanlara açılmakta ya da açılmamaktadır. İki birey arasında gerçekleşen bir iletişimde bireylerin birbirlerine kendilerini açıp açmamaları onların, yakın kişilerarası ilişki geliştirip geliştiremeyeceğini de etkileyebilmektedir (Izgar ve Arslan, 2007). Kişilerarası ilişkilerde bireylerin birbirlerini daha çok tanıyıp anlayabilmelerine de önemli katkıları olan kendini açma davranışı, aynı zamanda bu ilişkilerin daha rahat kurulabilmesi, daha çabuk geliştirilebilmesi ve daha güvenli sürdürülebilmesinde oldukça etkili rol üstlenmektedir (Çetinkaya, 2005). Kendini açma yaşa, cinsiyete, açıldığı bireye, açılma konularına, açılmada karşılıklılığa, açılma şekline, içinde bulunulan kültüre göre farklılaşan kompleks bir yapı olması sebebiyle; psikolojik sağlıkta, yeni çevrelerdeki sosyal farklılıklar ile etkili baş etmede ve kişilerarası ilişkilerin kurulması ve devam ettirilmesinde zaruridir (Gültekin, 2001). Bu nedenlerle kişilerarası ilişkilerde ve özellikle evlilikte gelişim için kendi açma önemlidir; çünkü evliliğin işlevselliğinin sağlanabilmesi için eşler arasındaki kendini açma ve doğal ve açık olma oranlarının artması gerekmektedir (Waring, 1981).

Toplumda evlilik ilişkilerinin istikrarlı olmasında ve evliliklerden doyum sağlanmasında etkili olan bütün değişkenler içinde; en çok göze çarpan, vurgulanan ve desteklenen değişkenlerden biri olan kendini açma değişkeni (Jorgensen ve Gaudy, 1980), eşlerin kendilerini açmalarının sıklığını ve derinliğini arttırdığında, eşler arasındaki yakınlığı da arttırarak “çift etki” oluşmaktadır (Milholland, 1979). Evlilik doyumunu ile evlilikte eşler arasındaki iletişimin bağı daha önce birçok çalışma ile kanıtlanmıştır; bu nedenle etkili bir iletişimin evlilik kalitesinin önemli öğelerinden biri olduğunu söylemek mümkündür. Özellikle olumlu ödül ve kendini açmanın evlilik doyumunu sağlamada katkısının yüksek olduğu vurgulanmaktadır (Barnes, Schumm, Jurich ve Bollman, 1984).

Bu çalışmada ele alınan temel kavramlardan biri olan kendini açma, pozitif psikoloji içerisinde etkili iletişim, kişilerarası iletişim ve etkileşim gibi anlamlı yaşam için önerilen ilişki ağları çerçevesinde ele alınabilmektedir. Gillham ve Seligman’a (1999) göre pozitif psikolojide diğer bireylerle kurulan ilişkiler oldukça önemszenmektedir. Bireyler diğerleriyle ne kadar az iletişim kurar ya da etkileşim içine girerse, bir sosyal ortama ya da bir yere aidiyetleri de o derecede düşük

olmaktadır. Bu da uzun vadede bireylerin yaşamlarından aldıkları doyumun düşmesine ve yaşamlarına yükledikleri anlamı sorgulamalarına neden olabilmektedir. Bireyler diğerleriyle etkileşim ağlarını geliştirmedikleri müddetçe yaşamın anlamını bulmaları ve yaşamlarından doyum sağlayabilmeleri güç olmaktadır (Gillham ve Seligman, 1999).

Kendini açma, etkili bir iletişimin ve gelişen bir ilişkinin olmazsa olmaz bir ögesidir. Bu sayede derin paylaşımları artan bireylerin ait olma ve yaşamını diğer insanlarla kurduğu derin ilişkiler sayesinde anlamlı kılma potansiyeli yükselmektedir. Derin kendini açmalar ile bireyler yaşamlarında daha anlamlı ilişkiler yaşamının katkısıyla iyilik halleri yüksek bireyler haline gelmektedirler. Seligman ve Csikszentmihalyi'ye (2000) göre bireylerin yaşam deneyimlerini, buldukları anın içerisinde, öznel bir şekilde, akış içerisinde algılamaları mutlu hissetmelerinde önemlidir. Buna göre, birey içinde bulunduğu iletişim ve etkileşimi o anın içerisinde fark ederek yaşadığında daha fazla doyum sağlamaktadır. Bütün bunlardan yola çıkarak; birbirlerine kendilerini açan bireylerin içinde oldukları andaki akışı algılamalarının daha kuvvetli olabileceği söylenebilir. Seligman'a göre birey akış içerisindeyken tamamıyla yaptığı davranışa, eyleme odaklıdır (Seligman, Rashid ve Parks, 2006). Dolayısıyla işe yarar ve doğru bir ilişki içerisinde, zamanlaması iyi olan bir kendini açma bireyin akışta olmasını sağlayabilir. Bunun bir nedeni de bireylerin kendilerini açarken, özellikle derin paylaşımlarda, anın içinde olarak yaşadıkları zamanın çoğalması ve bu paylaşımlar neticesinde de yaşamlarından daha fazla memnun olmalarından kaynaklı olabilir. Bütün bu bilgiler ışığında; bu araştırma kapsamında test edilen model ile eşe kendini açma değişkeni de incelenmektedir.

### **1.7.3. Sosyal Destek ve Eş Desteği**

Sosyal destek bireyin diğerleriyle olan ilişkilerinden kişisel olarak aldığı kaynakların sıklığı ve gücünü içermektedir. Farklı kaynaklardan oluşan, ortaya çıkışı kişisel ihtiyaçlara dayanan ve dışa vurumu bireyden bireye farklılaşan, çeşitli tiplerde ve çok yönlü olan ve ölçülmesi güç bir yapı olan sosyal destek (Sarason ve Sarason, 2009) farklı tanımlamalara sahiptir (Rivero, 2012). Alan yazına bakıldığında, farklı araştırmacılar sosyal desteği çeşitli yollarla ölçmüşlerdir, bununla birlikte bu değişken için net bir tanıma ulaşmak güç olmaktadır (Rivero, 2012). Sosyal destek, diğer bir deyişle, baş etme desteği veya yardımı, bireyin stresle baş etme çabasına

aktif olarak katkı sağlamaya yarayan bir yapı olarak da kavramsallaştırılmaktadır. Bu açıdan bakıldığında, sosyal destek bireye; durumu değiştirme, durumun anlamını değiştirme, duruma karşı duygusal reaksiyonunu değiştirme veya bu üçünü de yapabilme konusunda yardım ederek, bireye baş etme gücünü verebilmektedir. Böylece bir baş etme mekanizması olarak sosyal destek, bireye anksiyete ve depresyon gibi aşağı çeken duyguları kontrol etme gücü sağlayarak problem olan durumlara yönelik çözüm üretmeyi kolaylaştırmaktadır (Thoits, 1986).

Sosyal ilişkiler ile sağlık çıktıları arasındaki ilişkilerde sosyal desteğin ampirik rolünün sınanması ve kanıtlanmasıyla ilgili yapılan bir çok araştırma yaklaşık 30 yıldır devam etmektedir. Sosyal desteğin hem fiziksel sağlık hem de ruh sağlığı ile olan kuvvetli ilişkisine alan yazında birçok araştırma sonucunda rastlanmaktadır (Sarason ve Sarason, 2006). Psikolojik ve maddi destek boyutlarında, özellikle eş, arkadaş ve aileden daha fazla sosyal destek sağlayabilen bireyler, daha az sosyal bağları olan bireylere kıyasla daha iyi sağlık çıktılarına sahiptirler (Bird ve Melville, 1994). Sosyal destek bireyleri olumsuz yaşantıların zihinsel ve fiziksel güçlüklerine karşı korumaktadır. Özellikle, evli olan bireylerde eşten alınan yüksek düzeyde sosyal destek ekonomik güçlük de dahil olmak üzere stresli yaşam olayları, hastalık, depresyon, işle ilgili konular ve ebeveynliğe geçiş gibi durumlara karşı daha kuvvetli olmalarını sağlamaktadır (Fletcher, Simpson, Campbell ve Overall, 2013).

Sosyal destek pek çok kurama göre bireyin hem fizyolojik sağlığı hem de genel iyilik hali ve ruh sağlığı için önemli bir koruyucu faktördür (Rini ve Dunkel-Schetter, 2010; Uchino, 2004). Özellikle sağlık açısından bireyi koruyucu rolü kuvvetli olan sosyal destek, stresin zararlı etkilerini azaltmakta ve stresi bireyin hayatı için daha işlevsel hale getirmektedir (Uchino, 2004). Diğer bir deyişle, sosyal desteğin bireyin yaşamında yer alması fiziksel ve psikolojik sağlığın gelişmesini sağlamaktadır. Sosyal destek bir nevi sağlığa aracılık etmektedir (Floyd, 1998). Sosyal destek ağına sahip olan ve bu ağı büyütüp geliştirebilen bireyler, diğerleriyle sosyal etkileşimleri kısıtlı olan, daha içe dönük bireylere göre stresli yaşam olaylarına ve günlük yaşamın değişken yapısına ve getirdiği güçlüklerle daha iyi uyum sağlayabilmektedir. Aksine sosyal destek yoksunluğu fiziksel hastalıklara karşı savunmasızlığı arttırdığı gibi depresyon ve kötüye giden bir psikolojik sağlığa da neden olabilmektedir (Tolsdorf, 1981).

İnsanların yaşamları boyunca, hemen hemen tüm yaşlarda, kendilerini en mutlu ve en etkili hissettikleri zamanlar, ilişkilerinde ve özellikle zor yaşantılar geçirdikleri evrelerde, arkalarında güvendikleri bir bireyin var olduğunu bildikleri anlardır (Nelson-Johns, 1999). Bununla birlikte bu anlar çeşitli yaşantılardan ötürü zaman zaman azalabilmektedir. İnsan ilişkilerinde strese bağlı olarak zayıflayan sosyal bağlar bireylerin bir süre sonra sağlıklarında baş etmekte güçlük yaşadıkları sorunlara yol açabilmektedir. Bireylerin hem fizyolojik hem de ruhsal sağlıklarında koruyucu rolü olan aşk, sevme-sevime, önemsenme ve istekli olmak gibi bir çok kişilerarası geliştirici yapıya ihtiyacı vardır. Bunlar bireylerin hem tutum ve davranışlarını hem de kendilerini bireysel olarak iyi algılama ve iyi hissetme düzeylerini güçlendirmektedir (Sarason ve Sarason, 2009). Aile ve arkadaşlar, yaşam boyunca en güçlü ve dinamik sosyal destek kaynaklarıdır. Özellikle uzun süreli arkadaşlıklar, geçmişte paylaşmanın getirdiği yakınlık ve aşinalık nedeniyle de yıllar içinde önemli bir duygusal sosyal destek kaynağı olmaktadır ve bu da bireylerin karşılıklı olarak iyilik hallerini desteklemekte ve olumlu bir kimlik geliştirmelerini sağlamaktadır (Siebert, Mutran ve Reitzes, 1999). Bu ilişki türlerine ek olarak alan yazın, romantik ilişki içerisinde olan bireylerin genel anlamda duygusal olarak doyum sağlayıcı bir ilişki yaşıyor olmalarının stresli ve güç yaşam olaylarıyla baş etmede destekleyici bir faktör olduğunu göstermektedir. Duygusal anlamda doyurucu bir ilişki yaşıyor olmak bireyi diğer sosyal ağında yer alan bireylerden destek alamama durumunda dahi telafi etmektedir (Brown, Orbuch ve Maharaj, 2010). Bu nedenle önemli bir yerde olan romantik ilişkiler, bireyin sosyal destek sistemini en fazla etkileyen yapılardan biri olabilmektedir.

Gerçek hayatta diğerlerine yardım etmek, araştırma dünyasında sosyal destek başlığı altında yer almaktadır. Alan yazındaki çalışmalar, evliliğin alınan desteği ölçmek için ideal bir içerik olduğunu göstermektedir (Tkatch, 2006). Sosyal destek ve yakın ilişkiler arasındaki ilişkilerin nasıl olduğunu anlamada, evlilik ilişkilerini incelemek, değerlendirmek ve göz önünde bulundurmamak, evliliğin adeta bir laboratuvar ortamında gözlemlenebilmesini sağlaması nedeniyle oldukça değerli bilgiler sağlamaktadır (Sarason ve Sarason, 2006). Evliliğin işlevselliğinde anahtar rollerden biri eşler arasındaki sosyal destek alışverişidir, bu nedenle bu kişilerarası ögenin evliliği nasıl etkilediğini klinik anlamda bilmek önemlidir (Dehle, Larsen ve Landers, 2001). Evlilikte sosyal destek ile evlilik doyumu arasında güçlü ve olumlu

ilişkiler olduğu görülmektedir (Acitelli ve Antonucci, 1994). Alan yazın eşten ya da sosyal çevreden ihtiyaç duyulması halinde destek istemenin evlilik doyumuna katkı sağladığını göstermektedir. Buna göre bireylerin öncelikli olarak ihtiyaç duyduğu şey hakkında farkındalığının yüksek olması gerekmektedir. İkinci olarak, sosyal destek aramaya istekli ve sosyal destek istemek için gerekli kişilerarası ilişki becerilerine sahip olmalıdır (Brock ve Lawrence, 2010b). Bunlara göre yaşadıkları evlilik ilişkisi içerisinde eşlerinden yeterli düzeyde sosyal destek alan bireylerin, diğer bireylere kıyasla hem fizyolojik hem psikolojik olarak iyilik hallerinin hem de evlilik mutluluklarının ve doyumlarının daha yüksek düzeyde olduğu bilinmektedir (Acitelli ve Antonucci, 1994). Bunlara ek olarak, sosyal desteği isterken eşlerin birbirleriyle açık iletişim kurabilmeleri, desteği sağlamada ya da algılamada önemli bir yere sahiptir. Bu amaçla, eşin yardım ararken ne tür bir desteğe ihtiyacı olduğundan emin olması, doğrudan ve açık bir şekilde isteğini eşine dile getirmesi, şikayet ederek, söylenerek ya da ima ederek destek arayışında bulunmasına nazaran çok daha etkili bir sosyal destek sağlamaktadır (Brock ve Lawrence, 2010b).

Evlilik doyumundaki önemli faktörlerden biri de eşlerin birbirlerinden ve ilişkilerinden sağladıkları sosyal desteğin düzeyi ile ilgilidir. Bu sosyal destek süreci ve eşler arasındaki alışveriş iyi bir evlilik için ve aynı zamanda ailelerin sağlıklı bir şekilde devamlılığının sağlanması için oldukça önemlidir. Eşi için iyi bir sosyal destek kaynağı olan birey aynı zamanda eşinin evlilikten aldığı doyumun da artmasını ve gelişmesini desteklemektedir (Stone ve Shackelford, 2007). İhtiyaç içerisinde olan bir eşi desteklemek yakın ilişkilerdeki güçlü beklentilerden biridir ve birçok birey için nasıl yapılacağı konusunda endişelere yol açmaktadır. Bu aşamada eşler arasındaki sosyal destek alışverişinde; sosyal desteği eşine nasıl sunacağını, aktaracağını ya da eşinden nasıl sosyal destek alabileceğini bireylerin bilmesi önemlidir (Goldsmith, 2004). Sosyal destek alışverişi, alınan destek, destek yetersizliği, destek isteme, destek sağlama gibi alt düzey özelliklerle kıyaslandığında üst düzey bir yapıya sahip olması nedeniyle karmaşık bir süreçtir. Bu sıralanan her bir alt düzey özellik, sosyal destek alışverişinin genel sürecine ilişkin bilgileri ve sosyal destek etkileşimlerinin evlilik doyumunu üzerine etkisinin ne olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Bu nedenledir ki evlilik doyumunu ve sosyal destek etkileşimleri arasındaki ilişkinin ne olduğunu ortaya koymak için sosyal desteğin bu alt düzeylerinin incelenmesi önemlidir. Bu aşamada sosyal destek alışverişinin

evlilik ilişkilerindeki başarısını belirleyen en önemli faktörlerden ikisi alınan/algılanan destek ve desteğin yeterliği olmaktadır. Alınan destek, sosyal destek etkileşimi sırasında desteği alan bireyin desteğin sağlandığını fark etmesi ile ortaya çıkmaktadır. Eğer destek sağlanıyor ancak alınmıyorsa, sosyal desteği alması beklenen birey için bu desteğin stresli yaşam olaylarına ya da güçlük yaşadığı konulara uyum sağlamasında etkili bir kaynak olması söz konusu olmamaktadır, bu sebeple alınan destek bu etkileşim sırasında kritik bir role sahiptir (Brock ve Lawrence, 2010a). Bu bilgiler doğrultusunda araştırmalarda sıklıkla bireyin aldığına inandığı, bir başka ifade ile algıladığı desteğe odaklanılmaktadır.

İnsanlar yaşadıkları güçlükler, problemler ya da tam tersine güzel yaşantılar için, her gün yakın ilişki içinde buldukları bireylerden sosyal destek alma beklentisindedirler (Sullivan ve Davila, 2010). Bireylerin yaşamlarındaki sosyal destek kaynaklarından algıladıkları destek düzeylerinin yüksek olması, etraflarındaki diğer bireyler tarafından ne kadar değerli buldukları ve sevildikleri ile doğrudan ilgilidir. Bireylerin sosyal destek algısı, mutlu bir evlilik içindeyken ve anne babasından, varsa çocuklarından, arkadaşlarından ve eşinden istediği düzeyde sosyal desteği sağlayabiliyorsa yüksek olmaktadır (Polatçı, 2015). Bireyin yaşamındaki sağlık ve mutluluk düzeyi, sosyal destek ağında yer alan bireylerle kurduğu etkileşimlerle güçlü bir şekilde ilişkilidir. Eğer bu etkileşimler bireyin istediği düzeyde ve beklentilerine uygunsa ve bireye yardımcı oluyorsa, birey o ilişkiden sağladığı destekle beraber kendisini anlaşılmış ve değerli hissetmektedir. Öte yandan bu etkileşimler bireye yeterli düzeyde destek sunmuyor ve yardım sağlamıyorsa o zaman ilişkide anlaşılma ve hayal kırıklığı hisleri artmaktadır. İlişkilerden sağlanan desteğin ilişkinin iyi ya da kötü algılanmasına neden olan bu kuvvetli etkisi sosyal desteğin yakın ilişkilerdeki rolüne ilişkin merak uyandırmaktadır (Sullivan ve Davila, 2010).

Alan yazında sosyal destekle ilgili araştırmalar oldukça fazladır. Bu alandaki çalışmalar kişilerarası ilişkiler, iletişim, sosyal psikoloji, klinik psikoloji, psikiyatri, tıp, hemşirelik, sosyoloji ve sosyal hizmetler gibi alanlar arasında geniş bir şekilde dağılmaktadır (Lakey, 2013). Evlilikle ilgili çalışmaların ise özellikle son yirmi yıllık süreçte eşler arasındaki sosyal destek işleyişinin evlilik doyumuna sağladığı katkılar üzerine odaklandığı görülmektedir (Brock ve Lawrence, 2010b). Sosyal destekle ilgili var olan geniş alan yazın bilgisi, yaşamın zorluklarıyla etkili bir şekilde baş



etmede kritik bir role sahip olan desteğin, yakın ilişki içinde bulunan eşten sağlanan destek olduğunu göstermektedir (Brock ve Lawrence, 2010b). Aile temelli destek, arkadaş veya diğer sosyal ağlardan alınan desteğe kıyasla psikolojik iyi oluşu olumlu yönde daha fazla etkilemekte ve arttırmaktadır (Thompson ve Heller, 1990). Bireyin eşinden aldığı destek (özellikle duygusal destek) bireyin iyi olma halinin en önemli yordayıcılarından biridir (Biehle ve Mickelson, 2012). İhtiyaç duyulan zamanlarda eşler genellikle ilk sosyal bağlantı kurulan bireyler olmaktadır (Brock ve Lawrence, 2010b). Birçok yetişkin için küçük ya da büyük yaşam olayları ve stresleri karşısında yakın ilişki kurduğu eş, bireyin aile, arkadaş ve diğer sosyal ağları içinde en önemliler sıralamasında ilklerde yer alan, en güçlü ve en koruyucu destek kaynağı olmakla beraber (Coyne ve DeLongis, 1986; Dakof ve Taylor, 1990; Tkatch, 2006); aynı zamanda yerine herhangi başka bir kaynaktan alınabilecek bir destekle telafi edilemeyecek kadar önemli bir sosyal destek kaynağıdır (Bird ve Melville, 1994; Coyne ve DeLongis, 1986).

Diğer bireylerle samimi olmak, hayata ilişkin yakın detayları paylaşmak iyi oluş için önemlidir (Cutrona, 1996). Bireyler kişisel sorunları ya da yaşadıkları güçlükleri diğer bireylerle paylaşabildikleri zaman hem psikolojik hem de zihinsel sağlık açısından daha iyi bir hale kavuşmaktadırlar (Sarason ve Sarason, 2009). Benzer bir şekilde, evli bireylerin aralarındaki destek ilişkisi, psikolojik ihtiyaçlarını, sevgi ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir yere sahipken, aynı zamanda öznel iyi oluşlarını da arttırmaktadır (Canbulat ve Cihangir Çankaya, 2014). Giderek artan bir şekilde, ilişkiyi iyi olmada eş desteğinin önemini vurgulayan araştırmalar büyümektedir. Eşlerin birbirlerine kişisel problemler, stres ve diğer yaşam zorlukları ve görevleriyle baş etmede nasıl yardımcı oldukları ve bunun ilişki doyumuna olan etkileri alan yazında incelenmektedir (Sullivan ve Davilla, 2010). İyilik hali üzerindeki alan yazına bakıldığında, sosyal destek ve öznel iyi oluş arasında bir ilişki olduğu görülmektedir. Sosyal destek; psikolojik stresin yokluğu ve iyi oluşla anlamlı düzeyde ilişkili ve psikolojik iyi oluşu geliştiren ve arttıran, yaşam doyumu ile olumlu yönde ilişkili ve aynı zamanda finansal kazanç gibi daha maddi edinimlere kıyasla iyilik halinin daha iyi bir yordayıcısı ve açıklayıcısıdır (Heady ve Wearing, 1990; Siebert ve ark., 1999). Romantik ilişkilerde eşten sosyal destek algılamasının yelpazesini bireyin kişilik özellikleri ve ilişkinin kalitesini nasıl algıladığı anlamlı ölçüde yordamaktadır. Buna göre, iyimser ve daha olumlu olan bireylerin sadece genel çevrelerinden değil aynı

zamanda yakın ilişkilerinden de sosyal desteği algılama kapasitesinin daha yüksek olduğu ve böylece hem yaşam deneyimleri hem de hayata bakışları açısından bunların olumlu yansımalarını yaşamlarında daha fazla deneyimledikleri söylenebilir. Buna karşın daha olumsuz, sıklıkla depresif ve kaygılı eğilimler ve yaşantılar içinde ve düşük öz saygı düzeylerine sahip olan bireylerin ise daha düşük düzeyde sosyal destek algıladıkları ve yaşamlarını daha olumsuz uçlarda ve kötümser yaşadıkları görülmektedir (Gurung, Sarason ve Sarason, 1997).

Evlilikte eşlerin birbirlerinin ne zaman, neye ihtiyacı olduğunu bilmesi ve bunu fark ederek neler yapılabileceğini keşfetmesi ve uygulayabilmesi evliliğin ilerlemesinde önemlidir. Birçok araştırma bu yöndeki bilgileri doğrulayarak; eşlerin birbirlerine kişisel güçlükleriyle baş etmelerinde destek olmaları ve birbirlerine her yeni günde sosyal destek kaynağı olmalarının evliliğin işlevselliğinde çok merkezi bir rol oynadığını göstermektedir (Verhofstadt, Ickes ve Buysse, 2010). Alan yazında eş desteği evlilik ilişkilerinde önemli bir kavramdır. Eş desteği, hem algılanan hem de alınan destek olmak üzere çeşitli şekillerde araştırılmakta ve evlilik ilişkisine etkileri ele alınmaktadır (Jensen, Rauer ve Volling, 2013). Eş desteği, baş etme mekanizmaları içinde en önemlilerinden biri olmakla beraber (Wallace ve Jovanovic, 2011) hem psikolojik stresi yatıştırmakta hem de iyi oluş düzeyini arttırmaktadır (Mossakowski ve Zhang, 2014). Özellikle, yakın ilişkilerde iyi olma halini sağlamada eş desteğinin önemi giderek daha fazla araştırmanın odak noktası haline gelmeye başlamaktadır (Sullivan ve Davilla, 2010). Evlilik ilişkisinden sağlanan sosyal destek birçok yarar sağlamaktadır. Eşler birbirlerine bilgi ve maddi destek gibi somut ya da stresli yaşam olayları karşısında duygusal destek sunmak gibi soyut pek çok tipte destek sunabilmektedir (Coyne ve DeLongis, 1986).

Bireyin güçlü istek, arzu ve beklentileri, ilişkisi içinde eşi tarafından düşük ya da yüksek düzeyde doyum ile karşılanabilir veya hiç karşılanamayabilir. Evlilikte, eşlerden biri, diğer eşin kendisi için doyum sağlayıcı kaynaklarından biri olduğunu anladığında, eşine karşı duyduğu ilgi, hoşlanma, güven ve bağlılığı güçlenmekte; öte yandan istek ve ihtiyaçlarını karşılamada eşi yetersiz kalıp bireyi hayal kırıklığına uğrattığında bireyde güvensizlik ve düşmanlık duyguları artmaktadır (Katz ve ark., 1963). Eşlerin var olan ilişkileri içinde, ihtiyaç dahilinde birbirlerinden destekleyici davranışlar istemeleri, yakın ilişkilerde karşılanması istenen en güçlü beklentilerden biridir (Goldsmith, 2004). Eşler arasındaki sosyal destek alışverişine odaklanmak

sadece klinik anlamda eşlerin ilişkilerinin işlevselliğini arttırmakta işe yaramamakta, aynı zamanda ilişkiye müdahale edilmesi gereken alanların etkililiğini de genişletmektedir (Verhofstadt, Lemmens ve Buysse, 2013). Eşten alınan olumlu destek bireyin yaşamında çok önemli etkilere sahipken, bunun tam tersine eşinden yeterli düzeyde destek algılayamayan bireyler ise olumsuz etkilere maruz kalmaktadırlar (Trackey, 2014). Buna ek olarak, eşler arasında karşılıklı olarak birbirlerinden algıladıkları sosyal desteği konuşmak genel anlamda iletişim kalitesini ve evlilik kalitesini arttırabilmektedir (Russell ve Wells, 1994).

Algılanan destek yaşam boyu gelişen bir süreçtir. Algılanan sosyal destek, çocukluktaki bağlanma biçiminden etkilenen ve aynı zamanda bireylerin uyum sağlamasını kolaylaştıran iyimserlik, düşmanca olmayan tavır, öz saygı, sosyal beceriler ve duygusal kararlılık gibi kişilik özellikleri ile gelişen bir kavramdır (Lakey, 2013). Algılanan sosyal destek, bireylerde özellikle ruhsal ve fiziksel sağlığın iyi yönde ilerlemesinde önemlidir (Tkatch, 2006). Zor, güç bir durumda eşe destek vermek, eşin iyi olma hali için yarar sağlayabilmektedir. Eğer birey eşinin kendine sunduğu yardımı algılayabiliyorsa bu durum desteğin etkisini gerçekçi kılmaktadır (Knoll, Kienle, Bauer, Pfüller ve Luszczynska, 2007). Duyarlı bir eş desteği; aşkın, sevginin gelişmesini desteklerken, çatışmanın ise azalmasını sağlamaktadır. Bunun nedeni ise destekleyici jest ve mimiklerin eşler arasındaki güven ve bağlılığı kuvvetlendirerek eşlerin uyumlarını arttırmasına yardımcı olmasından kaynaklanabilmektedir. Böylece eşler arasındaki ilişkinin dayanıklılığı artarken gelecek çatışmaların da önlenmesi sağlanabilmektedir (Jensen ve ark., 2013).

Yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar, yakın ilişkilerin karmaşık bir yapıya sahip olduğunu ve ilişkilerdeki sosyal desteğin çeşitli ihtiyaçlar ve motivasyon kaynaklarından etkilendiğini göstermektedir (Rini ve Dunkel-Schetter, 2010). Başarılı sosyal destek alışverişleri sadece desteği alan bireye faydalı olmamakta, aynı zamanda çiftlerin arasındaki uyumlu etkileşimleri arttırarak daha fazla evlilik doyumu ve evlilikte istikrarı sağlamaktadır (Brock ve Lawrence, 2010a). Eğer eşler, bu alışveriş sırasında yeterli sosyal desteği alırlarsa, yaşamdaki güçlüklerle etkili baş etmek için gerekli olan kaynaklara sahip olmakta ve bu tarz güç yaşam olaylarına uyum sağlamada bir bütün olabilmektedirler (Brock ve Lawrence, 2010b). Doyum sağlanan ve destekleyici bir evlilik ilişkisine sahip olmak hem kadınlarda hem de erkeklerde benzer yararlar sağlayabilmekte, böylece evlilik güçlenmektedir (Williams, 2003).

Kadınlar ve erkekler farklı tiplerde sosyal desteğe ihtiyaç duymakta, farklı oranlarda sosyal destek algılamakta ve algıladıkları bu sosyal destekten çeşitli açılardan yarar sağlamaktadırlar (Knoll ve ark., 2007; Wallace ve Jovanovic, 2011). Bu açıdan bakıldığında evlilik ilişkisi hem kadınlar hem de erkekler için benzer oranlarda sosyal destek sağlamamaktadır (Wallace ve Jovanovic, 2011). Erkekler eşlerinden algıladıkları araçsal destekle olumlu duygulanımlarında artışla karşılaşırken, kadınlar ise daha çok verdikleri duygusal destek ile olumsuz duygulanımlarını azaltabilmektedirler (Knoll ve ark., 2007). Genel anlamda bakıldığında evliliklerde erkekler, kadınlara oranla daha az destek arayışında bulunmaktadır (Edwards, Nazroo ve Brown, 1998). Bunlara ek olarak, cinsiyet fark etmeksizin, yakın ilişkilerde özellikle yaşam olayları güçleştiği dönemlerde bireylerin destekleyici bir eşe sahip olmaları kuşkusuz çok değerli ve önemli katkılar sağlamaktadır. Bununla birlikte eşlerin sadece kötü zamanlarda birbirlerine destek olmaları değil, aynı zamanda hayatlarında yolunda giden şeyler olduğunda birbirlerine yerinde destek sunmaları ve geri bildirim vermeleri de yakın ilişkinin kalitesi açısından oldukça önemlidir. Yaşamda kötü giden şeyler olmasına rağmen, ilişkilerinde ya da eşlerin hayatlarında iyi giden şeyler olduğunda da bu anları yakalayabilmek adına kişisel ya da ilişkisel kaynakları kullanmak, eşleri hem daha fazla birbirlerine yakınlaştırmakta hem de sosyal desteğin birçok olumlu yanını yaşamalarına olanak sağlamaktadır (Gable ve Algoe, 2010).

Bireyler eşlerinden çeşitli yollarla sosyal destek sağlamaktadır. Sosyal desteğin algılanması ve sağlanması eşler arasındaki iletişim ve alışverişin karmaşık bir sürecidir. Bireyler kişisel bir güçlük veya problemle yüz yüze gelebilirler (Regan, 2011). Eşlerinden destek alan bireyler evliliklerinde herhangi bir problem çıktığında daha az depresif olabilirken, bu bireylerin eşlerinden çok az destek aldıkları durumlarda ise depresyona meyilleri kuvvetlenmektedir (Horowitz, McLaughlin ve Raskin White, 1998). Yeterli algılanan eş desteği aynı zamanda depresyon semptomları ve algılanan stres düzeyleri ile anlamlı düzeyde ilişkilidir. Buna göre eşinden algıladığı desteği yeterli bulan bireylerin daha düşük depresyon semptomları gösterdiği ve yaşamlarındaki stres faktörlerini daha baş edilebilir ve kontrol edilebilir algıladığı görülmektedir (Dehle ve ark., 2001). Böyle bir durumda bireyin eşten/sevgiliden ya da yakın arkadaştan etkili bir sosyal destek sağlaması için, bu stresli durumun oluştuğunun farkında olması ve ne tür bir sosyal desteğe

ihtiyacı olduğunu bilip, eşinin böyle bir yardım sunmaya istekli olup olmadığını belirlemesi ve eşiyile açık bir şekilde yardıma ihtiyacı olduğunu konuşması gerekmektedir. Bütün bunlar olurken sosyal desteği sunacak eş de birtakım şeylerin farkında olmalıdır. Buna göre, yardımı ya da sosyal desteği sunacak eş, eşinin stresli durumunu keşfetmeli, ihtiyacı olan yardımı ayırt etmeli, bu durumda eşine hangi tür bir sosyal destek türünün daha etkin yardım edeceğini tanımlamalı, böyle bir yardımı kendisinin sunup sunamayacağını kişisel olarak değerlendirmeli ve harekete geçmek için yeterli motivasyona sahip olduğunu hissettiğinde ise gerekli destekleyici davranışı sergilemelidir (Regan, 2011). Bu açıdan bakıldığında, eşlerin destek ihtiyaçları, kendi yaşadıkları ilişki içinde karşılanmıyorsa, eşler olumsuz duygular sarmalına sürüklenebilir, daha yaralayıcı yollarla destek aramaya devam edebilir ve bu da eşlerin birbirlerinden uzaklaşması ile sonuçlanabilir. Bu tarz etkileşimlerin tekrarlanması, eşleri karşılanmayan destek ihtiyaçlarına sürükleyerek çiftler arasında yaralayıcı etkileşim döngüleri ile sonuçlanacaktır (Verhofstadt ve ark., 2013).

Pozitif psikolojiye göre sosyal destek, bireylerin mutluluk düzeylerindeki değişiklikleri ortaya çıkaran en önemli faktörlerden biri olarak ele alınmaktadır. Buna göre kişilerarası sosyal destek bireyin potansiyel mutluluk düzeyinin artmasında bir başlatıcı olabildiği gibi, bu mutluluk artışının süregelen hala gelmesinde de rol oynamaktadır. Kişinin tek başına kendi mutluluğu, iyilik hali ve psikolojik iyi oluşu üzerindeki etkisi sınırlı iken, sosyal destek ağlarıyla elde edeceği kaynaklarla daha büyük ve sürekli bir mutluluk elde etmesi olasıdır (Sheldon ve Lyubomirsky, 2004). Pozitif psikolojide sosyal destek bireyin sosyal çevresinden aldığı geri bildirimler, maddi destek veya duygusal teselli gibi öznel somut kazanımları içeren veya sadece algısal boyutta bireyin sosyal çevresinden aldığına inandığı ya da algıladığı yardım ve desteği deneyimlemek olarak da kavramsallaştırılabilmektedir (Taylor ve Sherman, 2004). Yaşam boyunca diğerlerinden fiziksel ve duygusal destek almak ve onlarla destek sağlayıcı bir etkileşim kurmak, bir sosyal çevreye ait olmak ve bu sosyal çevre tarafından önemsendiğini hissetmek ve sosyal gruplara dahil olmak ruhsal ve zihinsel sağlık açısından pek çok fayda sağlamaktadır. Pozitif psikoloji; sosyal desteğin bireye sağladığı olumlu kaynakların, diğer hiçbir kaynağın sağlayamayacağı kadar uzun süreli ve somut faydalar sağladığını belirtmektedir (Taylor ve Sherman, 2004).

Pozitif psikolojiye göre sosyal desteğin bireyin hem fiziksel hem de ruhsal sağlığı üzerinde pek çok olumlu çıktıları vardır. Bu dayanaklar ile beraber pozitif psikolojinin çalışma konularından biri de, sosyal desteğin olumlu sağlık çıktılarına hizmet etmesini sağlamak adına bu kaynağı nasıl kullanmak gerektiği üzerine odaklanmaktadır (Taylor ve Sherman, 2004). Pozitif psikolojinin sosyal destek değişkenine verdiği önem alan yazında açıktır. Buradan hareketle bu çalışmada da sosyal desteğin en önemli kaynaklarından biri olan eşler arasındaki sosyal destek, bir başka deyişle eş desteği değişkeni ele alınarak bir model kapsamında incelenmektedir.

#### **1.7.4. Yaşam Doymu**

Pozitif psikolojinin yansımalarıyla beraber yaşam doymu, yaşam kalitesi, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, iyilik hali gibi olumlu yönde kavramlar irdelenmeye ve araştırmalara konu olmaya başlamıştır (Gülyüksel-Akdağ ve Cihangir-Çankaya, 2015). Yaşam doymu, bireyin yaşamından aldığı hazzı, iyi oluşu ifade eden, hayatını sürdürebilmesinde oldukça önemli ve duygusal alt yapısı kuvvetli bir kavramdır. Yaşam kavramının somutlaştırılması ve kapsamının daraltılmasının güç olması aynı zamanda yaşam doymu kavramını açıklamayı ve bunu etkileyen etmenleri belirleyebilmeyi de zorlaştırmaktadır (Polatcı, 2015). Son yıllarda pozitif psikolojiye giderek artan ilgi; özellikle yaşamın anlamı ya da amacı, iyi oluş ve fiziksel sağlık üzerindeki olumlu etkileri nedenleriyle yaşam kalitesi ve öznel iyi olma gibi kavramlar davranış bilimlerinin odak noktası haline gelmiş bulunmaktadır (Emmons, 2003; Morgan, 2010). Tarihsel olarak alan yazına bakıldığında, sosyal bilimlerin sıklıkla insanın iyi olma halinin etkenlerine ve doğasına odaklandığı görülmektedir (Keyes, Fredrickson ve Park, 2012). Özellikle son zamanlarda sosyoloji, psikoloji gibi alanlardaki pek çok araştırma bulgusu mutlu bireylerin mutlu toplumları yarattığına işaret etmektedir (Polatcı, 2015). Genel anlamda mutluluk kavramı daha çok bir duygu olarak ele alınırken, yaşam doymu kavramı ise daha çok bilişsel ve yargısal bir sürece dayanmaktadır (Lewinsohn, Redner ve Seeley, 1991). Her birey kaliteli bir yaşam ister. Kaliteli bir yaşam ise çoğunlukla başarılı bir gelişimin önemli göstergelerindedir (Wrosch ve Scheier, 2003). Mutlu olan insanlar başarılı olmaya daha yatkın olmakta ve bununla beraber yaşamdan aldıkları doym düzeyleri de yükselmektedir. Öte yandan yaşamdan alınan doym sadece mutlu bireyler olmak ile sağlanmamakta, bunun yanı sıra yaşam doymunu etkileyen pek

çok etmen bulunmaktadır (Polatçı, 2015). Çeşitli felsefik ve psikolojik bakış açıları yaşamın anlamını; olumlu duygular, yaşamdaki amaç, başarı, kişisel gelişim, kendini gerçekleştirme ve yaşamla ahenk ve uyum içinde olma ile açıklamaktadırlar. Buna ek olarak, pozitif psikoloji teorilerine göre sağlık, motivasyon, yaşam boyu gelişim ve olgunluk yaşamın anlamını keşfetme, bu yolda doyum sağlayabilme ile şekillenmektedir (Morgan, 2010).

İnsanlar yaşamlarını değişik yollarla değerlendirme yetisine sahiptirler. İnsan, var olan duruma ya da kendisine ait yaşam kesitine etkili bir şekilde değer biçebilmektedir. Bireyi hayvanlardan ayıran önemli şeylerden biri de; deneyim ve yaşantılarına dayanarak tepkilerde bulunmasıdır. Bir başka ifade ile bireyler; geçen yıl ne yaşadıklarına ilişkin bir duygu hissedebilmektedir. Bu nedendir ki; bireyler yaşamlarının nasıl olması gerektiğini kıyaslayıp düşünerek bilişsel anlamda bir yaşam yargısına varabilmektedirler, bu da onların hayattan aldıkları doyum ve yaşamı algılayış biçimlerini etkilemektedir (Veenhoven, 2012). Birey tüm yaşamını değerlendirdiğinde bir takım duygularla yüz yüze gelebilmektedir ve bu duygular yaşamının ilerleyen dönemlerindeki iyi olma haline etki etmektedir. Birey yaşamını öznel anlamda daha iyi algılandığında olumlu bir duygu durumuna eşlik etmektedir. Bunun sonucunda öznel iyi olma düzeyi fazla olan birey, yaşamdan da daha fazla doyum alabilmektedir. Yaşam doyumunu yüksek birey aynı zamanda sıklıkla hazzaya dayalı, hoşnut duygular taşımaktadır (Yetim, 2001).

Birey yaşamını olumlu duygularla geçirmek ister; böyle bir istek ise araştırmacıları bu kavramları daha iyi anlamaya ve açıklamaya yönlendirmektedir (Güler ve Dönmez, 2011). Bireyin yaşamından öznel bir hoşnutluk duyması “öznel iyi oluş”, “yaşam doyumunu” ya da “mutluluk” gibi kavramlarla özetlenebilmektedir (Veenhoven, 2012). Öznel iyi olma aynı zamanda bireyin kendi hayatına ilişkin bilişsel ve duyuşsal değerlendirmelerini içeren bir yapıdır. Öznel iyi olma kavramı haz veren duygulanımlar, düşük olumsuz ruh hali ve yüksek yaşam doyumunu seviyelerini içeren geniş bir içeriğe sahiptir (Diener, Lucas ve Oishi, 2002).

Bireyin yaşamından hoşnutluk duyduğunu belirtmek için kullanılan kavramlardan ilki olan öznel iyi olma (Veenhoven, 2012), yakın ilişkiler alan yazınında mutluluk ya da doyum kavramları altında sıklıkla çalışılan bir başlıktır. Bireylerin günlük yaşamlarından zevk alma seviyelerini yansıtan ve olumlu bir psikolojik sağlık için tek başına yeterli olmasa dahi gerekli bir öge olan öznel iyi olma, bireylerin kendi

yaşamlarını nasıl değerlendirdiklerine ilişkin kapsamlı bir fikir vermektedir (Diener, 1994; Diener, Sapyta ve Suh, 1998). Antik Yunan zamanlarından günümüze değin insanlar yaşamlarını neyin iyi yapacağını merak etmektedir. Bir yaşamı iyi hale getirmenin ve öznel iyi oluşu sağlamanın odak noktalarından biri bireyin kendi yaşamını sevmesidir (Diener ve ark., 2002). Pek çok araştırmacı, akılda ve bedende sürekli değişen ve genelde yaşam doyumuna ilişkin bilişsel yargıları içeren ve bireyin kendi yaşamının olumlu ve olumsuz yanlarını değerlendirdiği ve buna ilişkin genel bir kanıya sahip olduğu mutluluk kavramına odaklanmaktadır (Diener ve ark., 1998; Yetim 2001).

Bireylerin yaşamlarını değerlendirme biçimlerini anlamaya çalışan konu başlıklarından biri olan öznel iyi olma, sıklıkla haza dayalı mutluluğu ölçmek için alan yazında kullanılan olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumunu olmak üzere üç bileşenden oluşan geniş bir kavramdır (Diener ve ark., 1998; Yetim, 2001; Saphire-Bernstein ve Taylor, 2013). Bunun bilişsel kısmında değerlendirme biçimleri ya da yaşam doyumunu gibi yargılar yer alırken; olumlu duygulanım kısmında hoşlanma, haz duyma gibi duygular ve olumsuz duygulanım kısmında depresyon, acı gibi duygular yer almaktadır. (Diener ve Diener, 1996; Yetim, 2001).

Öznel iyi olma doğası gereği amaçlar, değerler ve güçlü yanlar gibi ögelere bağlı olarak bireysel farklılıklar gösterebilmektedir. Bu nedenle de her bireyin öznel iyi olma düzeyi kendi yaşam standartları içinde, kendi değer ve amaçları çerçevesinde değerlendirilmelidir. Öznel iyi olma bireyin yaşamdaki işlevselliğini arttırarak, kendi yaşamının hâkimiyetini elinde tutma hissine sahip olmasını sağlarken, aynı zamanda amaçları uğrunda gelişim göstermesini, mizacına uygun, ilgisini çeken birtakım zevk veren eylemlerle ilgilenmesini ve olumlu sosyal ilişkiler geliştirmesini destekler (Diener ve ark., 1998). Bireylerin yaşamlarında çevresel stres faktörleri yükseldiğinde, bir başka ifade ile yaşam olaylarında güçlükler yaşamaya başladıklarında, hayatlarında kontrol güçlerini zaman zaman yitirdiklerinde ve zorluklara maruz kaldıklarında hem depresif olmaya eğilimleri artmakta hem de yaşamdan aldıkları doyum ve tat azalmaktadır (Lewinsohn ve ark., 1991).

Bireyin yaşamından hoşnutluk duyduğunu belirtmek için kullanılan kavramlardan ikincisi olan birey tarafından algılanan yaşam doyumunu (Veenhoven, 2012); tamamen bir zihin ürünüdür (Cummins ve Nistico, 2002). Öznel iyi olmanın bir parçası olan yaşamdan alınan doyum bireyin yaşamını bir bütün olarak



değerlendirdiğinde olumlu duygu ve düşüncelerin görece fazla olmasını kapsamakta (Kangal, 2013) ve bireyin kendi hayatını sevme ya da sevmemesinin genel bir toplamı olarak düşünülmektedir (Heller, 2003). Yaşam doyumunu kavramı sıklıkla “genel mutluluk” olarak da kullanılmaktadır ve bu kavramsallaştırma daha çok bilişsel yanı ağır basan ve alan yazında “yaşamdan hoşnutluk” veya “hoşnutluk” olarak da isimlendirilen bir kavramdır (Veenhoven, 2012). Genel iyilik hali mutluluk kavramından daha fazlasını içermektedir, bununla birlikte bireyler sıklıkla yaşamlarıyla ilgili doyumunu ifade ederken “mutluluk” kavramından bahsetmektedirler. Mutluluk, iyi olmayı ve yaşamdan doyum almayı, akışta olmayı ve işlevsel hayatı anlatabilecek en iyi örüntüyü oluşturmaktadır (Style, 2010). Bireyin yaşamından hoşnutluk duyduğunu belirtmek için kullanılan kavramlardan bir diğeri olan mutluluk (Veenhoven, 2012); çeşitli anlamlarda ve şekillerde kullanılmaktadır. Genel yaygın anlamında; iyi olan her şey için kullanılan en kapsayıcı kelimedir. Sıklıkla “iyi olma” veya “yaşam kalitesi” anlamlarında kullanılmakta, buna ek olarak, hem kişisel hem de sosyal hayattaki iyilik halini simgelemektedir (Veenhoven, 2012).

Evrensel olarak bakıldığında, bireyin kendinden memnun olması; kendisine ilişkin algısının büyük bir çoğunlukla iyi, değerli ve yeterli olması durumudur. Bu olumlu bilişsel değerlendirme bireyin genel doyumunu meydana getirmektedir. Bu kendinden memnun ve hoşnut olma hali aynı zamanda yaşam kalitesinin en güçlü yordayıcısı olarak görülmektedir (Cummins ve Nistico, 2002). Bireyin yaşamındaki önemli bir hastalık durumu veya karşılaşabileceği herhangi bir güçlük bireyin yaşamdaki hareketliliğini ve dolayısıyla da yaşamdan beklentilerini etkileyebilir. Bunun yanı sıra, bireyler kendi hayatlarına özgü durumlara karşın yaşamdan aldıkları doyum açısından farklılaşabilmektedirler (Wrosch ve Scheier, 2003). Örneğin; böyle bir aşamada, düşük düzeyde yaşam doyum seviyelerine sahip olan bireylerin depresyona girmede diğerlerine oranla meyillerinin daha yüksek olduğu bilinmektedir. Buradan yola çıkarak, yaşam doyum düzeyleri yüksek olan bireylerin aynı zamanda depresyona karşı kendilerini koruma kuvvetlerinin de yüksek olduğu söylenebilmektedir (Lewinsohn ve ark., 1991). Birçok şeyden etkilenebilen bir kavram olan yaşam doyumunu bu nedenlerden dolayı pek çok farklı standarta göre farklı şekillerde ele alınıp değerlendirilebilir (Wrosch ve Scheier, 2003). Kuramsal açıdan öznel iyi olma kavramının teorisyenler tarafından ele alınışı incelendiğinde, öznel iyi olma düzeyi bireylerin yaşam koşullarına göre değişmektedir. Bireyler

yaşam amaçlarına ulaştıklarında ve ilgi duydukları aktivitelere zaman ayırabildiklerinde, yaşamla daha anlamlı bağlar kurabilmekte ve artan bir iyi olma düzeyi algılamaktadırlar (Diener ve ark., 2002).

Birçok insan, daha fazla para, daha iyi bir ev, daha güzel bir vücut, yeni bir araba, yeni bir iş, yeni bir sevgili/eş gibi şeylerin kendilerini mutlu edeceğine inanmaktadır. Bunlar mutluluğu sağlayabilirler, öte yandan bu mutluluk kısa sürelidir. Mutluluğun ve genel iyi oluşun doğru kaynakları daha gözle görülmeyen, hemen algılanmayan, bununla birlikte yapılan ve düşünülen şeyleri kapsamaktadır (Style, 2010). Temelde iki tür mutluluktan söz edilmektedir; bunlardan ilki iyi hissetmek, hazı deneyimlemek ve anda yapılan eylemden memnun olmayı içeren “anda mutlu olmak”tır; ikincisi daha uzun vadeyi kapsayan ve iyi oluştaki doyumu artırıcı etkisinin daha fazla olduğu bilinen “hoşnut ve başarılı hissetmek”tir (Style, 2010).

Psikolojik açıdan işlevsel yaşamlar süren, bir başka ifade ile ruh sağlığı açısından sağlıklı ve mutlu olan bireylerin daha az acizlik hissettikleri (kendi yaşamları üzerindeki kontrol güçleri), daha yüksek işlevsel amaçlara sahip oldukları (yaşamdan ne istediklerini bilme), daha yüksek düzeyde esnekliğe sahip oldukları (yaşamdaki terslik, zorluk ve güçlüklerden yenilikler öğrenme) ve daha yüksek düzeyde yakınlığa sahip oldukları (aile, arkadaş, sevgili vb. kimselere kendini çok yakın hissetme) görülmektedir (Keyes ve ark., 2012). Bütün bunların yanı sıra, bireylerin içinde yaşadıkları toplumsal yapının ekonomik, politik ve kişisel getirileri olan; gelir dağılımı, kadın-erkek ayrımı ve genel mutluluk dağılımındaki farklılık veya eşitsizliklerin düzeyi; bireylerin içinde yaşadıkları topluma, sosyal yapıya ve insanlara duydukları güvenin derecesi, genel zenginlik veya refah düzeyi gibi pek çok etken bireylerin kişisel olarak yaşamdan aldıkları doyum ya da genel mutluluk düzeylerini etkilemektedir (Veenhoven, 2012). Mutlu olan bireyler, dolu ve aktif bir sosyal hayata sahiptirler, aile ve arkadaşlarıyla zaman geçirirler, hayatlarında yaşadıkları ve söyledikleri şeylerden memnundurlar, diğerlerine yardım etme konusunda eli açıktırlar, olumlu bir bakış açısına sahiptirler, içinde buldukları andan memnundurlar ve hayatın sunduğu dünyevi zevklerin tadını çıkarırlar, en az haftada bir kere ve sıklıkla günlük olarak spor yaparlar, hırslarına ve amaçlarına bağlıdırlar, zorluk, terslik veya problemlerle karşılaştıklarında güçlü dururlar ve baş etme mekanizmalarına sahiptirler (Lyubormirsky, 2010).

İnsanlar ait olma ihtiyacı duyarlar ve diğerleriyle devam eden, derinliği olan ilişkiler kurarak aidiyetlerini perçinlemek isterler (Myers, 2003). Bu aşamada iyilik hali üzerinde evliliğin etken bir rolde olmasının nedenlerinden biri de, evliliğin bireylerin ihtiyaçlarını ve beklentilerini karşılamadaki kuvvetli ve önemli rolü olarak açıklanabilir (Gülyüksel-Akdağ ve Cihangir-Çankaya, 2015). Bu nedenle pek çok insana mutluluğun kaynağı sorulduğunda sıklıkla “aşk”, “sevgi”, “romantik bir ilişki” veya “süregiden aşk, aile ve arkadaşlık ilişkilerinden doyum sağlıyor olma” cevaplarının alınması olasıdır. Bunun nedeni insanların sosyal bağlarla yaşamlarını devam ettirebilen varlıklar olması ve bu bağlardan en önemlilerinden birinin de kurdukları flört, evlilik gibi romantik ilişkiler olması ile açıklanabilir (Myers, 2003).

Romantik ilişki uyumu, yaşam doyumunun önemli bir yordayıcısıdır (Costanzo, Ryff ve Singer, 2009). Evlilik doyumunu; bireyin evlilik, iş, sağlık gibi yaşam alanlarından doyum sağlamasına kıyasla yaşamdan genel olarak aldığı tatmin ya da doyumla daha güçlü olarak ilişkilidir (Heller, Watson ve Illies, 2004). Öznel iyi olmanın bir boyutu olan genel doyum ya da yaşam doyumuna da kendi içerisinde dostluk, arkadaşlık, evlilik, iş gibi çeşitli yaşam alanlarından duyulan doyuma göre ayrılabilir ve özelleşebilir (Yetim, 2001). Yaşama ilişkin bir değerlendirmede bulunabilmek için evlilik veya iş yaşamı ve yaşamın tümüne yönelik algı gibi çeşitli yönlerden fikir sahibi olmak gerekmektedir. Yaşamın içerdiği tüm yönlerden ayrı ayrı hissedilen memnuniyet bütün yaşamdan alınan doyum etkilerken, benzer şekilde yaşamın tümünden alınan doyum ise yaşamın farklı yönlerinden elde edilebilecek memnuniyet düzeyini etkilemektedir, kısacası bu karşılıklı bir etki yaratmaktadır. Öte yandan bu ilişki henüz netleşmemiştir. Örneğin; birey mutlu bir evliliğe sahip olmasına rağmen tüm yaşamına ilişkin doyumunu düşük olabilir veya yüksek bir yaşam doyumuna sahip olmasına rağmen mutsuz bir evlilik yaşıyor olabilir (Veenhoven, 2012). Bu açıdan bakıldığında yaşamdan alınan genel doyumun, parçalardan alınan doyumun toplamı olduğunu söylemek mümkündür. Buna göre evlilik doyumunu, iş doyumunu, serbest zamanlardan elde edilen doyum gibi tüm alanlardan alınan doyumun yaşamın ta kendisini kapsamaktadır (Headey, Veenhoven ve Wearing, 1991).

Yakın, destekleyici ve samimi insan ilişkilerinin yaşam kalitesini etkileyip etkilemediği sorusu bir süredir araştırma dünyasını meşgul eden konulardan biridir. Bu yakın ilişki türlerinden biri de evliliktir. Modern toplumlarda birçok evli bireyin evliliklerinin kalitesinin genel yaşam doyumları üzerinde güçlü bir etkiye sahip

olduğu bilgisi hemen hemen herkes tarafında kabul gören bir tezdır (Glenn ve Weaver, 1981). Yaşam doyumunu manidar bir şekilde açıkladığı düşünölen evlilikteki yaşantılar nedeniyle (Canbulat ve Cihangir Çankaya, 2014; Yıldız ve Baytemir, 2016), araştırma dünyasında evliliğin mutluluk, genel yaşam doyumunu ve kalitesi üzerindeki etkileri merak edilmektedir (Myers, 2003). Evlilik kalitesi ve iyi oluş arasındaki ilişkide; evlilikte olumlu ve olumsuz davranışların dengeli olması çok önemlidir (Horwitz ve ark., 1998). Hem boylamsal hem de ampirik çalışmaların bulgularına bakıldığında, her ikisinde de evlilik doyumunun genel yaşam doyumuyla yakından ilişkili olduğu görölmektedir (Glenn ve Weaver, 1981; Heller, 2003; Karney ve Bradbury, 1995). Alan yazında pek çok çalışma, evli olan bireylerin bekar olan bireylere oranla daha mutlu olduklarını, yalnız olan bireylerin sıklıkla depresyona yatkınlıklarının daha fazla olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte bu aşamada dikkat edilmesi gereken noktalardan biri, evli olmaktan ziyade evliliğin kalitesidir. Evliliklerinden doyum aldıklarını, eşlerine hala aşık olduklarını belirten bireylerin nadiren mutsuz oldukları, yaşamlarından hoşnut olmadıkları ya da depresif hissettikleri görölmektedir (Myers, 2003). Buna ek olarak, bireyler evliliklerinde kötü giden süreçlere maruz kaldıklarında mutsuz hissedebilmekte ve bu mutsuzluk ise evlilikten aldıkları doyuma ve eşler arasındaki uyumun ahengine sirayet edebilmektedir (Yıldız ve Baytemir, 2016).

Yaşamdan memnun olma Seligman'a göre; bugün, dün ve yarın hakkında olumlu duygulara sahip olma hali olarak tanımlamaktadır. Özetle; yaşamdan duyulan memnuniyet olumlu duygularla ilişkilendirilmektedir. Bu da pozitif psikolojinin bakış açısında haz alma yaklaşımı ile "İyi bir yaşam nasıldır, nedir, nasıl olmalıdır?" sorularına verilen yanıtları içermektedir (Jorgensen ve Nafstad, 2004). Bunlara ek olarak, iyi bir yaşam sürekli devam eden bir gelişim ve büyümeyi de içermektedir. İyi bir yaşama ulaşmak pozitif psikolojinin bakış açısında birey için ulaşılamaz, erişilemez bir durum değildir; aksine bireyin bu iyi yaşama ulaşmak için yeterli düzeyde kapasitesi vardır. Yaşamdan duyulan memnuniyet ya da doyumdan pozitif psikolojide söz edilirken; anlamlı yaşam, bütün/tam yaşam gibi ifadeler kullanılabilir. Anlamlı ya da bütün/tam yaşam olarak söz edilen şey ise; bireylerin kendi potansiyellerini ve kapasitelerini en iyi yollarla kullanarak kendisini ifade edebildiği, yaşamına anlam verebildiği bir hal olarak ifade edilebilir (Jorgensen ve Nafstad, 2004). Tüm bu bilgiler çerçevesinde, bireyin tüm yaşamına ilişkin sürekli

olarak algıladığı doyuma pozitif psikolojide yaşam doyumu ya da bir başka deyişle mutluluk denilmektedir (Veenhoven, 2004). Yaşamın genelinden bireyin sağladığı doyum, parçalardan sağladığı doyumdan çok daha etkili ve bireye faydalıdır. Bununla birlikte yaşamdan sağlanan doyum, bireyin var olan ihtiyaçlarının ne düzeyde karşılandığına ilişkin büyük bir gösterge olmaktadır (Veenhoven, 2004).

Pozitif psikoloji içerisinde ele alınan faktörlerden biri olan yaşam doyumu; öznel iyi olmanın bir boyutu olarak tanımlanmaktadır. Bireyin kendi yaşamından aldığı doyuma ilişkin algısının, yaşamdan aldığı genel doyumu açıkladığı ifade edilmektedir. Yaşamdan alınan genel doyumun içerisinde ise bireyin iş, meslek, aile, eş, arkadaş gibi temel öğelerden, bir başka ifade ile yaşamının parçalarından aldığı doyumun düzeyi önemli olmaktadır. Bu temel alanlardan sağlanan doyum, yaşam doyumu ile korelatif olmakla beraber, bireyin yaşam doyumunda her birinin rolü eşit dağılmamaktadır. Burada ise bireyin yaşamındaki hangi alanlara daha fazla önem verdiğinin etkisi büyük olmaktadır. Buna göre bireyin bazı yaşam alanları kendisine düşük düzeyde doyum sağlamakta ya da yaşamdan aldığı doyuma hiçbir etkisi olmamakta; öte yandan bireyin bazı yaşam alanları ise yüksek doyum sağlamanın temel kaynakları olabildiği gibi, yaşamına anlam katan yegane öğeler de olabilmektedir (Pavot ve Diener, 2004). Buna göre yaşam doyumu yalnızca insanlara atfedilen bir kavram olmaktan ziyade bireylerin sosyal etkileşimleri, uğraştıkları aktiviteler, düşünceleri, kendilerine öz güvenleri, stresle başa çıkma yöntemleri ve sağlıklarına ilişkin genel değerlendirmeleri gibi geniş bir yelpazede yer alan çıkarımlardan etkilenen bir kavramdır (Lewinsohn ve ark., 1991).

Pozitif psikolojiye göre, eğer birey yaşamından düşük düzeyde doyum sağlıyorsa, kaygı veya depresyon yaşıyorsa bireyin yaşam kalitesinin iyi bir düzeye ulaşması güçtür. Bu aşamada yaşamdan doyum almak sadece tek başına kaliteli bir yaşam için yeterli olmasa da, kişiyi olumlu duygulara götüren ve yaşantılarına olumlu bir bakış açısı ile bakmasını sağlayan önemli bir faktör olmaktadır (Pavot ve Diener, 2004). Yaşam doyumları ve buna paralel olarak öznel iyi oluş düzeyleri yüksek olan bireylerin, bu düzeyleri düşük olan bireylere kıyasla sosyal ilişkilerinde ve evlilik hayatlarında başarılı olmaya daha eğilimli oldukları, iş yaşamlarında daha olumlu bir oryantasyona ve uyuma sahip oldukları, içinde buldukları topluluklara daha fazla ait hissettikleri ve yaşamlarındaki insanları daha fazla önemsedikleri görülmektedir. Bireyin olumlu duygularını ve yaşantılarını yüksek düzeyde etkileyen

yaşam doyumu değişkeni bu nedenlerle pozitif psikolojide sıklıkla önemsenen ve araştırmalarda odak olan bir kavram olmaktadır (Pavot ve Diener, 2004). Öznel iyi oluş düzeyleri yüksek olan bireyler olumlu eğilimleri fazla olan bireyler olmaları nedeniyle de yaşamlarını daha esnek devam ettirebilmektedirler. Bu bireyler; değişime daha hızlı uyum sağlayabilen, esnek, duygularında tutarlı ve istikrarlı, çevrelerinde olan değişimlerle baş etmede başarılı, uyum sağlama güçleri yüksek, olumsuz ya da zorlu durumlarla karşılaştıklarında uygun duygusal tepkiler verebilen kimselerdir. Bütün bu özellikleri nedeniyle de yaşamlarını daha olumlu geçirebilmektedirler (Pavot ve Diener, 2004).

Bu aşamada evlilik ilişkisinin de, pozitif psikoloji alan yazınından da görülebileceği üzere; yaşam doyumunda ve bireyin iyilik halinde önemli bir ilişki ağı olduğu ve araştırılması ve daha detaylı incelenmesi gerektiği görülmektedir. Bu çalışmada da bütün bu alan yazın bilgileri ve pozitif psikoloji önermeleri kapsamında evlilik ilişkisinde önemli olduğu düşünülen yaşam doyumu kavramı araştırma kapsamında incelenen değişkenlerden biri olarak ele alınmaktadır.

### **1.7.5. İyimserlik**

Bireyin nasıl daha iyi bir yaşamının olacağı, üzerinde en fazla konuşulan ve düşünülen konulardan biridir. İlgili alan yazında, yaşamda diğerlerini sevme, diğerleri tarafından sevilme, memnun olma, iyimser olma ya da iç görü sahibi olma gibi yaşamın kalitesini tanımlamaya yardımcı birçok faktör üzerinde çalışıldığı görülmektedir (Diener, 2000). Bir kişilik özelliği olan iyimserlik kavramı ise son yıllarda özellikle birçok araştırmacının önemli bir odağı haline gelmiştir (Lyrakos, 2010). Yaşamdaki anlam arayışı ve iyimserlik kavramlarının her ikisi de iyilik halini yordamaktadır. İyimserlik duyuşsal bir kişilik özelliğidir (Ho, Cheung ve Cheung, 2010). Bununla beraber iyimserlik körü körüne bir inanç olmamakla beraber, mutluluk veya huzur demek ya da hayal kırıklıklarından ve yenilgilerden kurtulmak değildir; tarihsel bir içeriğe sahip olan iyimserlik bir düşünme biçimidir (Peterson ve Chang, 2003).

İnsanların duyguları ve duygu durumları hali hazırda yaşadıkları olaylara gösterdikleri reaksiyonlara yansımaktadır. Her bir birey kendi yaşamına ilişkin geniş yargılarda bulunmaktadır ve bunların içerisinde evlilik ve iş yaşamlarına ilişkin yargılar da yer almaktadır. Konu başlıklarının çok ve kapsamlı olması nedeniyle

öznel iyi oluş; yaşam doyumu (bireyin kendi yaşamına ilişkin evrensel yargıları), önemli yaşam ögelerinden (evlilik, iş vb.) aldığı doyum, olumlu duygulanım (pek çok hoşnut ve memnun olunan duygu veya an yaşama) ve düşük olumsuz duygulanım (düşük düzeyde hoşnutsuz veya memnuniyetsiz duygu ya da an yaşama) ögelerini bünyesinde barındıran geniş bir kavramdır (Diener, 2000).

Bireyler yaşamlarında herhangi bir güçlkle karşılaştıklarında heyecan, öfke, tedirginlik, kaygı, depresyon gibi geniş bir yelpazede çeşitli düzeylerde farklı duygular deneyimlemektedirler. Böyle bir durumda bireylerin bu duygusal geçişleri arasında dengeyi sağlayan şey bireylerin iyimserlik ya da kötümserlik düzeyleridir (Allison, Guichard, Fung ve Gilian, 2003; Scheier, Carver ve Bridges, 2002). Bu açıdan bakıldığında, yaşamda işler yolunda gitmediğinde iyimser kişilik yapısında olan bireylerin daha olumlu duygularla olayı artıya getirmeye eğilimli oldukları görülmektedir (Scheier ve ark., 2002). Bu kişilik yapısı bireylerin genel fiziksel iyi oluşlarını da büyük oranda etkilemektedir (Allison ve ark., 2003). İyimserlik olumlu bir ruh hali, yüksek moral, etkili bir problem çözme ve başa çıkma mekanizması, sosyal hayatın işlevsel oluşu, olumlu bir ruh ve beden sağlığı, azalan ölüm oranları, fiziksel ve psikolojik iyi oluş, ameliyatlara ve hastalıklardan sonra artan iyileşme oranları ve moral yüksekliği gibi olumlu çıktılarla ilişkilidir (Allison ve ark., 2003; Böhm, Schütz, Rentzsch, Körner ve Funke, 2010; Carver, Scheier ve Segerstrom, 2010; Srivastava, McGonigal, Richards, Butler ve Gross, 2006; Vollmann, Antoniw, Hartung ve Renner, 2011).

İyimserlik, bireylerin gelecekları için genellemiş oldukları olumlu beklentilerini yansıtan ve kişisel olarak farklılaşan bir kavramdır (Carver ve ark., 2010). İyimser bireylerin, diğer varsayımlara oranla dünyada iyi şeylerin olacağı ihtimali ve yaşamlarında iyi şeyler olacağına ilişkin inançları daha kuvvetliken (Carver ve Scheier, 2002; Carver ve ark., 2010; Cummins ve Nistico, 2002), kötümser bireyler bunun tam tersine hayatlarının kötü gitmesini ve başlarına hep kötü şeyler gelmesini beklerler ve hayatlarında kötü şeyler olacağına ilişkin düşünceleri daha baskındır (Carver ve Scheier, 2002; Carver ve ark., 2010). Herhangi bir durum, olay ya da yaşama karşı olumlu bir algıya sahip olmanın önemli olduğunu vurgulayan araştırmacılar; iyimser bireylerin kötümser bireylere kıyasla güç durumların üstesinden gelmede daha iyi olduklarını belirtmektedirler (Carver ve Scheier, 2005). İyimserlik ve zıt kutbunda yer alan kötümserlik kavramlarıyla ilgili bilimsel tanımlara

bakıldığında geleceğe yönelik beklentilerin odak noktası olduğu görülmektedir (Carver ve ark., 2010). İyimserlik ve kötümserliğin sözlük tanımlarının gelecek beklentilerine dayandığı görülmektedir. Bununla birlikte, sadece gelecek beklentileri açısından değil yaşamlarında problemlere bakış açıları, başarıya yönelik tutumları, tersliklerle başa çıkma biçimleri gibi pek çok açıdan aralarında büyük farklılıklar bulunmaktadır (Carver ve Scheier, 2002).

İyimser ve kötümser bireyleri birbirinden ayıran yönlerden biri de dünyaya ve kendi yaşamlarına bakış açılarındaki önemli farklılıklardır. Bu bireyler problemlerle nasıl yüzleştikleri, yaşamlarındaki güçlüklerle nasıl iyi baş edebildikleri ve aynı zamanda hem sosyal hem de sosyo-ekonomik kaynakları açısından birbirlerinden ayrılmaktadırlar. Bu belirgin farklılıkları nedeniyle iyimser bireyler yaşamlarında ters giden olaylara karşı daha kendinden emin ve ısrarcı bir baş etmeye eğilimliken; kötümser bireyler ise benzer durumlarla karşılaştıklarında daha şüphe dolu, kendine güvensiz ve kararsız kalabilmektedirler (Carver ve ark., 2010). Pek çok bilimsel çalışmanın desteklediği üzere kötümserler kontrol etmekte güçlük yaşadıkları stres düzeyleri nedeniyle baş etme mekanizmaları konusunda iyimserlere oranla daha zayıf kalmaktadırlar. Zihin ile beden arasındaki kuvvetli bağ kötümser bireylerde sıklıkla daha kötü fiziksel veya bedensel yaşantılarla sonuçlanmakta ve kötümser bireyleri daha depresyona meyilli kılmakta ve bu bireylerdeki ölüm oranlarını arttırmaktadır (Allison ve ark., 2003). Buna karşın iyimser bireyler daha düşük depresyon ve daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeylerine sahip olmaktadır (Carver ve Scheier, 2002).

İyimser bireyler daha aktif başa çıkma stratejilerine sahiptirler. Sıklıkla çözüm için yeni olumlu davranışlar ve tutumlar sergileme yolunu tercih etmekte ve kötü durumların içinde olumlu yönleri bulup görmeye çalışmaktadırlar. Kendini kurban yerine koyma, kendine acıma, kendini suçlama ve sorunlardan kaçma gibi savunma mekanizmalarını kullanmayı tercih etmek yerine yaşadıkları semptomlarla ilgili oluşan düşüncelerini susturmaya ve davranışa dönük bir şeyler yapmaya çalışmaktadırlar. Bunlara ek olarak, değiştiremeyecekleri durumlardan kaçmak yerine onları tüm gerçekliğiyle kabul etmektedirler (Carver ve Scheier, 2002).

İyimser bireyler, kötümser bireylere kıyasla özellikle stresli yaşantılarla veya yaşam güçlükleriyle karşılaştıklarında derin ilişki geliştirmiş oldukları yakınlarından sosyal destek istemekte daha rahattırlar ve bu nedenle de sosyal ağlarından talep edip



aldıkları sosyal destek ile yaşamda karşılaştıkları güçlük ve zorluklarla başa çıkabilme kuvvetleri de artmaktadır (Carver ve ark., 2010; Vollmann ve ark., 2011). İyimser ve kötümser bireyler birbirlerinden özellikle, hem kullandıkları başa çıkma yöntemleri açısından hem de stresli durumlarla karşılaştıklarında bunları yeniden çerçevelendirip anlamlandırarak yola devam etme konusunda farklılaşmaktadır. Buna göre iyimser bireyler, daha çok problem odaklı çözüm stratejilerinden yanadırlar. Eğer problem odaklı başa çıkma yöntemleri uygulanabilir değilse de tercih ettikleri şey, durumu kabul etmek ve işin içine mizahı katarak yeni bir çerçevelendirme ile yaşadıkları kötü durumu kotarmaktır. Buna karşın kötümser bireyler ise sıklıkla durumu inkar edip görmemezlikten gelmeyi, kaçınmayı tercih etmektedirler (Carver ve Scheier, 2002).

İyimserlik bireyin yaşamında hastalık gibi bir takım güçlüklerle karşılaştığı zaman koruyucu bir faktör olarak ruh sağlığını dengeleyebilmektedir (Andersson, 1996). Bir kişilik özelliği olan iyimserlik, baş etme gücü kuvvetli kaynaklar sağlayarak ruh sağlığının daha iyi hale gelmesini destekler. Buna ek olarak iyimserlik, en iyi nasıl yaşam sürülebileceğinin doğasına ilişkin ipuçları veren çeşitli davranışsal ve bilişsel bağlamları içerir (Carver ve ark., 2010). Alan yazında iyimserlik ile ilgili yapılan pek çok çalışmadan elde edilen bulgular, iyimser bireylerin kötümser bireylere oranla daha fazla “kabul etmeye” meyilli olduklarını ve daha az kaçınma, inkar gibi savunma mekanizmalarını kullandıklarını göstermektedir. Bu açıdan bakıldığında iyimser bireylerin ruh sağlığını koruma açısından daha avantajlı özelliklere sahip oldukları söylenebilir (Schou, Ekeberg ve Ruland, 2005). Benzer bir şekilde iyimser bireylerin depresif bozukluklar için daha düşük bir risk grubunda oldukları, stresli yaşantılarla karşılaştıklarında psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğu ve belirledikleri amaçlara ulaşmada daha başarılı oldukları görülmektedir (Assad, Donnellan ve Conger, 2007; Carver ve ark., 2010). Bunlara ek olarak, iyimser bireylerin, kötümser bireylere göre ilişkilerde de daha iyi olduklarına ilişkin kanıtlar bulunmakta (Carver ve ark., 2010) ve araştırmacılar iyimserliğin ilişkiler için işe yarar bir kaynak olduğunu tanımlamaktadırlar (Assad ve ark., 2007). Özetle, iyimser bir bakış açısında olaylar daha iyi bir hal almakta, kötümser bakış açısını azaltmak iyi oluşu geliştirmekte ve bireyi daha iyi başa çıkabilme yetisi kazanmaya yöneltmektedir (Carver ve Scheier, 2005).

Yaşamlarını anlamlı amaçlar ve etkinliklerle biçimlendirebilen bireylerin, uyum sağlama konusunda diğerlerine göre daha başarılı oldukları görülmektedir (Ho ve ark., 2010). Özellikle eşler, ebeveynler, çok yakın arkadaşlar veya ev arkadaşları gibi ilişki ağlarında olumlu olmak önemli bir geliştirici niteliktir. Bu aşamada özellikle romantik ilişki içerisinde bulunan eşlerin birbirlerine, destekleyici bir ağ içerisinde, sıklıkla daha olumlu yaşantılarını açması, bunlardan bahsetmesi, eşlerin birbirlerine karşı daha yakın olmalarını, daha sıcak ve samimi hissetmelerini ve diğer eşlere kıyasla kendi ilişkilerinden daha fazla doyum almalarını sağlamaktadır. Böylece olumlu iletişim ve iyimser paylaşımlar derin ilişkilerde önemli birer gelişim aracı olmaktadır (Gable, Reis, Impett ve Asher, 2004). Böyle bir durumda bireyler kendilerine iyi gelen bu anlamlı etkinlikleri ve ilişkileri devam ettirerek yaşamlarını daha çok zenginleştirmekte ve yaşamın anlamına daha bağlı hale gelmektedirler. Bireyler daha çok amaç odaklı bir hale gelip, yaşamlarındaki zenginliklerle dolu etkinliklerle yola devam ettiklerinde daha fazla olumlu gelecek beklentilerine, bir başka ifade ile iyimserliğe sahip olmaktadır (Ho ve ark., 2010).

İyimser bireyler, kötümser bireylere kıyasla yaşam koşullarında veya olaylarında herhangi bir engel ya da güçlükle karşılaştıklarında amaçlarının peşinden koşma konusunda daha ısrarcıdırlar. Buna ek olarak, bu çabalarının katkısıyla da gelişime daha açıktırlar ve her ne kadar amaçlarının önünde bazı engellerle karşılaşsalar da bunlarla daha etkili bir biçimde baş edebilmektedirler (Wrosch ve Scheier, 2003). Bütün bu alan yazın bulgularına bakıldığında; iyimser bireylerin kötümserlere kıyasla daha fazla problem çözme odaklı baş etme mekanizmasına sahip oldukları görülmektedir (Scheier ve ark., 1994). Bunlara ek olarak, günlük yaşamlarında daha az stres yaşayan bireylerin daha iyimser ve sosyal çevrelerinden daha fazla sosyal destek alan ve algılayan bireyler oldukları görülmektedir. Özellikle yakın romantik ilişkilerde iyimser olan bireyler, kötümser olan bireylere kıyasla eşlerini daha fazla destekleyici bulmaktadırlar (Vollman ve ark., 2011).

Yaşam kalitesi açısından birçok çalışmanın bulguları incelendiğinde, iyimser ve kötümser bireyler arasındaki farklılıkların sıklıkla istikrarlı olduğu görülmektedir. Böyle bakıldığında iyimser bireylerin yaşam kalitesi açısından kötümserlere kıyasla daha önde olmasında bazı temel mekanizmalar rol oynamaktadır. Geleceklerinden emin ve bu açıdan kendilerine güven duyan bireyler ciddi tersliklerle karşılaştıklarında devam eden, sürekli bir çaba gösterme eğilimindeyken;

gelecekleri konusunda şüpheli ve kaygılı olan bireyler ise terslikleri itmeyi, onlardan kaçmayı ya da kaçınmayı ve keşke içeren cümleler kullanmayı tercih edebilmektedirler (Wrosch ve Scheier, 2003). Özetle; iyimser ve kötümser bireyler değişen yaşam olayları ile baş etmede birbirlerinden önemli oranda farklı tepkiler göstermektedirler. İyimser bireylerin zor bir durumdan çıkmak için, yardım arama ve kötü durumları olabildiğince artı yönlerinden bakıp yeniden çerçeveselendirme konusunda olumlu tutum ve eğilimleri vardır. İyimser bireyler kadercilik, kendini suçlama ve gerçeklerden kaçma gibi durumla baş etmede güçsüzlük yaratan tepkileri daha az kullanmaktadırlar. Bunun yanı sıra durumun kötü yanlarına odaklanmak yerine, çözüm arayışı konusunda kendilerini desteklerler (Wrosch ve Scheier, 2003). İyimserlik gelecek için esneklik sağlayabilme, seçenekler yaratabilme, daha iyi ilişkiler geliştirebilme ve öncelikleri yeniden sıralayabilme ve daha iyi amaçlar belirleyebilme gibi bazı yeteneklerin çerçevesini de etkileyebilmekte ve genişletebilmektedir (Style, 2010). Tüm bu alan yazın bilgisi ışığında iyimserliğin, kötümserliğe kıyasla pek çok açıdan bireye ve yaşantısına avantajlar sağladığı söylenebilir. Bununla birlikte bütün bunların yanı sıra, olması gerekenden daha fazla olan bir iyimserlik düzeyi de birey için zararlı olabilmektedir. Bu bağlamda, iyimserliğin birey için faydalı bir karakteristik olmasında düzeyine dikkat edilmesi de önemli olmaktadır.

Pozitif psikolojide bireyin öznel yaşam deneyimlerine yönelik biçtiği değer oldukça önemsenmektedir. Bu aşamada bu bireye özgü belirlenen öznel değerlendirmeler içerisinde geleceğe yönelik olarak umut ve iyimserlikten sıklıkla bahsedilmektedir (Seligman ve Csikzentmihalyi, 2000). Pozitif psikolojinin anahtar yapılarından biri olan iyimserlik (Seligman ve Csikzentmihalyi, 2000); olumlu düşünmeyi de içerisinde barındıran ve Seligman tarafından “Öğrenilmiş İyimserlik” olarak da adlandırılan iyimserlik pozitif psikolojide önemsenen psikolojik özelliklerden biridir (Baylis, 2004). Pozitif psikoloji alan yazınında iyimserliğin; başa çıkma, doyum sağlama ve iyilik hali gibi pek çok olumlu çıktı ile ilişkili olduğuna dair önemli oranda kanıtlar yer almaktadır (Norem ve Chang, 2002). Norem ve Chang (2002), pozitif psikolojide hemen hemen tüm yaş gruplarında “olumlu düşünmenin” önemli bir gücü olduğu ve kaygı, stres ve depresyonda önleyici olduğu belirtmektedirler. Bu doğrultuda bu araştırma kapsamında test edilen model içerisinde iyimserlik değişkenine de yer verilmiştir.

## 2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, evlilik doyumu, eşe kendini açma, eş desteği, yaşam doyumu ve iyimserlik değişkenleri ile ilgili alan yazında yapılan araştırma örneklerine 1960'lı yıllardan günümüze kadar kronolojik sıra içerisinde yer verilmiştir.

### 2.1. Evlilik Doymu ile İlgili Araştırmalar

Evlilik doyumu ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, demografik niteliklerin evlilik doymunda önemli olduğu görülmektedir. Demografik birtakım niteliklerle evli bireylerin yaşam doymaları ve evlilik doymalarının incelendiği Yıldız ve Büyüksahin Çevik (2016) tarafından yürütülen çalışmada yapılan analizler sonucunda, yüksek lisans ve doktora mezunlarının ilk ve ortaokul mezunlarına kıyasla daha yüksek evlilik ve yaşam doyumu düzeylerine sahip oldukları bulunmuştur. Buna ek olarak, farklı gelir düzeylerine göre evlilik doymunda anlamlı bir fark görülmezken, yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin yaşam doym düzeylerinin diğer gruplara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte aşk evliliği yapan bireylerin mantık evliliği yapan bireylere kıyasla daha yüksek evlilik ve yaşam doyumu düzeylerine sahip oldukları görülmüştür.

Hamarta, Deniz, Dilmaç ve Arslan (2015) yaptıkları çalışmada evli çiftlerin sahip oldukları değerler çerçevesinde evlilik içi ilişki ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yapılan analizler sonucunda, evlilik doymununun güç, uyarılma, yardımseverlik ve güven değerleri ile olumlu yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Öte yandan, evlilikte öz yetkinlik ile güç, uyarılma, yardımseverlik, geleneksellik ve güvenlik değerleri arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki vardır. Buna ek olarak, başarı, uyarılma, özdenetim, yardımseverlik ve geleneksellik değerleri evlilikte öz yetkinliğin eş boyutunu yordamaktadır. Tüm bunlar ışığında, eşlerin sahip olduğu değerler ile evlilik doyumu ve evlilikte öz yetkinlik arasında anlamlı düzeyde ilişkiler bulunduğu söylenebilir.

Yedirir ve Hamarta (2015) yaptıkları çalışmada eş desteği ile duygularını açıklama arasındaki ilişkinin evlilik doyumu üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Yapılan analizler sonucunda, eş desteğinin tüm alt boyutları ile evlilik doyumu arasında bir ilişki olduğu, bununla birlikte eş desteğinin evlilik doymununun önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bunlara ek olarak, evlilik doyumu ile yakınlık duygularının ifade

edilmesi arasında manidar bir ilişki olduğu, öte yandan duygularını açıklamanın evlilik doyumunu yordamadığı bulunmuştur.

Yucel ve Koydemir (2015) eko sistem yaklaşımına dayandırdıkları çalışmalarında evlilik doyumunu sosyo-ekonomik, davranışsal, psikolojik, içeriksel ve ilişki odaklı bazı faktörler açısından değerlendirmişlerdir. Yapılan analizler sonucunda, ilişki odaklı değişkenlerin evlilik doyumunu ile korelasyonda ilişkisinde en güçlü değişkenler olduğu bulunmuştur. Özellikle, bireyin eşiyle etkileşiminin yüksek olması ve cinsel doyuma sahip olması, ilişkilerinde fiziksel ve sözel şiddetin olmayışı, ev içi sorumlulukların eşler arasında paylaşımı ve eşler arası etkili iletişim, yüksek evlilik doyum düzeyleri ile anlamlı ve olumlu yönde ilişkili bulunmuştur.

Atçeken (2014) tarafından yapılan çalışmada evli bireylerde bağışlama davranışlarının evlilik doyumunu, dindarlık, kişilik özellikleri ve sosyo-demografik değişkenler ile nasıl ilişkiler gösterdiği incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, evlilik doyumununun bağışlama ile olumlu yönde yüksek derecede anlamlı bir ilişki gösterdiği bulunmuştur. Bir başka ifade ile evlilik doyumunu arttıkça bağışlama artmaktadır. Diğer taraftan, bağışlama arttıkça ilişkiyi sonlandırma, intikam ve kaçınma ise azalmaktadır. Tam tersine, bireylerin incinme düzeyleri arttıkça evlilik doyumları ise azalmaktadır. Buna ek olarak, kadınların erkeklere kıyasla daha fazla incindiği ve daha fazla intikam almaya ve ilişkiyi sonlandırmaya yönelik oldukları bulunmuştur. Bütün bunlar ışığında, evliliklerinden doyum sağlayan bireylerin daha az incinme davranışı gösterdikleri, daha az incinen bu bireylerin bağışlayıcı olmaya daha yatkın oldukları ve bağışlayıcı olmaya meyilli olan bu bireylerin ise daha az intikam alma, uzaklaşma ve ilişkiyi sonlandırma isteği duydukları söylenebilmektedir. Bu çalışmada demografik bir değişken olarak yaş da ele alınmıştır. Araştırmanın yaş değişkenine göre sonuçları; 26-35 yaş grubu içerisinde yer alan evli bireylerin 36-45 ve 46-56 yaş grubunda yer alan bireylere kıyasla daha yüksek düzeylerde evlilik doyum oranlarına sahip olduklarını göstermektedir.

Rebello, Junior ve Brito (2014) yaptıkları çalışmada evli bireylerin evliliklerini nasıl algıladıklarını belirlemeyi amaçlamışlardır. Yapılan analizler sonucunda, kıskançlık, paylaşım ve aşk değişkenlerinin evlilik doyumunu ile yakından ilişkili değişkenler olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak, benzer karakterlere sahip olan çiftlerin evliliklerinden en fazla doyum sağlayan bireyler oldukları bulunmuştur. Öte yandan,

kıskançlığın evlilik doyumu ile ilişkide, aşk ve paylaşım değişkenlerine oranla daha önemli olduğu bulunmuştur.

Cohen, Geron ve Farchi (2009) yaptıkları çalışmada evlilikte kadınların ve erkeklerin genel iyi oluş hali ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda, erkeklerin evlilik doyum düzeyleri ilişkilerinin içeriksel yapılarına daha çok dayanmakta ve genel iyilik halleriyle ilgili bulunmamaktadır; buna karşın kadınların evlilik doyum düzeyleri hem ilişkilerinin içeriğinden hem de genel iyilik hallerinden etkilenmekte, hatta aynı zamanda iyi oluş düzeylerini de etkilemektedir.

Koçak (2008) yaptığı çalışmada okul yöneticilerinin evlilikten aldıkları doyumu bazı demografik değişkenler açısından incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda, okul yöneticilerin büyük bir çoğunluğunun evliliklerinden doyum sağladığı, öte yandan çok az bir kısmının ise evliliklerinden doyum sağlayamadığı bulunmuştur. Buna ek olarak, görücü usulü ile evlenen yöneticilerin diğerlerine kıyasla evlilik doyum düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte, cinsiyet, evlilik süresi, kaçınıcı evlilik olduğu, çocuk sayısı değişkenlerine bağlı olarak evlilik doyum düzeylerinde manidar bir fark bulunmamıştır.

Litzinger ve Gordon (2005) yaptıkları çalışmada evlilikte eşler arasındaki iletişim, cinsel doyum ve evlilik doyumu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda, iletişim ve cinsel doyumun bağımsız olarak evlilik doyumunu yordadığı bulunmuştur. Bununla birlikte, iletişim ve cinsel doyum arasında manidar bir etkileşim bulunmuştur. Buna göre, eğer çiftler iletişimde yapıcılık konusunda başarılı oluyorsa, cinsel doyum evlilik doyumuna katkı sağlamaktadır. Öte yandan, eğer çiftler iletişimde zorlanıyorlar ve cinsel anlamda doyum sağlıyorsa, cinsel yaşamdan daha az doyum aldıkları hale kıyasla evlilik ilişkilerinden daha fazla doyum sağladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Buradan yola çıkarak cinsel doyumun, evlilik doyumunda eşler arasındaki zayıf iletişim örüntülerinin olumsuz etkilerini kısmen dengelediği söylenebilmektedir.

Hünler ve Gençöz (2003) yaptıkları çalışmada evlilik doyumunda boyun eğici davranışların rolünü incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda, eşlerin boyun eğici davranışlarında olan artmanın algılanan problem çözme becerisini düşürmesi nedeniyle evlilik doyum düzeylerinde azalmalara neden olduğunu bulgusuna ulaşılmıştır. Bulgular ışığında, eşlerin problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile

boyun eğici tutumlar arasında aracı rolünün anlamlı olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, eşler arasındaki bir çatışma durumunda boyun eğici davranışlar sergilemenin, çatışmayı sakinleştirici ya da yumuşatıcı bir etki göstermek yerine eşlerin problem çözme algılarının azalmasına neden olduğu görülmektedir. Öte yandan, boyun eğici davranışların birçok psikolojik bozukluk belirtileriyle anlamlı düzeyde olumlu bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Bu nedenle, eşlerin birbirlerine karşı boyun eğici olmasının öfke gibi bazı olumsuz duyguların oluşmasında rol oynadığı vurgulanmaktadır.

Beach ve arkadaşları (2003) yaptıkları çalışmada, olası cinsiyet farklılığından kaynaklı değişikliklerin, evlilik anlaşmazlığında depresyon değişkeni üzerinden etkilerini incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda, cinsiyete göre herhangi bir fark bulunmamıştır. Buna ek olarak, erkeklerin erken evlilik doyum düzeyleri, kadınların geç depresyon semptomlarının yordayıcısı olarak bulunmuştur; buna benzer şekilde kadınların erken evlilik doyum düzeyleri erkeklerin geç depresif semptomlarının yordayıcısı olarak bulunmuştur. Bu çalışmada, erkeklerin kadınların geç dönem depresif semptomlarına olan etkisi ve kadınların erkeklerin geç dönem depresif semptomlarına etkisi eşit düzeyde bulunmuştur. Araştırmanın bulgularına göre, uzun süreli evlilik ilişkilerinde evlilik gidişatı ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu, hem kadınlarda hem de erkeklerde evlilik doyumu ve depresif semptomlar arasındaki eş zamanlı ilişkide anlamlı bir role; hem de ilerleyen, geç dönemlerdeki depresif semptomlarda evlilikten alınan doyumun devam eden etkisinde önemli bir role sahip olduğunu göstermektedir.

Burleson ve Denton (1997) yaptıkları çalışmada iletişim becerileri ile evlilik doyumu arasındaki basit ve açık olmayan ilişkiyi evlilik stresi, cinsiyet gibi bazı değişkenlere göre incelemişlerdir. Katılımcıların bir grubu evlilik stresine sahip iken, diğer grup ise evlilik stresine sahip olmayan bireylerden oluşturulmuştur. Yapılan analizler evlilik doyumu ve iletişim becerileri arasındaki ilişkinin basit değil, kompleks bir yapı olduğunu göstermiştir. Buna ek olarak, evlilik doyumu ve iletişim becerileri arasındaki bazı ilişkilerin cinsiyet tarafından düzenlendiği bulunmuştur. Öte yandan, iletişim becerileri düzeylerinde evlilik stresine göre bir farklılaşma bulunmamıştır. Buna göre, daha stresli bir evliliğe sahip olan kadınlar veya erkekler; stressiz evliliklere sahip kadınlar veya erkeklere kıyasla daha az iletişim becerilerine sahip değillerdir; aksine aynı düzeylerde iletişim becerilerine sahip oldukları görülmüştür.

Çalışmanın sonuçlarına göre, stressiz evliliklerde eşlerin evlilik doyum düzeyleri, stresli evliliklere kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda stresli evliliklerde olan eşlerin, stressiz evliliklerde olan eşlere kıyasla eşlerine karşı daha fazla olumsuz niyet besledikleri görülmüştür. Buna karşın, stressiz evliliklerdeki eşlerin özellikle erkeklerin, eşlerinin olumlu niyetlerini keşfettiklerinde eşleri hakkında daha fazla olumlu hissettikleri bulunmuştur. Bununla birlikte kadınların iletişim becerilerinin, özellikle stressiz evliliklerde, erkeklerin evlilikten aldıkları doyumun yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Buna ek olarak, stressiz evliliklerde kadınların bilişsel esnekliğe ve etkili iletişim becerilerine sahip olması erkeklerin evlilik doyumunu ile olumlu yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur.

## **2.2. Kendini Açma ve Eşe Kendini Açma ile İlgili Araştırmalar**

Lee (2016) en az üç aydır romantik bir ilişki yaşayan üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada ilişki doyumunu, yakınlık düzeyi ve kendini açma değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Yapılan analizler sonucunda, romantik eş ile yakınlığın düzeyini yordamada en temel değişkenin online kendini açma olduğu bulunmuştur. Buna göre birey kendini ne kadar fazla sosyal ağlarda açıyorsa ve bu mecralarda kendini ifade etmeyi tercih ediyorsa, bireyin romantik ilişki yaşadığı partnerine ve yaşanan ilişkiye duyduğu yakınlık o derece azalmaktadır. Bu bulguya benzer şekilde, kendini online olarak sosyal ağlarda açan bireylerin romantik eşlerinin yaşadıkları ilişkiden aldıkları doyum da giderek azalmaktadır. Bütün bunlara ek olarak, bireyin eşine ve ilişkisine duyduğu yakınlık düzeyinin bireyin online kendini açma düzeyi ve eşinin ilişkiden aldığı doyum arasındaki ilişkide aracı bir rolü olduğu bulunmuştur. Son olarak, bireylerin eşlerinden algıladıkları olumlu yönde kendini açma düzeyleri ilişkide bireylerin duydukları saygıyı da yordamakta ve arttırmaktadır.

Nur Şahin (2011) yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek, öznel iyi oluş ve kendini açma düzeylerini cinsiyet, yaş gibi sosyo-demografik değişkenlere göre incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda, cinsiyete göre kendini açma düzeylerinde anlamlı bir fark olduğu, öte yandan öznel iyi oluş ve sosyal destek düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur. Buna göre, anneye, aynı cins arkadaşına ve psikolojik danışmana açılmada kadınların erkeklere oranla kendilerini daha fazla açtıkları bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına



göre, üniversite öğrencilerinin gelir durumu arttıkça babaya kendilerini açma düzeylerinin de arttığı bulunmuştur. Öte yandan, yaşa, yaşamlarını çoğunlukla geçirdikleri yere, kardeş sayılarına, ailenin ekonomik durumuna göre öğrencilerin kendilerini açma düzeyleri arasında fark bulunmamıştır. Bununla birlikte, demokratik anne baba tutumuna sahip öğrencilerin koruyucu anne baba tutumuna sahip öğrencilere kıyasla bütün boyutlarda kendilerini daha fazla açtıkları sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak ise, bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri yükseldikçe öznel iyi oluş düzeylerinin de yükseldiği, kendilerini mutlu hisseden insanların diğerlerinden algıladıkları sosyal desteğin daha yüksek olduğu ve yine bu bireylerin kendilerini daha fazla açma meyillinde oldukları ve sosyal destek aldığına inandığı bireylere daha fazla kendilerini açtıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Kişilerarası ilişki tipleri, cinsiyet, ekonomik düzey gibi çeşitli sosyo-demografik değişkenlerle kendini açma arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada Yılmaz (2010), yapılan analizlere göre, kadınların erkeklere oranla psikolojik danışmana, aynı cins arkadaşına ve anneye kendini açmasının bireye açılma boyutunda daha yüksek düzeyde olduğunu belirlemiştir. Buna ek olarak, orta düzeyde sosyo-ekonomik düzeye sahip olan öğrencilerin, düşük ve yüksek düzeyde sosyo-ekonomik düzeye sahip olan öğrencilere kıyasla psikolojik danışmana, aynı cins arkadaşına ve anneye kendini açma oranlarının daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Öte yandan, yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerin ise babaya kendini açma boyutunda orta ve düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip olan öğrencilere kıyasla daha yüksek ortalamalara sahip oldukları elde edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, demokratik ebeveyn tutumuna sahip olan öğrencilerin, tutarsız, koruyucu, ilgisiz ve otoriter ebeveyn tutumuna sahip olan öğrencilere kıyasla anneye ve babaya kendilerini daha fazla açtıkları bulunmuştur.

Finkenauer ve Hazam (2000) yaptıkları çalışmada, hem ağzı sıkı olmanın hem de kendini açmanın yakın ilişkilerdeki doyuma olan etkisine odaklanmışlardır. Yapılan analiz sonuçlarına göre, içeriksel kendini açma ve ağzı sıkı olma, bağımsız olarak evlilik doyumuna katkıda bulunmaktadır. Bu bulgulara göre hem kendini açma hem de ağzı sıkı olma evlilik ilişkileri içerisinde güçlü mekanizmalardır ve eşler birbirleriyle her etkileşime geçtiklerinde meydana çıkan bu iki mekanizma da evlilik doyumunu etkilemektedir.

Bograd ve Spilka (1996) yaptıkları çalışmada, boşandıktan sonra ikinci defa evlenen kadın ve erkeklerle kendini açma ve evlilik doyumu üzerinde çalışmışlardır. Orta yaşlarında (30-45 yaş) yeniden evlenen ve geç yaşlarında (60-75 yaş) yeniden evlenen bireyler çalışmada eşit sayılarda tutulmuştur. Yapılan analizler sonucunda, orta yaş evlilikleri, geç yaş evliliklerine göre kendini açmanın derinliğinde, miktarında ve kendini açmadaki dürüstlük oranında önemli farklar olduğu görülmektedir. Kendini açmanın en önemli ögesi olarak içerdiği dürüstlük ele alınmıştır. Her iki çalışma grubundaki evli bireyler için de dürüstlük öncül bir öge olarak bulunmuştur. Kendini açmanın olumlu olması ise özellikle orta yaş grubu için daha belirgin olmakla beraber önemli bir öge olarak bulunmuştur, buna karşılık kendini açmanın derinliği ve amaç odaklılığı ise geç yaş grubu için daha önemli olarak belirlenmiştir. Evlilik doyumu ve kendini açma arasındaki ilişkiler ağında cinsiyete göre herhangi bir fark bulunmamıştır. Yine araştırma bulgularına göre, evlilik doyumu geç yaş evliliklerinde daha yüksek bulunurken, bu grup içerisinde erkeklerin evlilik doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Doğan (1995) yaptığı çalışmada, insan-çevre ilişkisini kendini açma davranışı ile çalışarak incelemiştir. Bu çalışmada insan davranışını bireyin sosyal ve fiziksel çevresini baz alarak incelemek amaçlanmıştır. Lise öğrencileri ile çalışılan bu çalışmada sekiz farklı başlığa sahip olan on altı kendini açma maddesi öğrencilere verilerek her bir maddede hangi bireye kendilerini açtıklarını ve bu kendini açmanın nerede meydana geldiğini belirtmeleri istenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, lise öğrencilerinde kendini açmanın en çok ebeveynler ve arkadaşlara yapıldığı ve kendilerini açtıkları konular içerisinde, ev, okul ve akademik konuların ön planda olduğu belirlenmiştir. Buna ek olarak, lise öğrencilerinin arkadaşlarına kendini açma oranlarının sıklığı, ebeveynlerine kendini açma oranlarının sıklığından daha fazla; ebeveynlerine kendini açma sıklığında ise; anneye kendilerini açma sıklıklarının babaya oranla daha fazla olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, lise öğrencilerinin bir tek konu başlığı haricindeki tüm başlıklarda daha çok arkadaşlarına kendilerini açma eğiliminde oldukları belirlenmiştir. Sadece para ile ilgili konularda daha çok ebeveynlerine kendilerini açmayı tercih ettikleri belirlenmiştir. Buna ek olarak, aile genelindeki problemler ve şikayetleri içeren aileyle ilgili problem alanlarının aileden çok arkadaşlara ifade edildiği bulunmuştur. Araştırma bulgularına göre, ev ortamında kendini açma sıklığının diğer ortamlara kıyasla daha fazla olduğu

saptanmıştır. Araştırmada bir diğer bulgu ise Türkiye kültürünün sosyal kurallarına ve normlarına ilişkin bilgi vermektedir. Buna göre lise öğrencileri karşı cins arkadaşlarla ilgili konularda ebeveynleriyle mümkün olan en az düzeyde konuşmayı tercih etmektedirler.

Rosenfeld ve Bowen (1991) yaptıkları çalışmada, evlilik doyumu ve eşler arasındaki kendini açmanın ne düzeyde bir etkileşimi olduğunu belirlemeye çalışmışlardır. Bu aşamada evli bireyler düşük, orta ve yüksek düzeyde kendini açan bireyler olmak üzere gruplandırılarak, bu gruplar arasında evlilik doyum düzeylerine göre manidar bir fark olup olmadığı incelenmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre, kendini açma düzeyleri yüksek olan evli bireylerin, en yüksek düzeyde evlilik doyum düzeylerine sahip olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak, en düşük evlilik doyum düzeylerine sahip bireylerin ise kendilerini açma oranları en düşük olan bireyler oldukları da araştırmanın bulguları arasında yer almaktadır. Tüm bunlara ek olarak, bireylerin kendilerini eşlerine açma oranları, eşlerin kendilerini onlara açma oranlarına kıyasla evlilikten aldıkları doyumun daha kuvvetli bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir.

Millar ve Millar (1988) yaptıkları çalışmada günlük tutma yöntemi kullanarak cinsiyete göre bireylerin romantik ilişki içerisinde algıladıkları kişisel ve diğer konu başlıklı kendini açma süreçlerinde manidar bir fark olup olmadığını incelemiştir. Buna göre, 55 konu başlığı iki haftalık süreç içerisinde incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, erkeklerin romantik ilişkilerinde kadınlara kıyasla daha fazla kişisel olarak kendini açma algıladıklarında ilişki doyumlarının daha düşük olduğu; kadınların ise eşlerinden daha düşük kendini açma algıladıklarında ilişki doyumlarının daha düşük olduğu görülmektedir.

Schumm, Barnes, Bollman, Jurich ve Bugaighis (1986) yaptıkları çalışmada, kendini açmanın niceliği ve niteliği arasındaki etkileşimin etkisini yeniden yorumlayan kendini açma ve evlilik doyumu arasındaki ilişkinin eğrisel modelini test etmişlerdir. Yapılan analizler sonucunda, özellikle kadınlar için hem niceliksel hem de niteliksel anlamda kendini açmanın ve algılanan saygınlık düzeyinin düşük olmasının evlilik doyumunu ciddi anlamda zarara uğrattığı bulunmuştur. Araştırmanın bulguları evlilik doyumunu yordamada kendini açmanın öneminin altını çizmektedir. Çalışmanın sonuçlarına göre, evlilikteki iletişimi geliştirme ya da desteklemenin doğrusal ve otomatik olarak evlilik doyumunu da arttırdığı hipotezi doğrulanmamıştır. Öte

yandan, algılanan saygınlık düzeyinin yükselmesinin evlilikten alınan doyum düzeyini arttırdığı görülmektedir.

Hansen ve Schuldt (1984) yaptıkları çalışmada, kendini açma ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Yapılan analizler sonuçlarına bakıldığında, erkeklerin eşlerine kendilerini açma düzeyleri erkeklerin evlilik doyum düzeylerinin yordayıcısı olarak bulunmuştur. Kadınların eşlerine kendilerini açmaları, erkeklerin evlilik doyum düzeyleri için olumlu bir yordayıcı olmakla beraber, aynı zamanda kadınların evlilik doyumunun da yordayıcısı olarak belirlenmiştir. Kadınların ve erkeklerin kendini açma düzeyleri arasındaki farklılık, erkeklerin evlilik doyum düzeylerinin olumsuz bir yordayıcısı olmakla beraber; kendini açmadaki bu belirsizlikler kadınların evlilik doyum düzeyleriyle ilişkili bulunmamıştır. Buna ek olarak, erkeklerin eşlerine kendilerini açmak için ayırdıkları süre hem erkeklerin hem de kadınların evlilik doyumlarının olumsuz bir yordayıcısı olarak bulunmuştur.

Davidson, Balswick ve Halverson (1983) yaptıkları çalışmada, etkili kendini açma ve evlilik uyumu arasındaki ilişkileri eşitlik teorisine dayandırarak açıklamaya çalışmışlardır. Yapılan analizler sonucunda, evlilikte eşlerin birbirlerine kendilerini etkili bir şekilde açma düzeyleri derinleştikçe ve arttıkça evliliklerine daha fazla uyum sağladıkları bulunmuştur. Buradan yola çıkarak, kendini açmanın evlilik uyumu ile olumlu yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Buna ek olarak, kendini açma biçimlerinde benzer yapılar gösteren eşlerin, farklılık gösteren eşlere göre evliliklerinde daha iyi uyum sağladıkları da elde edilen bulgular arasındadır.

Jorgensen ve Gaudy (1980) yaptıkları çalışmada, evlilikte kendini açma ve evlilik doyumu değişkenlerinin arasındaki doğrudan ampirik bağın ortaya çıkarılmasını ve kendini açma becerilerinin önemini sıklıkla vurgulayan alan yazının daha derinlemesine araştırılmasını amaçlamışlardır. Alan yazında evlilik doyumu ve kendini açma ilişkisinin doğasına ilişkin çeşitli önermeler yer almaktadır. Bu çalışmada doğrusal, eğrisel ve sosyal etki modellerine göre evlilik doyumu ve kendini açma arasındaki ilişki sınanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, sadece doğrusal model doğrulanmıştır. Buna göre, evlilik ilişkisinde algılanan doyum eşlerin yakınlık, önemsenme ve ilgilenilme gibi ihtiyaçlarının ne derecede karşılandığını ve başarılı bir evlilik yürütmek için her bir eşin amaçlarına ve beklentilerine ne derecede ulaşabildiğini gösteren önemli bir değişkendir. Doğrusal modelin önermeleri ışığında bulgulara bakıldığında, evliliğin işlevselliğinde evlilik başarısının ve istikrarının

sağlanması pek çok açıdan toplum içerisindeki yaşamı etkilemektedir. Buna ek olarak, evlilikte kendini açma ve evlilik doyumu arasındaki bu doğrusal ilişki evlilik ilişkisinden doğan memnuniyetin artmasına paralel olarak ilişkideki kendini açmanın sıklığı ve sayısının da benzer şekilde arttığını göstermektedir. Bu nedenle, çiftlerin ilişki doyumunda en yüksek noktalara ulaşmaları ile iletişimde kendini açmanın en yüksek oranlara ulaşması eş zamanlı ve birbirine bağlantılı bulunmuştur.

Rubin, Hill, Peplau ve Dunkel-Schetter (1980) yaptıkları çalışmada, flört eden üniversite öğrencilerinin ilişkiden beklentilerini incelemişlerdir. Çalışmada, hem kadınlar hem de erkekler tüm açılardan duygu ve düşüncelerini eşlerine kendilerini tam anlamıyla açtıklarını belirtmişlerdir. Öte yandan, kadınlar en büyük korkuları gibi başlıkları içeren bazı özel alanlarda erkeklere oranla daha yüksek oranda kendilerini eşlerine açtıklarını ifade etmişlerdir. Eşitlikçi cinsiyet rolü tutumuna sahip olan çiftler, geleneksel cinsiyet rolü tutumuna sahip olan çiftlere oranla kendilerini birbirlerine daha fazla açmaktadırlar. Araştırmanın sonuçlarına göre, eşler arasındaki kendini açma düzeyi bireylerin eşlerine duydukları sevgi ile yakından ilgiliyken, ilişkilerinin güç yapısı ile herhangi bir ilgisi bulunmamıştır. Buna ek olarak, yüksek kendini açma düzeyine sahip olan çiftlerin ortalama sekiz aydır beraber olan çiftler olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte eşlerin kendilerini açma düzeyleri ile flört süreleri arasında bir ilişki olmasına rağmen, kısa süredir beraber olan çiftlerin arasında da kendini açma düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur.

Burke ve arkadaşları (1976) yaptıkları çalışmada, evli çiftlerin kendini açmadaki eğilimleri, evlilik doyumu, yaşam doyumu, iş doyumu ve fiziksel ve ruhsal iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Çalışmada aynı zamanda kadın-erkek çiftler eş olarak karşılıklı incelenerek problemler yaşadıklarında kendilerini eşlerine neden açtıklarını ya da açmadıklarını ifade etmişlerdir. Yapılan analizler sonucunda, her iki eşin de sıklıkla benzer nedenlerle kendilerini açtıkları, bununla birlikte kendilerini açmamalarının nedenlerinin birbirlerinden farklı olduğu görülmüştür. Buna göre, evlilik ve yaşam doyum düzeyleri yüksek olan kadın ve erkeklerin kendilerini daha fazla açtıkları, öte yandan ruhsal ya da fiziksel iyi oluşla kendini açma arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Bunlara ek olarak, kadınların erkeklere kıyasla eşlerine kendilerini açma eğilimleri daha yüksek bulunmuştur. Öte yandan, evli bireylerde herhangi bir problem durumunda veya karşılaştıkları

güçlüklerde eşleriyle konuşmaya kendilerini ne kadar hazır hissediyorlarsa ilişkilerinden aldıkları doyum düzeyinin o kadar yüksek olduğu belirlenmiştir.

Levinger ve Senn (1967) yaptıkları çalışmada, evlilikte kendini açmayı ölçen bir anketi evli çiftler üzerinde uygulamışlardır, bu çiftlerin bir kısmı evlilik ve çocuk-ebeveyn ilişkileri nedeniyle psikolojik danışma alan ailelerden oluşurken, diğer bir kısmı ise evlilik süresi, çocuk sayısı, sosyo-ekonomik alt yapı gibi özelliklerin karşılaştırılması için seçilen üniversitede okuyan ebeveynlerden oluşmaktadır. Araştırmada üç hipotez sınanmıştır. Bu çalışmada ilk olarak, kadınların erkeklere kıyasla kendini açmada oran olarak daha fazla rollerinin olduğu; ikinci olarak, eşlerin evlilikten aldıkları doyum ile eşine duygularını açma, anlatabilme arasında olumlu yönde bir korelasyon olduğu ve son olarak, eşlerin kendilerini açma oranlarının (kendini açmanın karşılıklılığı) birbiriyle olumlu yönde korelatif olduğu hipotezleri sınanmaktadır. Yapılan analizler sonucunda, kadınların erkeklere kıyasla kendilerini daha çok açtıkları, erkeklerin de kadınlara kıyasla eşlerinden daha fazla kendini açma algıladıklarını görülmektedir. Bununla birlikte, evlilik doyumunun kendini açma oranları ile düşük düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Evlilik doyumunun daha yüksek oranda tatminkar olarak algılanan kendini açma oranı ile ilgili olduğu belirlenmiştir. Son olarak ise hem kadınların hem de erkeklerin eşlerinden yakın bir karşılıklılık içerisinde benzer oranlarda kendini açma alma ve verme eğiliminde oldukları görülmüştür. Buna ek olarak, kendini açmanın ne kadar tatminkar olduğuna bakılmaksızın; erkeklerin kendilerini açma oranları yükseldikçe, kadınların da kendini açma oranlarının yükseldiği bulunmuştur.

### **2.3. Sosyal Destek ve Eş Desteği ile İlgili Araştırmalar**

Chong ve Mickelson (2016) yaptıkları çalışmada, ev içi sorumluluklar ve çocuk bakımı kısmında eşler arasında algılanan hakkaniyetin yeni ebeveyn olan bireylerdeki ilişki doyumuna etkisini araştırmışlardır. Yapılan analizler sonucunda, doğumdan sonra dokuzuncu aylarında olan annelerin ev içi sorumluluklar ve çocuk bakımında algıladıkları hakkaniyet düzeyinin, duygusal destek aracılığıyla evlilik doyumunu etkilediği görülmektedir. Öte yandan erkekler için böyle bir aracılıktan söz etmek mümkün değildir. Genel olarak sonuçlara bakıldığında, duygusal desteğin ve olumsuz eş etkileşimlerinin kadınların aile işleri konusundaki hakkaniyet algılarını ve evlilik doyumlarını açıklamadığı görülmektedir.

Lin, Chen ve Puo (2014) yaptıkları çalışmada, boş zaman etkinliklerine katılım ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide eş desteğinin düzenleyici değişken etkisini incelemişlerdir. Yapılan analizler sonucunda, boş zaman etkinliklerine katılımın yüksek düzeyde öznel iyi oluş düzeyi ile ilgili olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak, eş desteğinin, öznel iyi oluş ile boş zaman etkinliklerine katılım arasındaki ilişkide düzenleyici değişken rolünün olduğu; buna göre yüksek düzeyde eş desteğinin boş zaman etkinliklerine daha fazla beraber katılım ile ilgili olduğu ve bunun da eşlerdeki öznel iyi oluşu geliştirdiği bulunmuştur.

Çapri ve Gökçakan (2013) yaptıkları çalışmada, eş desteği, evlilik uyumu, mesleki tükenmişlik ve bazı sosyo-demografik değişkenlerin eş tükenmişliğini yordamadaki rolünü incelemişlerdir. Yapılan analiz sonuçlarına göre, evli bireylerde eş tükenmişliğini en iyi yordayan değişkenin evlilik uyumu olduğu, ardından güvenlik, fazla yüklenme, duygusal çekicilik gibi değişkenlerin sıralamada yer aldığı belirlenmiştir. Öte yandan, eş desteği ve diğer değişkenlerin eş tükenmişliğini açıklama oranları çok düşük olarak saptanmıştır. Buna göre araştırma bulgularına genel olarak bakıldığında, eş tükenmişliği üzerinde en merkezi etkiye sahip olan değişkenlerin evlilik uyumu ve mesleki tükenmişlik olduğu görülmektedir.

Çağ ve Yıldırım (2013) yaptıkları çalışmada, evlilik doyumunun cinsiyet, eğitim düzeyi, eş desteği, cinsel yaşamdan memnuniyet gibi bazı değişkenler tarafından ne kadar yordandığı ve bu değişkenlerin evlilik doyumunu yordamadaki önem ve güçlerini incelemişlerdir. Yapılan analizler sonucunda, eş desteği, cinsel yaşam doyumunu ve eğitim düzeyi değişkenlerinin evlilik doyumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte araştırma sonuçlarına göre, evlilik doyumunu ilk sırada yordayan değişkenin algılanan eş desteği olduğu belirlenmiştir. Bunu sırasıyla cinsel yaşamdan memnuniyet ve eğitim düzeyi değişkenleri izlemektedir. Öte yandan alan yazında yer alan çalışmaların bulgularından farklı olarak evlilik doyumunu ile eğitim düzeyi arasında ters yönlü bir ilişki bulunmuştur. Buna göre evli bireylerin evlilikten sağladıkları doyum, eğitim düzeyleri yükseldikçe düşmektedir.

Can (2013) yaptığı çalışmada, evli öğretmenlerde eş desteği, evlilik yetkinliği, stresle başa çıkma ve evlilik tükenmişliği değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada eş tükenmişliğini yordadığı varsayılan bu değişkenler cinsiyete göre ayrı ayrı incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, cinsiyete göre evli öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığı bulgusuna

ulaşılmıştır. Buna ek olarak, evli öğretmenlerin eş tükenmişliğini sırasıyla eş desteği, evlilik yetkinliği ve stresle başa çıkma stratejilerinden kaçınma değişkenlerinin anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Bunun paralelinde, evli erkek öğretmenlerin eş tükenmişliğini sırasıyla evlilik yetkinliği, eş desteği ve kaçınma; kadın öğretmenlerin eş tükenmişliğini ise sırasıyla eş desteği, evlilik yetkinliği ve kaçınma değişkenlerinin anlamlı olarak yordadığı saptanmıştır. Bununla birlikte araştırma sonucunda, araştırmaya katılan bireylerin eş tükenmişlik düzeyleriyle evlilikte yetkinlik ve eş desteği düzeyleri arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu; eş tükenmişlik düzeyleri ile kaçınma arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve eş tükenmişlik düzeyleri ile problem çözme ve sosyal destek arama, stresle başa çıkma stratejileri ile ise anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur.

Poyner-Del Vento (2013) yaptığı çalışmada, eşlerin birbirlerine güç durumlarda sundukları desteğin kalitesinden kendilerinin ve ilişkilerinin nasıl etkilendiğini ve eşler arasındaki olumlu ya da olumsuz destek alışverişinin stres tepkilerinin yordayıcısı olup olmadığını araştırmıştır. Eşler arasında destek arama ya da destek sunma net anlaşılamamaktadır, buna göre bu çalışmada stres tepkimelerinin (duygusal hassasiyet veya asabiyet vb.) etkili eş desteği davranışlarını etkileyeceği düşünülerek bazı hipotezler test edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, destek arayan eşin olumlu davranışları, destek sunan eşin olumlu davranışlarını yordamakta ve benzer şekilde destek arayan eşin olumsuz davranışları destek sunan eşin olumsuz davranışlarını yordamaktadır. Bununla birlikte destek sunan kadınlara kıyasla destek sunan erkeklerin yardım arayan eşlerine karşı daha olumlu davranışlarda bulunmakta ve daha az olumsuz davranış sergilemektedirler. Beklenen bir bulgu olarak, eşlerin stres tepkimeleri kadınların ve erkeklerin olumsuz davranışlarını yordamaktadır. Öte yandan sosyal destek arama ve isteme davranışlarına erkekler, kadınlara kıyasla daha uygun cevaplar vermekte ve olumsuz tepkiler sergilememektedir. Buna ek olarak, duygusal olarak hassaslaşmış kadınlar ise daha olumsuz tepkiler verebilirken, eşlerinden de daha fazla destek arayışında bulunmaktadır.

Özbey (2012) yaptığı çalışmada, belirlenen aile yapılarına göre evli bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeylerinde anlamlı bir fark olup olmadığını ve eşlerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile evlilikte sağladıkları uyum arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan analizlere göre, eşlerin algıladıkları destek düzeyleri, sosyo-



ekonomik düzeyleri, evlilik süreleri ve evlenme biçimlerine göre farklılık göstermektedir. Evlenme biçimi değişkeni açısından bulgulara bakıldığında, akraba evliliği yapan ve tanışıp evlenen bireylerin görücü usulü ile evlenen bireylere göre sosyal destek kaynaklarından aldıkları destek düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna ek olarak, sosyo-ekonomik düzey değişkeni açısından ise, üst ve orta sosyo-ekonomik düzeydeki ailelerin alt sosyo-ekonomik düzeydeki ailelere kıyasla arkadaş ve aile boyutlarında daha yüksek sosyal destek düzeylerine sahip oldukları görülmektedir. Bütün bunların yanında, bireylerin evlilik uyum düzeyleri ile sosyal destek düzeyleri arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Biehle ve Mickelson (2012) yaptıkları çalışmada, evli bireylerin günlük rutin yaşamlarında birbirlerine duygusal destek sağlamanın ve birbirlerinden duygusal destek almalarının ya da algılamalarının etkisinin ne olduğu test etmişlerdir. Yapılan analizler sonucunda, eşin diğer bir eşten aldığı desteğin daha düşük kaygı ve depresyon düzeyleri ve daha olumlu bir ruh hali ile ilişkili olduğu; bunun yanı sıra kaynağı belli olmayan bir desteğin ise daha yüksek kaygı ve depresyon düzeyleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte algılanan duygusal desteğin daha iyi bir iyilik hali ile yakından ilgili olduğu açıkken, belirli bir kaynaktan alınamayan ya da sağlanamayan duygusal desteğin ise iyilik halinde kötüye gidişe neden olduğu bulunmuştur. Özetle, hem duygusal desteği algılamak hem de duygusal desteği sunmak, iyilik hali için önemli yordayıcılardandır. Desteğin görünür olması ve kaynağının belli olması iyilik hali için önemlidir ve hem kadınlarda hem de erkeklerde duygusal destek benzer hareketlere yol açmaktadır. Bu bulgular evlilik ilişkilerinde destek sağlama ve desteği algılamanın önemini göstermektedir.

Kaya (2009) yaptığı çalışmada, üniversiteye hazırlanan genç erişkinlerin anne babaları için geliştirilen sosyal destek programının eş desteğine ve genç yetişkinin ebeveynlerinden algıladığı sosyal desteğe etkisini incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda, üniversiteye hazırlanan genç erişkinlerin ebeveynlerine yönelik hazırlanan sosyal destek programının, genç erişkinlerin ebeveynlerinden algıladığı sosyal destek düzeyini ve ebeveynlerin birbirlerine sundukları sosyal destek düzeyini arttırmada etkili olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak, sosyal destek programına katılan ebeveynlerin eş destek düzeylerinin katılmayan gruba kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu bulgu neticesinde sosyal destek programına katılan ebeveynlerin katılmayanlara kıyasla birbirlerine daha çok sosyal destek

sundukları sonucu ortaya konmuştur. Öte yandan bu bulguyla paralel olacak şekilde, programa katılan ebeveynlerin çocuklarının, programa katılmayan ebeveynlerin çocuklarına kıyasla anne babalarından daha fazla sosyal destek algıladıkları saptanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, programın etkililiğinin devam ettiği, bir başka ifade ile programa katılan ebeveynlerin birbirlerine sundukları sosyal desteğin sürekli hale geldiği görülmüştür.

Dehle ve arkadaşları (2001) yaptıkları çalışmada, hem evlilikte hem de bireysel yaşamın işlerliğinde eşlerin birbirlerinden algıladıkları sosyal destek düzeyi yeterliliğinin rolünü araştırmışlardır. Yapılan analizler sonucunda, algılanan eş destek yeterliği düzeyinin doğrudan evlilik kalitesi, depresif semptomlar ve algılanan stres ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak, eşinden yeterli düzeyde sosyal destek algıladığını belirten eşlerin hem ilişkilerindeki hem de bireysel yaşamlarındaki işlevselliklerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte eş desteğinin yeterli algılandığı durumlarda evlilik uyumu, genel evlilik bağlılığı gibi ögeleri içeren evlilik kalitesinin de doğrudan destek oranına bağlı olarak arttığı belirlenmiştir.

Edwards ve arkadaşları (1998) yaptıkları çalışmada, şiddetli ve tehdit edici bir yaşantının hemen ardından evlilik kalitesi, depresyon ve cinsiyet arasındaki ilişkilerin nasıl olduğunu incelemişlerdir. Yapılan analizler sonucunda, hem kadınlar hem de erkekler için iyi düzeyde bir evlilik kalitesine sahip olmak düşük düzeyde depresyon düzeyleriyle ilişkilidir. İyi bir evliliğe sahip olan, öte yandan eşinden bir kriz durumunda yeterli destek alamayan kadınlar için depresyon riski artmaktadır. Aynı bulgu erkekler için de geçerlidir. Buna göre, hem kadınlar hem de erkekler yaşam dönemleri içerisinde şiddetli krizler deneyimlemekte ve bunun peşi sıra nükseden depresyon ile karşılaşmaktadırlar. Çalışmanın bulgularına göre, eğer eşlerin evlilik kalitesi düşükse ya da iyi bir evlilikleri olmasına rağmen bir kriz durumunda eşlerinden yeterli desteği alamıyorlarsa depresyon düzeyleri veya riskleri giderek artmaktadır. Bunlara ek olarak, destek arama davranışlarında cinsiyet farklarından söz edebilmek mümkündür. Buna göre, erkeklerin kadınlara oranla sosyal destek arama davranışlarının daha düşük olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, hem kadınlarda hem de erkeklerde kötü giden evliliklerin içerisinde yer almak veya iyi bir evlilikleri olsa dahi bir kriz durumunda eşi tarafından

desteklenmiyor olmak çeşitli kriz durumlarına yol açmakta ve depresyon düzeylerini arttırmaktadır.

#### **2.4. Yaşam Doymu ile İlgili Araştırmalar**

Boyce, Wood ve Ferguson (2016) yaptıkları çalışmada, evlilik öncesi süreçte ve evlilik sonrasında yaşam doyumundaki artışın eğilimini araştırmışlardır. Bu amaçla, bir grup bekar bireyin evlilik öncesinde kişilik özelliklerinin yaşam doyum düzeylerindeki değişikliği yordayıp yordamadığı incelemiştir. Sekiz yıl boyunca her yıl yenilenen yaşam doyum düzeyleri ölçümlerine yapılan analiz sonuçlarına göre, çalışma sırası boyunca evlenen kadınların, evli olmayanlara oranla daha yüksek yaşam doyum düzeylerine sahip olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak, yıllar içinde evlilik ilerledikçe yaşam doyum düzeylerinin de azaldığı belirlenmiştir. Çalışmada, evliliğin ilk başlarda yaşam doymu üzerinde olumlu bir etkisi olduğu, öte yandan zamanla yaşam doyumunun azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte evliliğin yaşam doymu üzerindeki etkisinde evlilik öncesindeki kişilik özelliklerinin de önemli bir etkisi bulunmaktadır. Özellikle dürüstlük ve dışa dönüklük gibi temel kişilik özellikleri arasındaki etkileşimler bu aşamada önemli olmaktadır. Son olarak, içe dönük kadınların ve dışa dönük erkeklerin uzun dönemde evlilikleri boyunca daha fazla fayda sağlayarak yaşam doyumlarını yüksek tutabildikleri bulunmuştur.

King, Canham, Cobb ve O'Rourke (2016) yaptıkları çalışmada, uzun yıllardır evli olan bireylerin iyilik halini incelemiştir. Bu amaçla, 50 yaş üstü ve en az 20 yıldır evli olan bireylerden oluşan bir çalışma grubu ile çalışılarak, iki yıl içerisinde, birbirinden bağımsız ve tesadüfi olarak belirlenen üç farklı zamanda evli bireylerin yaşam doymu ve depresif semptom göstergelerinin neler olduğu öğrenilmiştir. Bütün bu elde edilen veriler ile yapılan analizler sonucunda, kadınlar ve erkeklerin yaşam doymuları arasında anlamlı bir ilişki olduğu, öte yandan depresif semptomları açısından anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Yaşam doyumunun, depresif semptomlar değişkenine kıyasla eşten ve eşler arası etkileşimden daha fazla etkilenen bir değişken olduğu belirlenmiştir. Kadınların yaşam doyumlarının, erkeklerin yaşamdan aldıkları doyum üzerinde daha fazla etkisi olduğu da bulunmuştur. Özetle, evliliğin üzerinden yıllar geçmiş olmasına rağmen kadınlar,

erkeklerin psikolojik iyi oluşlarını etkileyebilmekte ve dolayısıyla hem yaşamdan aldıkları doyumunu, hem de depresif semptomları etkilemektedir.

Wadsworth (2016) yaptığı çalışmada, genel alan yazın bilgisinde var olan; evli bireylerin evli olmayan bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde mutluluk ve yaşam doyumunu düzeylerine sahip olduğu bilgisini test etmiştir. Bu amaçla öznel iyi oluş ve yaşam doyumunu ile evlilik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda, evli bireylerin, evli olmayan bireylere kıyasla yaşam doyumları üzerindeki etkinin yaşa ve cinsiyete göre düzenleyici bir rolde etkisi olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak, evlilik ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi sadece evliliğin bireysel olarak sağladığı faydalar değil aynı zamanda birçok birey tarafından evli olmanın bir beklenti ya da toplumsal norm haline gelmiş olmasının da etkilediği belirlenmiştir. Aynı zamanda boşanmış, ayrı yaşayan ya da dul olan kadın ve erkekler ile daha önce hiç evlenmemiş ya da evlilik dışı ilişkiler yaşayan kadın ve erkekler kıyaslandığında, evliliğin yaşam doyumunu arttırdığı belirlenmiştir. Bu artış boşanmış, ayrı yaşayan kadınlarda %23, dul erkeklerde %130 olarak bulunmuştur. Öte yandan benzer bir artış hiç evlenmemiş ya da evlilik dışı ilişkiler yaşayan erkeklerde görülmemektedir. Buna ek olarak benzer yaş grubunda yer alan akranlar arasında daha önce hiç evlenmemiş bireylerin evli olan akranlarına kıyasla daha düşük yaşam doyum düzeylerine sahip oldukları bulunmuştur. Hiç evlenmemiş olmaya benzer şekilde evlilik dışı ilişkinin duygusal yükünün kadınlarda erkeklere kıyasla daha geniş etkilere sahip olduğu belirlenmiştir.

Gümüş (2015) tarafından yapılan araştırmada, evli bireylerde sosyal destek, problem çözme ve yaşam doyumunu değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, evli bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile problem çözme becerileri arasında yüksek düzeyde, olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna ek olarak, evli bireylerin yaşam doyumları ve algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasında da benzer şekilde yüksek düzeyde, olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki görülmüştür.

Gülyüksel Akdağ ve Cihangir Çankaya (2015) yaptıkları çalışmada, evli bireylerde iyi oluşu yordayan değişkenleri incelemişlerdir. Bu amaçla kök aile ile ilişkiler, benlik saygısı ve evlilik doyumunu değişkenlerinin psikolojik iyi oluşu yordamadaki gücü belirlenmeye çalışılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre, evlilik doyumunu ve benlik algısı psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcılarıyken, kök aile ile ilişkiler değişkeni

psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak yordamamaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, psikolojik iyi oluş ile benlik saygısı ve evlilik doyumu arasında olumlu yönde, orta düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bunların aksine, kök aile ile ilişkiler ve psikolojik iyi oluş arasındaki ise zayıf bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Gülcan (2014) yaptığı çalışmada, iyimserlik ile mutluluk ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişkiler incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda, iyimserliğin, mutluluk ve yaşam doyumu ile olumlu düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Cinsiyet, medeni durum ve öğrenim düzeyine göre yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı farklar olduğu belirlenmiştir. Buna ek olarak, kardeş sayısı, babanın öğrenim düzeyi gibi sosyo-demografik değişkenlerin ise iyimserlik düzeylerini etkileyebileceği bulunmuştur.

Canbulat ve Cihangir Çankaya (2014) yaptıkları çalışmada, kontrol odağı, evlilik doyumu ve problem çözme becerisi değişkenlerinin öznel iyi olma düzeyi ile arasındaki ilişkileri belirlemeyi amaçlamışlardır. Yapılan analizler sonucunda, öznel iyi olma düzeyinin evlilik doyumunun bir yordayıcısı olduğu ve evlilik doyumu arttıkça öznel iyi olma düzeyinin ve öznel iyi olma düzeyi arttıkça evlilik doyum düzeyinin arttığı bulunmuştur.

Kodan Çetinkaya ve Gençdoğan (2014) yaptıkları çalışmada, insan yaşamını etkileyen cinsiyet rollerinin evlilik ilişkisini de etkileyebileceği hipotezinden yola çıkarak cinsiyet rolü tutumları, yaşam doyumu ve evlilik kalitesi değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda, evlilik kalitesi, cinsiyet rolleri ve yaşam doyumu değişkenleri arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bulgulara göre, çocuk sayısına bağlı olarak evlilik kalitesi düzeylerinde; cinsiyet rollerine ve eşlerin çalışma durumlarına göre ise yaşam doyum düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bütün bunlara ek olarak, bu çalışmanın en önemli bulgularından biri ise; yaşam doyumu ve evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmasıdır. Böylece yaşam doyumu değişkeninin evliliği etkileyen en önemli değişkenlerden biri olduğunu söylemek mümkündür. Öte yandan çalışmanın sonuçlarına göre kadınların yaşam doyum düzeyleri erkeklerin yaşam doyum düzeylerine göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Çelik ve Tümekaya (2012) yaptıkları çalışmada, evlilik uyumu, yaşam doyumu ve iş değişkenlerinin arasındaki ilişkilerin öğretim elamanlarının yaşamlarındaki etkilerini

incelemişlerdir. Yapılan analizler sonucunda, evlilik uyum ve yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Öğretim elemanlarının cinsiyete göre yaşam doyumları ve evlilik uyumlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Öğretim elemanlarının akademik unvanlarına göre evlilik uyumlarında anlamlı bir fark yokken; yaşam doyumlarında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Buna göre, araştırma görevlilerine kıyasla profesör unvanlı öğretim elemanlarının yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öğretim elemanlarının çalışma yıllarına göre evlilik uyumu ve yaşam doyumları arasında anlamlı bir fark yokken; ders saatine göre anlamlı düzeyde fark bulunmaktadır. Buna göre ders saati düştükçe yaşam doyum ve evlilik uyum düzeylerinin arttığı bulunmuştur.

Stanley, Ragan, Rhoades ve Markman (2012) yaptıkları çalışmada, ilişki uyumu ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi evlilik öncesinden evliliğin altıncı yılına kadar olan süreçte incelemişlerdir. Araştırmanın bulguları, bireysel yaşam doyumunun gelecek ilişki kalitesini belirlemede bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Yapılan analizler sonucunda, hem evlilik öncesindeki ilişki uyumu hem de evlilik öncesindeki yaşam doyum düzeyleri evliliğin altıncı yılındaki evlilik uyum düzeylerinin önemli yordayıcısı olarak bulunmuştur. Öte yandan evlilik öncesi ilişki uyumu düzeyleri ileriki dönemlerdeki yaşam doyum düzeyleri ile ilişkili değildir, buna karşın ilişki uyumundaki değişiklikler gelecek dönemdeki yaşam doyum düzeyleri ile olumlu yönde ilişkili olarak saptanmıştır. Bu bulgular, bireylere ilişki uyumlarını ya da doyumlarını destekleyici yardımlar sunulduğunda genel yaşam doyum düzeylerinin de artacağı tezini desteklemektedir. Böylece, yaşam doyumunun zaman içerisinde evlilik uyumunun işleyişinde önemli bir rolü olduğu, yaşam doyumunu sadece ilişkiden sağlanan doyumun bir sonucu olmadığı ve aynı zamanda ilişki doyumunun önemli bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir.

Stutzer ve Frey (2006) yaptıkları çalışmada, evlilik ile yaşam doyum ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi 17 yıllık süreçte boylamsal olarak incelemişlerdir. Yapılan analizler sonucunda, daha mutlu olan bekar bireylerin evliliği tercih etmeye daha meyilli oldukları ve daha mutlu olan bireylerin birleşimiyle oluşan evli çiftlerde diğerlerine kıyasla evliliğin yararlarından faydalanmanın daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak, eşlerin iş yükünü bölüşmesinin çiftlerde, özellikle kadınlarda, öznel iyi oluş düzeylerine katkı sağladığı bulunmuştur. Eşlerin eğitim

düzeyleleri arasındaki büyük farklılıkların da yaşam doyumunu olumsuz etkilediği saptanmıştır. Öte yandan, 30 yaşında olan ve evlenecek olan bekar bireyleler ile evlenmeyecek bireyleler arasında öznel iyi oluş düzeyleleri açısından bir fark bulunmamıştır. Fakat, 30 yaşından sonra muhtemel eş olacak bireylelerin diğlerlerine oranla daha fazla yaşam doyum düzeylerine sahip oldukları saptanmıştır. Bununla birlikte 34 yaşa kadar, evli olan bireylelerin, evlenecek olan bekar bireylelere kıyasla daha yüksek yaşam doyum düzeylerine sahip oldukları bulunmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre, boşanan bireylelerin evli oldukları sürece kıyasla daha mutsuz oldukları bulunmamıştır, bununla birlikte evlenmeden önceki hallerine kıyasla daha mutsuz oldukları belirlenmiştir.

## **2.5. İyimserlik ile İlgili Araştırmalar**

Uğurlu (2013) yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin iyimserlik ve karamsarlık düzeyleleri ile yaşamdan aldıkları doyum düzeyleleri arasında var olan ilişkideki olumlu ve olumsuz duygunun aracılık rolünü incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda, iyimserlik ve karamsarlık arasında olumsuz yönde, orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Buna ek olarak iyimserlik, pozitif duygu ile olumlu yönde, orta düzeyde; negatif duygu ile olumsuz yönde, düşük düzeyde ve yaşam doyumu ile olumlu yönde, orta düzeyde anlamlı olarak ilişkili bulunmuştur. Karamsarlık ise, pozitif duygu ile olumsuz yönde, düşük düzeyde; negatif duygu ile olumlu yönde, orta düzeyde ve yaşam doyumu ile olumsuz yönde, orta düzeyde anlamlı bulunmuştur. Öte yandan pozitif duygu ve negatif duygu; iyimserlik-karamsarlık ve yaşamdan alınan doyum arasındaki ilişkiye kısmen aracılık etmektedir. Karamsarlık düzeyi yaşam doyumunu doğrudan yordarken, iyimserlik ise hem doğrudan hem de pozitif duygu aracılığıyla yordamaktadır. Araştırmanın sonuçları iyimserlik ve pozitif duygunun iyi oluştaki önemini göstermektedir. Bulgulara göre, iyimser bireyleler daha fazla olumlu duygu yaşamakta ve yaşamlarından doyum sağlamaya daha yatkın olmaktadır.

Machaty (2013) yaptığı çalışmada, boylamsal olarak cinsiyet değişkenine göre iyimserliğin evlilik doyumu üzerindeki etkilerini incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda, kadınların iyimserlik düzeylelerinin hem kendilerinin hem de eşlerinin ilerleyen dönemlerdeki evlilik doyum düzeylelerini etkilediği bulunmuştur. Bununla birlikte erkeklerin iyimserlik düzeylelerinin ne kendilerinin ne de eşlerinin ilerleyen

dönemlerdeki evlilik doyum düzeylerini anlamlı olarak etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan araştırma bulguları, kadınların evlilik doyum düzeylerinin en iyi yordayıcısının kadının evliliğin erken dönemlerindeki doyum ve iyimserlik düzeyleri olduğunu göstermektedir. Buna paralel olarak bulgular, erkeklerin kendi iyimserlik düzeylerinin ilerleyen dönemlerdeki evlilik doyum düzeylerini etkilemediğini de göstermektedir. Bu bulgular evlilik doyumunda kadınların iyimserlik düzeylerinin etkili olduğunu, öte yandan erkeklerin iyimserlik düzeylerinin herhangi bir etkisi olmadığını göstermektedir.

Sapmaz ve Doğan (2012) yaptıkları çalışmada, iyimserliğin yaşam doyumu ve mutluluğu yordayıp yordamadığını incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda, iyimserliğin hem yaşam doyumu hem de mutluluk ile olumlu yönde, anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Bunlara ek olarak, iyimserlik mutluluğa ilişkin varyansın %59'unu ve yaşam doyumuna ilişkin varyansın ise %60'ını açıklamaktadır. Araştırmanın bu bulguları ışığında, insanların iyimserlik düzeylerini yükseltilmesi desteklenerek yaşamdan sağladıkları mutluluklarının arttırılabileceği söylenebilmektedir.

Dursun (2012) yaptığı çalışmada, yaşamın anlamı, iyimserlik, umut ve stresle başa çıkma biçimlerinin öznel iyi oluş düzeyi üzerindeki etkileri ve bu değişkenler arasındaki ilişkileri incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda, olumlu duygulanım ve iyimserliğin umut değişkeninin iki alt boyutu olan amaca ulaşma ve amaca güdülenme tarafından olumlu yönde, anlamlı olarak yordandığı bulunmuştur. Buna ek olarak, tüm yordayıcı değişkenler arasında olumlu duyguyu en fazla açıklayan kavramın umudun bir alt boyutu olan amaca güdülenme olduğu belirlenmiştir. Öte yandan iyimserlik, umut ve yaşamın anlamının istatistiksel etkisi kontrol edildiğinde amaca yönelik duygusal destek arayışında olmanın olumlu duygu üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte alan yazında yer alan pek çok çalışmada elde edilen bulguların aksine, yaşamdaki anlamın varlığı ve anlam arayışı arasındaki ilişkide olumlu duygunun aracı rolünün olmaması beklenen bir sonuç değildir. Çalışmanın alan yazın ile çelişen son bulgusu ise, amaca yönelik duygusal sosyal desteğin, negatif duyguyu olumsuz yönde ve anlamlı olarak yordamasıdır. Bu sonuç, sosyal desteğin alan yazında sıklıkla sağlıklı başa çıkma stratejilerinin en başında ve en önemlilerinin içerisinde yer aldığı bulgusu ile çelişmektedir.



Uğurlu (2011) yaptığı çalışmada, iyimserlik ve karamsarlık değişkenlerinin genel sağlık ve zihinsel sağlık ile ilişkisini incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda, genel sağlığın ve zihinsel sağlığın, iyimserlik ve karamsarlık değişkenleri açısından cinsiyete göre herhangi bir fark göstermediği bulunmuştur. Buna ek olarak, iyimserlik ve karamsarlık değişkenleri arasında olumsuz yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki; zihinsel sağlık ile iyimserlik arasında olumlu yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki; karamsarlık değişkeni ile hem zihinsel sağlık hem de genel sağlık arasında olumsuz yönde, orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Öte yandan iyimserliğin, genel ve zihinsel sağlığı olumlu yönde anlamlı olarak yordadığı, karamsarlığın ise hem genel hem de zihinsel sağlığı olumsuz yönde, anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur.

Yalçın (2011) yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını belirlemede eğitim aldıkları üniversiteden algıladıkları destek, ailelerinden algıladıkları destek ve iyimserliğin yordayıcı rolünü araştırmıştır. Yapılan analizler sonucunda, aileden algılanan destek, üniversiteden algılanan destek ve iyimserliğin yaşam doyumunun anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Araştırmanın bulguları üniversite öğrencilerinin sosyal destek ağlarının ve iyimserlik düzeylerinin yaşamdan aldıkları doyumun düzeyini anlamada ne kadar büyük bir öneme sahip olduğunu göstermektedir. Sonuçlar, üniversite öğrencilerinin ailelerinden ve okudukları üniversiteden algıladıkları destek düzeylerinin artmasına paralel olarak yaşamdan aldıkları doyum düzeylerinin de yükseldiğini göstermektedir. Bu çalışma sonucunda elde edilen temel bulgu ışığında yaşam doyumunu, algılanan destek ve iyimserlik arasında güçlü ilişkiler olduğu söylenebilmektedir.

Böhm ve arkadaşları (2010) yaptıkları çalışmada, iyimser yaşam yönelimi olan bireylerin, kötümser bireylere kıyasla sosyal anlamda daha çekici buldukları hipotezini test etmişlerdir. Buna ek olarak araştırmacılar, romantik eşler tarafından algılanan ilişki kalitesi düzeyinin, eşlerin yaşam yönelimlerinin, bir başka ifade ile hayata karşı iyimser ya da kötümser bakış açılarının benzerlik oranından nasıl etkilendiği de incelenmişlerdir. Yapılan analizler sonucunda, iyimser bireylerin kötümserlere oranla sosyal anlamda daha çekici buldukları belirlenmiştir. Buna ek olarak, devam eden romantik ilişkilerin seyrinde iyimser olan ve eşleriyle benzer iyimserlik düzeylerinde olan bireylerin daha yüksek düzeyde ilişki kalitesine sahip oldukları bulunmuştur.

Gordon ve Baucom (2009) yaptıkları çalışmada, evliliği geliştirmede faydası olabilecek kişisel güçlü yanları tanımlamayı amaçlamışlardır. Bu doğrultuda olumlu duygulanım, iyimserlik, baş etme becerileri, kişisel uyum, esneklik ve evlilik doyumu değişkenlerini incelemiştir. Yapılan analizler sonucunda, bireyin eşinin olumlu duygulanımına ilişkin algılarının ilişki doyumu ile ilgili olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak, olumlu duygulanımın ilişki doyumuna olumlu yönde katkı sağladığı bulunmuştur. Eşlerini olumlu algılayan bireylerin evliliklerinde daha yüksek doyuma sahip oldukları belirlenmiştir. Benzer şekilde araştırma sonuçlarında, bireyin, eşi haricinde, kendi duygu durumunun olumlu oluşunun da evliliği algılama şeklini etkilediği bulunmuştur. Tüm bunlar ışığında, daha mutlu olan ve eşlerini daha mutlu algılayan bireylerin daha yüksek evlilik doyumuna sahip oldukları söylenebilmektedir. Öte yandan iyimserlik, baş etme becerileri, kişisel esneklik değişkenlerinin evlilikte eşlerin birbirlerinin duygulanımlarıyla olan ilişkisini kuvvetlendirmesi nedeniyle önemli kaynaklar olduğu bulunmuştur. Sonuçlar aynı zamanda, olumluya daha yatkın olan bireylerin daha yüksek iyimserlik, esnek baş etme becerileri ve kişisel esneklik düzeylerine sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulgu iyimserliğe ve esnek baş etme becerilerine sahip olmanın ve kişisel esnekliğe meyilli olmanın, genel anlamda bireylerin olumlu yaşantılar geçirmesine katkı sağlayabileceğini ve böyle bir özelliğin aslında ilişki doyumunu arttırmaya yarayan bir kişilik örüntüsüyle açıklanabileceğini göstermektedir.

Assad ve arkadaşları (2007) tarafından yapılan çalışmada, iyimserliğin romantik ilişkiler üzerine etkisine odaklanılmıştır. Araştırmada romantik ilişkilerde iş birliği problem çözme eğiliminin, iyimserlik ile olumlu yönde ilişkili olduğu hipotezi test edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, iyimserliğin mutlu ve doyum sağlanan romantik ilişkiler ile ilişkili olduğu ve kişisel iyimserliğin ilişki doyumunu olumlu yönde yordadığı ve aynı zamanda eşin ilişki doyumunu da olumlu yönde yordadığı bulunmuştur. İyimserlik, ilişki doyumunun yüksek bir yordayıcısıdır ve yüksek düzeyde iyimserlik seviyeleri aynı zamanda ilişkiden daha fazla doyum alma ile ilişkili bulunmuştur. Bu bulgular ışığında, iyimserliğin romantik ilişkilerin güçlü bir kaynağı olduğu söylenebilmektedir.

Srivastava ve arkadaşları (2006) yaptıkları çalışmada, iyimserliğin romantik ilişkilerdeki doyum düzeyine etkisini belirlemeyi amaçlamışlardır. Yapılan analizler sonucunda, iyimser bireylerin ve eşlerinin yaşadıkları romantik ilişkiden daha fazla

doyum aldıkları ve iyimser bireylerin eşlerinden daha fazla destek algıladıkları bulunmuştur. Yapılan kesitsel analizler sonucunda, sadece bireyin kendisi değil, aynı zamanda partneri de benzer düzeyde iyimser ise çiftlerin ilişkiden aldıkları doyumun daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak, iyimser bireylerin kendilerini ve eşlerini herhangi bir çatışma ya da problem çözme durumunda daha olumlu algıladıkları ve daha iyi çatışma yönetebildikleri belirlenmiştir. Bununla birlikte çalışma sonucunda iyimser olan erkeklerin romantik ilişkilerinin, kötümser olan erkeklerin romantik ilişkilerinin süresine kıyasla daha uzun sürdüğü sonucuna ulaşılmıştır.

Dicke (1997) yaptığı çalışmada, romantik ilişkilerdeki iyimser bakış açılarının rolünü incelemiştir. Araştırma kapsamında iki ayrı çalışma yürütülmüştür. İlk çalışmada yapılan analizler sonucunda, ilişkide her iki eşin de iyimser olduğu çiftlerin en yüksek ilişki doyumuna sahip bireyler olduğu ve yardımsever ve destekleyici bir biçimde çatışma çözme stratejilerini kullanarak çatışmalarını çözdükleri bulunmuştur. Bir eşin kötümser, diğersinin iyimser olduğu çiftler ise her iki eşin de iyimser olduğu çiftlere kıyasla daha düşük ilişki doyumuna sahiptirler, bununla birlikte her iki eşin de kötümser olduğu çiftlere kıyasla daha yüksek bir ilişki doyumuna sahiptirler. Buna ek olarak, her iki eşin de kötümser olduğu çiftler en düşük ilişki doyumuna sahip bireylerdir. Bu çiftler çatışmalarını hükmedici çatışma taktiklerini kullanarak ve haklı çıkma odağında çözüm bulmaya çalışmaktadırlar. Bunlara ek olarak, iyimser bireyler, kötümserlere kıyasla ilişkilerinin daha uzun süreceğine ilişkin inanca daha güçlü oranda sahiptirler. İkinci çalışmada yapılan analizler sonucunda ise, bireylerin romantik ilişki yaşayacağı eşi seçerken, kendi iyimserlik düzeylerinden bağımsız olarak, karşı tarafın iyimser olmasını tercih ettikleri bulunmuştur. Buradan yola çıkarak, iyimser bireylerin, kötümser bireylere kıyasla daha fazla romantik eş olarak tercih edildiklerini söylemek mümkündür.

## **2.6. İlgili Araştırmaların Özeti**

Alan yazında yer alan evlilik doyumunu değişkeni ve kendini açma ve eşe kendini açma, sosyal destek ve eş desteği, yaşam doyumunu ve iyimserlik değişkenlerine ilişkin araştırma sonuçları aşağıda özetlenmiştir. Araştırmalar özetlenirken ilgili araştırmalar bölümünde verilen sıra göz önünde bulundurulmuştur.

Evlilik doyumu kavramı alan yazında çok sayıda değişkenle ilişkilendirilmiş ve pek çok açıdan incelenmiş kapsamlı araştırılmış bir değişkendir. Alan yazında evlilik doyumu ile ilişkili olduğu değişkenler incelendiğinde; evli bireylerin evlilik doyum düzeylerinde eğitim düzeyi, evlilik süresi, çocuk sayısı, evlenme biçimi, kaçınıcı evlilik olduğu, gelir düzeyi gibi sosyo demografik niteliklerin etkileri olduğu görülmektedir. Ayrıca yine ilgili araştırmalara bakılığında; eşler arasındaki güven düzeyleri, iletişim becerileri, çiftler arasındaki güç dengeleri, eş desteği, cinsel doyum, ev içi sorumlulukların eşler arasındaki dağılım ve paylaşımı, eşler arası etkili iletişim, affetmeye meyilli olmak, aşk ve sevgi düzeyleri, paylaşımın derinliği, iyilik hali ile evlilik doyumu arasında manidar ilişkiler olduğu görülmektedir.

Kendini açma ve kendini açma özelinde eşe kendini açma değişkeni alan yazında pek çok kişilerarası ilişkinin içerisinde ele alınan önemli değişkenlerdir. İlişki doyumu, evlilik doyumu, yaşam doyumu, iş doyumu, evlilik uyumu, yakınlık, öznel iyi oluş, algılanan sosyal destek ve gelir düzeyi, yaş, cinsiyet, evlenme yaşı gibi bazı sosyodemografik değişkenler ile kendini açma arasında manidar ilişkiler olduğu görülmektedir.

Eş desteği, alan yazında başarılı evliliklerde oldukça önemsenen ve pek çok araştırmaya konu olan bir değişkendir. İlgili araştırmalara bakıldığında evlilik doyumu, evlilik kalitesi, eş tükenmişliği, evlilik uyumu, duygusal destek, ev içi sorumlulukların ve çocuk bakımının hakkaniyetli bir şekilde eşler arasında paylaşımı, ortak boş zaman etkinliklerine katılım, öznel iyi oluş gibi pek çok değişken ile eş desteği arasında manidar ilişkiler olduğu görülmektedir.

Yaşam doyumu değişkeni birçok çalışmada ilişki uyumu, ilişki doyumu, evlilik kalitesi, evlilik doyumu ya da daha mutlu yaşamlara sahip olan bireylerle ilişkilendirilmiştir. Buna göre alan yazında evli bireylerin yaşamdan aldıkları doyumun, bekar bireylere göre daha yüksek olduğunu belirten pek çok çalışma yer almaktadır. İlgili araştırmalar incelendiğinde; yaşam doyum düzeyleri yüksek bireylerin aynı zamanda problem çözme beceri düzeylerinin de yüksek olduğu, daha iyimser bireyler oldukları, olumlu düşünmeye daha yatkın oldukları ve daha mutlu bireyler oldukları görülmektedir. Bunlara ek olarak eğitim düzeyi, yaş gibi bazı sosyodemografik değişkenlere göre de yaşam doyum düzeylerinin değişkenlik gösterebileceği araştırma sonuçlarında görülmektedir.

İyimserlik özellikle pozitif psikoloji alan yazınında oldukça önemsenen ve araştırılan bir değişken olarak yer almaktadır. Sadece pozitif psikoloji alanında değil iyimserlik

değişkeni pek çok araştırmada kuramsal çerçeve farklılaşsa dahi süreç içerisinde sorgulanan ve araştırılan bir değişken olmaktadır. İlgili araştırmalara bakıldığında; iyimser bireylerin yaşamlarından daha fazla doyum sağlayan ve daha fazla olumlu duygu yaşayan bireyler oldukları, evliliklerinden ya da yakın ilişkilerinden daha fazla doyum almaya meyilli oldukları, umut düzeyleri ve baş etme becerileri yüksek bireyler oldukları görülmektedir. Bunlara ek olarak iyimser bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeylerinin daha yüksek olduğu, sosyal anlamda kötümserlere kıyasla daha çekici buldukları, yaşadıkları romantik ilişkiden daha fazla doyum sağladıkları, çatışma çözme becerilerinin daha iyi olduğu ve romantik ilişkilerinin daha uzun sürdüğü belirlenmiştir.

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma yöntemi, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci, verilerin işlenmesi ve çözümlenmesi ile ilgili bilgiler sırasıyla sunulmuştur.

#### 3.1. Araştırmanın Yöntemi

Araştırmada ilişkisel araştırma deseni evlilik doyumu, eş desteği, eşe kendini açma, yaşam doyumu ve iyimserlik değişkenleri arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla kullanılmıştır. Araştırmada sosyodemografik değişkenlerin dağılımını incelemek amacıyla ise betimsel araştırma deseni kullanılmıştır. Eş desteği, eşe kendini açma, yaşam doyumu ve iyimserlik değişkenlerinin evlilik doyumunu yordamadaki gücü yapısal eşitlik modellemesi aracılığıyla test edilmiştir.

#### 3.2. Çalışma Grupları

Bu bölümde çalışmaya katılan evli bireylere ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu; gönüllü olarak araştırmada yer almayı kabul eden, Ankara ilinde yaşayan, en az lise mezunu olan ve gelir getiren bir işte çalışan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmada seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

Araştırmada; evli bireylerin kendilerini açma düzeylerini ölçmeye yönelik ölçme aracının hazırlanmasında ve evlilik doyumuna ilişkin model test etmede çalışılan üç ayrı gruba yer verilmektedir. İlk, ikinci ve üçüncü çalışma grubundan elde edilen veriler Eşe Kendini Açma Ölçeği'nin (EKAÖ) geliştirilmesinde, dördüncü çalışma grubundan elde edilen veriler ise araştırmanın model testinde kullanılmıştır.

##### 3.2.1. Eşe Kendini Açma Ölçeği'nin Geliştirilmesinde Çalışılan Birinci, İkinci ve Üçüncü Çalışma Grupları

Çalışma kapsamında EKAÖ için çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen Ankara'da yaşayan, en az lise mezunu ve gelir getiren bir işte çalışan evli bireylerden oluşan üç ayrı gruptan veri toplanmıştır. EKAÖ'nün çalışma gruplarına ilişkin bilgiler Tablo 3.1'de sunulmuştur.

**Tablo 3.1: EKAÖ'nün Geliştirilme Sürecinde Veri Toplanan Grupların Cinsiyete Göre Dağılımı**

	<i>Birinci Grup</i>		<i>İkinci Grup</i>		<i>Üçüncü Grup</i>		
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	
<i>Değişken</i>	Kadın	17	68	262	56	234	67.6
	Erkek	8	32	157	33.5	112	32.4
	Belirtmeyen	-	-	49	10.5	-	-
	Toplam	25	100	468	100	346	100

Tablo 3.1'de görüldüğü üzere, birinci grup, ölçeğin pilot çalışmasının yapılması amacıyla ulaşılan 25 çalışan evli bireyden oluşmaktadır. Bu bireylerin 17'si kadın (%68), 8'i erkektir (%32). İkinci grup, ölçeğin yapı geçerliğinin sınanması amacıyla yapılan AFA için ulaşılan 468 evli bireyden oluşmaktadır. Bu bireylerin 262'si kadın (%56), 157'si erkek (%33.5) iken; 49'u cinsiyetlerini belirtmemiştir (%10.5). Üçüncü grup ise DFA için ulaşılan toplam 346 evli bireyden oluşmaktadır. Bu bireylerin 234'ü kadın (%67.6), 112'si (%32.4) erkektir.

### **3.2.2. Evlilik Doyumu Model Testinde Çalışılan Dördüncü Çalışma Grubu**

Araştırmanın çalışma grubu, Ankara'da yaşayan, en az lise mezunu ve gelir getiren bir işte çalışan evli bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın çalışma grubuna uygun örnekleme yöntemi kullanılarak ulaşılmıştır. Çalışmaya gönüllü katılmak isteyen evli bireylerin iş yerlerinde ya da evlerinde ilgili ölçme araçlarını doldurmaları sağlanmıştır. Araştırma kapsamında önerilen modelin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı dördüncü çalışma grubundan elde edilen verilerle test edilmiştir. Araştırmada model testi için veri toplama araçları 549 evli bireye uygulanmıştır. Araştırmaya katılan bireylere ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur. Katılımcılara ilişkin bilgiler Tablo 3.2'de sunulmuştur.

**Tablo 3.2: Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler**

<b>Değişken</b>		<b>n</b>	<b>%</b>
Cinsiyet	Kadın	276	50.3
	Erkek	273	49.7
Eğitim Düzeyi	Lise	106	19.3
	Üniversite/Yüksek Okul	327	59.6
	Yüksek Lisans/Doktora	116	21.1
Meslek	Kamu Personeli	158	28.8
	Mühendis	77	14.0
	İşçi	49	8.9
	Bankacı/Ekonomist	42	7.7
	Akademisyen	39	7.1
	Öğretmen	35	6.4
	Serbest	26	4.7
	Doktor/Hemşire/Sağlık Personeli	11	2.0
	Hakim/Savcı/Avukat	10	1.8
	Diğer	102	18.6
Gelire Katkı	Kadın	92	16.8
	Erkek	426	77.6
	Kadın-Erkek Eşit	29	5.3
Evlenme Biçimi	Anlaşarak	426	72.6
	Görücü Usulüyle	114	20.8
	Diğer	6	1.1
Evlilik Öncesi Birliktelik Süresi	1 yıldan az	123	22.4
	1-5 yıl	308	56.1
	6-10 yıl	57	10.4
	Belirtmemiş	61	11.1
Evlilik Yılı	1 yıldan az	30	5.5
	1-5 yıl	138	25.1
	6-10 yıl	100	18.2
	11-15 yıl	59	10.7
	16-20 yıl	70	12.8
	21 yıl ve daha fazla	152	27.7
Çocuk	Var	438	78.3
	Yok	111	21.3
Çocuk Sayısı	1	198	36.1
	2	205	37.3
	3	32	5.8
	4	3	0.5
Kronik Hastalık	Var	94	17.1
	Yok	450	81.4
İşten Memnuniyet	Hiç memnun değilim	16	2.9
	Memnun değilim	50	9.1
	Kısmen memnunum	195	35.5
	Memnunum	197	35.9
	Tamamen memnunum	83	15.1
Fiziksel Sağlıktan Memnuniyet	Hiç memnun değilim	10	1.8
	Memnun değilim	39	7.1
	Kısmen memnunum	118	21.5
	Memnunum	259	47.2
	Tamamen memnunum	121	22
Cinsel Yaşamdan Memnuniyet	Hiç memnun değilim	14	2.6
	Memnun değilim	32	5.8
	Kısmen memnunum	110	20
	Memnunum	217	39.5
	Tamamen memnunum	170	31
Ev İçi Sorumlulukların Paylaşımı	Hiç paylaşmayız	20	3.6
	Paylaşmayız	58	10.6
	Kısmen paylaşıyoruz	126	23
	Paylaşıyoruz	146	26.6
	Her zaman paylaşıyoruz	198	36.1
Aynı Eşle Evlenme	Evet	403	73.4
	Kararsızım	99	18
	Hayır	46	8.4



Tablo 3.2'den izlenebileceği gibi katılımcıların % 50.3'ü kadın, %49.7'si erkektir. Katılımcıların %19.3'ü lise, %59.6'sı üniversite/yüksekokul mezunu iken; %21.1'i lisansüstü eğitim düzeyine sahiptir. Katılımcıların %28.8'i kamu personeli, %14'ü mühendis, %8.9'u işçi, %7.7'si bankacı-ekonomist, %7.1'i akademisyen, %6.4'ü öğretmen, %4.7'si serbest meslek sahibi, %2'si sağlık personeli, %1.8'i hakim-savcı veya avukat ve %18.9'u ise diğer bir meslek grubunda yer almaktadır. Katılımcıların ailenin gelirin katkısı düzeyine bakıldığında; %77.6'sında erkeklerin gelire katkısı daha fazla iken, %16.8'inde kadınların gelire katkısı daha fazla ve %5.3'ünde ise kadın ve erkeğin gelire katkısı eşittir. Katılımcıların %72.6'sı anlaşarak, %20.8'i görücü usulüyle, %1.1'i ise diğer bir evlenme biçimi ile evlenmişlerdir. Katılımcıların evlilik öncesi birliktelik süresine bakıldığında; %22.4'ü bir yıldan az bir süre beraberken, %56.1'i 1-5 yıl aralığında, %10.4'ü 6-10 yıl aralığında ve %11.1'i ise belirtilmeyen bir süre flört ilişkisi yürütmüşlerdir. Katılımcıların evlilik süresi incelendiğinde ise; %5.5'i bir yıldan az süredir evliyken, %25.1'i 1-5 yıldır evli, %18.2'si 6-10 yıldır evli, %10.7'si 11-15 yıldır evli, %12.8'i 16-20 yıldır evli ve %27.7'si ise 21 yıl ve daha fazla süredir evlidirler. Katılımcıların %78.3'ünün çocuğu var, %21.3'ünün ise çocuğu yoktur. Katılımcıların %36.1'inin tek çocuğu, %37.3'ünün iki çocuğu, %5.8'inin üç çocuğu ve %0.5'inin ise dört çocuğu vardır. Katılımcıların %2.9'u işinden hiç memnun değilken, %9.1'i işinden memnun değil, %35.5'i kısmen memnun, %35.9'u memnun ve %15.1'i tamamen memnundur. Katılımcıların %1.8'i fiziksel sağlığından hiç memnun değilken, %7.1'i memnun değil, %21.5'i kısmen memnun, %47.2'si memnun ve %22'si ise tamamen memnundur. Katılımcıların %2.6'sı eşiyile olan cinsel yaşamlarından hiç memnun değilken, %5.8'i memnun değil, %20'si kısmen memnun, %39.5'i memnun ve %31'i tamamen memnundur. Katılımcıların eşleriyle ev içi sorumlulukları ne kadar düzeyde paylaştıkları incelendiğinde; %3.6'sı eşleriyle ev içi sorumlulukları hiç paylaşmamakta, %10.6'sı paylaşmamakta, %23'ü kısmen paylaşmakta, %26.6'sı paylaşmakta ve %36.1'i her zaman paylaşmaktadır. Katılımcılara son olarak bugünkü akılları olsa tekrar aynı eşleriyle evlenip evlenmeyecekleri sorulduğunda ise; %73.4'ü tekrar aynı eşiyile evleneceğini, %18'i kararsız olduğunu ve %8.4'ü ise aynı eşiyile bir daha evlenmek istemeyeceğini belirtmiştir. Bunlara ek olarak, katılımcıların yaş ortalaması 40.1, aile içi gelir düzeyleri ortalaması yaklaşık 5.800 Türk Lirası iken, ortalama evlenme yaşı ise 27'dir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplamak için yedi ölçme aracı kullanılmıştır. Çalışma kapsamında, araştırmanın bağımlı değişkeni olan evlilik doyumu düzeyini belirlemek amacıyla Tezer (1986) tarafından geliştirilen “Evlilik Yaşamı Ölçeği” kullanılmıştır. Bunun yanı sıra çalışmanın bağımsız değişkenleri olan eş desteği düzeyini ölçmek amacıyla Yıldırım (2004) tarafından geliştirilen “Eş Destek Ölçeği”, eşe kendini açma düzeyini ölçmek için araştırmacı tarafından geliştirilen “Eşe Kendini Açma Ölçeği”, yaşam doyum düzeyini ölçmek amacıyla Yetim (2003) tarafından uyarlanan “Yaşam Doyum Ölçeği”, iyimserlik düzeyini ölçmek amacıyla Aydın ve Tezer (1991) tarafından uyarlanan “Yaşam Yönelim Testi” kullanılmıştır. Çalışmaya katılan bireylere ilişkin sosyo-demografik nitelikleri ortaya koymak için araştırmacı tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Bunlara ek olarak EKAÖ'nün benzer ölçekler geçerliğini sınamak amacıyla ise Çetinkaya, Kemer, Bulgan ve Tezer (2008) tarafından uyarlanan “İkili İlişkilerde Güven Ölçeği” kullanılmıştır.

#### 3.3.1. Evlilik Yaşamı Ölçeği (EYÖ)

Evlilikte genel doyum düzeyini ölçen, 10 maddeden oluşan ve 5'li Likert tipi (“Kesinlikle Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum”, “Kesinlikle Katılıyorum”) olan EYÖ'den alınabilecek en yüksek puan 50, en düşük puan ise 10'dur. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliğini sınamak amacıyla, ölçek evli ve boşanmış bireylere uygulanmış ve grupların ölçekten aldıkları puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur ( $t = 6.23, p < 0.01$ ). Ölçeğin dolaylı geçerliğine kanıt teşkil etmesi amacıyla sosyal beğenirliği ölçen Kişisel Davranış Anketi puanları ile karşılaştırma yapılmıştır. Sonuçlar EYÖ'nün bireylerin sosyal beğenirlik yönelimlerinden çok az etkilendiğini göstermiştir ( $r = 0.21$ ). Ölçeğin test-tekrar test yöntemi ile belirlenen güvenirlik katsayısı 0.85; Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise erkek grubunda 0.88, kadın grubunda 0.91 olarak bulunmuştur (Tezer, 1986). Bununla birlikte bu çalışma kapsamında da model testi için toplanan veriler üzerinde ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı hesaplanmış ve EYÖ için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler *Ek 4*'de sunulmuştur.

### 3.3.2. Eş Destek Ölçeği (EDÖ)

Evli bireylerin birbirlerinden algıladıkları desteği ölçmek amacıyla geliştirilmiş olan EDÖ, 23 maddeden oluşan, 3'lü Likert tipinde ("Bana Uygun", "Bana Kısmen Uygun", "Bana Uygun Değil") bir ölçektir. EDÖ'nün geçerliği faktör analizi ve benzer ölçekler geçerliği ile sınanmıştır. EDÖ'nün KMO (Kaiser-Meiyer-Olkin) katsayısı .95 ve Barlett Sphericity Testi anlamlı çıkmıştır. Faktörlerin her bir değişken üzerindeki ortak faktör varyansı .40 ile .73 arasında değişmektedir. EDÖ, özdeğeri 1'den büyük olan dört faktöre sahiptir. Birinci faktör açıklanan varyansın tek başına %44.86'sını açıklamakta iken, dört faktör birlikte açıklanan toplam varyansın %58.40'ını açıklamaktadır. Maddelerin faktör yükleri ise .46 ile .84 arasında değişmektedir. Varimaks döndürme tekniği sonrasında ilk faktör olan "duygusal destek" dokuz maddeden (Madde 1, Madde 2, Madde 3, Madde 4, Madde 6, Madde 9, Madde 12, Madde 16, Madde 21); ikinci faktör olan "maddi yardım ve bilgi desteği" yedi maddeden (Madde 7, Madde 13, Madde 15, Madde 17, Madde 24, Madde 25, Madde 27); üçüncü faktör olan "takdir etme desteği" sekiz maddeden (Madde 5, Madde 10, Madde 14, Madde 18, Madde 20, Madde 22, Madde 23, Madde 26) ve son faktör olan "sosyal ilgi"nin üç maddeden (Madde 8, Madde 11, Madde 19) oluştuğu görülmektedir (Yıldırım, 2004).

Ölçekte üç tersine çevrilmiş madde (reverse item) (Madde 10, Madde 20, Madde 24) yer almaktadır. Bu maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 81, en düşük puan ise 27'dir. Ölçekten alınan yüksek puan, eşten algılanan desteğin yüksek olduğunu göstermektedir.

EDÖ'nün benzer ölçekler geçerlik çalışmaları kapsamında, Beck Depresyon Ölçeği ile arasındaki korelasyon hesaplanmış ve iki ölçek arasında olumsuz yönde, anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r = -.27$ ). Elde edilen geçerlik bulguları, bu ölçeğin eşlerin birbirlerinden aldıkları desteği ölçebilecek nitelikte olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak, güvenilirlik çalışmaları kapsamında EDÖ'nin güvenilirliği iki yolla hesaplanmıştır: İlk olarak, Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmıştır ( $\alpha = .95$ ). İkinci olarak ise, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır ( $r = .89$ ). Elde edilen güvenilirlik katsayıları EDÖ'nün eşlerin birbirlerinden aldıkları desteği ölçmek amacıyla güvenle kullanılabileceğini göstermektedir (Yıldırım, 2004). Bununla birlikte bu çalışma kapsamında da model testi için toplanan veriler üzerinde ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı hesaplanmış ve EDÖ için Cronbach Alpha

güvenirlilik katsayısı .96 olarak bulunmuştur. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler *Ek 5*'de sunulmuştur.

### 3.3.3. Eşe Kendini Açma Ölçeği (EKAÖ)

EKAÖ, araştırmacı tarafından bu çalışma kapsamında geliştirilmiştir. 29 maddeden oluşan, 5'li Likert tipinde ("Bana Tamamen Uygun", "Bana Uygun", "Bana Kısmen Uygun", "Bana Uygun Değil", "Bana Hiç Uygun Değil") olan bu ölçeğin geçerliği faktör analizi ve benzer ölçekler geçerliği ile sınanmıştır. EKAÖ'nün KMO (Kaiser-Meiyer-Olkin) katsayısı .95 ve Barlett Sphericity Testi anlamlı çıkmıştır. EKAÖ, öz değeri 1'den büyük olan üç faktöre sahiptir. Birinci faktör açıklanan varyansın tek başına %40.75'ini açıklamakta iken, dört faktör birlikte açıklanan toplam varyansın %53.23'ünü açıklamaktadır. Maddelerin faktör yükleri ise .50 ile .80 arasında değişmektedir. Varimaks döndürme tekniği sonrasında ilk faktör olan "ilişkinin niteliği" 14 maddeden (Madde 2, Madde 6, Madde 8, Madde 10, Madde 15, Madde 17, Madde 18, Madde 19, Madde 21, Madde 22, Madde 23, Madde 25, Madde 26, Madde 32); ikinci faktör olan "farkındalık" 10 maddeden (Madde 1, Madde 4, Madde 5, Madde 9, Madde 11, Madde 13, Madde 20, Madde 24, Madde 28, Madde 30) ve üçüncü faktör olan "açıklık" 5 maddeden (Madde 3, Madde 7, Madde 12, Madde 16, Madde 27) oluşmaktadır.

Ölçekte yedi tersine çevrilmiş madde yer almaktadır. Bu maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 145, en düşük puan ise 29'dur. Ölçekten alınan yüksek puan, eşin partnerine kendini açma düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

EKAÖ'nün benzer ölçekler geçerliğinde, İkili İlişkilerde Güven Ölçeği (İİGÖ) ile arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r = -.60$ ). Elde edilen geçerlik bulguları, bu ölçeğin eşlerin birbirlerine kendilerini açma düzeylerini ölçebilecek nitelikte olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak, güvenirlik analizinde ise; EKAÖ'nün güvenirlik çalışması iki yolla hesaplanmıştır. İlk olarak Cronbach Alfa katsayısı hesaplanmıştır ( $\alpha = .95$ ); ikinci olarak ise test yarılama iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır ( $r = .93$ ). Elde edilen güvenirlik katsayıları EKAÖ'nün eşlerin birbirlerine kendilerini açma düzeylerini ölçmek amacıyla kullanılacak bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler *Ek 6*'da sunulmuştur.

### 3.3.4. Yaşam Doymu Ölçeği (YDÖ)

YDÖ, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiştir. YDÖ, 7'li Likert tipinde ("Kesinlikle Katılmıyorum", "Katılmıyorum", "Kısmen Katılmıyorum", "Kararsızım", "Kısmen Katılıyorum", "Katılıyorum", "Kesinlikle Katılıyorum") Ölçekten alınabilecek en düşük puan 5, en yüksek puan ise 35'tir. Ölçekten alınan yüksek puan yaşam doyumunun yüksek, düşük puan ise yaşam doyumunun düşük olduğuna işaret etmektedir (Yetim, 1993). Ölçekten alınan 7 puan ve altı düşük, 13 puan ve üstü yüksek yaşam doymu, 8- 12 aralığındaki puanlar ise orta düzeyde bir yaşam doymunu göstermektedir (Köker, 1991). Diener ve arkadaşları orijinal çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısını .87 olarak bulmuşlardır. Ölçüt bağımlı geçerliğini ise .82 olarak elde etmişlerdir (Pavot, Diener, Colvin ve Sandvik, 1991). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasını yapan Yetim (1993) tarafından ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test güvenilirliği ise .73 olarak elde edilmiştir (Yetim, 2003). Buna ek olarak Köker (1991) ise yaptığı çalışmada ölçeğin test tekrar test tutarlık katsayısını .85 olarak bulmuştur. Sonuçlar YDÖ'nün Türkiye örneğinde yüksek düzeyde güvenilir ve orta düzeyde geçerli olduğuna işaret etmektedir. Buna ek olarak Durak, Şenol Durak ve Gençöz (2010) tarafından yapılan bir diğer uyarlama çalışmasında, ölçeğin geçerliği için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda ölçeğin tek faktörlü beş maddeden oluşan yapısının uyum katsayılarının kabul edilebilir düzeyde olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte bu çalışma kapsamında da model testi için toplanan veriler üzerinde ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı hesaplanmış ve YDÖ için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .87 olarak bulunmuştur. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler *Ek 7*de sunulmuştur.

### 3.3.5. Yaşam Yönelim Testi (YYT)

Orijinali Scheier ve Carver (1987) tarafından geliştirilen ve Aydın ve Tezer (1991) tarafından Türkçe'ye uyarlanan YYT, 5'li Likert tipinde (Kesinlikle Katılmıyorum, Katılmıyorum, Kararsızım, Katılıyorum, Kesinlikle Katılıyorum) 10 maddeden oluşan bir ölçektir. Testin her maddesinde katılımcılara olumlu (iyimser) veya olumsuz (kötümser) ifadeler sunulmakta ve kendilerinden uygun seçeneği işaretlemeleri istenmektedir. Ölçeğin üç maddesi olumlu yönde puanlanmakta, üç maddesi olumsuz yönde puanlanmaktadır. Bununla birlikte ölçekte hiçbir yönde

puanlanmayan dört nötr madde bulunmaktadır (Scheier ve ark., 1994). Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 32'dir. Ölçekten alınan yüksek puan iyimserliğe veya yaşama yönelik olumlu bir bakış açısına, düşük puan ise kötümserliğe veya yaşama yönelik olumsuz bir bakış açısına sahip olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin açımlayıcı faktör analizi ile gerçekleştirilen geçerlik çalışmaları sonucunda; iki alt boyutun yer aldığı; bunlarda ilkinin iyimser cümleleri içeren olumlu yan; ikinci alt boyutun ise kötümser cümleleri içeren olumsuz yan olduğu belirlenmiştir. Ölçekte iki faktör birlikte toplam varyansın %48.1'ini açıklamaktadır. Ölçeğin hem iki faktörlü hem de tek faktörlü kullanımı söz konusudur. Yapılan doğrulayıcı faktör analizleri neticesinde ölçeğin iki faktörlü yapısı, tek faktörlü yapıya kıyasla daha iyi düzeyde uyum katsayıları vermesi nedeniyle bu yapının kullanımı daha sıklıkla önerilmektedir. Öte yandan, tek faktörlü yapının da kullanılmasında bir sakınca olmamakla beraber, tek faktörlü yapının da iyi düzeyde uyum katsayılarına sahip olduğu görülmektedir (Scheier ve ark., 1994). Ölçeğin ilk geliştirildiği çalışmada 12 maddeden oluşan formun Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .76 ve test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .79 olarak bulunmuştur (Scheier ve Carver, 1985). Scheier ve arkadaşları (1994) ölçeğin revizyonu yaptıkları çalışmada 10 maddeden oluşan son formun Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısını .78 olarak bulmuşlardır. Yine bu son formda, ölçeğin test tekrar test güvenilirlik katsayısı 4'üncü, 12'inci, 24'üncü ve 28'inci aylarda tekrarlanarak, sırasıyla; .68, .60, .56 ve .79 değerleri elde edilmiştir. Tüm bu bulgular neticesinde YYT'nin bireylerin genel iyimserlik düzeyinin değerlendirilmesinde uygulanabilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir (Scheier ve ark., 1994). Bununla birlikte bu çalışma kapsamında da model testi için toplanan veriler üzerinde ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı hesaplanmış ve YYT için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .73 olarak bulunmuştur. Ölçeğe ilişkin örnek maddeler *Ek 8*'de sunulmuştur.

### **3.3.6. Kişisel Bilgi Formu (KBF)**

KBF, evli bireylerin sosyo-demografik nitelikleri hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Formda cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, meslek, bir işte çalışıp çalışmama durumu, işten memnuniyet düzeyi, ailenin ortalama aylık geliri, ailenin ortalama aylık gelirine katkı düzeyi, evlenmeden önceki birliktelik süresi, evlilik yaşı, evlilik yılı, kaçınıcı evlilik olduğu, çocuk sayısı, süreğen bir hastalığa sahip olup olmama durumu, fiziksel sağlıktan memnuniyet düzeyi, cinsel

yaşamdan memnuniyet düzeyi, eşlerin ailedeki iş ve sorumlulukları ne derece paylaştıkları, şimdiki akılları olsa yine aynı eşleri ile evlenip evlenmeyecekleri ile ilgili bilgileri ortaya koyan 19 madde yer almaktadır. *Ek 9*'da bu formda yer alan örnek maddelere yer verilmiştir.

### **3.4. Veri Toplama Süreci**

Araştırma verileri toplanmadan önce üniversite etik kurullarından (ODTÜ ve Hacettepe Üniversitesi) gerekli izinler alınmıştır (*Ek 1* ve *Ek 2*). Araştırmanın birinci ve üçüncü çalışma grupları elden, kağıt kalem testi şeklinde bir uygulama gerektirmiştir. Bu kapsamda her iki çalışma grubunda da veriler, alınan izinlerin sonrasında evli bireylerden, çalışma günleri ve mesai saatleri içerisinde iş yerlerinde ölçekler uygulanarak toplanmıştır. Araştırmanın ikinci çalışma grubunda ise veriler ODTÜ anket sistemi kullanılarak çevrimiçi olarak toplanmıştır.

Veriler toplanırken gönüllülük ve gizlilik ilkeleri esas alınmıştır. Katılımcı bireylere öncesinde araştırmanın amacına ilişkin açıklama yapılmış, "Bilgilendirilmiş Onam Formu" (*Ek 3*) dağıtılmıştır. Ardından çalışmaya katılmayı kabul eden bireylere uygulama formları, kapalı zarflar içerisinde teslim edilmiş, doldurulduktan sonra kapalı zarf içerisinde teslim alınmıştır.

Model testi için araştırma kapsamında ulaşılan üçüncü çalışma grubunun; veri toplama araçlarının tümünün yer aldığı uygulama formunu doldurulması yaklaşık olarak 20 dakika sürmüştür. Çalışmada 610 evli bireyden elde edilen veriler, eksik veya hatalı doldurulan toplam 61 veri çıkarıldıktan sonra kalan 549 evli bireyden elde edilen veriler üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir.

### **3.5. Verilerin İşlenmesi ve Çözülmesi**

EKAÖ'nün geliştirilmesi sürecinde; evli bireylerden toplanan verilerin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında yapı geçerliğini sınamak adına Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA), Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ve benzer ölçekler geçerliği analizi yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmalarında Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ve test yarılama yöntemi kullanılmıştır. Ölçek geliştirme sürecinde AFA, benzer ölçekler geçerliği, Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısının hesaplanmasında SPSS 22 programı; DFA için ise LISREL 8.8 programı kullanılmıştır. Araştırmanın model test etme aşamasında ise ölçüm ve yapısal model analizleri, aracı modelin test edilmesi ve

doğrudan etkilerin test edilmesi amacıyla LISREL 8.8 programı ve dolaylı etkiler ve aracı etkilerin istatistiksel olarak anlamlılık düzeylerini tespit etmek amacıyla ise AMOS 20 programı kullanılmıştır.

### **3.5.1. Yapısal Eşitlik Modeli (YEM)**

Son yıllarda özellikle sosyal bilimlerde sıklıkla kullanılan veri analizi yöntemlerinden olan Yapısal Eşitlik Modeli (YEM), araştırmacı tarafından kurulan hipotezler içindeki değişkenlerin sebep sonuç ilişkisini ortaya koyabilen ve alan yazına dayalı modellerin bütün bir yapı içerisinde test edilmesine olanak veren etkili bir model test etme ve geliştirme yöntemidir (Çelik ve Yılmaz, 2016).

YEM'de yordayıcı ve yordanan değişkenler arasındaki ilişkiler farklı modeller kurgulanarak analiz edilmektedir. Öte yandan, farklı modellerin test edilmesinden önce doğrulayıcı ölçüm modeli kullanılarak değişkenler arasındaki ilişki düzeylerinin ortaya konulması gerekmektedir. Doğrulayıcı ölçüm modeli gizil değişkenlerin ve örtük yapıların gözlenen değişkenler tarafından nasıl tanımlandığını göstermektedir. Başka bir deyişle, ölçüm modeli gözlenen değişkenler ile gizil değişkenler arasındaki bağlantıları gösteren yapısal eşitliklere verilen isimdir (Çelik ve Yılmaz, 2016).

Bu araştırmada YEM evlilik doyumuyla ilişkin tasarlanmış modelin test edilmesi için kullanılmıştır. Araştırma sürecinde yordayıcı değişkenlerin yordanan değişken üzerindeki doğrudan, dolaylı ve aracı etkileri incelenmiştir. Bu kapsamda araştırmacının yordayıcı değişkenleri eş desteği, eşe kendini açma, yaşam doyumu ve iyimserlik olarak belirlenmiştir. Araştırmacının yordanan değişkeni ise evlilik doyumu olarak saptanmıştır. Söz konusu yordayıcı ve yordanan değişkenler arasındaki ilişkiler örtük değişkenler ile YEM kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada öncelikle bu beş değişken arasındaki doğrudan ilişkiler araştırılmıştır. Ardından da eşe kendini açmanın evlilik doyumu ve eş desteği arasındaki ilişkideki aracılık rolü aracı modelleme ile test edilmiştir.

YEM'in kabul edilebilirliğini sınamak adına bazı uyum katsayılarının göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Bu bağlamda YEM için önerilen çoklu uyum katsayıları ve bu uyum katsayılarına ilişkin kabul edilebilir ve mükemmel uyum değerleri Tablo 3.3'de verilmiştir.



**Tablo 3.3: Doğrulayıcı Ölçüm Modeline İlişkin Uyum Değerleri\***

	<b>Mükemmel Uyum</b>	<b>Kabul Edilebilir Uyum</b>
$\chi^2/sd$	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	$2 \leq \chi^2/sd \leq 3$
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$	$0.05 \leq RMSEA \leq 0.08$
RMR	$0 \leq RMR \leq .05$	$0.05 \leq RMR \leq .08$
SRMR	$0 \leq SRMR \leq 0.05$	$0.05 \leq SRMR \leq 0.08$
NFI	$0.95 \leq NFI \leq 1.00$	$0.90 \leq NFI \leq 0.95$
NNFI	$0.95 \leq NNFI \leq 1.00$	$0.90 \leq NNFI \leq 0.95$
CFI	$0.95 \leq CFI \leq 1.00$	$0.90 \leq CFI \leq 0.95$
GFI	$0.90 \leq GFI \leq 1.00$	$0.85 \leq GFI \leq 0.90$
AGFI	$0.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$0.90 \leq AGFI \leq 1.00$

\*(Hu ve Bentler, 1999; Schumacher ve Lomax, 2004 ve Kline, 2011)

YEM'in kabul edilebilir, iyi veya mükemmel uyum katsayıları için pek çok araştırmacı tarafından farklı değer aralıkları kabul edilmektedir. Bu araştırma da Tablo 3.3'te sunulan değer aralıkları dikkate alınmıştır.

## 4. BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu bölüm, üç kısımdan oluşmaktadır. İlk kısımda araştırmacı tarafından geliştirilen EKAÖ'ye ilişkin bulgular ve tartışma; ikinci kısımda ise bazı sosyo-demografik değişkenlere göre eşlerin evlilik doyumu profillerine ilişkin bulgular ve tartışma; üçüncü kısımda ise Evlilik Doyumu Model Testi'ne ilişkin bulgular ve tartışma yer almaktadır.

### 4.1. Eşe Kendini Açma Ölçeği'nin Geliştirilmesine İlişkin Bulgular ve Tartışma

Bu kısımda araştırmanın hipotezlerinden ilki olan "Eşe Kendini Açma Ölçeği geçerli ve güvenilir" hipotezine yanıt aranmıştır.

#### 4.1.1. Eşe Kendini Açma Ölçeği'nin Geliştirilmesine İlişkin Bulgular

Bu kısımda EKAÖ'nün geliştirilmesine ilişkin bulgular alan yazında yer alan ölçek geliştirme sürecine paralel olarak verilmiştir. Bu amaçla EKAÖ'nün geliştirilmesi aşamasında çalışılan gruplar, ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları ve ölçeğin puanlamasına ilişkin bulgular aşağıda sunulmuştur.

##### 4.1.1.1. Çalışma Grupları

Çalışma kapsamında geliştirilen EKAÖ için çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen Ankara'da yaşayan, en az lise mezunu ve gelir getiren bir işte çalışan evli bireylerden oluşan üç farklı gruptan veri toplanmıştır. Birinci grupta 17 kadın (%68), 8 erkek (%32) olmak üzere toplam 25 evli birey; ikinci grupta 262 kadın (%56), 157 erkek (%33.5), 49'u cinsiyetini belirtmeyen (%10.5) olmak üzere toplam 468 evli birey; üçüncü grupta 234 kadın (%67.6), 112 erkek (%32.4) olmak üzere toplam 346 birey yer almaktadır.

EKAÖ'nün geliştirilmesinin ilk aşamasında alan yazın incelenerek kendini açma ile ilgili yurt dışı alan yazında yer alan ölçekler (Rubin ve ark., 1980; Waring, Holden ve Wesley, 1998; Waring, 1981; Cayanus ve Martin, 2004; Derlega, Winstead ve Greene, 2007) incelenmiştir. Daha sonra alan yazın ışığında hazırlanan 82 maddelik madde havuzundan formun kapsam geçerliği, dil ve ifade açısından anlaşılabilirliğini değerlendirmek üzere bu konu alanında bilgili ve Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanında çalışmalar yürütmekte olan 5 kişilik bir uzman grubundan görüş alınmıştır.

Uzmanlardan gelen geri bildirimler doğrultusunda gerekli düzenlemeler yapılmıştır. Uzman görüşlerinin ardından seçilen 64 madde ile ölçeğin deneme formu oluşturulmuştur. Ölçeğin deneme formu, anlaşılabilirlik ve kolay yanıtlanabilirlik gibi özellikleri açısından değerlendirilmesi için 25 evli bireyden oluşan bir gruba uygulanmış ve görüşleri alınmıştır. Bu gruptan alınan öneriler ışığında ölçekte anlaşılmayan madde olmaması üzerine herhangi bir madde çıkarılmamış, 2 maddede ifade düzenlemesine gidilerek ölçeğe son hali verilmiş ve uygulamaya hazır duruma getirilmiştir. Böylece 64 maddeden oluşan bir deneme formu oluşturulmuş ve EKAÖ'nün geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları için veri toplanmıştır. Hazırlanan havuzdan seçilen maddelerle ölçeğin ilk formu hazırlanmıştır. Ardından katılımcılardan “Bana hiç uygun değil”, “Bana uygun değil”, “Bana kısmen uygun”, “Bana uygun” ve “Bana tamamen uygun” arasında değişen 5’li Likert tipi bir ölçek üzerinde kendi algılarını ifade etmeleri beklenilmiştir. Ölçeğin deneme formu, ilk çalışma grubunda, evli, çalışan ve en az lise mezunu olan 468 evli bireyden doğrudan araştırmacının kendisi tarafından toplanmıştır. Ölçeğin ikinci çalışma grubunda yer alan ve benzer özelliklere sahip başka evli, çalışan ve en az lise mezunu olan 346 evli bireyden, metu online anket sistemi kullanılarak oluşturulan link aracılığıyla ölçek verileri elde edilmiştir.

Ölçeğin yapı geçerliği çalışması kapsamında faktör analizi uygulanmadan önce verilerin bu analize uygun olup olmadığı test edilmiştir. Bu amaçla uygulanan *Kaiser-Meyer-Olkin* örneklem uygunluğu .96 ve *Barlett Testi* manidar bulunmuştur. Verilerin faktör analizine uygun olduğu belirlendikten sonra öncelikle 13 tanesi ters puanlanan (reverse) olmak üzere 64 maddeli ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek için varimaks döndürme ile temel bileşenler analizi kullanılarak AFA yapılmıştır. AFA için madde faktör yük değerleri en az .30 olarak saptanmıştır (Büyüköztürk, 2006). AFA ile ortaya konan yapının doğruluğunun test edilebilmesi için DFA yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için ise Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ve benzer ölçekler geçerliğinin sınanması amacıyla korelasyon katsayısı hesaplanmıştır.

#### **4.1.1.2. Eşe Kendini Açma Ölçeği'nin Geçerlik Çalışmaları**

EKAÖ'nün geçerliği iki yolla sınanmıştır. İlk olarak ölçeğin kapsam geçerliği uzman görüşüne başvurularak değerlendirilmiş ve uzmanlardan gelen geri bildirimler ile ölçeğin deneme uygulamasından sonra nihai formu elde edilmiştir. İkinci olarak ise

ölçeğin yapı-kavram geçerliği sınanmıştır. Yapı geçerliğini sınamak için önce AFA ardından ise DFA yapılmıştır.

### **Açımlayıcı Faktör Analizi**

“Eşe Kendini Açma Ölçeği”nin yapı geçerliğini ortaya koymak, maddelerin faktör yük değerlerini belirlemek ve maddeleri boyutlandırabilmek için 468 evli bireyden toplanan veriler üzerinde AFA yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini test etmek için öncelikle verilerin faktör analizi için uygunluğunu test etmek amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri ve Barlett Küresellik Testi sonuçları incelenmiştir. Bu çalışmada KMO değerinin .95 olduğu saptanmıştır. KMO değerinin .90 ve üzerinde olması “mükemmel” olduğuna işaret etmektedir (Tavşancıl, 2005). Buna göre bu ölçeğin KMO değeri de “mükemmel” aralığı içinde yer almaktadır. Yine aynı amaçla uygulanan Barlett Küresellik Testi değerinin de anlamlı olduğu [ $\chi^2 = 7571.340$ ;  $p < 0.01$ ] belirlenmiştir. Bu bulgular doğrultusunda, veri setinin AFA için uygun olduğu saptanmıştır.

**Tablo 4.1: EKAÖ'ye İlişkin Açımlayıcı Faktör Analizi Sonuçları**

Madde No	Faktör Ortak Varyansı	Madde No	I.Faktördeki Yük Değerleri	Döndürme Sonrası Yük Değerleri			
				Madde No	I.Faktör	II.Faktör	III.Faktör
1	.38	44	.82	44	.80		
2	.53	37	.79	35	.74		
5	.44	20	.79	20	.74		
11	.54	35	.78	42	.73		
12	.55	41	.78	45	.71		
15	.51	42	.77	37	.71		
18	.40	40	.75	41	.69		
20	.68	45	.73	40	.69		
21	.60	33	.73	33	.65		
25	.58	21	.71	15	.64		
27	.52	2	.71	2	.64		
28	.54	27	.68	25	.63		
30	.42	12	.67	36	.57		
33	.56	36	.67	62	.50		
34	.55	15	.67	11		.66	
35	.67	55	.64	43		.65	
36	.46	61	.63	21		.63	
37	.65	43	.59	12		.62	
38	.47	25	.58	55		.60	
40	.60	11	.57	61		.58	
41	.63	63	.54	30		.56	
42	.65	38	.53	27		.56	
43	.50	1	.51	38		.55	
44	.75	34	.41	1		.52	
45	.59	28	.49	34			.70
46	.35	18	.39	28			.67
55	.50	5	.40	5			.61
61	.48	46	.37	18			.60
63	.35	30	.42	46			.56

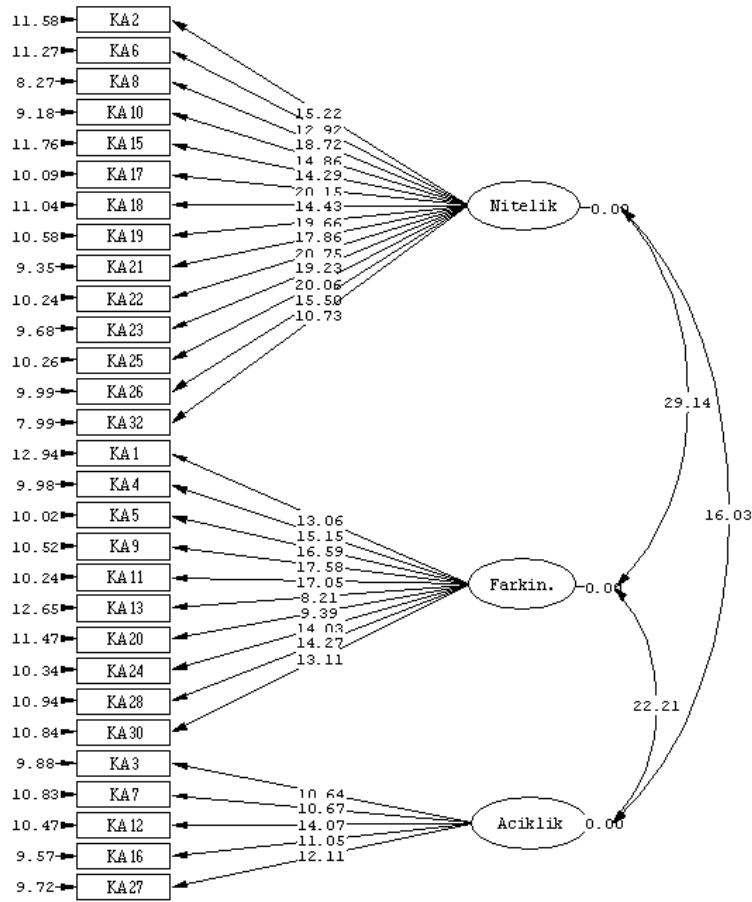
I.Faktör: %40.75  
II.Faktör: %6.82  
III.Faktör: %5.66  
Açıklanan Toplam Varyans: %53.23

Tablo 4.1'de görüleceği gibi madde faktör yük değerleri birinci faktör için .50 ile .80 arasında, ikinci faktör için .52 ile .66 arasında ve üçüncü faktör için .56 ile .69 arasında değişmektedir. Birinci faktörde on dört, ikinci faktörde on ve üçüncü faktörde beş madde bulunmaktadır. Tüm faktörlerin toplam varyansın %53.23'ünü açıkladığı görülmüştür. Her bir faktörde yer alan maddeler içeriksel olarak gözden geçirilmiş ve buna uygun olarak faktörler isimlendirilmiştir. Bu ışıkta; EKAÖ'nün faktörleri "İlişkinin Niteliği" (Madde 2, Madde 6, Madde 8, Madde 10, Madde 15, Madde 17, Madde 18, Madde 19, Madde 21, Madde 22, Madde 23, Madde 25, Madde 26, Madde 32); "Farkındalık" (Madde 1, Madde 4, Madde 5, Madde 9, Madde 11, Madde 13, Madde 20, Madde 24, Madde 28, Madde 30) ve "Açıklık" (Madde 3, Madde 7, Madde 12, Madde 16, Madde 27) olarak isimlendirilmiştir. Birinci faktör toplam varyansın %40.75'ini açıklamakta olup, kendini açmada eşler arası ilişkinin düzeyi, kalitesi ve iletişim gücüne ilişkin genel değerlendirmeyi yansıtan ifadelerden oluşmaktadır ve bu faktör "İlişkinin Niteliği" olarak isimlendirilmiştir. İkinci faktör

toplam varyansın %6.82'sini açıklamakta olup, doğrudan kendini ifade etme, kendini olduğu gibi anlatma ve kendini bilerek ve isteyerek anlatmayı yansıtan ifadelerden oluşmaktadır ve bu faktör "Farkındalık" olarak isimlendirilmiştir. Üçüncü faktör toplam varyansın %5.66'sını açıklamakta olup, kendini doğrudan ifade etmeme, bazı şeyleri gizleme, bazı şeyleri konuşmamayı yansıtan ifadelerden oluşmaktadır ve bu faktör "Açıklık" olarak isimlendirilmiştir. Sonuç olarak ölçek üç faktörden ve 29 maddeden oluşmaktadır. Buna ek olarak, EKAÖ tek faktörlüdür. Ölçekte yer alan maddelerin döndürme öncesindeki yük değerlerinin .30'dan yüksek olması ve birinci faktörün tek başına açıkladığı varyansın yüksek olması gibi bulgular ölçeğin genel bir faktörde toplandığına ilişkin kanıtları oluşturmaktadır. Bu nedenle EKAÖ'nün üç faktörlü yapısına ek olarak tek faktörlü kullanılması da uygun bulunmaktadır.

#### Birinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi

EKAÖ'nün yapı-kavram geçerliğinin sınanmasında 346 evli bireyden oluşan farklı bir veri seti üzerinde DFA yapılmıştır. Bu analiz, ölçeğin üç faktörlü yapısı üzerinde LISREL 8.8 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Model tanımlanmasında EKAÖ'nün AFA sonucu elde edilen üç faktör altında toplanan 29 maddelik yapısının doğrulanıp doğrulanmadığı incelenmiştir. Buna göre DFA ile elde edilen model Şekil 4.1'de sunulmuştur.



**Şekil 4.1. 29 Maddelik EKAÖ İçin Tanımlanan Model**

Şekil 4.1.'den incelenebildiği üzere;  $\chi^2 = 1082.26$ ;  $sd = 374$ ;  $p < .00$ ;  $\chi^2/sd = 2.89$  ve  $RMSEA = 0.07$  olarak belirlenmiştir. Böylece Tablo 3.2'de verilen genel uyum katsayılarını karşıladığı görülmektedir. Modelin kabul edilebilir olduğunu söyleyebilmek için uyum katsayıları bazı kriterler göz önüne alınarak değerlendirilmiştir. İlk olarak  $\chi^2/sd$  oranınının 3'ün altında olması mükemmel uyum yakalandığı bilgisini vermektedir (Kline, 2005; Sümer, 2000). Buna göre bu çalışmada elde edilen  $\chi^2/sd = 2.89$  olması mükemmel uyumu göstermektedir. NFI, NNFI ve CFI değerlerinin .95'in üzerinde olması mükemmel uyumu ifade etmektedir (Hu ve Bentler, 1999; Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008). Bu çalışmada NFI = .96, NNFI = .97 ve CFI = .97 olarak bulunmuş olması mükemmel uyumu göstermektedir. RMSEA'nın .08'den küçük olması iyi uyuma işaret etmektedir (Browne ve Cudeck, 1993; Hooper ve ark., 2008). Bu çalışmada  $RMSEA = .07$  olması iyi uyumu

göstermektedir. SRMR'nin  $\leq .08$  (Hu ve Bentler, 1999) olması mükemmel uyumu ifade etmektedir. Bu çalışmada SRMR = .06 olması mükemmel uyumu göstermektedir. Bu uyum katsayılarına ek olarak madde hata varyanslarının düşük olması (Örn.  $\leq .80$ ), madde faktör yüklerinin  $\geq .30$  olması ve  $t$  değerlerinin anlamlı olması koşulları aranmıştır. Tablo 4.3'de model test edildiğinde hesaplanan Ki-kare, Ki-kare/serbestlik derecesi ve uyum katsayıları sunulmaktadır.

**Tablo 4.2: DFA İle Kurulan Üç Boyutlu Yapıya İlişkin Sonuçlar**

<i>Model</i>	<i>n</i>	$\chi^2$	<i>sd</i>	$\chi^2/sd$	<i>NNFI</i>	<i>NFI</i>	<i>CFI</i>	<i>RMSEA</i>	<i>SRMR</i>
Üç Faktörlü Yapı	346	1082.26	374	2.89	.97	.96	.97	.07	.06
Ölçütler				$\leq 3$	$\geq .95$	$\geq .95$	$\geq .95$	$< .05$	$\leq .08$

Tablo 4.2'de görüldüğü gibi DFA sonuçlarına göre, RMSEA değeri haricinde tüm uyum katsayıları mükemmel uyum değerleri aralığında, RMSEA değeri ise iyi uyum değerleri aralığında çıkarak, ölçek maddelerinin ilgili yapıyla olan modellerinin uygun olduğu yargısına ulaşılmıştır. Tablo 4.3'de ise modele ait  $t$  değerlerine, hata varyanslarına ve madde faktör yük değerlerine yer verilmiştir.



**Tablo 4.3: DFA Sonucu Elde Edilen Maddelere İlişkin *t* Değerleri, Hata Varyansları ve Madde Faktör Yük Değerleri**

	<i>t</i> Değeri	Hata Varyansı	Faktör Yüğü
1	12.94	0.61	0.42
2	11.58	0.49	0.47
3	9.88	0.67	1.14
4	9.98	0.55	0.49
5	10.02	0.52	0.30
6	11.27	0.61	0.60
7	10.83	0.70	0.76
8	8.27	0.40	0.42
9	10.52	0.43	0.46
10	9.18	0.58	0.72
11	10.24	0.43	0.33
12	10.47	0.60	0.79
13	12.65	0.79	1.02
14	11.76	0.53	0.43
15	9.57	0.66	0.55
16	10.09	0.33	0.36
17	11.04	0.52	0.56
18	10.58	0.34	0.36
19	11.47	0.76	0.94
20	9.35	0.44	0.43
21	10.24	0.31	0.33
22	9.68	0.36	0.35
23	10.34	0.55	0.57
24	10.26	0.34	0.29
25	9.99	0.48	0.37
26	9.72	0.66	0.87
27	10.94	0.53	0.43
28	10.84	0.62	0.65
29	7.99	0.62	0.41

Tablo 4.3'den görüldüğü üzere, maddelerin *t* değerleri 7.99 ile 11.76 değerleri arasında; hata varyansları .31 ile .79 arasında ve faktör yük değerleri ise 0.29 ile 1.14 değerleri arasında değişmektedir. Tabloda yer alan hata varyansları, madde faktör yük ve *t* değerlerinin istenen değer aralıklarında yer aldığı belirlenmiştir. DFA ile yapılan analizde ölçeğin örtük değişkenleri arasındaki ilişkiye de bakılmıştır. Faktörler arasındaki korelasyon katsayıları Tablo 4.4'de sunulmuştur.

**Tablo 4.4: Faktörler Arasındaki Korelasyon Katsayıları**

Faktörler	İlişkinin Niteliği	Farkındalık	Açıklık
İlişkinin Niteliği	1.00		
Farkındalık	.80	1.00	
Açıklık	.73	.85	1.00

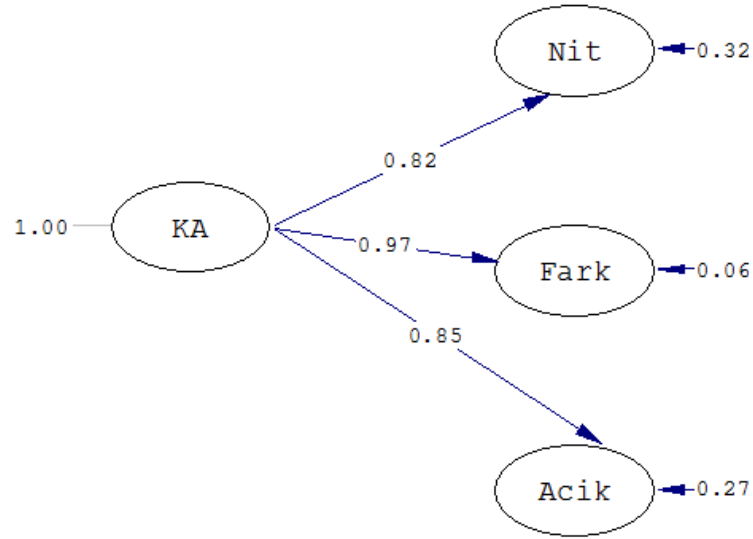
\**p* < 0.01

Tablo 4.4'de görüldüğü üzere; EKAÖ'nün "İlişkinin Niteliği" ile "Farkındalık" faktörleri arasında .80 düzeyinde; "İlişkinin Niteliği" ile "Açıklık" boyutları arasında .73 düzeyinde, "Farkındalık" ve "Açıklık" faktörleri arasında ise .85 düzeyinde bir

korelasyon olduğu ve bu korelasyon değerlerinin kabul edilebilir değerler arasında olduğu görülmektedir.

#### İkinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi

Birinci düzey DFA'ya ek olarak; modelde yer alan gizil değişkenlerin bir üst boyutu ne kadar nitelendirdiğini belirlemek için ikinci düzey DFA'ya ihtiyaç duyulmaktadır (Çelik ve Yılmaz, 2013). Buna göre, üst düzey bir örtük değişken olarak “Kendini Açma; İlişkinin Niteliği, Farkındalık ve Açıklık değişkenlerini açıklamaktadır” hipotezi gözetilerek ikinci düzey DFA yapılmıştır. Böylece geliştirilen ölçeğin alt faktörlerinin ölçülmesi istenen yapıyı gerçekten açıklayıp açıklamadığına dair net bir yanıt alınabilmektedir. Buna göre ikinci düzey DFA ile elde edilen model Şekil 4.2’de verilmiştir:



**Şekil 4.2. EKAÖ İkinci Düzey DFA Sonucu Elde Edilen Yapısal Model**

Şekil 4.2.’de yer alan ikinci düzey DFA sonuçları incelendiğinde Eşe Kendini Açma (KA) gizil değişkeninin en çok, .97 katsayısı ile “Farkındalık” gizil değişkeni ile ilişkili olduğu görülmektedir. İkinci sırada en ilişkili olduğu gizil değişken .85 katsayısı ile “Açıklık”, en son sırada ise .82 katsayısı ile “Nitelik” gizil değişkeni eşe kendini açma değişkeni ile ilişkili bulunmuştur. Bunlara ek olarak, ikinci düzey DFA sonucunda elde edilen model uyum katsayıları Tablo 4.5’de verilmektedir:

**Tablo 4.5: EKAÖ İkinci Düzey DFA Sonucu Elde Edilen Uyum Katsayıları**

<i>Model</i>	<i>n</i>	$\chi^2$	<i>sd</i>	$\chi^2/sd$	<i>NNFI</i>	<i>NFI</i>	<i>CFI</i>	<i>RMSEA</i>	<i>SRMR</i>
Üç Faktörlü Yapı	346	1258.93	374	3.36	.96	.95	.96	.08	.06
Ölçütler				≤5	≥.95	≥.95	≥.95	<.08	≤.08

Tablo 4.5'den izlenebileceği gibi ikinci düzey DFA ile  $\chi^2 = 1258.93$ ,  $sd = 374$  ve  $\chi^2/sd = 3.36$  olarak bulunmuştur. Buna ek olarak, ikinci düzey DFA sonucunda NNFI değerinin .96, NFI değerinin .95, CFI değerinin .96, RMSEA değerinin .08 ve SRMR değerinin .06 bulunması ile eşe kendini açmanın ilişkinin niteliği, farkındalık ve açıklık yapılarının birleşiminden oluştuğu kanıtlanmıştır. Bütün bu uyum katsayıları üç boyutlu bu yapının modele iyi uyum gösterdiğini desteklemektedir. Özetle; ilişkinin niteliği, farkındalık ve açıklık boyutlarının, eşe kendini açmanın bileşenleri olduğu ve bunların beraber bir üst yapı olan eşe kendini açmayı oluşturduğu yapılan ikinci düzey DFA bulguları ile doğrulanmıştır. Modelin uyum iyiliği katsayılarının yeterli düzeyde olduğu belirlenmiştir.

#### Benzer Ölçekler Geçerliliği

EKAÖ'nün benzer ölçek geçerliliğini test etmek için İkili İlişkilerde Güven Ölçeği (İİGÖ) kullanılmıştır. İİGÖ, Larzelere ve Huston (1980) tarafından romantik ilişkisi veya evlilik ilişkisi olan bireylerin bu ilişkilerde yaşadıkları güveni ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Toplam 8 maddeli, 7'li Likert tipinde (1 = Asla, 7 = Her zaman) olan İİGÖ toplam varyansın %55'ini açıklamaktadır. Ölçeğin Evlilik Yaşamı Ölçeği ( $r = .65$ ,  $p < .01$ ) ve Duygusal Bağlılık Ölçeği ( $r = .60$ ,  $p < .01$ ) ile benzer ölçekler geçerliliğine sahip olduğu görülmüştür Ölçek toplam puan vermektedir. Ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 56, en düşük puan 8'dir ve yüksek puan ilişkideki güvenin yüksek olduğuna işaret etmektedir (Çetinkaya ve ark., 2008).

Her iki ölçme aracından alınan toplam puanlar arasında Pearson korelasyon katsayısı  $r = -.60$ ,  $p < .001$  olarak hesaplanmıştır. Bu değer iki ölçme aracı arasında orta düzeyde, olumlu yönde, anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bir başka ifade ile ikili ilişkilerde eşler arasında duyulan güven arttıkça benzer şekilde eşlerin birbirlerine kendilerini açma davranışları da artmaktadır.

#### 4.1.1.3. Eşe Kendini Açma Ölçeği'nin Güvenirlik Çalışmaları

EKAÖ'nün güvenirligi çalışmanın üç ayrı veri seti üzerinde test edilmiştir:

##### Birinci Çalışma Grubunda EKAÖ Güvenirligi

EKAÖ'nün AFA'sının yapılabilmesi için ilk çalışma grubu olarak alınan ve 468 evli bireyden elde edilen veri seti üzerinde EKAÖ'nün Cronbach Alfa katsayısı .97 olarak hesaplanmıştır. Buna ek olarak, ölçeğin bu ilk veri seti üzerinde aynı zamanda test yarılama güvenirlilik katsayısı da hesaplanmıştır. Ölçeğin tek rakamlı maddelerinden alınan puanlarla (TekKA), ölçeğin çift rakamlı maddelerinden (ÇiftKA) alınan puanlar arasındaki Pearson korelasyon katsayısı  $r = -.93$ ,  $p < .000$  olarak hesaplanmıştır.

##### İkinci Çalışma Grubunda EKAÖ Güvenirligi

EKAÖ'nün DFA'sının yapılabilmesi için ikinci çalışma grubu olarak alınan ve 346 evli bireyden elde edilen veri seti üzerinde EKAÖ'nün Cronbach Alfa katsayısı .95 olarak hesaplanmıştır.

##### Üçüncü Çalışma Grubunda EKAÖ Güvenirligi

Çalışmada YEM'in yapılabilmesi için üçüncü bir çalışma grubu olarak alınan ve 549 evli bireyden elde edilen veri seti üzerinde EKAÖ'nün Cronbach Alfa katsayısı .95 olarak hesaplanmıştır.

Tüm bunlar ışığında, sosyal bilimlerde bir ölçek geliştirme çalışmasında güvenirlilik katsayısının .70 ve üzerinde olması ölçeğin güvenirliliği için yeterli görülmesi (Büyüköztürk, 2006) bilgisinden yola çıkarak elde edilen bu değerlerin EKAÖ'nün eşler arası kendini açma davranışını ölçmek konusunda güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

#### 4.1.1.4. Eşe Kendini Açma Ölçeği'nin Puanlanması

EKAÖ maddeleri "Bana Hiç Uygun Değil = 1", "Bana Uygun Değil = 2", "Bana Kısmen Uygun = 3", "Bana Uygun = 4", "Bana Tamamen Uygun = 5" şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 29, en yüksek puan 145'tir. Yüksek puan, ölçeği dolduran eşin partnerine kendini açma düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte ölçekte yer alan maddelerin döndürme öncesindeki yük değerlerinin .30'dan yüksek olması ve birinci faktörün tek başına açıkladığı varyansın yüksek olması gibi bulgular ölçeğin genel bir faktörde

toplandığına ilişkin kanıtları oluşturmaktadır. Bu nedenle EKAÖ'nün üç faktörlü yapısına ek olarak tek faktörlü kullanılması da uygun bulunmaktadır. Bu nedenlerle ölçeğin toplam puanı kullanılabilir.

#### **4.1.1.5. EKAÖ'nün Geliştirilmesinde Varılan Sonuç**

Bütün bu çalışmaların nihayetinde, eşler arası kendini açma davranışını ölçmek amacıyla; ilişkinin niteliği, farkındalık ve açıklık olmak üzere üç faktörden oluşan 29 maddelik ölçeğin nihai formu elde edilmiştir. Bu araştırmanın sonucunda ölçeğin yeterli psikometrik özelliklere sahip olduğu görülmüştür. Sonuç olarak EKAÖ'nün geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin bulgular birlikte değerlendirildiğinde, evli bireylerin birbirlerine kendilerini açma düzeylerinin ölçülmesinde kullanılacak geçerli ve güvenilir bir araç olduğu ifade edilebilir. Bununla birlikte ölçeğin evlilik ve aile terapisi alanında çalışan uzmanlar, psikologlar, psikolojik danışmanlar gibi bireyler tarafından kullanılması da mümkün olabilecektir. Ölçeğin alanda çalışan bireyler tarafından kullanılmasına ek olarak, araştırmacılar tarafından evli bireylerle yapılacak araştırmalarda da kullanılacağı düşünülmektedir.

#### **4.1.2. Eşe Kendini Açma Ölçeği'nin Geliştirilmesine İlişkin Tartışma**

EKAÖ, evli bireylerin eşlerine kendilerini açma düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. 5'li Likert tipinde olan EKAÖ'nün geçerlik çalışmaları kapsamında AFA ve DFA yapılmıştır. AFA bulgularına bakıldığında, EKAÖ'de yer alan 29 maddenin toplam varyansın %53'ünü açıkladığı ve ölçeğin üç faktöre sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. EKAÖ'nün hem açıkladığı toplam varyansın yüksek olması hem de faktör madde dağılımının gözetilmesi sonucunda kullanılabilir ve kabul edilebilir değerlere sahip bir ölçek olduğu söylenebilir.

EKAÖ'nün madde faktör yük değerlerine bakıldığında; birinci faktörde yer alan maddelerin .50 ile .80, ikinci faktörde yer alan maddelerin .52 ile .66 ve son olarak üçüncü faktörde yer alan maddelerin .56 ile .70 arasında yük değerlerinin değiştiği görülmektedir. Ölçeğin madde yük değerlerinin yüksek ve uygun değer aralıklarında olduğu görülmektedir. AFA sonrasında 346 evli bireyden elde edilen veriler ile ölçeğe DFA yapılmıştır. Elde edilen uyum katsayıları AFA sonucunda elde edilen 29 maddelik, 3 faktörlü yapının iyi değerlere sahip olduğunu ve doğrulandığını göstermektedir. Buna göre ölçeğin uyum katsayılarının ( $\chi^2/sd = 1082.26$ ;  $sd = 374$ ;

$p < 0.00$ ;  $\chi^2/sd = 2.89$ ; NNFI = .96; NFI = .96; CFI = .97, RMSEA = .07 ve SRMR = .06) hepsinin iyi ve mükemmel düzeyde değer aralıklarında olduğu bulunmuştur. Buna göre NNFI, NFI ve CFI değerlerinin .95'ten yüksek olması mükemmel uyuma, RMSEA değerinin .08'den küçük olması iyi uyuma ve SRMR değerinin .08'den küçük olması ise mükemmel uyuma işaret etmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010). Bu bilgiler ışığında ölçeğin üç faktörlü yapısına ait ölçüm modelinin doğrulandığı söylenebilmektedir.

AFA ve DFA sonrasında ölçeğin iç tutarlık katsayısı olan Cronbach Alfa düzeyleri her üç veri setinde de hesaplanmıştır. Buna göre ilk çalışma grubu olan 468 evli bireyden elde edilen ve ölçeğin AFA'sının yapıldığı veri setinde Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .97; ikinci çalışma grubu olan 346 evli bireyden elde edilen ve ölçeğin DFA'sının yapıldığı veri setinde Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .95 ve son olarak 549 evli bireyden elde edilen ve araştırmanın model testinin sınındığı veri setinde Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .95 olarak hesaplanmıştır.

AFA ve DFA bulgularının beraber değerlendirilmesi neticesinde elde edilen 29 maddelik ölçeğin madde içerikleri gözetilerek ilk faktörün "İlişkinin Niteliği", ikinci faktörün "Farkındalık" ve üçüncü faktörün "Açıklık" olarak isimlendirilmesi sağlanmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 29, en yüksek puan ise 145'tir. Ölçeğin toplam puanı da kullanılabilir. Ölçekten alınacak olan yüksek puanların evli bireylerin eşlerine kendilerini açma düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bütün bu bulgular, EKAÖ'nün evli bireylerin eşlerine kendilerini açma düzeylerini ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

#### **4.2. Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Eşlerin Evlilik Doyumu Profillerine İlişkin Bulgular ve Tartışma**

Araştırmanın bu kısmında, evli bireylerin evlilik doyumu puanları "evlilik yılı", "aile gelirin katkısı", "çocuk sayısı", "işten memnuniyet", "sağlıktan memnuniyet", "cinsel yaşamdan memnuniyet", "ev içi sorumlulukların paylaşımı" ve "aynı eş ile evlenme" değişkenlerine göre incelenerek bazı profiller çıkarılmıştır. Bu profillere ilişkin bulgular ve tartışma aşağıda verilmiştir.

#### 4.2.1. Bazı Sosyo-demografik Değişkenlere Göre Eşlerin Evlilik Doyumu Profillerine İlişkin Bulgular

Bu kısımda, çalışmaya katılan bireylerin evlilik doyumlarının “evlilik yılı”, “aile gelirin e katkı”, “çocuk sayısı”, “işten memnuniyet”, “sağlıktan memnuniyet”, “cinsel yaşamdan memnuniyet”, “ev içi sorumlulukların paylaşımı” ve “aynı eş ile evlenme” değişkenlerine göre çıkarılan profil bulguları sunulmuştur.

##### 4.2.1.1. Eşlerin Evlilik Doyumlarına İlişkin Betimsel İstatistikler ve Grafikler

Eşlerin evlilik doyumlarına ilişkin olarak her bir sosyo-demografik değişken için tablolar ile betimsel istatistikler ve profillerin sunulduğu grafikler aşağıda verilmiştir.

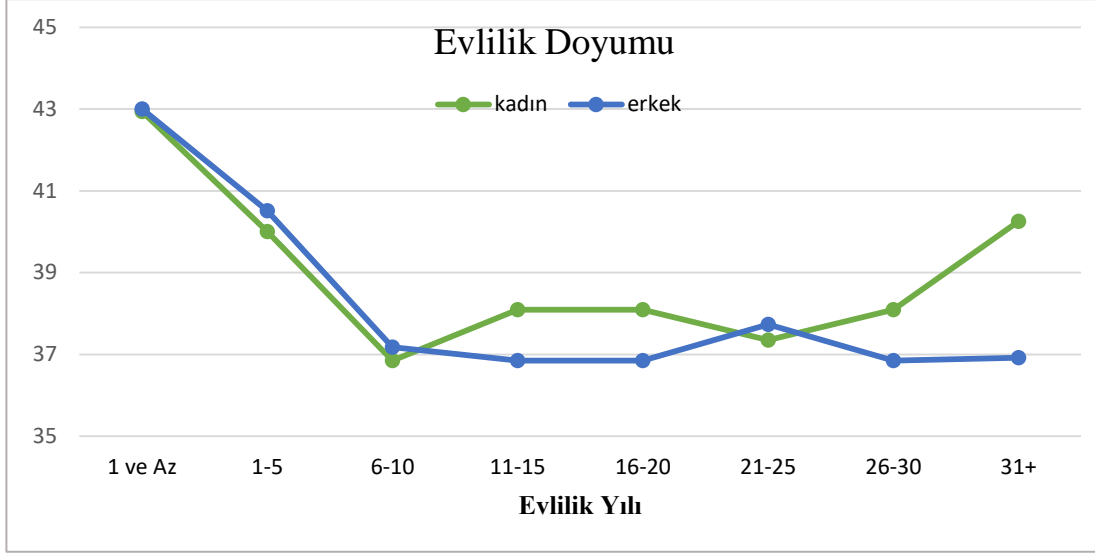
###### a. Eşlerin Evlilik Yıllarına Göre Evlilik Doyumuna İlişkin Bulgular

Eşlerin evlilik yıllarına göre evlilik doyumuna ilişkin n, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.6’da verilmiştir.

**Tablo 4.6: Eşlerin Evlilik Yıllarına Göre Evlilik Doyumuna İlişkin Betimsel İstatistikler**

<i>Değişken</i>	<i>Evlilik Yılı</i>	<i>Cinsiyet</i>	<i>n</i>	<i><math>\bar{x}</math></i>	<i>ss</i>
Evlilik Doyumu	1 yıldan az	Kadın	18	42.94	7.34
		Erkek	12	43	6.25
	1-5 yıl	Kadın	74	40	7.67
		Erkek	63	40.51	7.75
	6-10 yıl	Kadın	54	36.85	8.42
		Erkek	45	37.18	9.24
	11-15 yıl	Kadın	32	38.09	8.84
		Erkek	27	36.85	9.69
	16-20 yıl	Kadın	32	38.09	8.84
		Erkek	27	36.85	9.69
	21-25 yıl	Kadın	43	37.35	8.90
		Erkek	45	37.73	7.31
	26-30 yıl	Kadın	15	38.09	8.84
		Erkek	19	36.85	9.69
	31 yıl ve fazlası	Kadın	4	40.25	9.95
		Erkek	26	36.92	8.06

Tablo 4.6 incelendiğinde, evlilik yılına göre kadın ve erkek grupların evlilik doyumunu puan ortalamalarının 36.85 ile 42.94 arasında değiştiği gözlenmektedir.



**Şekil 4.3. Eşlerin Evlilik Yıllarına Göre Evlilik Doyum Profili**

Şekil 4.3.'de görüldüğü üzere, evlilik yılına göre erkeklerde evlilik doyum puan ortalamaları 1 yıldan az bir sürede en yüksek, 1-5 yıl ile 6-10 yıl süresinde evlilik doyum puan ortalamaları giderek düşmekte, 11-15 yılları ile 16-20 yılları arasında belli bir dengede ve benzer oranları korumakta, 21-25 yılları arasında tekrar artmakta, 26-30 yıl aralığında belirgin olmamakla beraber yeniden bir düşüş yaşamakta, ardından 31 yıl ve daha fazla süredir evli olan erkeklerde ise belirgin bir oranda aynı kalan bir düzeyde olduğu görülmektedir. Buna karşın evlilik yılına göre kadınların evlilik doyum puan ortalamalarına bakıldığında, kadınlardaki evlilik doyum puan ortalamalarının erkeklerdeki evlilik doyum puan ortalamalarıyla paralel düşüş ve artışlar gösterdiği; öte yandan 21-25 yılları arasındaki evlilik yılı sürecinde erkeklerden farklı olarak kadınların evlilik doyum puan ortalamalarının bir önceki dönem olan 16-20 yılları arasındaki evlilik yılı aralığında sahip olunan evlilik doyum puan ortalamalarına göre düşüş gösterdiği görülmektedir.

#### **b. Eşlerin Aile Gelirine Katkı Oranlarına Göre Evlilik Doyumuna İlişkin Bulgular**

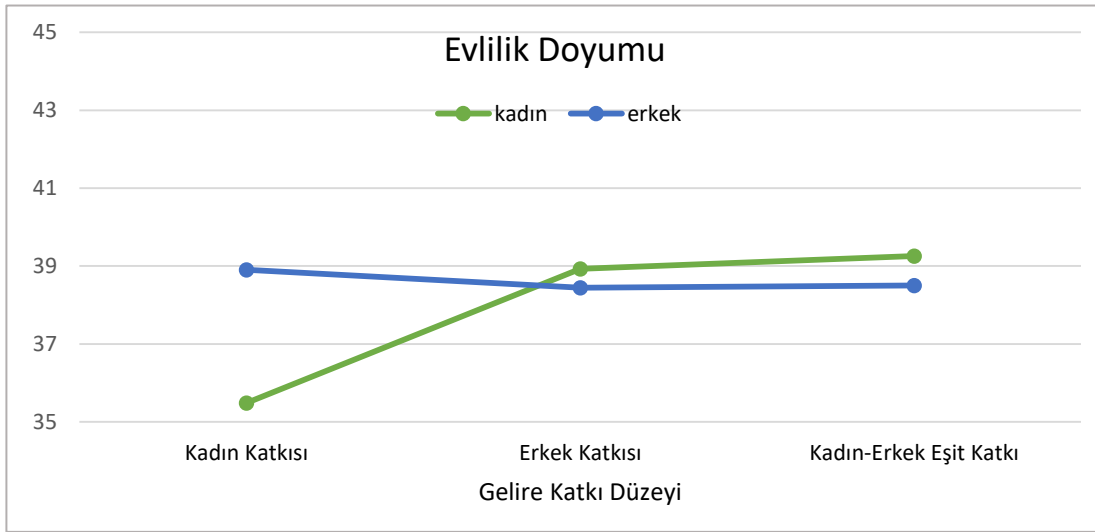
Eşlerin aile gelirine katkı oranlarına göre evlilik doyumuna ilişkin n, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.7'de verilmiştir.



**Tablo 4.7: Eşlerin Aile Gelirine Katkı Oranlarına Göre Evlilik Doyumuna İlişkin Betimsel İstatistikler**

<i>Değişken</i>	<i>Gelire Katkı</i>	<i>Cinsiyet</i>	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>
Evlilik Doyumu	Kadın	Kadın	62	35.48	10.08
		Erkek	30	38.90	8.39
	Erkek	Kadın	193	38.93	7.72
		Erkek	233	38.44	8.46
	Kadın-Erkek Eşit	Kadın	19	39.26	8.47
		Erkek	10	38.50	7.53

Tablo 4.7 incelendiğinde, aile gelirine katkı oranlarına göre kadın ve erkek grupların evlilik doyumu puan ortalamalarının 35.48 ile 39.26 arasında değiştiği gözlenmektedir.



**Şekil 4.4. Eşlerin Aile Gelirine Katkı Oranlarına Göre Evlilik Doyum Profili**

Şekil 4.4. incelendiğinde, gelire katkı oranına göre erkeklerde evlilik doyumu puan ortalamalarının, gelire kadının katkısının daha fazla olduğu durumda arttığı, erkek katkısının fazla olduğu durumda belirgin olmayan bir düzeyde azaldığı, kadın ve erkek katkısının eşit olduğu durumda ise kadının katkısının fazla olduğu durum ile benzer bir düzeyde olduğu görülmektedir. Buna karşın, gelire katkı düzeyine göre kadınların evlilik doyumu puan ortalamaları incelendiğinde, gelire kadının katkısı fazla olduğu durumda evlilik doyumu puan ortalamalarının en düşük düzeyde olduğu, erkek katkısının fazla olduğu durumda evlilik doyumu puan ortalamalarının giderek yükseldiği ve kadın ve erkek katkısının eşit olduğu durumda ise evlilik doyumu puan ortalamalarının en yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

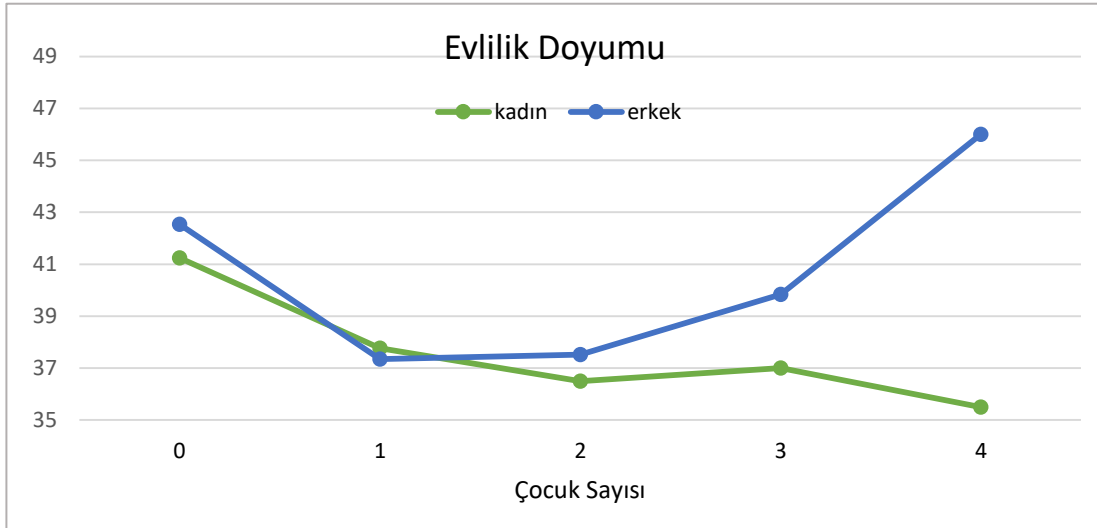
### c. Eşlerin Çocuk Sayısına Göre Evlilik Doyumuna İlişkin Bulgular

Eşlerin çocuk sayısına göre evlilik doyumuna ilişkin n, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.8’de verilmiştir.

**Tablo 4.8: Eşlerin Çocuk Sayısına Göre Evlilik Doyumuna İlişkin İstatistikler**

Değişken	Çocuk Sayısı	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss
Evlilik Doyumu	0	Kadın	54	41.24	7.29
		Erkek	36	42.53	6.77
	1	Kadın	107	37.76	8.09
		Erkek	91	37.35	8.88
	2	Kadın	95	36.50	9.07
		Erkek	110	37.52	8.39
	3	Kadın	7	37	9.45
		Erkek	25	39.84	7.93
	4	Kadın	2	35.50	17.67
		Erkek	1	46	0.00

Tablo 4.8 incelendiğinde, çocuk sayısına göre kadın ve erkek grupların evlilik doyumunu puan ortalamalarının 35.50 ile 46 arasında değiştiği gözlenmektedir.



**Şekil 4.5. Eşlerin Çocuk Sayısına Göre Evlilik Doyum Profili**

Şekil 4.5. incelendiğinde çocuk sayısına göre erkeklerde evlilik doyumunu puan ortalamaları hiç çocuk yokken daha yüksekken, bir çocuk olduktan sonra belirgin bir düşüş göstermektedir, ikinci çocuğa sahip olduğunda evlilik doyumunu puan ortalamalarının az da olsa yükseldiği, öte yandan üç çocuk sahibi olduğunda giderek daha da yükseldiği ve özellikle dört çocuk sahibi olduğunda ise en yüksek düzeye ulaştığı görülmektedir. Buna karşın çocuk sayısına göre kadınlarda evlilik doyumunu puan ortalamaları hiç çocuk yokken ve bir çocuk sahibi olduktan sonra erkeklerin evlilik doyumunu puan ortalamaları ile benzer özellikler gösterirken, iki

çocuk sahibi olduktan sonra kadınlardaki evlilik doyumu puan ortalamalarının düşüşünün erkeklere oranla daha belirgin olduğu görülmektedir. Bunlara ek olarak, erkeklerden farklı olarak kadınlarda, üç çocuk sahibi olduğunda giderek belirgin bir şekilde azalan evlilik doyumu puan ortalamaları, dört çocuk sahibi olduğunda ise en düşük seviyesine ulaşmaktadır.

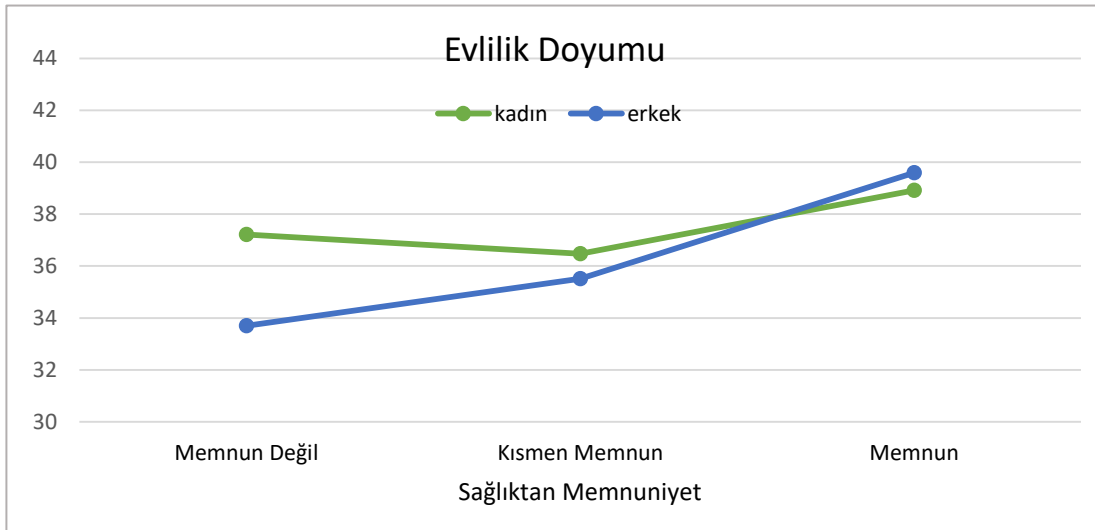
#### d. Eşlerin Sağlıklarından Memnuniyetlerine Göre Evlilik Doyumuna İlişkin Bulgular

Eşlerin sağlıklarından memnuniyetlerine göre evlilik doyumuna ilişkin n, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.9'da verilmiştir.

**Tablo 4.9: Eşlerin Sağlıklarından Memnuniyetlerine Göre Evlilik Doyumuna İlişkin Betimsel İstatistikler**

Değişken	Sağlıktan Memnuniyet	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss
Evlilik Doyumu	Memnun Değilim	Kadın	29	37.21	9.36
		Erkek	20	33.70	8.25
	Kısmen Memnunum	Kadın	73	36.47	9.26
		Erkek	45	35.51	8.03
	Memnunum	Kadın	173	38.91	7.86
		Erkek	207	39.59	8.22

Tablo 4.9 incelendiğinde, sağlıktan memnuniyet düzeyine göre kadın ve erkek grupların evlilik doyumu puan ortalamalarının 33.70 ile 39.59 arasında değiştiği gözlenmektedir.



**Şekil 4.6. Eşlerin Sağlıktan Memnuniyetlerine Göre Evlilik Doyum Profili**

Şekil 4.6. incelendiğinde sağlıktan memnuniyete göre erkeklerde evlilik doyumu puan ortalamaları sağlıklarından memnun değilken en düşük düzeyde, kısmen memnun olduklarında giderek yükselmekte ve sağlıklarından memnun olduklarında ise en yüksek düzeye ulaşmaktadır. Buna ek olarak, sağlıktan memnuniyete göre kadınlarda evlilik doyumu puan ortalamaları erkeklerin evlilik doyumu puan ortalamalarına benzer düşüş ve artışlar göstermektedir. Kadınlarda sağlıktan kısmen memnun olduklarındaki evlilik doyumu puan ortalaması daha yüksekken, erkeklerde ise sağlıklarından memnun olduklarındaki evlilik doyumu puan ortalamasının kadınlarınkinden daha yüksek olduğu görülmektedir.

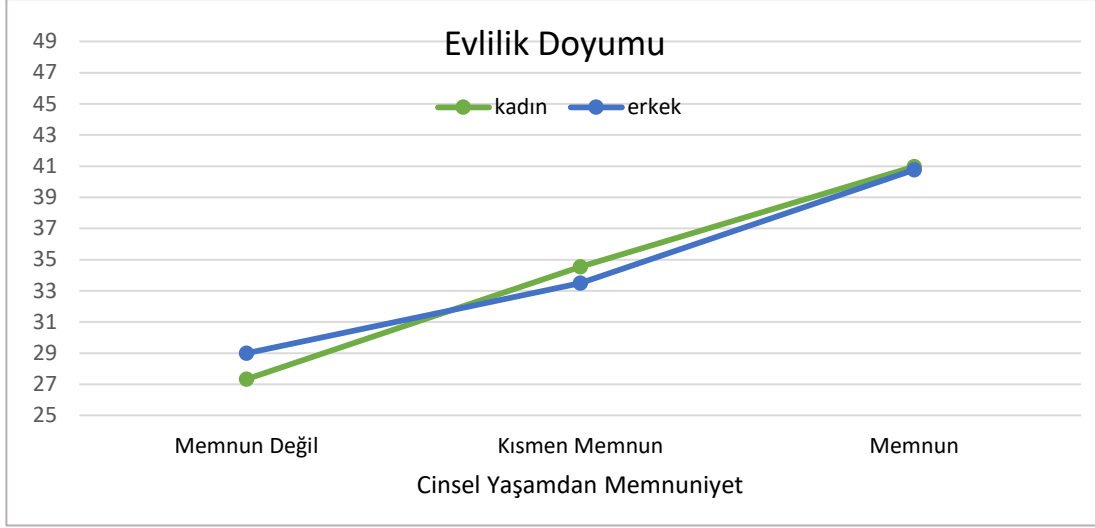
#### e. Eşlerin Cinsel Yaşamdan Memnuniyetlerine Göre Evlilik Doyumuna İlişkin Bulgular

Eşlerin cinsel yaşamdan memnuniyetlerine göre evlilik doyumuna ilişkin n, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.10'da verilmiştir.

**Tablo 4.10: Eşlerin Cinsel Yaşamlarından Memnuniyetlerine Göre Evlilik Doyumuna İlişkin Betimsel İstatistikler**

<i>Değişken</i>	<i>Cinsel Yaşamdan Memnuniyet</i>	<i>Cinsiyet</i>	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>
Evlilik Doyumu	Memnun Değilim	Kadın	30	27.33	7.59
		Erkek	16	29	9.12
	Kısmen Memnunum	Kadın	53	34.53	7.02
		Erkek	57	33.49	7.73
	Memnunum	Kadın	190	40.98	7.04
		Erkek	197	40.77	7.33

Tablo 4.10 incelendiğinde, cinsel yaşamdan memnuniyet düzeyine göre kadın ve erkek grupların evlilik doyumu puan ortalamalarının 27.33 ile 40.98 arasında değiştiği gözlenmektedir.



**Şekil 4.7. Eşlerin Cinsel Yaşam Memnuniyetlerine Göre Evlilik Doyum Profili**

Şekil 4.7. incelendiğinde cinsel yaşamdan memnuniyete göre erkeklerde evlilik doyumu puan ortalamalarının cinsel yaşamlarından memnun değilken en düşük düzeyde olduğu, kısmen memnun olduklarında belirgin bir şekilde yükseldiği, memnun olduklarında ise en yüksek düzeye ulaştığı görülmektedir. Buna benzer bir şekilde cinsel yaşamdan memnuniyete göre kadınlarda evlilik doyumu puan ortalamalarındaki düşüş ve artışların da erkeklerinki ile benzer özellikler gösterdiği görülmektedir.

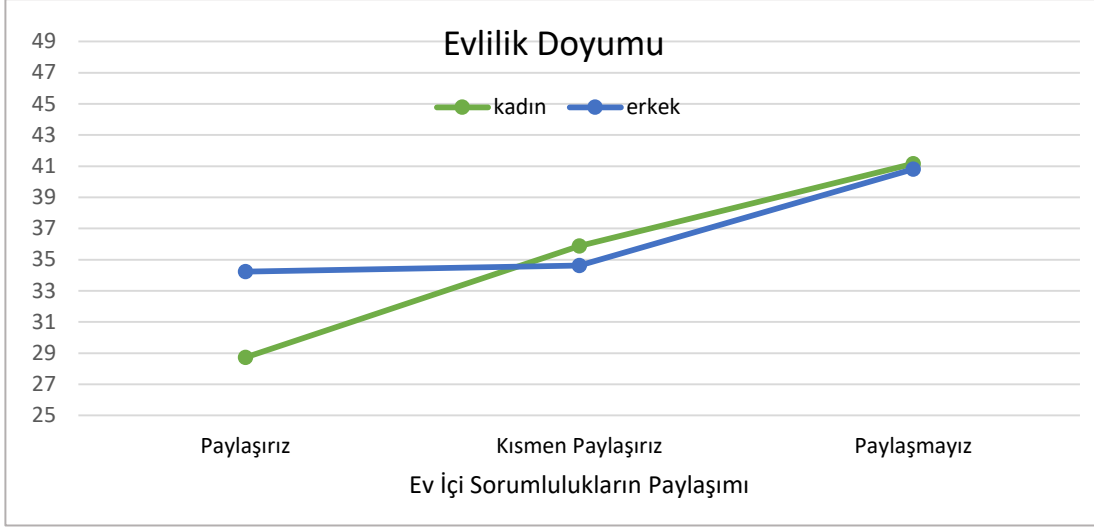
#### f. Eşlerin Ev İçi Sorumlulukları Paylaşımına Göre Evlilik Doyumuna İlişkin Bulguları

Eşlerin ev içi sorumlulukları paylaşımına göre evlilik doyumuna ilişkin n, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 4.11’de verilmiştir.

**Tablo 4.11: Eşlerin Ev İçi Sorumlulukları Paylaşımına Göre Evlilik Doyumuna İlişkin Betimsel İstatistikler**

Değişken	Ev İçi Sorumluluk Paylaşımı	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss
Evlilik Doyumu	Paylaşırız	Kadın	40	28.73	7.70
		Erkek	38	34.24	9.64
	Kismen	Kadın	64	35.88	7.59
		Erkek	62	34.63	8.78
	Paylaşmayız	Kadın	172	41.15	6.98
		Erkek	172	40.80	7.04

Tablo 4.11 incelendiğinde, ev içi sorumlulukların paylaşım düzeyine göre kadın ve erkek grupların evlilik doyumu puan ortalamalarının 28.73 ile 41.15 arasında değiştiği gözlenmektedir.



**Şekil 4.8. Eşlerin Ev İçi Sorumlulukları Paylaşımına Göre Evlilik Doyum Profili**

Şekil 4.8. incelendiğinde ev içi sorumlulukların paylaşımına göre erkeklerde evlilik doyum puan ortalamaları ev içi sorumlulukları eşleriyle paylaştıkları ve kısmen paylaştıkları durumlarda hemen hemen aynı düzeylerde seyrederken, ev içi sorumlulukları eşleriyle paylaşmadıkları durumda ise evlilik doyum puan ortalamalarında giderek yükselen bir artış görülmektedir. Kadınların ise evlilik doyum puan ortalamaları ev içi sorumlulukları eşleriyle paylaştıkları durumda en düşük düzeyde; buna karşın kısmen paylaştıklarında giderek artan bir evlilik doyum puan ortalamasına sahip oldukları ve ev içi sorumlulukları eşleriyle paylaşmadıkları durumda ise en yüksek evlilik doyum puan ortalamasına sahip oldukları görülmektedir.

#### **4.2.2. Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Eşlerin Evlilik Doyumu Profillerine İlişkin Tartışma**

##### **4.2.2.1. Eşlerin Evlilik Yıllarına Göre Evlilik Doyumu Profiline İlişkin Tartışma**

Bireyler evliliğin her döneminde farklı düzeylerde doyum alabilirler. Yeni evlenen bireylerin sıklıkla evlilik doyum düzeylerinin belirgin bir şekilde yüksek olması beklenen bir durumken, evlilik doyumunun evliliğin orta yaş bunalım dönemlerine denk gelen zaman diliminde düşüşe geçmesi de olasıdır. Evliliğin ilk yılları çoğunlukla bireylerin eşleri ile vakit geçirmekten en fazla hoşlandıkları, mümkün olan tüm boş zamanlarını eşleriyle beraber geçirmek istedikleri, eşlerini mutlu ve

memnun etmek için olağandan daha fazla çaba harcadıkları, yeni evlenmiş olmanın verdiği heyecanla ilişkilerine daha fazla yatırım yaptıkları, dolayısıyla da sıklıkla ilişkilerinden daha fazla doyum sağladıkları bir süreç olabilmektedir.

Şekil 4.3.'de görülebileceği üzere; hem kadınlar hem de erkekler bir yıldan az süredir evli oldukları süreçte en yüksek evlilik doyum düzeylerine sahipken; erkeklerde evlilik doyum düzeylerinin en düşük olduğu zaman dilimi evliliğin 16-20 yılları arasına denk geldiği, kadınlarda evlilik doyum düzeylerinin en düşük olduğu zaman diliminin ise 21-25 yılları arasına denk geldiği görülmektedir. Evliliklerin otuzuncu yılından itibaren ise erkeklerde daha durağan devam eden ve düşmeden aynı istikrarda ilerleyen bir evlilik doyum düzeyinden söz etmek mümkünken; kadınlarda da bu dönem içerisinde benzer şekilde evlilik doyum düzeylerinde istikrarlı bir artış görülmektedir. Elde edilen bu bulgu Taves, Blood ve Wolfe'un (1961) bulguları ile tutarlık göstermemektedir. Evlilik doyumunun yıllar içerisinde kademeli olarak azaldığı bulgusu bu çalışmada elde edilen evlilik süresine göre dalgalı bulgular ile tutarlık göstermemektedir. Jose ve Alfons (2007) ise yaptıkları çalışmada evlilik süresi değişkeninin özellikle evliliğin ilerleyen yıllarında ve özgül olarak 30 yıldan sonrasında evlilik ve genel yaşam problemlerinde bir düşüş ve buna paralel olarak ise evlilik doyumunda bir artış olduğu bulgusunu bulmuşlardır. Bir diğer çalışmada ise Bograd ve Spilka (1996), 60-75 yaş aralığındaki evli bireylerin 30-45 yaş aralığındaki evli bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde evlilik doyumuna sahip olduklarını bulmuşlardır. Bunların tersine Stewart (2012) ise yaptığı çalışmada ilişki doyumunu ile ilişkinin süresi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer bir şekilde Koçak (2008) de yaptığı çalışmada evlilik süresine göre eşlerin evlilik doyum düzeylerinde manidar bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Stewart (2012) elde ettiği bulgular neticesinde ve alan yazın ışığında ilişkinin süresinin evlilik doyumunu dolaylı yollardan etkileyebileceğini; örneğin bireylerin yaşı ilerledikçe, ilişki süreleri uzadıkça daha iyi problem çözme, daha iyi iletişim kurma becerilerine sahip olabileceklerini ve daha uyum geliştirici bir süreç içerisinde ilişkilerine ait ve o ilişkinin bir parçası hissetme duygularının daha perçinlenebileceği ihtimallerinden kaynaklı olarak ilişkilerinden alacakları doyumun da yükselebileceğini ifade etmiştir. Bu araştırmada da, hem Stewart'ın bu sentez fikrine hem de Jose ve Alfons'un (2007) bulgusuna paralel olarak; özellikle 30.

yıldan sonra, kadınlarda daha belirgin olmak üzere evlilik doyumu puanlarının yükseldiği görülmektedir (Şekil 4.3.).

#### **4.2.2.2. Eşlerin Aile Gelirine Katkı Oranlarına Göre Evlilik Doyum Profiline İlişkin Tartışma**

Evli bireylerin maddi anlamda elde ettikleri özellikle maaş gibi somut geçim kaynakları evliliğin istikrar ve doyumunda etken bir roledir. Günümüz ekonomisi ve aile hayatının sürdürülebilirliğinin hem maddi hem de manevi yükleri bir arada düşünüldüğünde eşlerin kazançlarının ve ortak aile gelirlerinin kaliteli bir evliliğin devamı için gerekli olduğu açıktır.

Şekil 4.4.'den görüleceği üzere; erkeklerin evlilik doyumu düzeylerinin ailenin gelirine kendi katkılarının fazla olmasına kıyasla, kadınların katkısının daha fazla olduğu durumlarda veya kadın-erkek katkısının eşit olduğu durumlarda, çok belirgin olmasa dahi, daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Kadınlar için ise daha farklı bir durum söz konusudur; buna göre kadınlar aile gelirine kendi katkılarının daha fazla olduğu durumlarda belirgin oranda daha düşük bir evlilik doyumu düzeyine sahip iken; erkeklerin aile gelirine katkısı daha fazla olduğunda veya kadın-erkek eşit düzeyde aile gelirine katkı sağladıklarında daha yüksek evlilik doyumu düzeylerine sahip oldukları görülmektedir. Bununla birlikte her iki cinsiyet için de geçerli olan bulgu ise; kadın-erkek her ikisi de aile gelirine eşit düzeylerde katkı sağladıkları zaman en yüksek evlilik doyumu düzeyine sahip olmaktadır bulgusudur.

Kadınların, erkeklere oranla aile gelirine katkı değişkeninden daha fazla etkilendiği profil açısından Şekil 4.4'deki belirgin kırılmalardan seçilebilmektedir. Bu bulgu; Çilli, Kaya, Bodur, Özkan ve Kucur'un (2004) yaptıkları çalışmada hem çalışan hem de ev kadını olan evli kadınların yaşam güçlükleri karşısında psikolojik sağlıklarında en etken faktörün aile geliri olduğunu belirledikleri bulgusuyla bir yönde paralellik göstermektedir. Buna göre kadınların erkeklere oranla ailenin gelir durumundan daha fazla etkilenmeleri olasıdır. Kadınlar hem çalışma hayatının içerisinde yer alıp aile gelirinin bir sağlayıcısı oldukları, hem de ev hanımlığı yaparak bir yandan da ev içi sorumlulukları üstlenmek gibi rolleri aynı anda yürüttükleri durumlarda stres faktörlerinin yoğunluğu, zamanı iyi yönetememe, kaygı ve sorumluluklarının artması gibi pek çok nedenle daha düşük düzeyde evlilik doyumu algılayabilmektedirler. Bu aşamada kadın aile gelirine oldukça yüksek bir katkı sağlayarak, erkeğe kıyasla



belirgin oranda daha fazla maaş kazandığı bir işte çalışıyor ise; bu işin sorumluluk ve yükleri, mesaisi ve çalışma saatlerinin daha fazla olması; bir başka deyişle yoğun ve stres yüklü bir iş olması kuvvetle muhtemeldir. Böyle bir işte çalışan bir kadının aynı zamanda anne, eş, ev hanımı gibi rollerinde de bir sürü beklentiyi karşılaması gerektiği düşünüldüğünde kadının evlilik doyumunun böyle bir evrede en düşük düzeyde olması beklenen bir durum olmaktadır. Öte yandan Korkmaz ve Korkut'a (2012) göre Türkiye'de kadınların genel anlamda kalkınmaya katılımı erkeklere oranla her zaman daha geride olmuş ve zaman içerisinde de bu katılımı giderek bir düşüş yaşamıştır. Bu açıdan ele alındığında, Türkiye toplumunda kadın ve erkeğin bu anlamda aile gelirine eşit ve dengeli bir gelir katkısı sağlayamaması ve dolayısıyla maddi açıdan her zaman bir cinsiyetin diğerine göre daha fazla gelir sağlayıcı bir rolde olması evlilikte dengelerin oluşumunda etkilidir. Bu aşamada eşler arasındaki güç dengesi de sağlanan gelirin oranına göre şekillenebilmektedir. Eşit rollerde olan bireylerin hem kendilerine hem de ilişkilerine olan güvenlerinin daha fazla olabileceği fikrinden yola çıkıldığında; pek çok açıdan kadın ve erkeğin aile gelirine eşit ve dengeli oranlarda katkıda bulunması evlilik mutluluğu ve doyumunda önemli bir faktördür. Bu bulgu bir açıdan Berry ve Williams'ın (1987) araştırma bulgularıyla tutarlık göstermektedir. Bu çalışmaya göre; kadınların yaşamını genel anlamda kaliteli algılaması için en önemli yordayıcı değişken eşyle olan ilişkisinden doyum sağlayabilmesi iken, bunu takip eden yordayıcının ailenin gelir düzeyinden memnuniyet olduğu bulunmuştur. Buna karşın erkekler için ise genel yaşam kalitesinde en önemli yordayıcının ailenin gelirinden duyulan memnuniyet düzeyi olduğu bulunmuştur. Bu açıdan bakıldığında, bu çalışmanın bulgularıyla da paralel olarak ailenin ortak gelirin hem kadın hem de erkek tarafından istenen ve beklenen düzeyde olması genel yaşam kalitesini de yükseltebilmektedir.

#### **4.2.2.3. Eşlerin Çocuk Sayısına Göre Evlilik Doyum Profiline İlişkin Tartışma**

Türkiye toplumunda pek çok çift çocuk sahibi olmak amacıyla evlenmeyi tercih edebilmektedir. Bu nedenle özellikle Türkiye kültüründe evliliğin meyvesi olarak nitelendirilen çocuğun hem evlilik kalitesi hem de daha özel olarak evlilik doyumu üzerindeki etkisi de pek çok araştırmacı tarafından irdelenmiş ve merak edilmiştir. Evliliğin ilk yılları pek çok kadın ve erkek için ilişkilerinin dönüm noktası olabildiği gibi, buna benzer bir şekilde evlilikte ilk çocuğun doğumundan sonraki ilk evre de

pek çok birey için benzer bir kırılma noktasına neden olmaktadır. Çocuk sahibi olmak bireylere karı-koca rolleri haricinde, ebeveyn rolünün de eklenmesini sağlamaktadır. Böylece hem kadınlar hem de erkekler için sadece eşlerine değil, çocuklarına karşı da bir sorumluluk hissi duyma ve beklentileri karşılama ihtiyacı doğmaktadır. Özellikle ilk çocuğun doğumu ile bir dengeyi yıkıp yeni bir denge kurmaya çalışan bireyler, “çekirdek aile” kavramının içerisini doldurmaya başlamaktadır. Bu nedenle birçok evli birey için özellikle ilk çocuğun doğumunun büyük değişimler yaratması olası ve beklenen bir durumdur. Şekil 4.5.'de görüleceği üzere hem kadınlarda hem de erkeklerde ilk çocuktan sonra evlilik doyum puan ortalamalarında belirgin bir düşüş izlenmektedir. Bunu takiben iki çocuk sahibi olan kadınlardaki evlilik doyum puanlarının düşüşü erkeklere kıyasla daha belirgin bir şekilde devam ederken; üçüncü ve dördüncü çocukta durumun cinsiyete göre farklılaştığı görülmektedir. Buna göre üçüncü çocuktan itibaren erkeklerin evlilik doyum puanları giderek yükselirken ve erkeklerde bu yükselme dördüncü çocukta en yüksek değerine ulaşırken; kadınlarda üçüncü çocukta giderek daha fazla düşen evlilik doyum düzeyi, dördüncü çocukta en düşük haline ulaşmaktadır. Bu bulgular açısından kıyaslandığında; ilk çocuk her iki cinsiyette de benzer kırılma noktalarına neden olduğundan kadın ve erkek hemen hemen aynı aşamalardan geçmektedirler. İlk defa anne ya da baba olmanın getirdiği yeni rol ve sorumluluklar her iki cinsi de yeni bir denge kurmaya zorlamakta ve bu aşamada karı-koca ilişkisine eğilmek yerine daha çok anne-çocuk ya da baba-çocuk ilişkisine daha fazla enerji ve zaman verilmesi nedenleriyle evlilik doyumlarında ani düşüşlerin yaşanması olağan olabilmektedir. Öte yandan özellikle üçüncü ve dördüncü çocuğa sahip olduktan sonra kadın ve erkeğin evlilik doyumlarının artış ve düşüşlerin zıt uçlarda devam etmesinin nedeni ise kadınların çocuk sayısı arttıkça ev işi ve çocuk bakımıyla ilgili daha fazla emek, çaba ve zaman sarf etmelerinden; erkeklerin ise artık bir denge kurmaları ve toplumsal cinsiyet rollerinin de katkısıyla kadının daha fazla çocukla ilgilenme rolünün getirdiği avantajlardır. Bu sayede evlilik doyum puanları kadınlarda giderek düşerken, erkeklerde giderek yükselmektedir. Bu araştırmada elde edilen bu bulgunun tersine Koçak (2008) yaptığı çalışmada çocuk sayısına göre evlilik doyum düzeylerinde manidar bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bunun aksine birçok araştırmada (Kamp Dush, Taylor ve Kroeger, 2008; Myers ve Booth, 1999; Pazak, 1997) kadınların eşlerine kıyasla daha düşük düzeyde evlilik doyumuna sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ve bu bulgular bu araştırmada elde

edilen bulgu ile tutarlık göstermektedir. Özetle çocuk sayısı arttıkça evlilik doyumu azalmaktadır. Benzer şekilde Connides (2001) de kadınların normal şartlarda erkeklere kıyasla her zaman evliliklerinden daha az doyum sağladıklarını ifade etmektedir. Bu aşamada çocuk sayısının da artmasıyla beraber kadınların evlilik doyum düzeylerinin giderek daha düşmesi beklenir bir bulgu olmaktadır. White ve Edwards (1990) ise yaptığı çalışmada “boş yuva” halinin özellikle genç çocukların ya da ergenlerin evden ayrılması ile evlilik mutluluğu ile yakından ilgili olduğunu bulmuşlardır. Buna göre; çocukların evden ayrılması genel anlamda evli bireylerin yaşam doyumlarını ve evlilik mutluluklarını olumlu yönde etkilemektedir. Bir diğer çalışmada Pourakbaran ve Amin Yazdı (2015) çocuk sahibi olan kadınların, henüz çocuk sahibi olmamış kadınlara göre evliliklerinde daha düşük düzeyde cinsel doyum sağladıklarını belirlemişlerdir. Görüldüğü üzere evlilik doyumunun ana yönlerinden biri olan cinsel doyumun, çocuk sahibi olma ve çocuk sayısından fazlasıyla etkilenmesi sebebiyle de evlilik doyum düzeyleri üzerinde etken bir role sahip olduğu düşünülebilir.

Bununla birlikte, üç ve dört çocuk sahibi evli bireylerin araştırmada %0.5'i ( $n = 3$ ) temsil ettiği görülmektedir. Bu nedenle üç ve dört çocuk sahibi bireylerin evlilik doyum puan ortalamaları bu çalışma grubunda yeterli sayıda olmadığından tutarlı bir bulgu olma hususunda yanıltıcı olma ihtimali bulunmaktadır. Bu nedenle bu bulgunun genellenebilirliği düşük olarak kabul edilebilir. Böylece; bir, iki ya da hiç çocuk sahibi olmama durumlarına göre kadın ve erkeklerin evlilik doyum düzeylerini dikkate almak daha mantıklıdır. Sonuç olarak, hem kadınlarda hem de erkeklerde benzer bir şekilde çocuk sayısı arttıkça evlilik doyum düzeylerinin giderek azaldığı özellikle birinci çocukta sonra daha büyük bir düşüş gösterdiği, hemen peşi sıra ikinci çocukla daha da düştüğü, öte yandan kadınlardaki düşüşün erkeklere kıyasla daha fazla olduğu söylenebilmektedir.

#### **4.2.2.4. Eşlerin Sağlıklarından Memnuniyetlerine Göre Evlilik Doyum Profiline İlişkin Tartışma**

Bireyler, yaşamlarından ve genel anlamıyla kendilerinden memnuniyet duymak ve dolayısıyla da yaşamlarının büyük bir bölümünü kaplayan evliliklerinden doyum sağlayabilmek için bazı önceliklere ihtiyaç duymaktadırlar. Bu aşamada bireylerin fizyolojik olarak sağlıklarından memnun olmaları; sevgi, aşk, karşılıklı güven ve sadakat gibi duyguları keşfedip yaşamlarını anlamlandırarak doyum sağlamalarında

çok önemlidir. Bu açıdan bakıldığında Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde bahsettiği adım adım ilkesini evliliklerin temel ihtiyaç alanları içinde düşünmek mümkündür. Buna göre evliliklerinde öncelikle bedensel sağlığa sahip olmayan bireylerin, daha üst düzeylerde yer alan ait olma, sevme-sevilme, güvende hissetme gibi adımlara geçebilmesi ilk adımda yer alan fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamadıklarından zor olabilir. Bu nedenlerle bireylerin bütünsel olarak sağlık durumları, iyilik hallerinde hem bir sonuç hem de bir neden olabilmektedir.

Evlilikten alınan doyum ve bireylerin psikolojik ve fizyolojik sağlıkları arasında karşılıklı bir ilişkiden bahsetmek mümkündür (Kendir ve Demirli, 2016). Bu karşılıklılık ilişkisine alan yazında pek çok çalışmada değinilmiştir. Örneğin Holt-Lunstad, Birmingham ve Jones'a (2008) göre uzun vadede evlilikten sağlanan doyum hem fiziksel hem de duygusal sağlığı etkilemektedir. Buna ek olarak, Beach ve arkadaşlarına (2003) göre evlilikte yaşanan doyumsuzluk psikolojik sağlık üzerinde etkili olarak üzüntü, sinir, öfke, azalan cinsel istek ve buna benzer depresif semptomlarla neticelenebilmektedir. Bununla birlikte Shek (1995) yaptığı çalışma sonucunda; evlilik doyumunun bireylerin hem psikolojik iyi oluş düzeyleri hem de fizyolojik olarak kendilerini sağlıklı algılama düzeyleri ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu bulmuştur. Benzer bir şekilde Waite ve Gallagher (2000) ise yaptıkları çalışmada; evli bireylerin bekar bireylere göre daha sağlıklı olduklarını ve daha düşük düzeyde ölüm riskine sahip olduklarını belirtmişlerdir. Bu aşamada Şekil 4.6.'dan izlenebileceği gibi; sağlıktan memnuniyet düzeyi hem kadınlarda hem de erkeklerde evlilik doyum düzeyleri ile paralellik göstermektedir. Bu bulgu bir açıdan Call, Sprecher ve Schwartz'ın (1995) yaptığı çalışmanın bulgularıyla da tutarlık göstermektedir. Bu çalışmaya göre; sağlık problemleri nedeniyle eşlerin cinsel aktivitelerinin azalmasının getirdiği bir dezavantaj olarak evlilik doyumunun azaldığı bulunmuştur. Bu açıdan bakıldığında, sağlık problemleri doğrudan olmasa bile dolaylı olarak evlilik doyumunu etkileyebilmektedir.

#### **4.2.2.5. Eşlerin Cinsel Yaşamlarından Memnuniyetlerine Göre Evlilik Doyum Profiline İlişkin Tartışma**

Cinsel istek ve deneyimleri içeren ilişkiler toplumda göze çarpan ve özellikle yetişkin bireyler tarafından önemsenen yaşantılardır (Sprecher, Christopher ve Cate, 2006). Evlilik hayatını manidar kılan yönlerden en baş sırada yer alan cinsel ilişki; kadın ve erkeğin en kişisel ve özel yakın alanı olarak anılmaktadır (Bilen, 2009). İlişkilerin

temel bir yönü olan cinsellik, romantik ve yakın ilişkilerin ayrılmaz bir parçasıdır. Beth'e (1987) göre eşler arasındaki cinsellik, bu alandan sağlanan doyumun oranına göre evliliklerde fazlasıyla etkili olabilmektedir; öte yandan evliliklerin istikrar ve gidişatında bu denli önemli olan bir alanın "rutin" olması tehlikeli olabilmekte ve eşlerin cinsel yaşamlarından aldıkları hazzı etkileyebilmektedir. Yakın ilişkilerde cinsel doyum ve ilişki kalitesi arasındaki olumlu ilişki pek çok araştırmanın ampirik sonuçlarıyla desteklenmektedir (Sprecher ve ark., 2006). Cinsel yaşamdan duyulan memnuniyet ya da doyum pek çok evliliğin kaliteli ilerlemesinde önemli bir etkidir. Özellikle Türkiye toplumu açısından düşünüldüğünde; toplumun genelinde, cinselliğin kapalı kapılar ardında ve gizlenerek yaşanması gereken mahrem bir alan olduğu algısı var olmaktadır. Evlilik, Türkiye toplumunda kadın ve erkek arasında cinselliğin rahat yaşanması için bir gereklilik olarak algılanabilmektedir. Bu aşamada pek çok bireyin, daha sağlıklı bir cinsel yaşam sürdürmek için evlendiği ve evlilik yaşamının kaliteli ve doyum sağlanan bir yapı olması için bu beklentisinin karşılanmasını beklediği söylenebilir. Şekil 4.7.'den incelenebileceği gibi; hem kadınlarda hem de erkeklerde evlilik doyum puanlarının cinsel yaşamdan memnuniyet düzeylerine paralel olarak arttığı görülmektedir. Bu bulgu alan yazındaki pek çok araştırma sonuçları ile de tutarlık göstermektedir. Pek çok çalışma bulgusu evlilik doyumunu ve cinsel doyum arasında korelatif bir ilişkinin olduğunu kanıtlamaktadır. İlk olarak; Yoo, Bartle-Haring, Day ve Gangamma (2014) yaptıkları çalışmada yakın ilişkilerde sağlanan doyum üzerinde en ilişkili faktörlerden birinin cinsel yakınlıktan sağlanan doyum olduğunu bulmuşlardır. Buna göre bu çalışmada hem kadınlarda hem de erkeklerde duygusal yakınlığın ve ilişki doyumunun yordayıcısının cinsel doyum olduğu belirlenmiştir. Aynı zamanda aynı araştırmanın bir diğer önemli bulgusu ise; her bir eşin duygusal yakınlık ve cinsel doyumları arasındaki sıkı ilişkinin aynı zamanda bireylerin eşleriyle kurdukları iletişime ilişkin algılarına aracılık ettiği yönündedir.

İkinci olarak; Litzinger ve Gordon (2005) yaptıkları çalışmada, cinsel doyumun evlilik doyumunun önemli bir yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde Yeh, Lorenz, Wickrama, Conger ve Elder (2006) yaptıkları çalışmada cinsel anlamda eşleriyle olan ilişkilerinden memnun olan bireylerin, genel anlamda evliliklerinden daha fazla doyum sağladıkları ve mutlu olmaya yatkın olduklarını ve daha yüksek evlilik kalitesine sahip olduklarını bulmuşlardır. Bir diğer çalışmada Beth (1987)

evliliğin ilk yıllarında hem kadınların hem de erkeklerin cinsel ilişkilerinden daha fazla doyum sağladıklarını bulmuştur; buna ek olarak, zaman içerisinde ise evlilik doyumunu ve cinsel doyum arasındaki ilişkinin giderek güçlendiğini ve yıllar ilerledikçe cinsel yaşamda sağlanan mutluluğun evlilik yaşamı üzerinde etkili bir faktör olduğu sonucuna ulaşmıştır. Pazak (1997) de yaptığı çalışmada, cinsel doyumun kadınlar için evlilik doyumunun yordayıcılarından biri olduğunu bulmuştur. Benzer şekilde McNulty, Wenner ve Fisher (2014) yaptıkları çalışmada evlilik doyumunu ve cinsel doyumun karşılıklı çift taraflı bir ilişkiye sahip olduğunu; yüksek evlilik doyumunu oranlarının cinsel doyumun daha yüksek olmasını açıkladığını ve aynı zamanda cinsel yaşamda olumlu değişimler ve artışlar oldukça da evlilik doyumunun da artıp geliştiğini belirlemişlerdir. Sprecher ve arkadaşlarına (2006) göre de benzer bir şekilde ilişkilerinde cinsel ya da seksüel anlamda doyum aldıklarını ifade eden bireylerin aynı zamanda genel ilişki doyumlarının da yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışmada da bütün bu alan yazın bulgularıyla tutarlı bir sonuca ulaşıldığı söylenebilmektedir. Bilen (2009) ise eşler arasındaki cinsel yaşamın evlilik yaşamında önemli ancak tek bir ölçüt olmadığını ileri sürerek; evliliğin herhangi bir alanındaki bozulma ya da doyum alamama halinin evlilik mutluluğunu doğrudan etkileyebileceğini, cinsel yaşamın da buna dahil olduğunu ifade etmektedir. Bu açıdan bakıldığında Bilen'in (2009) bu sentezinin cinsel doyumun doğrudan evlilik doyumunu etkileyen bir değişken olmadığı fikrini öne sürmesi nedeni ile bu çalışmanın sonucu ile tutarsızlık gösterdiği söylenebilir.

#### **4.2.2.6. Eşlerin Ev İçi Sorumlulukları Paylaşımına Göre Evlilik Doyum Profiline İlişkin Tartışma**

Türkiye toplumu gibi daha erkek egemen ya da ataerkil veya feodal yapının (Ergöl, Koç, Eroğlu ve Taşkın, 2012) etkilerinden henüz tam anlamıyla sıyrılammış, kadın-erkek eşitliği ve modernitenin günlük yaşama yayılmasından fazlasıyla etkilenmiş ancak henüz tam bir geçişin söz konusu olmadığı araf toplumlarda kadının payına düşen görev ve sorumlulukların fazlalığı ve bu konuda hakkaniyetsiz bir dağılımın olması özellikle kadınların evlilikten aldıkları doyuma ciddi oranda ket vurabilmektedir. Öte yandan Şekil 4.8.'den izleneceği üzere kadınların evlilik doyum puanlarında şaşırtıcı değişimler göze çarpmaktadır. Bu aşamada beklenen bulgunun zıttına kadınların evlilik doyum puanlarının eşleriyle ev içi sorumlulukları paylaşmadıklarında en yüksek, paylaştıklarında ise en düşük düzeyde olduğu

bulunmuştur. Erkekler için de aynı bulgu geçerlidir; öte yandan erkekler için Türkiye toplum yapısı düşünüldüğünde bu beklenen bir sonuç olabilir. Bu aşamada kadınların kendilerinden beklenen rol ve sorumlulukları çok fazla kanıksamaları ve ev içi sorumluluklarının daha çok kendi omuzlarında yer almasını artık kabul ettikleri ve bu beklentiyi normalleştirmeleri neticesinde bunun evlilik doyum düzeylerini olumsuz yönde etkilemediği düşünülebilir. Bu aşamada ataerkil yapının etkisiyle erkeklerin olağan karşıladığı ve toplumsal açıdan pek çok bireyin beklentisi olan kadınların ev içi işler konusunda daha fazla sorumluluk almasının normalleştirilmesi erkeklerin de evlilikten aldıkları doyumunu yükselten bir etken rolündedir. Bununla birlikte erkeklerin evlilik doyumunun, ev işlerinin büyük bir kısmını kadının yapması ile daha da yükseliyor olması bulgusu; Thompson ve Walker'ın (1989) ev işlerinde kadınların kendi görevleri haricinde; erkeklerin görev ve sorumluluklarını da üstlenerek özellikle ev işleri, faturaları ödeme, çocukların sorumluluğu, evi temizleme gibi görevleri kendisinden beklenenden daha fazlasını yapmasının, erkeklerin evliliklerinden daha fazla doyum almalarını sağladığı bulgusuyla da tutarlık göstermektedir. Ancak bu çalışmanın bulguları Yucel ve Koydemir (2015) tarafından yapılan çalışmanın eşler arasındaki ev içi sorumlulukların paylaşımı arttıkça evlilik doyumları da artar bulgusuyla tutarlı değildir.

Bireyler evlenip aynı evi paylaşmaya başladıktan sonra eve ve ev işlerine yönelik yeni sorumlulukları da oluşmaktadır. Hem kadın hem de erkeğin bu aşamada payına düşen çeşitli görevler olmaktadır. Şekil 4.8.'de görülebileceği üzere; hem kadınlarda hem de erkeklerde eşleriyle ev içi sorumlulukları paylaşıyor olmak evlilik doyum puanlarını düşürmektedir. Çalışmanın bu bulgusu alan yazın ile paralel bir bulgu değildir. Buna göre evli bireylerin eşleriyle ev içi sorumlulukları paylaşmadıklarında en yüksek evlilik doyum seviyelerine sahip oldukları görülmektedir. Bu bulgu Gleason, Iida, Bolger ve Shrout'un (2003) yaptığı çalışmanın bulgularıyla tutarsızlık göstermektedir. Gleason ve arkadaşları (2003) yaptıkları çalışma sonucunda; yakın ilişkilerde günlük yaşam görevlerini ve sorumluluklarını yerine getirmede karşılıklı destekleyici bir eşitlik içerisinde olmanın eşlerin daha olumlu bir ruh hali içerisinde yer almalarına destek olduğunu bulmuşlardır. Burada hem desteği alan hem de desteği veren bireyin benzer olumlu ruh hallerine büründükleri sonucuna da ulaşılmıştır. Buna göre hakkaniyetli bir iş dağılımı ve eşitlik için hem duygusal hem de somut destek sunan eş de, bu desteği alan eş kadar olumsuz duygularını

azaltmakta ve olumlu duygularını arttırmaktadır. Bir diğer araştırmada Yogev ve Brett (1985) ev işlerinin paylaşımı ya da bölüşümüne ilişkin çiftlerin algıları ile evlilik doyum düzeyleri arasında manidar bir ilişki bulmuşlardır. Bireylerin evlilik doyumları; eşler kendi payına düşen sorumluluk ya da ev işlerinden daha fazlasını yaptığında ve birey kendi payına düşen sorumluluk ve ev işlerinden daha azını yaptığında yükselmektedir. Ogletree ve Worthen (2008) da yaptıkları çalışmada yakın ilişkilerden doyum sağlamada ev işlerini sevmek ve ev işlerinin sorumluluklarını eşle paylaşmanın önemli bir yordayıcı faktör olduğunu belirtmişlerdir. Stevens, Kiger ve Riley (2001) ise yaptıkları çalışmada kadınların haftada yaklaşık 15 saatlerini, erkeklerin ise altı saatlerini ev işlerine ayırdıklarını; bu adil olmayan dağılımın ise kadınların evlilik doyum düzeylerinin eşlerine kıyasla daha düşük olması ile sonuçlandığını bulmuşlardır. Bu çalışmaların bulgularıyla da tutarlı bir sonuç elde edilmemiştir. Öte yandan Stevens ve arkadaşlarının (2001) araştırmasında yer alan bir diğer bulgu; erkeklerin evlilik doyumları kadınların içi sorumluluklara daha fazla vakit ayırmaları ve kendi yüklerini hafifletmeleri neticesinde arttığı yönündedir. Araştırmacıların bu bulgusu ise bu çalışmanın sonucuyla tutarlık göstermektedir.

### **4.3. Evlilik Doyumu Model Testine İlişkin Bulgular ve Tartışma**

Bu kısımda araştırma kapsamında test edilen yapısal model ile ilgili olarak verilerin düzenlenmesi, YEM varsayımlarının sınanması, modelde ele alınan gösterge değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler ve model testi aşamaları ve çıkan bulguların tartışılması sunulmuştur.

#### **4.3.1. Evlilik Doyumu Model Testine İlişkin Bulgular**

Bu aşamada model testi analizlerine geçilmeden önce verilerin düzenlenmesi, YEM'e ilişkin varsayımların sınanması ve ardından model testi aşamaları sunulmuştur.

##### **4.3.1.1. Verilerin Düzenlenmesi**

Parametrik bir test olan YEM'de değişkenlerin parametrik testlerin temel koşulları olan normalliği ve homojenliği sağlamış olması gerekmektedir. Bu bağlamda değişkenlerin her birine ilişkin olarak normallik analizleri gözden geçirilmiş ve elde edilen bulgulara ilişkin değerler aşağıda verilmiştir.



Bu kısımda YEM'e geçilmeden önce veri setinin karşılaması beklenen kayıp değerler, uç değerler, normallik, çoklu bağlantılılık ve doğrusallık varsayımlarının sınanması ve verilerin YEM analizine hazır hale getirilmesi sürecinin aşamaları sunulmuştur.

#### **a. Kayıp Değerler**

Katılımcılardan elde edilen veriler ön bir değerlendirme ile kayıp değerler analizine tabi tutulmuş ve oranın %5'in altında olduğu görülmüştür, bu nedenle hiçbir gözlem analiz dışı bırakılmamıştır.

#### **b. Uç Değerler**

Veri setindeki çok yönlü uç değerler Regresyon içerisindeki Mahalanobis uzaklıkları kullanılarak incelenmektedir (Çokluk ve ark., 2010). Bu amaçla veri setinin Mahalanobis, Cook's ve Leverage değerleri gözden geçirilmiş ve bu kapsamda toplam 32 katılımcıya ait verinin normalliği bozacak düzeyde uç değer taşıdığı tespit edilmiş ve veri setinden çıkartılmasına karar verilmiştir.

#### **c. Normallik**

Evlilik doyumu, eş desteği, eşe kendini açma, yaşam doyumu ve iyimserlik değişkenleri için öncelikli olarak histogram grafikleri tek tek incelenmiş ve ardından veri setinin normalliğine bakılmıştır. Bu bağlamda histogramlardan elde edilen çan eğrileri normalliğin bir göstergesi olarak değerlendirilmiştir. Histogramlara ek olarak veri setinin betimsel değerleri ile basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiş ve her bir değişkene ilişkin normallik için gerekli koşulların sağlandığı görülmüştür. Son olarak veri setinin normalliğinin sınanması için büyük örneklerde kullanılan bir normallik analizi türü olan Kolmogorov-Smirnov testi yapılmış ve veri setinin evlilik doyumu, eş desteği, eşe kendini açma, yaşam doyumu ve iyimserlik değişkenlerinin her biri için normal dağılıma sahip olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 4.12: Tüm Değişkenler İçin Normallik Testi Bulguları**

	<i>n</i>	$\bar{x}$	<i>Medyan</i>	<i>Mod</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>
Evlilik Doyumu	549	38.30	40	39.75	-.85	-.15
Eş Desteği	549	67.84	70	68.55	.05	-.89
Eşe Kendini Açma	549	108.46	110	108.98	.13	-.53
Yaşam Doyumu	549	22.62	24	23.75	-.36	-.49
İyimserlik	549	20.83	21	21.13	.59	-.11

Tablo 4.12 incelendiğinde evlilik doyumu, eş desteği, eşe kendini açma, yaşam doyumu ve iyimserlik değişkenleri için; mod, medyan ve aritmetik ortalamanın birbirine çok yakın değerler aldığı görüldüğü ve kabul edilebilir basıklık ve çarpıklık değerlerine sahip olup, veri setinde uç değerlerin yer almadığı görülmektedir. Standart bir dağılımda, basıklık ve çarpıklık katsayılarının sıfır olması beklenmektedir. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1 ile +1 değerleri arasında yer alması, dağılımın normalden yüksek oranda sapmadığının bir göstergesi olarak ele alınmaktadır (Mertler ve Vannatta, 2005). Veri setine bu kriter değerler açısından bakıldığında, araştırmada yer alan değişkenlerin normal dağılım gösterdiği söylenebilmektedir. Bunlara göre; elde edilen bu bulgular evlilik doyumuna, eş desteğine, eşe kendini açmaya, yaşam doyumuna ve iyimserliğe ilişkin veri setinin YEM için yeterli düzeyde normal bir dağılıma sahip olduğu şeklinde değerlendirilmiştir. Bununla birlikte modelde yer alan değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler Tablo 4.13'te sunulmuştur.

**Tablo 4.13: Değişkenlerin Betimleyici İstatistik Bulguları**

	<i>n</i>	<i>min</i>	<i>max</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>
Evlilik Doyumu	549	10	50	38.30	8.42
Eş Desteği	549	31	81	67.84	11.89
Eşe Kendini Açma	549	44	145	108.46	20.33
Yaşam Doyumu	549	5	35	22.62	6.42
İyimserlik	549	7	30	20.83	3.67

Tablo 4.13'den görülebileceği üzere modelde yer alan değişkenlerin evlilik doyumu ( $\bar{x} = 38.30$ ,  $ss = 8.42$ ); eş desteği ( $\bar{x} = 67.84$ ,  $ss = 11.89$ ); eşe kendini açma ( $\bar{x} = 108.46$ ,  $ss = 20.33$ ); yaşam doyumu ( $\bar{x} = 22.62$ ,  $ss = 6.42$ ) ve iyimserlik ( $\bar{x} = 20.83$ ;  $ss = 3.67$ ) değişkenlerinin minimum ve maksimum değerleri beklenen aralıklarda yer almaktadır.

#### d. Çoklu Bağlantılılık

Modeli test etmeden önce, çoklu bağlantılılık varsayımı için değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları, VIF ve tolerans değerleri hesaplanmıştır. İlk olarak değişkenler arasındaki korelasyon değerleri test edilmiştir. Buna göre Tablo 4.14’de görüldüğü üzere, en yüksek korelasyon katsayısının .84 ile eşe kendini açma ve evlilik doyumu değişkenleri arasında olduğu görülmektedir. En düşük korelasyon katsayısı ise .23 ile iyimserlik ve eş desteği değişkenleri arasındadır.

**Tablo 4.14: Değişkenler Arası Korelasyon Değerleri**

	1	2	3	4	5
1.Evlilik Doyumu	1				
2.Eş Desteği	.79	1			
3.Eşe Kendini Açma	.84	.81	1		
4.Yaşam Doyumu	.52	.49	.51	1	
5.İyimserlik	.29	.23	.28	.34	1

\*p< .01

Tablo 4.14’de modelde yer alan değişkenler arasındaki korelasyon katsayı değerleri alan yazında yer alan çoklu bağlantılılık sınır değerlerine göre incelenmiştir. Zainodin ve Yap’a (2013) göre .95 çoklu bağlantılılıkta alt sınır olarak kabul edilebilmektedir. Buna ek olarak, genel anlayışa göre; .00 ile .30 arasındaki korelasyonlar “düşük”; .31 ile .70 arasındaki korelasyonlar “orta”; .71 ve üzeri korelasyon katsayıları “yüksek” ilişki olduğunu gösterebilmektedir (Büyüköztürk, 2006). Ancak  $r > .90$  seviyesinde çoklu bağlantılılık probleminden bahsetmek mümkündür (Çokluk ve ark., 2010). Buna ek olarak Kline’a (2005) göre değişkenler arası korelasyonun .85’ten yüksek olması çoklu bağlantılığa işaret etmektedir. Bu bilgiler dayanak alınarak veri seti incelendiğinde çoklu bağlantılılık varsayımının sağlandığı söylenebilir.

Çoklu bağlantılılık varsayımını test etmek için değişkenler arası korelasyon değerlerine ek olarak Varyans Şişirme Faktörleri (VIF) ve tolerans değerleri dikkate alınmaktadır. Tolerans değerinin .20’den aşağı, VIF değerinin ise 5’ten büyük olmaması beklenmektedir (Menard, 1995). Buna ek olarak, VIF değerleri 10’dan, tolerans değerleri ise 30’dan küçük olduğunda çoklu bağlantı sorununun olmadığından söz edilebilmektedir (Çokluk ve ark., 2010). Bu araştırmada Çokluk ve arkadaşlarının (2010) referans değerleri dikkate alınmıştır. Buna göre bağımsız değişkenleri VIF değerleri 2.99, 3.14, 1.48, 1.14 olmak üzere 10’dan oldukça düşük

oldukları; tolerans değerlerinin de 30'dan küçük olduğu görülmüştür. Bu bulgulara uygun olarak modelde yer alan bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığı söylenebilmektedir.

#### **e. Doğrusallık**

Modeli test etmeden önce doğrusallık varsayımı da sınanmıştır. Doğrusallık varsayımının test edilmesi için saçılım diyagramı incelenmiştir. Buradan hareketle, model veri setinin doğrusallık varsayımının karşılandığı tespit edilmiştir.

#### **4.3.1.2. Model Testi Aşamaları**

Bu kısımda Evlilik Doyumu Modelinin; modelin tanımlanması, ölçüm modeli, yapısal model ve alternatif modellerin denenmesi ve nihai model testi olarak bulgular sunulmuştur.

##### **Modelin Tanımlanması**

YEM; örtük ve gizil değişkenler arasındaki nedensel ilişkileri ve model ile açıklanan ve açıklanmayan varyansı göstermektedir (Jöreskog ve Sörbom, 1996). Bu doğrultuda araştırma sürecinde beş farklı gizil değişken ve 10 gösterge değişken yer almaktadır. Modelde yer alan gizil değişkenler ve gösterge değişkenler Tablo 4.15'de sunulmuştur.

**Tablo 4.15: Önerilen Modelde Yer Alan Gizil ve Gösterge Değişkenler**

<i>Gizil Değişkenler</i>	<i>Gösterge Değişkenler</i>
Evlilik Doyumu	Evdo1 Evdo2 Evdo3 Evdo4 Evdo5 Evdo6 Evdo7 Evdo8 Evdo9 Evdo10
Eş Desteği	Duygusal Destek Maddi Yardım ve Bilgi Desteği Takdir Etme Desteği Sosyal İlgı Desteği
Eşe Kendini Açma	İlişkinin Niteliği Farkındalık Açıklık
Yaşam Doyumu	Yado1 Yado2 Yado3 Yado4 Yado5
İyimserlik	Opt1 Opt3 Opt4 Opt7 Opt9 Opt10

Tablo 4.15’de görüldüğü üzere evlilik doyumu gizil değişkeni “evdo1, evdo2, evdo3, evdo4, evdo5, evdo6, evdo7, evdo8, evdo9 ve evdo10”; eş desteği gizil değişkeni “duygusal destek, maddi yardım ve bilgi desteği, takdir etme desteği ve sosyal ilgi desteği”; eşe kendini açma gizil değişkeni “ilişkinin niteliği, farkındalık ve açıklık”; yaşam doyumu gizil değişkeni “yado1, yado2, yado3, yado4 ve yado5” ve iyimserlik gizil değişkeni ise “opt1, opt3, opt4, opt7, opt9 ve opt10” gösterge değişkenlerinden oluşmaktadır.

Tüm gösterge değişkenlere ilişkin Pearson korelasyon katsayıları Tablo 4.16’da sunulmuştur.

**Tablo 4.16: Gösterge Değişkenlere İlişkin Pearson Korelasyon Katsayıları**

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
E1	1																
E2	.35*	1															
E3	.75*	.42*	1														
E4	.54*	.43*	.59*	1													
E5	.57*	.44*	.58*	.55*	1												
E6	.66*	.40**	.73*	.54*	.63*	1											
E7	.66*	.35*	.74*	.62*	.60*	.77*	1										
E8	.73*	.36*	.76*	.60*	.55*	.73*	.80*	1									
E9	.69*	.39*	.76*	.51*	.55*	.75*	.73*	.81*	1								
E10	.70*	.39*	.75*	.54*	.57*	.72*	.75*	.77*	.83*	1							
DD	.62*	.40*	.65*	.50*	.53*	.63*	.61*	.61*	.69*	.66*	1						
MYD	.61*	.43*	.64*	.52*	.55*	.65*	.61*	.61*	.68*	.67*	.83*	1					
TD	.62*	.44*	.64*	.52*	.56*	.63*	.59*	.62*	.69*	.63*	.82*	.81*	1				
SİD	.59*	.36*	.62*	.49*	.53*	.64*	.60*	.59*	.67*	.61*	.79*	.77*	.79*	1			
İN	.72*	.47*	.79*	.59*	.62*	.75*	.75*	.76*	.82*	.80*	.78*	.80*	.79*	.76*	1		
F	.53*	.34*	.58*	.43*	.42*	.57*	.57*	.57*	.64*	.60*	.58*	.61*	.59*	.53*	.74*	1	
A	.38**	.36**	.40**	.40**	.39**	.45**	.40**	.38**	.44**	.44**	.42**	.48**	.46**	.39**	.55**	.55**	1

$p^* < 0.01$

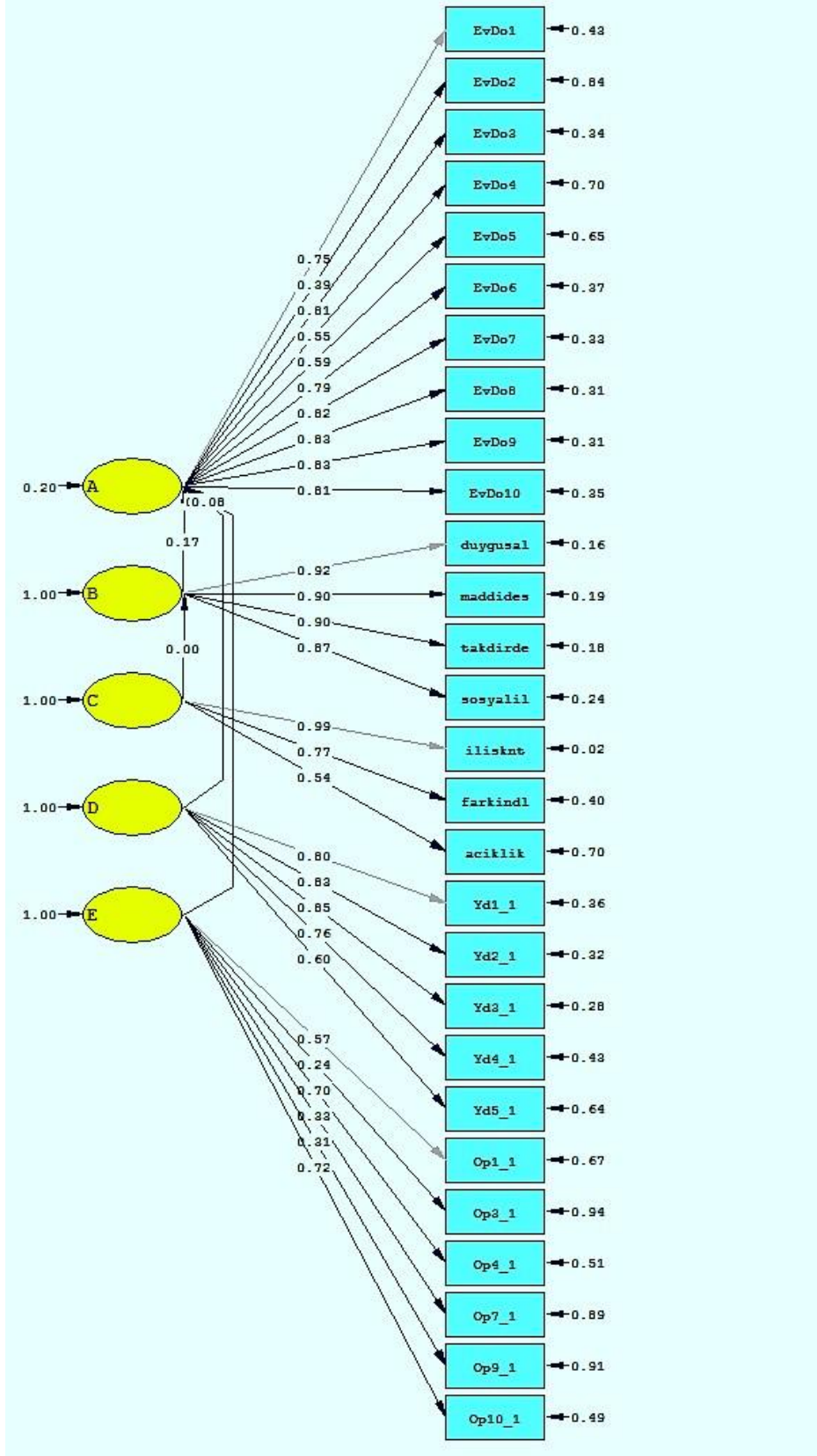
(E1: EvDo1, E2: EvDo2, E3: EvDo3, E4: EvDo4, E5: EvDo5, E6: EvDo6, E7: EvDo7, E8: EvDo8, E9: EvDo9, E10: EvDo10, DD: Duygusal Destek, MYD: Maddi Yardım Desteği, TD: Takdir Desteği, SİD: Sosyal İlgı Desteği, İN: İlişkinin Niteliği, F: Farkındalık, A: Açıklık)

Tablo 4.16'da görüldüğü üzere, modelde yer alan gösterge değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları .35 ile .83 arasında değişmektedir. Değişkenler arasındaki bu korelatif ilişkiler incelendiğinde; evlilik doyumu gizil değişkenini oluşturan göstergeler arasındaki korelasyon katsayıları .35 ile .81 arasında; eş desteği gizil değişkenini oluşturan göstergeler arasındaki korelasyon katsayıları .39 ile .83 arasında; eşe kendini açma gizil değişkenini oluşturan göstergeler arasındaki korelasyon katsayıları .36 ile .80 arasında değişmektedir. Gizil ve gösterge değişkenler arasındaki tüm korelasyon katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı olması ( $p < .01$ ) bu çalışma kapsamında belirlenen tüm değişkenler arasındaki ilişkilerin sınanması için YEM'in kullanılabilabileceğini göstermektedir.

#### Ölçüm Modeli

Modellerin uygunluğunun test edilmesinde YEM'de iki aşamalı bir yöntem tercih edilmektedir. Bu iki aşamalı yöntemin ilk aşamasında ölçüm modeli test edilmektedir. Ölçüm modelinin test edilmesi ile asıl amaçlanan; modelde yer alan gizil değişkenler ile gösterge değişkenler arasındaki ilişkinin ne düzeyde olduğunu, bir diğer ifadeyle modelde yer alan değişkenlerin ölçmek istedikleri yapı ile ilgili olup olmadığını belirlemektir (Dursun ve Kocagöz, 2010).

Evlilik doyumu, eş desteği, eşe kendini açma, yaşam doyumu ve iyimserlik değişkenlerine ilişkin doğrulayıcı ölçüm modeline ilişkin yapı Şekil 4.9.'da sunulmuştur.



$\chi^2 = 102.97$ ,  $sd = 246$ ,  $p = 0.00000$ ,  $RMSEA = 0.074$

**Şekil 4.9. Doğrulayıcı Ölçüm Modeline İlişkin Bulgular**



Şekil 4.9. incelendiğinde beş değişkeni içeren doğrulayıcı ölçüm modeline ilişkin bulguların ve bulgulara ilişkin model uyum katsayılarının ( $\chi^2/sd = 0.29$ ,  $RMSEA = .071$ ) iyi düzeyde olduğu görülmektedir. YEM’de hem ölçüm modellerinin değerlendirilmesinde hem de yapısal regresyon modellerinin yorumlanmasında çoklu uyum katsayıları kullanılmakta ve bu uyum katsayılarının belli değerlerin üzerinde olması beklenmektedir (Marcoulides ve Schumacher, 2001). Hu ve Bentler, (1999), Kline (2011) ve Schumacher ve Lomax (2004) tarafından öne sürülen uyum değerleri göz önünde bulundurulduğunda doğrulayıcı ölçüm modeline ilişkin uyum katsayılarının tamamının iyi düzeyde uyum verdiği söylenebilir.

**Tablo 4.17: Ölçüm Modeline İlişkin Çoklu Uyum Katsayıları**

<i>Model</i>	$\chi^2/sd$	<i>NNFI</i>	<i>NFI</i>	<i>IFI</i>	<i>RFI</i>	<i>CFI</i>	<i>RMSEA</i>	<i>GFI</i>	<i>AGFI</i>
Ölçüm Modeli	0.29	.98	.97	.98	.97	.98	.071	.88	.86
Ölçütler	$\leq 3$	$\geq .90$	$\geq .90$	$\geq .90$	$\geq .90$	$\geq .95$	$\leq .80$	$\geq .85$	$\geq .85$

Tablo 4.17’de modelin uyum katsayılarının hepsinin kriter alınan ölçütlere göre istenen ve beklenen değer aralıklarında olduğu görülmektedir. Böylece; doğrulayıcı ölçüm modelinin iyi düzeyde uyum vermiş olması bu değişkenlerin bir arada YEM ile test edilmesine olanak sağlamaktadır. Bu amaçla YEM analizi ile çalışmanın aşağıdaki hipotezlerine cevap aranmıştır:

1. “Eş desteği”, “eşe kendini açma”, “yaşam doyumu” ve “iyimserlik” değişkenleri “evlilik doyumu”nu anlamlı olarak yordamaktadır.
  - 1.1. “Eş desteği”, “evlilik doyumu”nu anlamlı olarak yordamaktadır.
  - 1.2. “Eşe kendini açma”, “evlilik doyumu”nu anlamlı olarak yordamaktadır.
  - 1.3. “Yaşam doyumu”, “evlilik doyumu”nu anlamlı olarak yordamaktadır.
  - 1.4. “İyimserlik”, “evlilik doyumu”nu anlamlı olarak yordamaktadır.
2. “Eşe kendini açma”, “yaşam doyumu” ve “iyimserlik” “evlilik doyumu”nu anlamlı olarak yordamaktadır.
3. “Eş desteği” ve “eşe kendini açma”, “evlilik doyumu”nu anlamlı olarak yordamaktadır.
4. “Eş desteği” ile “evlilik doyumu” arasındaki ilişkide “eşe kendini açma” değişkeninin aracı rolü istatistiksel olarak anlamlıdır.

4.1. “Eş desteği”, “evlilik doyumu”nu anlamlı olarak yordamaktadır.

4.2. “Eşe kendini açma”, “evlilik doyumu”nu anlamlı olarak yordamaktadır.

4.3. “Eş desteği” ve “evlilik doyumu” arasındaki ilişkide “eşe kendini açma”, tam aracı rodedir.

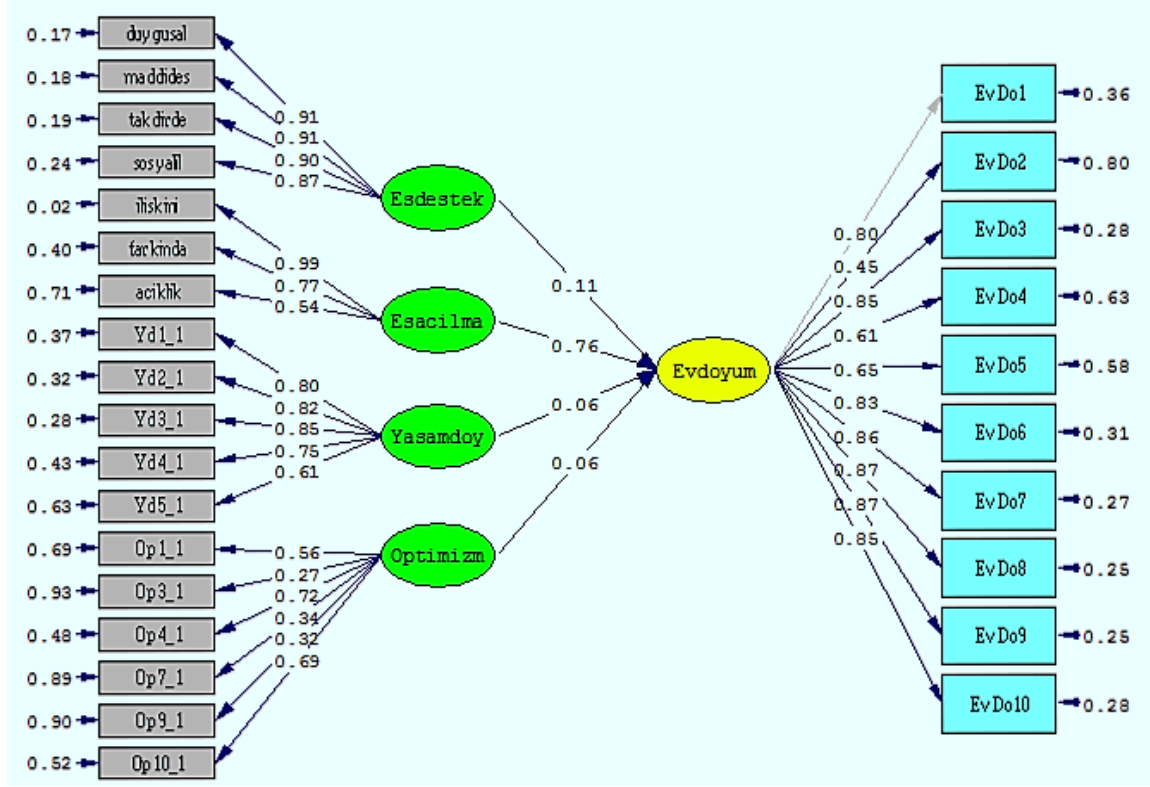
Bu bağlamda YEM’de temel olarak Hipotez 1 ile belirlenen model test edilmiştir. Bununla birlikte, model test etme süreci sadece Hipotez 1 ile sınırlı tutulmamış ve alternatif modellerin de (Hipotez 2, 3, 4) uyum düzeyleri incelenmiştir. Bu amaçla sınanan model kurgularına aşağıda yer verilerek, en iyi uyum düzeyine sahip modelin belirlenmesi sağlanmıştır.

#### Yapısal Model

YEM’de ikinci aşamada, ölçüm modelinden sonra yapısal model incelenmektedir. Ölçüm modeli ile doğrulanan yapıdan sonra yapısal model ile araştırmacı asıl denemek istediği modelin uygunluğunu araştırmaktadır (Dursun ve Kocagöz, 2010).

Araştırmada ilk test edilen model, araştırmacının ana hipotezini oluşturan ve “Eş desteği, eşe kendini açma, yaşam doyumu ve iyimserlik birlikte evlilik doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır” hipotezinin test edildiği modeldir.

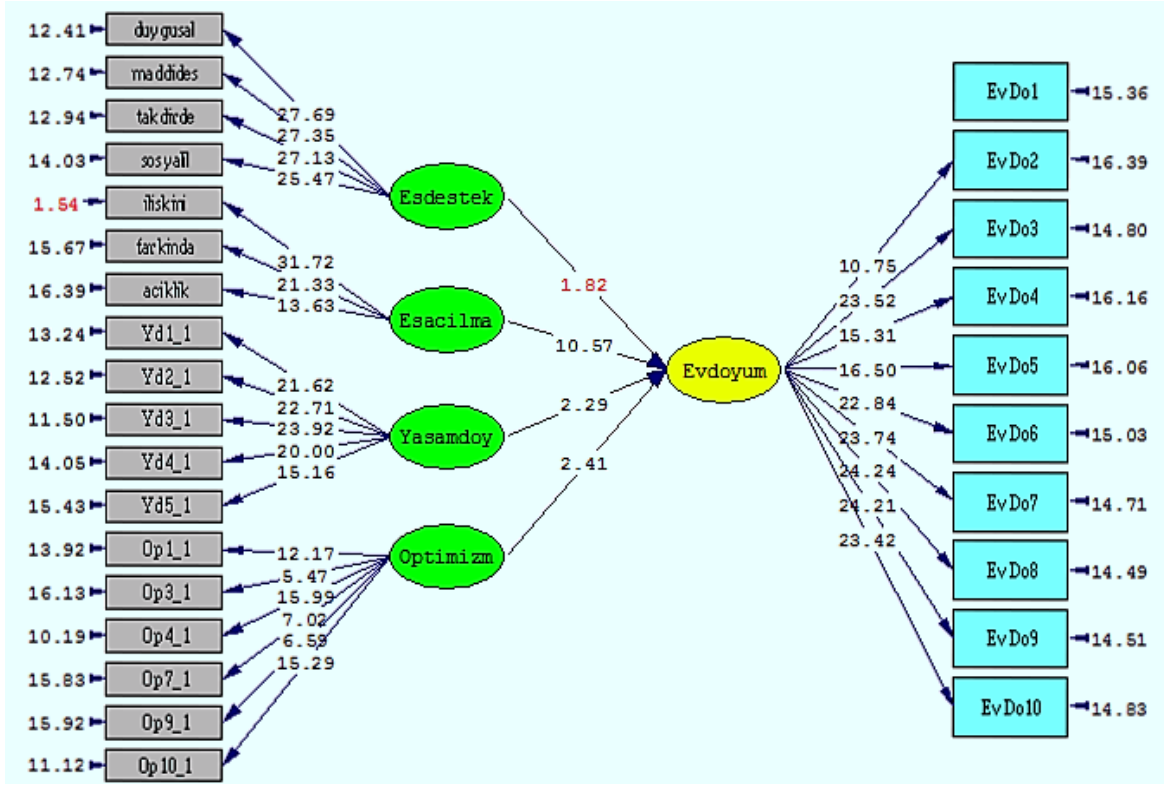
Bu modelde eş desteği, eşe kendini açma, yaşam doyumu ve iyimserlik değişkenleri yordayan (dışsal değişken) ve evlilik doyumu değişkeni ise yordanan (içsel değişken) olarak tanımlanmıştır. Modelin test edildiği YEM sonucu Şekil 4.10.’da sunulmuştur.



**Şekil 4.10. Test Edilen Modele İlişkin Standardize Yol Katsayıları**

Şekil 4.10.'da verilen modele ilişkin standardize yol katsayıları incelendiğinde  $\chi^2/sd$  değerlerinin ve RMSEA değerlerinin istenilen değerler (Kline, 2011; Schumacher ve Lomax, 2004) arasında olduğu görülmektedir. Yordayıcı örtük değişkenler olan eş desteği, yaşam doyumu ve iyimserliğin yordama katsayılarının oldukça düşük olduğu anlaşılmaktadır. Kurgulanan modelde yalnızca eşe kendini açma değişkeninin evlilik doyumu üzerinde yüksek düzey bir yordama katsayısına sahip olduğu görülmektedir.

Yordama katsayılarına ek olarak, yordayıcı değişkenlerin model ile uyum düzeylerini belirlemek için modelde yer alan gizil ve örtük değişkenler arasındaki  $t$  değerlerinin de incelenmesi gerekmektedir. Modelde değişkenler arasında yer alan tüm  $t$  değerlerinin 1.96 sınır değerinin üzerinde olması beklenmektedir (Jöreskog ve Sörbom, 1993). Ölçme modelinin  $t$  değerlerinin modelin doğru ve kabul edilebilir olması için anlamlı olması tek başına yeterli değil, ancak gerekli bir koşul olarak gözetilmektedir (Şimşek, 2007). Bu bağlamda modelde yer alan örtük ve gözlenen değişkenler arasındaki uyum düzeyine ilişkin  $t$  değerleri incelenmiş ve Şekil 4.11.'de sunulmuştur.



**Şekil 4.11. Test Edilen Modele İlişkin t Değerleri**

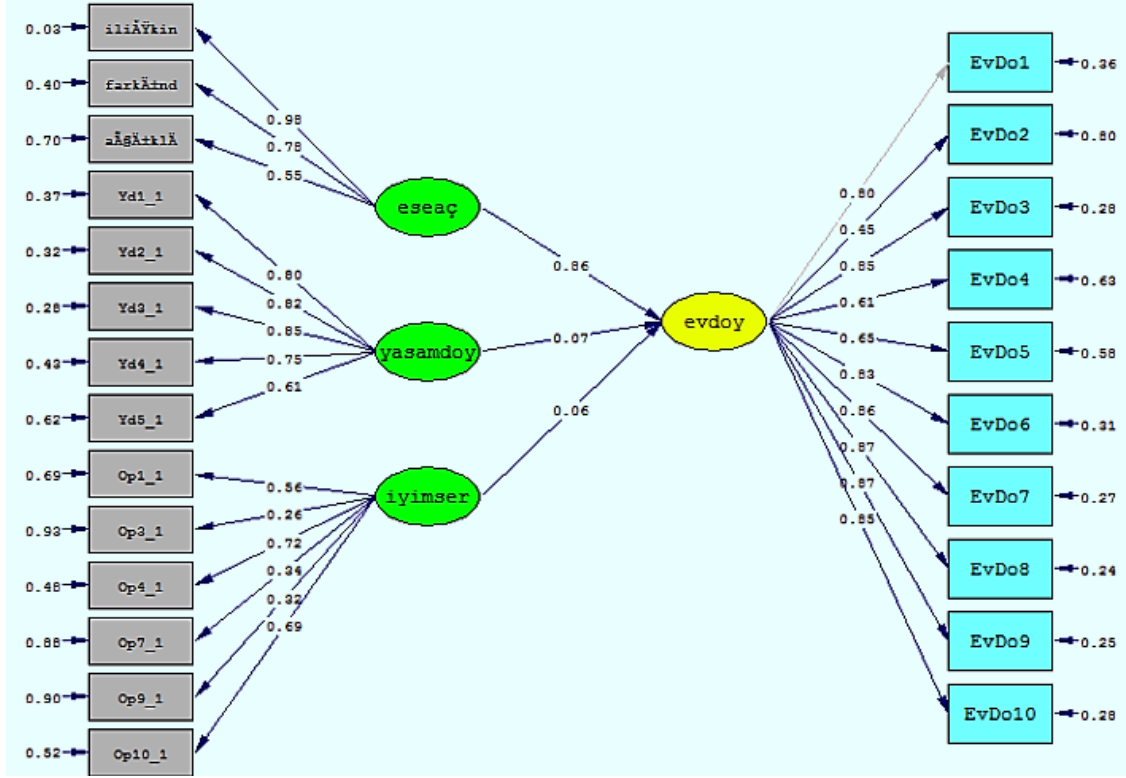
Şekil 4.11. incelendiğinde modele ilişkin  $\chi^2/sd$  ve RMSEA değerlerinin YEM için istenilen kriterleri karşıladığı (Kline, 2011; Schumacher ve Lomax, 2004) görülmektedir. Buna karşın YEM'de çoklu uyum katsayılarının yanında modeli oluşturan örtük değişkenler ve gözlenen değişkenler arasındaki t değerlerinin de anlamlı olması gerekmektedir (Jöreskog ve Sörbom, 1993). Söz konusu t değerlerinin 1.96 kriter değerinin altında olması, ilgili değişken için uyumsuzluğa işaret etmektedir (Jöreskog ve Sörbom, 1993). Bu bağlamda eş desteği değişkenine ilişkin t değerinin 1.82 olduğu ve model ile uyumsuzluk gösterdiği anlaşılmaktadır. Bu durumda eş desteği değişkeninin modelden çıkartılması ve model modifikasyonları denenerek diğer değişkenler ile alternatif modellerin uyum düzeylerinin test edilmesi gerekmektedir. Araştırmadan elde edilen bu bulgu, eş desteği, eşe kendini açma, yaşam doyumunu ve iyimserlik değişkenlerinin birlikte evlilik doyumunu uyumlu bir şekilde yordamadıkları şeklinde değerlendirilebilir.

## Alternatif Modellerin Denenmesi

Önerilen modelin sonuçlarına bakıldığında eş desteği değişkenin  $t$  değerinin manidar bulunmaması nedeniyle iyi uyum vermeyen bir değişkeni modelde tutmanın istatistiksel olarak doğru bir karar olmayacağı önermesinden yola çıkarak araştırmada test edilen modelin yerine, yeni hipotezlerle alternatif olarak belirlenen modellerin denenmesine ihtiyaç duyulmuştur. Böylece alternatif modeller geliştirilerek, en iyi uyum değerlerine sahip modelin geliştirilmesi sağlanmıştır. Bu modellerin her birine ilişkin uyum istatistikleri aşağıda verilmiştir.

### a. Model I

Bu modelde “Eşe kendini açma, yaşam doyumu ve iyimserlik değişkenleri birlikte evlilik doyumunu yordamaktadır” hipotezi sınanmıştır. Eş desteği değişkeni modelden çıkartılarak test edilen bu yeni modelde eşe kendini açma, yaşam doyumu ve iyimserlik değişkenlerinin birlikte evlilik doyumu üzerindeki yordayıcı rolü incelenmiş ve bu amaçla Şekil 4.12.’de aşağıda sunulan model test edilmiştir.



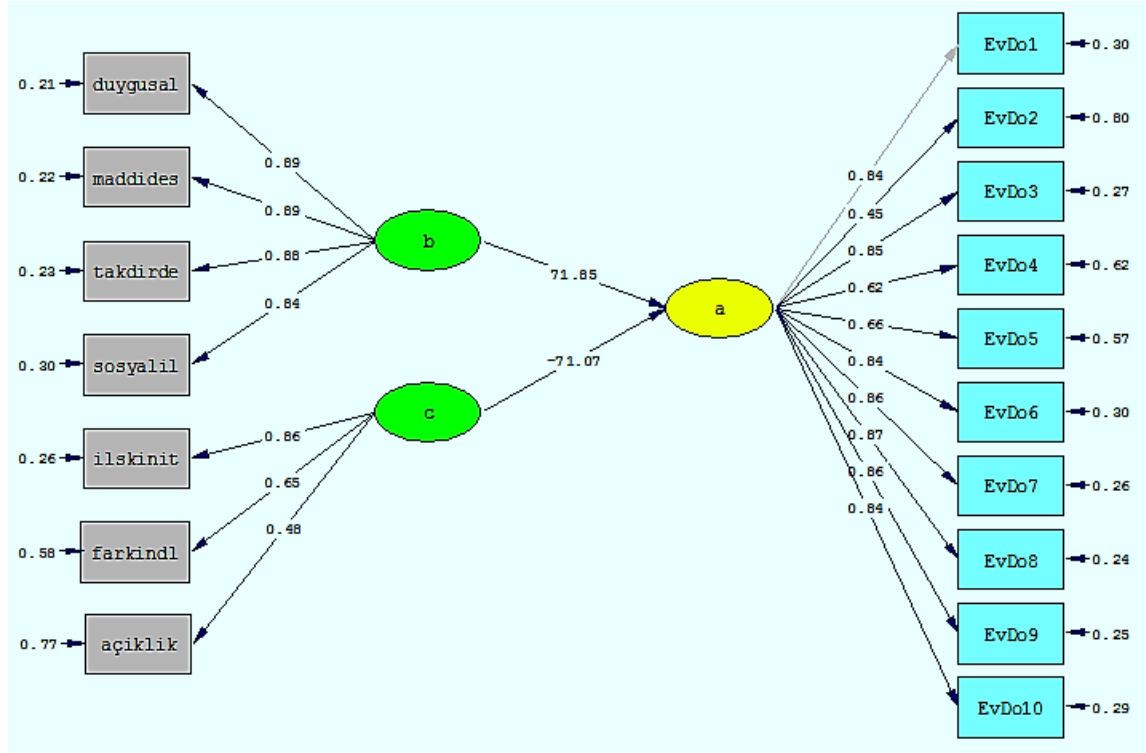
$$\chi^2 = 819.01, \quad sd = 146, \quad p = 0.00000, \quad RMSEA = 0.117$$

**Şekil 4.12. Eşe Kendini Açma, Yaşam Doymu ve İyimserliğin Evlilik Doymu Üzerindeki Yordayıcı Rolü**

Şekil 4.12. incelendiğinde eşe kendini açma, yaşam doymu ve iyimserliğin evlilik doymu üzerindeki yordayıcı rolünü gösteren YEM'e ilişkin uyum katsayılarının istenilen değerlerin üzerinde olduğu görülmektedir. Bu bağlamda  $\chi^2/sd = 5.60$  ve RMSEA değerinin .117 olduğu göz önünde bulundurulduğunda eşe kendini açma, yaşam doymu ve iyimserlik değişkenlerinin birlikte ele alındığı birinci model reddedilmiştir. Bu modelin reddedilmesi üzerine yeni bir modelin kurgulandığı hipotezin test edilmesine geçilmiştir.

### b. Model II

Bu aşamada “Eş desteği ve eşe kendini açma değişkenleri birlikte evlilik doymunu anlamlı düzeyde yordamaktadır” hipotezi sınanmıştır. Birinci modelde evlilik doymu üzerindeki sınırlı yordayıcı rolleri nedeniyle yaşam doymu ve iyimserlik değişkenleri modelden çıkartılmış ve eş desteği ile eşe kendini açma değişkeninin birlikte evlilik doymu üzerindeki yordayıcı rolü test edilmiştir. Bu amaçla kurgulanan YEM Şekil 4.13.'de verilmiştir.



$$\chi^2 = 1055.94, \quad sd = 116, \quad p = 0.00000, \quad RMSEA = 0.123$$

**Şekil 4.13. Eş Desteği ve Eşe Kendini Açmanın Evlilik Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Rolü**

Şekil 4.13. incelendiğinde eş desteği ve eşe kendini açma değişkenlerinin birlikte evlilik doyumu üzerindeki yordayıcı rolünü gösteren YEM'e ilişkin uyum katsayılarının istenilen değerlerin üzerinde olduğu görülmektedir. Bu bağlamda  $\chi^2/sd = 9,10$  ve *RMSEA* değerinin .123 olduğu göz önünde bulundurulduğunda sınanan bu model reddedilmiştir.

YEM'de değişkenler arasında kurulan doğrudan yordayıcı modellerin hiç birinin iyi uyum değerlerine sahip olmadığını belirlenmesi üzerine aracılık (*dolaylı etki*) etkisinin incelendiği yeni bir modelin kurgulandığı hipotezin test edilmesine geçilmiştir.

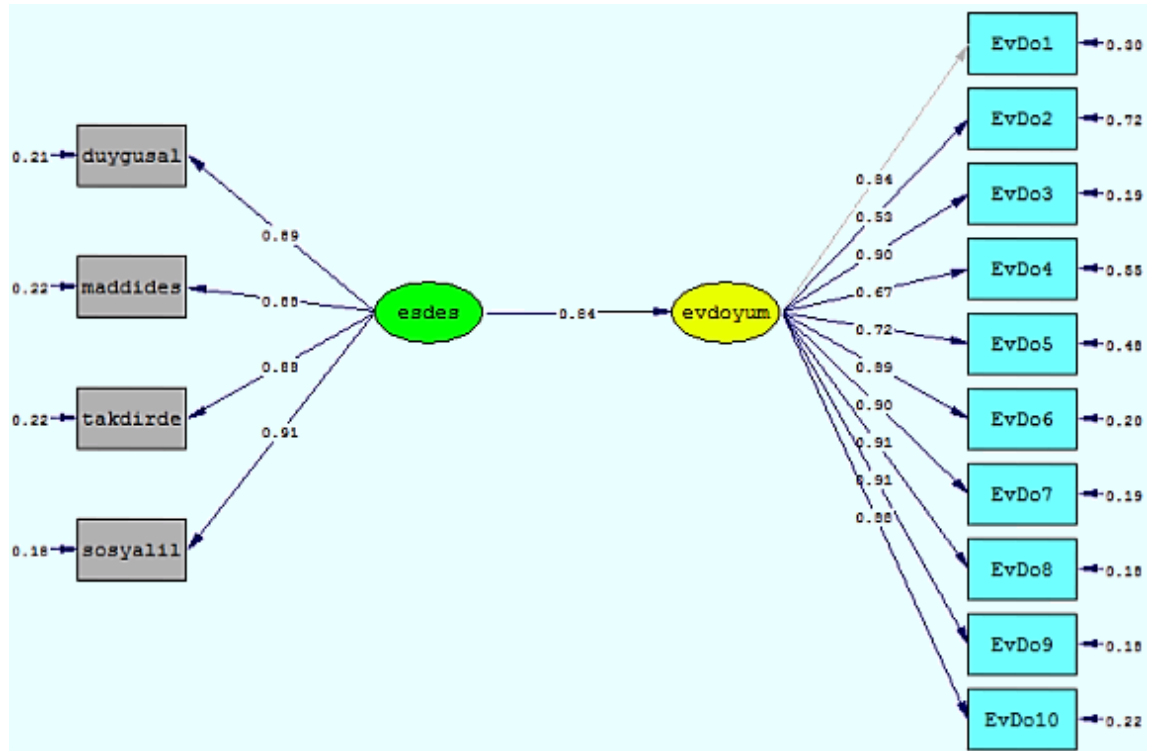
### c. Model III

Bu aşamada doğrudan ilişkilerin tümünün reddedilmesi üzerine üçüncü modelde değişkenler arasındaki aracılık rolleri incelenmiştir. Buna bağlı olarak araştırma hipotezlerinde dördüncü sırada yer alan "Eş desteği ile evlilik doyumu arasındaki

ilişkide eşe kendini açmanın aracı rolü istatistiksel olarak anlamlıdır” hipotezi kapsamında sınanan alt hipotezler şöyledir:

1. Eş desteği, evlilik doyumu anlamlı olarak yordamaktadır.
2. Eşe kendini açma, evlilik doyumu anlamlı olarak yordamaktadır.
3. Eşe kendini açma, eş desteği ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide tam aracı roledir.

Eşe kendini açma değişkeninin eş desteği ve evlilik doyumu değişkeni arasındaki ilişkiye aracılık edip etmediğinin sınındığı modele ilişkin bulgulardan ilk olarak eş desteği ve evlilik doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler incelenmiş ve elde edilen bulgular Şekil 4.14.’de verilmiştir.



$$\chi^2 = 9.98, \quad sd = 76, \quad p = 0.00000, \quad RMSEA = 0.110$$

**Şekil 4.14. Eş Desteği ile Evlilik Doymu Arasındaki Yordayıcı İlişkiler**

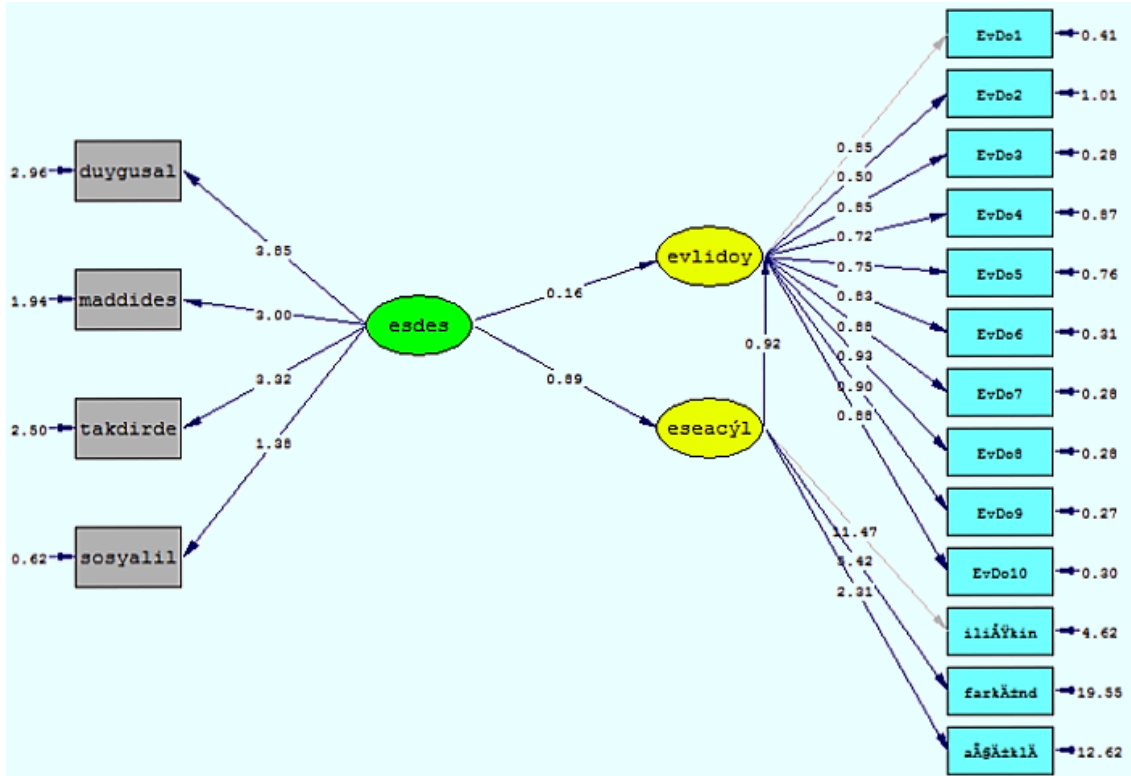
Şekil 4.14.’de eş desteği ile evlilik doyumu arasındaki yordayıcı ilişkinin incelendiği yapısal modele ilişkin uyum katsayıları Tablo 4.18’de verilmiştir.



**Tablo 4.18: Modele İlişkin Çoklu Uyum Katsayıları**

Model	$\chi^2/sd$	NNFI	NFI	IFI	RFI	CFI	RMSEA	GFI	AGFI
YEM	7.63	.92	.94	.88	.88	.89	.110	.84	.82
Ölçütler	$\leq 3$	$\geq .90$	$\geq .90$	$\geq .90$	$\geq .90$	$\geq .95$	$\leq .80$	$\geq .85$	$\geq .85$

Üçüncü modele ilişkin yol diyagramı ve çoklu uyum katsayıları incelendiğinde eş desteğinin evlilik doyumunu yordamasına ilişkin kurulan modelin iyi uyum vermediği görülmektedir. Bu nedenle eşe kendini açma değişkeninin modele dâhil edilerek modelde dolaylı ilişkilerin test edilmesine karar verilmiştir. Buna uygun olarak; eşe kendini açma değişkeni modele eklenerek “Eşe kendini açmanın, eş desteği ile evlilik doyumu arasındaki ilişkideki aracı rolü istatistiksel olarak anlamlıdır” hipotezi ile olası dolaylı ilişkilerin katsayıları incelenmiştir. Test edilen bu modele ilişkin bulgular Şekil 4.15.’de verilmiştir.

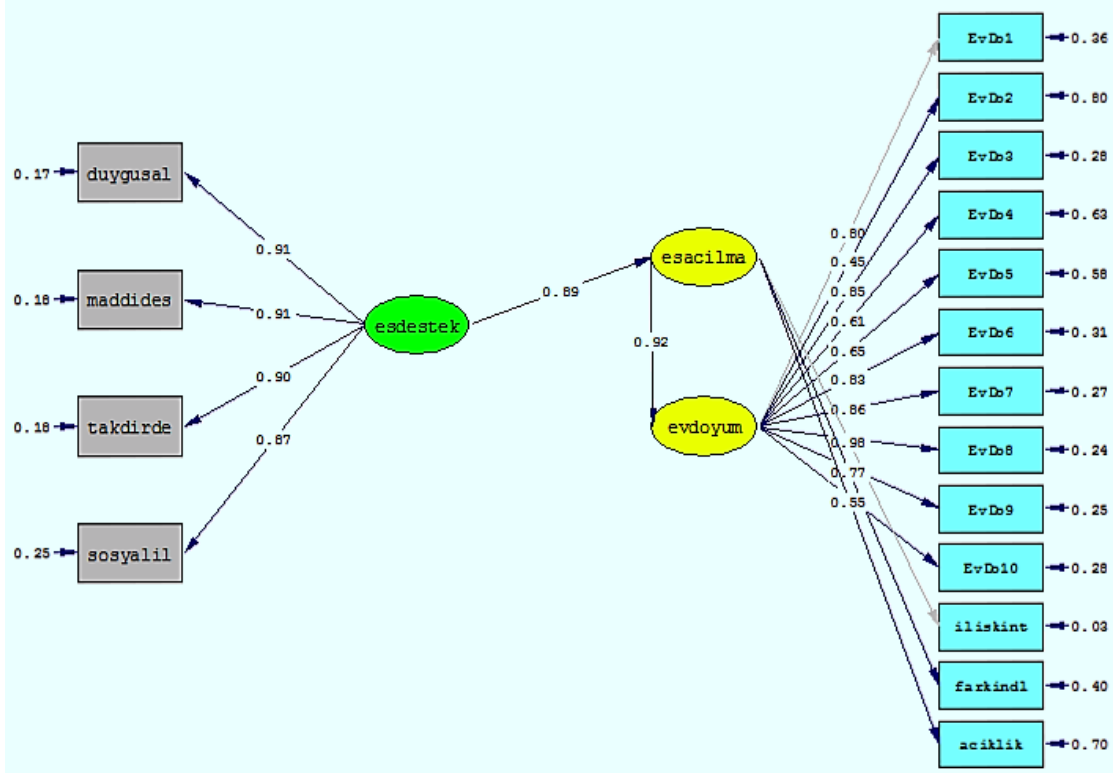


$$\chi^2 = 377.10, \quad sd = 117, \quad p = 0.00000, \quad RMSEA = 0.075$$

**Şekil 4.15. Eş Desteği ile Evlilik Doymu Arasındaki Yordayıcı İlişkiler**

Şekil 4.15. incelendiğinde eş desteği, eşe kendini açma ve evlilik doyumu arasında kurulan modelin iyi uyum verdiği görülmektedir. Bununla birlikte üçüncü modelin ana konusu eşe kendini açmanın, eş desteği ile evlilik doyumu arasında aracı etkisinin

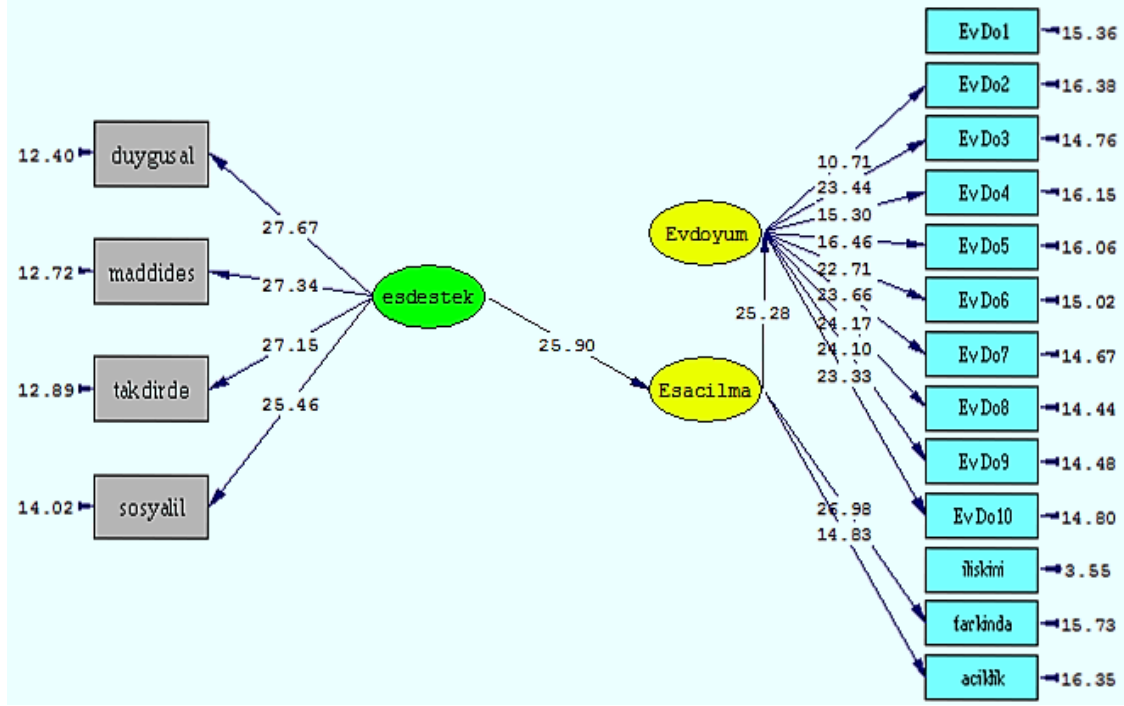
olup olmadığının belirlenmesidir. Eşe kendini açma değişkeninin aracı rolünü belirlemek için Şekil 4.14.'de verilen eş desteği ve evlilik doyumu değişkenleri arasındaki yordama katsayısına bakmak gerekmektedir. Şekil 4.14.'de verilen değerler incelendiğinde eş desteği ile evlilik doyumu arasındaki yordama katsayısının .84 olduğu görülmektedir. Buna karşın Şekil 4.15.'de verilen değerler incelendiğinde eş desteği ile evlilik doyumu arasındaki yordama katsayısının .16'ya düştüğü görülmektedir. Aracılık ilişkisinde iki değişken arasında belirlenmiş olan yordama katsayısının aracı değişken eklendikten sonra düşmesi veya anlamsız hale gelmesi gerekmektedir (Şimşek, 2007). Belirlenen bu yordama katsayısının aracı değişkenden sonra anlamsız hale gelmesi ve yordama katsayısında belirgin bir düşme olması tam aracılığa işaret ederken, yordama katsayısında çok belirgin olmayan düşüşler ve değişkenler arasındaki doğrudan ilişkinin hala istatistiksel olarak anlamlığını koruması ise kısmi aracılığa işaret etmektedir (Koopman, Howe, Hollenbeck ve Sin, 2015). Bu bağlamda Şekil 4.14. ve Şekil 4.15. incelendiğinde eş desteği ve evlilik doyumu arasında belirlenmiş olan .84 düzeyindeki yordama katsayısının .16'ya düştüğü görülmektedir. Dolayısıyla bu bulgu eşe kendini açmanın, eş desteği ve evlilik doyumu arasındaki yordayıcı ilişkide tam aracı bir role sahip olabileceğini düşündürmektedir. Bu amaçla bu bulgudan yola çıkılarak; aracılık ilişkisindeki diğer bir alt hipotez olan "Eşe kendini açma, eş desteği ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide tam aracı rodedir" ile tam aracılık etkisi sınanmıştır. Bu aşamada eş desteği ve evlilik doyumu arasında kurulmuş olan doğrudan yordayıcı ilişkiler kaldırılarak, eşe kendini açmanın tam aracı rolünü test eden YEM'e ilişkin bulgulara Şekil 4.16.'da verilmiştir.



$$\chi^2 = 299.60, \quad sd = 117, \quad p = 0.00000, \quad RMSEA = 0.067$$

**Şekil 4.16. Eşe Kendini Açmanın Tam Aracı Rolüne İlişkin Yapısal Eşitlik Modeli**

Şekil 4.16. incelendiğinde eşe kendini açma değişkeninin eş desteği ve evlilik doyumu arasında tam aracı role sahip olduğu anlaşılmaktadır. Modelde yer alan değişkenler arasındaki uyumu belirlemek için *t* değerleri de incelenmiş ve elde edilen bulgular Şekil 4.17.'de verilmiştir.



$$\chi^2 = 299.60, \quad sd = 117, \quad p = 0.00000, \quad RMSEA = 0.067$$

**Şekil 4.17. Tam Aracı Modele İlişkin t Değerlerini Gösteren Yol Diyagramı**

Şekil 4.17. incelendiğinde tam aracı modeli oluşturan değişkenlerin gözlenen ve örtük yapıları arasında uyumsuz bir değişkenin olmadığı ve bütün değişkenlerin sahip olduğu t değerinin 1.96 değerinin üzerinde olduğu görülmektedir. Elde edilen bu bulgular modeli oluşturan örtük ve gözlenen değişkenler arasında iyi uyuma işaret etmektedir. Tam aracı modele ilişkin çoklu uyum katsayıları Tablo 4.19'da sunulmuştur.

**Tablo 4.19: Aracı Modele İlişkin Çoklu Uyum Katsayıları**

Model	$\chi^2/sd$	NNFI	NFI	IFI	RFI	CFI	RMSEA	SRMR	GFI	AGFI
YEM	2.56	.98	.98	.99	.98	.99	.067	.037	.90	.87
Ölçütler	$\leq 3$	$\geq .90$	$\geq .90$	$\geq .90$	$\geq .90$	$\geq .95$	$\leq .80$	$\leq .80$	$\geq .85$	$\geq .85$

Şekil 4.17.'de verilen aracı modelin uyum katsayılarını gösteren Tablo 4.19 incelendiğinde modelin bütün uyum katsayılarının iyi düzeyde olduğu görülmektedir. Elde edilen bulgular eşe kendini açma değişkeninin eş desteği ile evlilik doyumu arasında tam aracı role sahip olduğunu göstermektedir. Tüm bu bulgulara ek olarak eşe kendini açma değişkeninin eş desteği ve evlilik doyumu arasındaki tam

aracılığının istatistiksel düzeyde anlamlı olup olmadığını doğrulamak adına “Bootstrap” yöntemi kullanılmıştır.

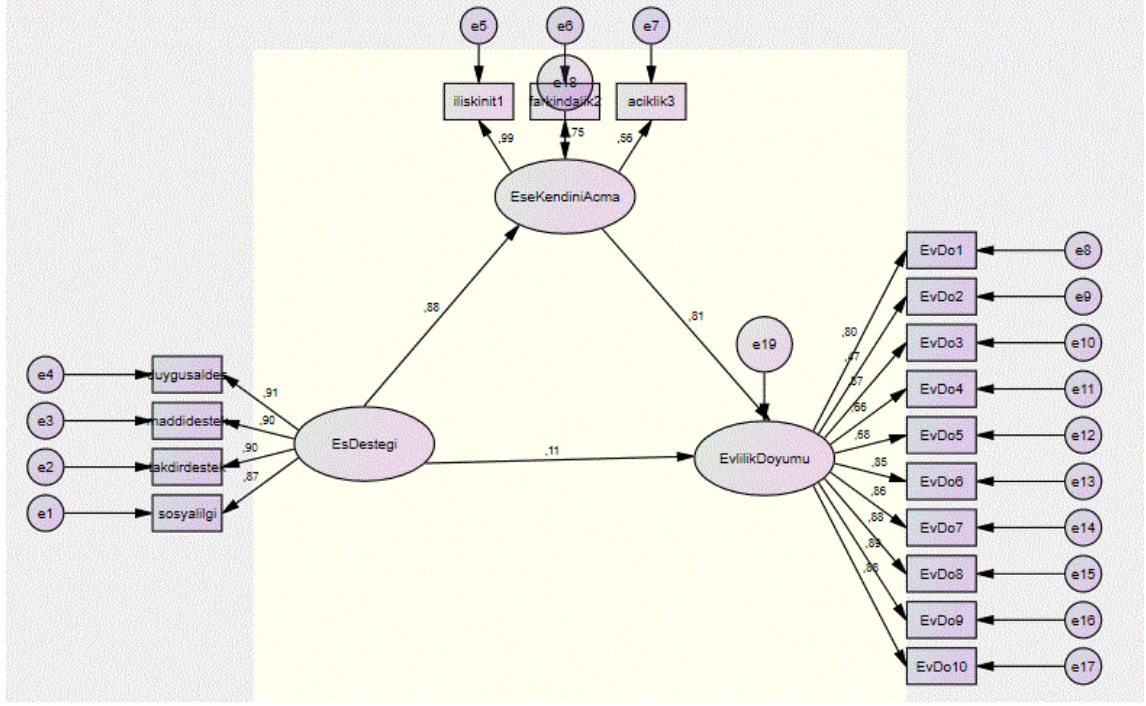
Bootstrap yöntemi; araştırmının veri setinin kerelerce genişletilmesi sağlanarak “yeniden örnekleme” veya “yeni veri seti oluşturmayı” sağlayan, parametrik olmayan istatistiksel bir çıkarımdır (Mooney, 1996). Yeniden örnekleme yöntemiyle istenildiği kadar yinelenerek birbirinden farklı B adet gözlem seti yaratılmaktadır ve aracılık analizleri ile elde edilen doğrudan, dolaylı ve toplam etkiler bu veri seti üzerinden elde edilmektedir (Burmaoğlu, Polat ve Meydan, 2013). Bootstrap yöntemi, aracı modellemelerde dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlılığını göstermeye yarayan ve özellikle psikoloji alanında sıklıkla kullanılan analitik bir araçtır (Koopman ve ark., 2015). Özellikle son yıllarda psikoloji alanındaki aracılık hipotezlerinin anlamlılığının test edilmesinde yararlı ve güçlü bir yöntem olarak adını çalışmalarda sıklıkla geçirmeye başlamıştır. Bununla birlikte daha düşük düzeyde tip 1 hata oranı sağlamasından ötürü diğer aracılık testlerine göre (örn. Sobel test) daha fazla tercih edilmektedir (Koopman ve ark., 2015). Bu modelde de dolaylı etkilerin anlamlılığını istatistiksel olarak test etmek amacıyla Bootstrap (BC, %95) yöntemi (1000) AMOS 20 aracılığı ile uygulanmıştır. Bu analiz sonucu elde edilen bulgular Tablo 4.20’de sunulmuştur.

**Tablo 4.20: Yenilenen Modelde Standardize Edilmiş Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Yolların Katsayıları**

<i>Yollar</i>		<i>Standardize Katsayılar (β)</i>
Eş Desteği	→ Eşe Kendini Açma	
	Toplam	.88*
	Doğrudan	.88*
Eş Desteği	→ Evlilik Doyumu	
	Dolaylı	-
	Toplam	.82*
Eşe Kendini Açma	→ Evlilik Doyumu	
	Dolaylı	.11
	Toplam	.71*
Eşe Kendini Açma	→ Evlilik Doyumu	
	Toplam	.81*
	Doğrudan	.81*
Eşe Kendini Açma	Dolaylı	-

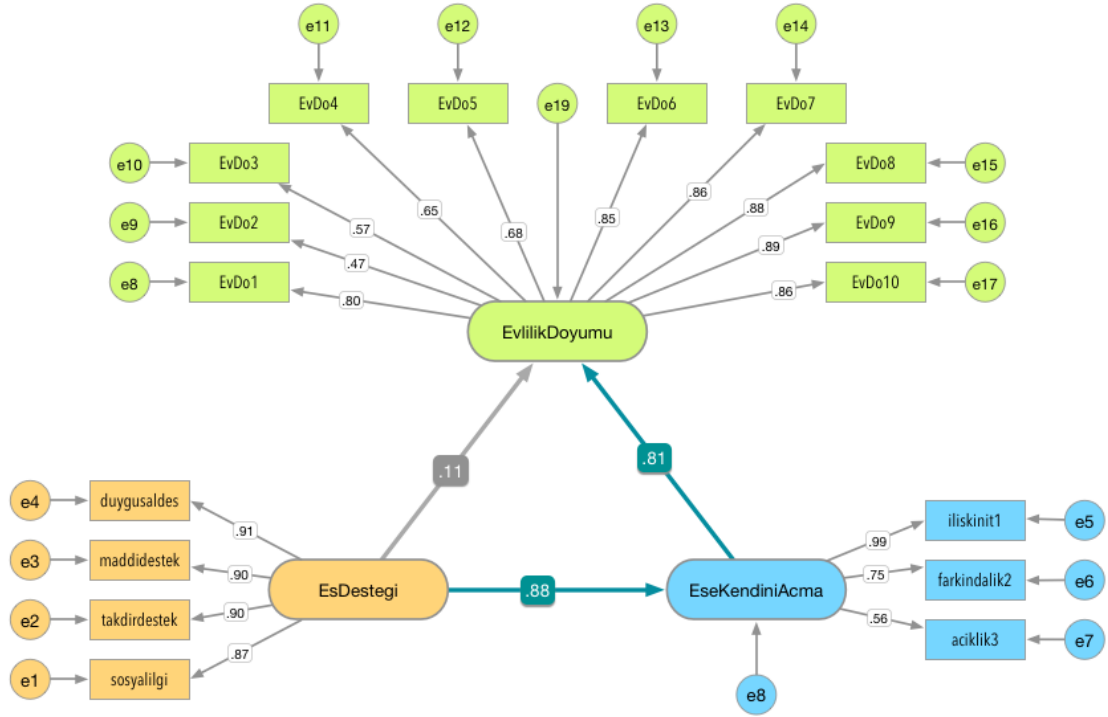
\* $p < .05$

Tam aracı modele ilişkin elde edilen standardize yol katsayıları Şekil 4.18.’de sunulmuştur.



**Şekil 4.18. Tam Aracı Modele İlişkin Standardize Yol Katsayıları**

Şekil 4.18.'de yer alan program çıktısı görselinde yer alan katsayı değerlerinin aracılık etkisindeki rolü Şekil 4.19.'da sunulmuştur.



\* $p < .05$

**Şekil 4.19. Eşe Kendini Açmanın Tam Aracı Etkisi**

Aracılık rolünden söz edebilmek için öncelikle yordayıcı değişkenin (X), yordanan değişken ile (Y) anlamlı bir ilişkisinin olması, buna ek olarak, X'in aynı zamanda aracı değişken (M) ile anlamlı bir ilişkisinin olması ve aynı zamanda M'nin de Y ile anlamlı bir ilişkisinin olması gerekmektedir (Jose, 2013). Bir başka ifade ile doğrudan tüm ilişkilerin anlamlı olması aracılık etkisinin araştırılması için ön koşul olmaktadır. Aracılık; sosyal bilimlerde bir değişkenin etkisinin ikinci bir değişken üzerinden üçüncü bir değişkene aracı veya müdahil olduğu modellere verilen isimdir (Fritz ve MacKinnon, 2007). Aracılık etkisini tam aracı veya kısmi aracı olarak nitelendirmek mümkündür. Aracı değişken (M) modele eklendiğinde X ve Y arasındaki ilişkinin anlamsız hale gelmesi buradaki etkinin tam aracılık (*full mediation*) olduğunu; X ve Y arasındaki ilişki hala istatistiksel olarak anlamlı, öte yandan bu ilişkide standardize edilmiş değer düzeyinde bir miktar düşme gözlenmesi ise kısmi aracılık (*partial mediation*) durumunu göstermektedir. Bu bilgiler ışığında; önerilen modelin doğrudan ve dolaylı standardize katsayılarına bakıldığında eş desteği ve eşe kendini açma arasında doğrudan manidar bir ilişki ( $\beta = .88, p < .05$ ), eşe kendini açma ve evlilik doyumu arasında doğrudan manidar bir

ilişki ( $\beta = .81, p < .05$ ) bulunduğu tespit edilmiştir. Son olarak ise eş desteği ve evlilik doyumu ( $\beta = .11, p > .05$ ) arasındaki doğrudan ilişki ise anlamlı bulunmamıştır. Tablo 4.6 ve Şekil 4.19.'dan izleneceği gibi; eş desteği, evlilik doyumunu doğrudan ilişkide anlamlı bir biçimde yordamazken ( $\beta = .11, p > .05$ ), eşe kendini açma değişkeninin aracı değişken olarak modele eklenmesiyle, evlilik doyumu ve eş desteği arasındaki ilişki ( $\beta = .71, p < .05$ ) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu manidar ilişki; eşe kendini açma değişkeninin bu modelde tam aracı rol üstlendiğini kanıtlanmaktadır. Öte yandan, modelin regresyon denkleminin değerlendirilmesi, modelin açıklanan varyansı açısından önem taşımaktadır. Böyle bir bulgu modelin genel açıklayıcılık oranına dair fikir sahibi olunmasını sağlamaktadır. Buradan hareketle; yapılan analizler sonucunda tam aracı rolü kanıtlanan bu modelin açıklanan varyans oranının ise %87 bulunduğu görülmektedir ( $R^2 = 0.869$ ).

Sonuç olarak elde edilen bulgular doğrultusunda eşe kendini açma değişkeninin eş desteği ve evlilik doyumu değişkenleri arasındaki ilişkide tam aracı bir role sahip olduğu ve bu amaçla kurulan YEM'in doğrulandığı söylenebilir. Tüm bu analizler ışığında yapısal modele ilişkin hipotezlerin doğrulanma ve doğrulanmama durumları aşağıda verilmiştir.

Hipotez 1: Önerilen modelde, eş desteği gizil değişkeni ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin Şekil 4.1.'de görüldüğü üzere  $t$  değerinin ( $t = 1.82, p > .000$ ) istatistiksel olarak anlamsız olması nedeniyle bu yol modelden çıkarılmıştır. Bu nedenle önerilen model olan eş desteği, eşe kendini açma, yaşam doyumu ve iyimserlik değişkenlerinin bir model içerisinde evlilik doyumunu anlamlı olarak yordamadığı sonucuna varılmıştır. Bu bulgu ışığında "Eş desteği, eşe kendini açma, yaşam doyumu ve iyimserlik değişkenleri birlikte evlilik doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır" hipotezi reddedilmiştir.

Alt Hipotez 1.1.: Şekil 4.10.'da görüldüğü üzere eş desteği evlilik doyumunu doğrudan ve anlamlı olarak yordamamaktadır ( $\beta = .11; p > .000$ ). Bu bulgu ışığında "Eş desteği evlilik doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır." hipotezi reddedilmiştir.

Alt Hipotez 1.2: Şekil 4.10.'da görüldüğü üzere eşe kendini açma evlilik doyumunu doğrudan ve anlamlı olarak yordamaktadır ( $\beta = .76; p < .000$ ). Bu bulgu ışığında "Eşe kendini açma evlilik doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır." hipotezi doğrulanmıştır.



Alt Hipotez 1.3: Şekil 4.12.'de görüldüğü üzere yaşam doyumu evlilik doyumunu doğrudan ve anlamlı olarak yordamamaktadır ( $\beta = .07; p > .000$ ). Bu bulgu ışığında “Yaşam doyumu evlilik doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır.” hipotezi reddedilmiştir.

Alt Hipotez 1.4: Şekil 4.12.'de görüldüğü üzere iyimserlik evlilik doyumunu doğrudan ve anlamlı olarak yordamamaktadır ( $\beta = .06; p > .000$ ). Bu bulgu ışığında “İyimserlik, evlilik doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır” hipotezi reddedilmiştir.

Hipotez 2: Şekil 4.12.'de birinci modelde eşe kendini açma, yaşam doyumu ve iyimserlik değişkenlerinin birlikte evlilik doyumunu anlamlı olarak yordamadıkları bulunmuştur. Birinci modelin uyum katsayılarının istenilen değerler içerisinde yer almaması modelin reddedilmesine neden olmuştur. Bu bulgu ışığında “Eşe kendini açma, yaşam doyumu ve iyimserlik değişkenleri birlikte evlilik doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır” hipotezi reddedilmiştir.

Hipotez 3: Şekil 4.13.'de ikinci modelde eş desteği ve eşe kendini açma değişkenlerinin birlikte evlilik doyumunu anlamlı olarak yordamadıkları bulunmuştur. İkinci modelin uyum katsayılarının istenilen değerler içerisinde yer almaması modelin reddedilmesine neden olmuştur. Bu bulgu ışığında “Eş desteği ve eşe kendini açma birlikte evlilik doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır” hipotezi reddedilmiştir.

Hipotez 4: Şekil 4.15.'de üçüncü modelden görülebileceği üzere eş desteği değişkeni, evlilik doyumunu eşe kendini açma değişkeni aracılığıyla dolaylı ve anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta_1 = .16; \beta_2 = .92 p < .000$ ). Bu bulgu ışığında “Eş desteği ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkide eşe kendini açma değişkeninin aracı rolü istatistiksel olarak anlamlıdır” hipotezi doğrulanmıştır. Geliştirilen bu aracı modellemenin sınanmasında gerekli olan alt hipotezlerin sonuçları ise şöyledir:

Alt Hipotez 4.1.: Şekil 4.14.'de görüldüğü üzere eş desteği evlilik doyumunu doğrudan ve anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta_1 = .84, p < .000$ ). Bu bulgu ışığında “Eş desteği evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordamaktadır” alt hipotezi doğrulanmıştır.

Alt Hipotez 4.2.: Şekil 4.15.'de görüldüğü üzere eşe kendini açma değişkeni evlilik doyumunu doğrudan ve anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $\beta_1 = .92, p < .000$ ).

Bu bulgu ışığında “Eşe kendini açma evlilik doyumu anlamlı düzeyde yordamaktadır” alt hipotezi doğrulanmıştır.

Alt Hipotez 4.3.: Şekil 4.14. ve Şekil 4.15. aynı anda incelendiğinde eş desteği ve evlilik doyumu arasındaki katsayısının .84'den, .16'ya düştüğü görülmektedir. Bu düşüş aracılık etkisini düşündürmesi nedeniyle Şekil 4.16.'da üç değişken arasındaki aracılık etkisinin sınındığı modelden görüldüğü üzere eşe kendini açmanın, eş desteği ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide tam aracı role sahip olduğu görülmektedir ( $\beta_1 = .89$ ;  $\beta_2 = .92$ ,  $p < .000$ ). Bu bulgu ışığında “Eşe kendini açma, eş desteği ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide tam aracı roldedir.” alt hipotezi doğrulanmıştır.

### 4.3.2. Evlilik Doyumu Model Testi Bulgularına İlişkin Tartışma

Çalışmanın bu bölümünde evli bireylerin evlilik doyumunu açıklamaya yönelik geliştirilen Evlilik Doyumu Modeli'ne ilişkin bulgular tartışılmıştır.

#### 4.3.2.1. Evlilik Doyumu ve Eş Desteği, Eşe Kendini Açma, Yaşam Doyumu ve İyimserlik Değişkenleri İle İlgili Birinci Hipotez ve Birinci Hipoteze Bağlı Olan Birinci, İkinci, Üçüncü ve Dördüncü Alt Hipotez Bulgularına İlişkin Tartışma

Bu çalışma kapsamında ele alınan evlilik doyumu kavramı bir model ile sınanmıştır. Buna göre aşağıdaki hipotez sınanmıştır:

**Hipotez 1:** Eş desteği, eşe kendini açma, yaşam doyumu ve iyimserlik değişkenleri birlikte evlilik doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır.

**Alt Hipotez 1.1.:** Eş desteği, evlilik doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır.

**Alt Hipotez1.2.:** Eşe kendini açma, evlilik doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır.

**Alt Hipotez 1.3.:** Yaşam doyumu, evlilik doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır.

**Alt Hipotez 1.4.:** İyimserlik, evlilik doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır.

**Hipotez 1:** “Eş desteği, eşe kendini açma, yaşam doyumu ve iyimserlik değişkenleri birlikte evlilik doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır.” hipotezi doğrulanmamıştır. Test edilen modelin reddedilmesi üzerine değişkenler arasındaki tüm doğrudan ilişkiler ve buna bağlı tüm alt problemler reddedilmiştir. Buradan yola çıkarak; eş desteği, eşe kendini açma, yaşam doyumu ve iyimserlik değişkenlerinin birlikte

anlamli olarak ve dogrudan evlilik doyumunu yordamadigini soylemek mumkundur. Temelde test edilen ve ana arastirma hipotezinin uzerine kurulu olugu bu modelin uyum katsayilari iyi cikmis olmasina ragmen modelde es desteigidenden evlilik doyumuna giden dogrudan yolun  $t$  degeri katsayinin ( $t = 1.82$ ) yeterli olmaması nedeniyle model tumuyle reddedilmistir. Bu asamada diger alt hipotezlerin, baska bir ifade ile diger degiskenlerin evlilik doyumunu dogrudan yordama oranlarına Şekil 4.10.'dan bakildiginda ise yasam doyumunu ve iyimserlik degiskenlerinin evlilik doyumunu yordama katsayilarinin cok dusuk olugu ( $\beta_{yd}=.06$  ve  $\beta_{opt}=.06$ ) gorulmektedir. Eşe kendini açma degiskeninin ise  $\beta=.76$  katsayisi ile en yuksek oranda evlilik doyumunu aciklayan degisken olugu gorulmektedir. Buna ek olarak, es desteği ise  $\beta= .11$  gibi dusuk bir oranla evlilik doyumunu aciklamaktadır. Şekil 4.11.'de model kabulü için bir diger gereklilik olan  $t$  degerlerinin manidarligi kisminde reddedilmesi uzerine, bu arastirma kapsaminda yeni modellerin gelistirilmesi ve sinanmasi kararlartirilmistir. Bu sonuclar ısığında belirlenen ilk arastirma hipotezinin dogrulanmaması uzerine alternatif model sinamaları test edilerek en iyi uyum veren ve evlilik doyumunu en iyi aciklayan modelin belirlenmesi saglanmistir.

#### **4.3.2.2. Evlilik Doyumu, Eşe Kendini Açma, Yaşam Doyumu ve İyimserlik Değişkenlerine Ait İkinci Hipotez Bulgularına İlişkin Tartışma**

**Hipotez 2:** “Eşe kendini açma, yaşam doyumunu ve iyimserlik degiskenleri birlikte evlilik doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır.”

**Hipotez 2:** “Eşe kendini açma, yaşam doyumunu ve iyimserlik degiskenleri birlikte evlilik doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır.” hipotezi bu çalışma kapsamında dogrulanmamıştır. Araştırmada test edilen ana modelden sonra; gelistirilen Model 1'de, test edilen modelde  $t$  degerinin manidar cikmaması nedeniyle eş desteği degiskeninin cikartılmasına karar verilmiştir. Buna uygun olarak gelistirilen birinci modelde eşe kendini açma, yaşam doyumunu ve iyimserlik degiskenlerinin evlilik doyumunu uzerindeki yordayıcı rolünü gösteren YEM'e ilişkin uyum katsayilarinin istenen referans araliklarının dışında cikması nedeniyle model reddedilmistir. Test edilen modelde (Şekil 4.10.) gorulecegi gibi yasam doyumunu ve iyimserlik degiskenlerinin evlilik doyumunu uzerindeki sınırlı yordayıcı rolünün birinci modelde de benzer sınırlılıkla, dusuk bir yordayıcılığa sahip olmalarından kaynaklı olarak

birinci modelin (Şekil 4.12.) reddedilmesine neden olduğu düşünülebilir. Özetle; araştırmanın temel modeli test edilirken (Hipotez 1) yaşam doyumu ve iyimserlik değişkenlerinin evlilik doyumunu açıklama kuvvetleri oldukça düşük bulunmuştur, bu nedenle birinci modelin uyum katsayılarının uygun çıkmayarak reddedilmesine bu iki değişkenin evlilik doyumunu açıklamadaki kuvvetinin veya gücünün düşük olmasının neden olduğu düşünülebilir.

Hem yaşam doyumu hem de iyimserlik değişkenleri pozitif psikoloji çerçevesinde doyum sağlanan ilişkilerin ele alınmasında önemsenen ve vurgulanan kavramlardır. Bu çalışmada, diğer çalışmaların bulgularıyla kıyaslandığında; yaşam doyumu ve evlilik kalitesi, evlilik doyumunu ya da evlilik mutluluğu arasında anlamlı ve olumlu bir ilişkinin var olduğu bulgusu (Canbulat ve Cihangir Çankaya, 2014; Cohen ve ark., 2009; Çelik ve Tümkaya, 2012; Gülyüksel-Akdağ ve Çankaya, 2015; Kodan-Çetinkaya ve Gençdoğan, 2014; Wadsworth, 2016) ile benzer bulgular elde edilmediği görülmektedir. Benzer bir bulguya Stanley ve arkadaşlarının (2012) çalışmasında da rastlanmaktadır. Evlilik doyumunu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi evliliğin ilk altı yılını kapsayan sürede inceledikleri çalışmalarında; yaşam doyumunun sadece evlilikten alınan doyumun bir sonucu olmadığı, aynı zamanda evlilik doyumunun önemli bir yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır. Öte yandan Boyce ve arkadaşları (2016) yaptıkları çalışmada buna zıt bir bulgu elde etmişlerdir. Çalışmalarında, bireyler ilk evlendiklerinde, bekar hallerine kıyasla yaşamdan aldıkları doyumda bir yükselme olmasına rağmen, evlilik süresi ilerledikçe yaşam doyumlarının zamanla azaldığı belirlenmiştir. Bu çalışmada da yaşam doyumunun evlilik doyumunu yordama düzeyinin az olmasının ve modelde etkili bir değişken olarak yer almamasının, bu çalışmaya katılan bireylerin çoğunlukla ( $n = 152$ ) 21 yıl ve daha fazla süredir evli olan bireylerden oluşmuş olmasından kaynaklı olabileceği düşünülebilir. Bu çalışmada evliliğin ilk yıllarında bulunan evli çift sayısının ( $n = 30$ ) çok düşük olması nedeniyle de yaşam doyumunun arttığını ya da evlilik doyumunu ile paralel ilerleyebildiğini söylemek güç olmaktadır.

İyimserlik değişkeni açısından bulgular irdelendiğinde; alan yazında iyimser bireylerin her zaman için kötümser bireylere kıyasla daha iyi baş etme gücüne, psikolojik sağlığa ve kabul etme stratejilerine sahip olduğuna, hayat amaçlarına ulaşmada daha başarılı olduklarına, ilişki geliştirme ve yürütmede daha sağlıklı

davranabildiklerine ve daha doyum sağlanan ilişkiler geliştirebildiklerine ilişkin kanıtlar tatmin edici düzeydedir (Assad ve ark., 2007; Carver ve Scheier, 2002; Carver ve Scheier, 2005; Carver ve ark., 2010; Schou ve ark., 2005; Vollmann ve ark., 2011). Benzer bir şekilde birçok çalışmada evlilik doyumunun yordayıcılarından birinin iyimserlik olduğu belirtilmiştir (Böhm ve ark., 2010; Dicke, 1997; Gordon ve Baucom, 2009; Srivasta ve ark., 2006). Öte yandan bu çalışmada yukarıda sıralanan birçok bulgunun aksine iyimserlik evlilik doyumunun önemli bir yordayıcısı olarak bulunmamıştır. Bu bulgu Machaty'nin (2013) yaptığı çalışmanın sonuçlarının bir kısmı ile tutarlık göstermektedir. Buna göre; erkeklerin iyimserlik düzeyleri ile kendileri ve eşlerinin evlilik doyum düzeyleri arasında bir ilişki bulunmamıştır, öte yandan aynı çalışmada kadınların iyimserlik düzeylerinin hem kendilerinin hem de eşlerinin evlilik doyum düzeyleri üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgulara paralel olarak bu çalışmada kadın erkek sayısının eşit olduğu bilgisinden yola çıkıp cinsiyete göre bir fark aranmamasından kaynaklı olarak iyimserlik değişkeninin yordayıcı bir değişken olarak çıkmamış olması bir olasılık olarak düşünülebilir.

#### **4.3.2.3. Evlilik Doyumu, Eş Desteği ve Eşe Kendini Açma Değişkenlerine Ait Üçüncü Hipotez Bulgularına İlişkin Tartışma**

**Hipotez 3:** “Eş desteği ve eşe kendini açma değişkenleri birlikte evlilik doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır.”

**Hipotez 3:** “Eş desteği ve eşe kendini açma değişkenleri birlikte evlilik doyumunu anlamlı olarak yordamaktadır.” hipotezi bu çalışma kapsamında doğrulanmamıştır. Bu durumun olası bir nedeninin eş desteği değişkeninin araştırmamızın test edilen modelinde de (Şekil 4.10.) model ile uyumsuzluk göstererek  $t$  değerinin manidar çıkmamasından kaynaklı olabileceği düşünülebilir. Bu aşamada eşe kendini açma değişkeninin evlilik doyumunu yordayıcı gücünün daha fazla olması ya da etkili bir değişken olması dahi modelin anlamlı çıkmasında etkin bir rol oynamamıştır. YEM'de değişkenlerin tek başlarına açıklama kuvvetlerinin modelin hem uyum katsayıları hem de  $t$  değerlerinin anlamlı çıkması üzerindeki etkisinin yüksek olması nedenleriyle eş desteği değişkeninin  $t$  değerinin ilk modelde anlamlı çıkmaması durumunun bu modelin de reddedilmesinde bir neden olabileceği düşüncesini kuvvetlendirmektedir. Buna ek olarak, şimdiye kadar hem test edilen hem de geliştirilen tüm modellemelerde doğrudan ilişkilere bakılmıştır. Doğrudan ilişkilerinin

bütün olasılıklarının reddedilmesi, bu araştırma kapsamında model geliştirilirken aracılık rollerinin irdelenmesi gerekliliğini akla getirmiştir. Değişkenler doğrudan ilişkilerde manidar bir açıklayıcılığa sahip olmasalar dahi, aracılık etkisiyle birbirleri üzerindeki etkileri en aza indirgenerek ve kontrol edilerek daha tutarlı ve kabul edilebilir bir yordayıcılığa ulaşabilirler.

İlişkilerinde daha fazla doyum sağlayan bireylerin, eşlerine olumlu anlamda sosyal destek sunmaları ve kaynak olmaları beklenir (Fletcher ve ark., 2013). Alan yazında eş desteği evlilik doyumunu açıklamada en kuvvetli ve söz sahibi değişkenlerden biri olarak birçok araştırmada ilk sıralarda yer bulmuş olmasına rağmen (Acitelli ve Antonucci, 1994; Brown ve ark., 2010; Çağ ve Yıldırım, 2013; Dehle ve ark., 2001; Stone ve Shackelford, 2007), bu çalışmada doğrudan ölçümlerin hiçbirinde etkili olmaması şaşırtıcı bir bulgudur. Bu nedenle yapılan analizin hassasiyeti nedeniyle, bir başka ifade ile YEM'in çok hassas ve tüm değişkenleri kontrol ederek her bir değişkenin kendi gücünü net bir şekilde ortaya koymasından kaynaklı güçlü bir analiz olması nedeniyle eş desteğinin, doğrudan ilişkilerde anlamlı bulunmasa dahi dolaylı ilişkilerde etkin çıkabileceği düşüncesi bütün bu bulgular ışığında kuvvetlenmiştir. Bu nedenlerle de araştırmanın bu aşamasına kadar hep doğrudan ilişkilerin ele alındığı modeller test edilmiş ve her biri reddedilmiştir, son olarak ise dolaylı etkilerin sınanabileceği yeni bir modelin test edilmesi fikri ortaya çıkmıştır.

#### **4.3.2.4. Evlilik Doyumu, Eşe Kendini Açma ve Eş Desteği Değişkenlerine Ait Dördüncü Hipotez ve Buna Bağlı Üç Alt Hipotezin Bulgularına İlişkin Tartışma**

**Hipotez 4:** Evlilik doyumunu ve eş desteği arasındaki ilişkide eşe kendini açma değişkeninin aracı rolü istatistiksel olarak anlamlıdır. Buna göre sınanan alt hipotezler ise şöyledir:

**Alt Hipotez 4.1.:** Eş desteği, evlilik doyumunu doğrudan ve anlamlı olarak yordamaktadır.

**Alt Hipotez 4.2.:** Eşe kendini açma, evlilik doyumunu doğrudan ve anlamlı olarak yordamaktadır.

**Alt Hipotez 4.3.:** Eşe kendini açma, eş desteği ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkide tam aracı roledir.

**Hipotez 4:** “Evlilik doyumu ve eş desteği arasındaki ilişkide eşe kendini açma değişkeninin aracı rolü istatistiksel olarak anlamlıdır.” hipotezi doğrulanmıştır. Bir diğer deyişle; eş desteği gizil değişkeni ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide eşe kendini açma değişkeninin aracı rolünün istatistiksel olarak anlamlı olduğu hipotezi bu çalışma kapsamında kabul edilmiştir. Özetle; eşe kendini açma değişkeninin aracılık etkisiyle, eş desteği, evlilik doyumunu açıklamaktadır. Bu bulgudan yola çıkarak eş desteği ve eşe kendini açma değişkenleri arasındaki ilişkinin yönüne ve teorik olarak alt yapısına bakmak gerekmektedir.

Aracılık etkisine ilişkin tartışmaya girmeden önce alt hipotezler tek tek incelendiğinde; alan yazında (Fritz ve MacKinnon, 2007; Jose, 2013) aracılık etkisinden, bir başka ifade ile dolaylı ilişkilerden bahsedebilmek için öncelikli olarak aracılık modellemesinde yer alan tüm değişkenler arasındaki doğrudan ilişkilerin belirli varsayımları karşılaması beklenmektedir. Buna göre ilk alt hipotez olarak sınıanan “Eş desteği, evlilik doyumunu doğrudan anlamlı olarak yordamaktadır.” hipotezi doğrulanmıştır. Birçok çalışmada devam eden romantik ilişkide iyilik halinin sağlanabilmesi için eş desteğinin önemli rolü göze çarpmaktadır (Sullivan ve Davilla, 2010). Goldsmith’e (2004) göre eşlerin iyi bir iletişim kurmada iyi anları paylaşmak kadar kötü anları da paylaşabilmeleri, birbirleri ile problem olan şeyleri konuşabilmeleri ve güçlük yaşadıkları zamanlarda birbirlerinden destek alabilmeleri ilişki doyumunun önemli birer yordayıcısıdır. Bu çalışmada da Goldsmith’in (2004) bu bulgusu ile tutarlı bir sonuç elde edilmiştir. Birçok çalışmada evlilik doyumu ve eş desteği arasındaki ilişkinin manidarlığına ilişkin bulgulara rastlamak söz konusudur. Buna göre, evlilik doyumu ile eş desteği arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki olmakla beraber, eş desteği evlilik doyumunu yordamada önemli bir değişken olarak pek çok araştırmada yer almaktadır. Bu bulgu Acitelli ve Antonucci (1994), Brown ve arkadaşları (2010), Çağ ve Yıldırım (2013), Dehle ve arkadaşları (2001), Stone ve Shackelford (2007) ve Verhofstadt ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan çalışmalarının bulguları ile de benzerlik göstermektedir. Bunlara ek olarak, evlilikte eşten algılanan desteğin, Monroe, Bromet, Connell ve Steiner’a (1986) göre depresif semptomları azaltmayı sağladığı; Roskies ve Lazarus’a (1980) göre evlilikteki baskıların ya da gerginliklerin azalmasında önemli bir rolü olduğu; Berkowitz ve Perkins’e (1984) göre ise aile içi çatışmaların çözülmesinde etken bir faktör olduğu belirtilmiştir. Bu bulgulardan yola çıkarak, eş desteğinin evlilik

doyumunun doğrudan bir yordayıcısı olmasının yanı sıra depresif semptomları azaltma, çatışmayı daha iyi başa çıkma stratejileri ile çözebilme gibi dolaylı etkiler sayesinde de evlilik kalitesini ya da doyumunu olumlu yönde etkileyebildiği söylenebilir.

İkinci alt hipotezde ise bir diğer doğrudan ilişkinin sınındığı “Eşe kendini açma, evlilik doyumunu doğrudan ve anlamlı olarak yordamaktadır” hipotezi doğrulanmıştır. Bu bulgu, alan yazında yer alan pek çok araştırma bulgusuyla örtüşmektedir. Yapılan birçok araştırma ilişki doyumunu ile kendini açma arasındaki ilişkinin varlığını ortaya koymaktadır (Burke ve ark., 1976; Hendrick, 1981; Jorgensen ve Gaudy, 1980; Laurenceau ve ark., 1998; Tolstedt ve Stokes, 1984). Kendini açma, evlilik doyumunu olumlu yönde, anlamlı olarak yordamaktadır. Özetle; birbirlerine daha fazla kendilerini açan eşlerin evliliklerinden daha yüksek düzeyde doyum almaya meyilli oldukları söylenebilir (Hansen ve Schuldt, 1984; Hendrick, 1981; Jorgensen ve Gaudy, 1980). Buna paralel olarak Davidson ve arkadaşları (1983) ise yaptıkları çalışmada, bireylerin eşlerinden ne kadar fazla kendini açma algıarlarsa evliliklerinden de o derecede daha fazla doyum sağladıklarını bulmuştur. Yine bu çalışmada kendini açma biçimleri benzer olan eşlerin benzer bir şekilde evliliklerinde daha iyi uyum sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Sprecher’a (1987) göre kendini açma sadece ilişki doyumuna etki etmemekte aynı zamanda ilişki istikrarında, bir başka ifade ile ilişkilerin uzun soluklu olmasında da olumlu bir etkiye sahip olmaktadır. Buna göre eşler arasında kendini açma ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkinin doğrusal olduğunu söylemek mümkündür. Buna ek olarak, Meeks ve arkadaşları (1988) yaptıkları çalışmada, kendini açma değişkeninin flört eden çiftlerde de yüksek düzeyde ilişki doyumunun yordayıcısı olduğunu belirtmişlerdir. Benzer şekilde, Jones (1991) de yaptığı çalışma neticesinde kendini açmanın arkadaşlık ilişkilerindeki doyumun da olumlu yönde bir yordayıcısı olduğunu belirlemiştir.

Bu çalışmada elde edilen kendini açmanın evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordayan önemli bir değişken olduğu bulgusu bu konuda yapılan araştırmaların sonuçlarıyla desteklenmektedir (Bograd ve Spilka, 1996; Davidson ve ark., 1983; Finkenauer ve Hazam, 2000; Hansen ve Schuldt, 1984; Jorgensen ve Gaudy, 1980; Meeks, 1996; Schumm ve ark., 1986). Bu çalışmalara paralel olacak şekilde Rosenfeld ve Bowen (1991) yaptıkları çalışmada yüksek kendini açma düzeyine



sahip bireylerin evlilik doyum düzeylerinin de yüksek olduğunu; buna karşın düşük kendini açma düzeylerine sahip olan bireylerin ise en az evlilik doyum düzeylerine sahip bireyler olduklarını bulmuşlardır. Benzer bir şekilde Millar ve Millar (1998) da yaptıkları çalışmada kadınların eşlerinden kendilerine kıyasla daha düşük düzeyde kendini açma algıladıkları durumlarda ilişki doyumlarının da buna paralel olarak düştüğünü bulmuşlardır. Öte yandan Levinger ve Sehn (1967) ise yaptıkları çalışmada bu bulgunun tam tersine evlilik doyumunun kendini açma ile düşük düzeyde ilişkili olduğunu bulmuştur.

İlk iki alt hipotezde değişkenler arasındaki doğrudan ilişkilerin manidar olduğu sınırlanırken, üçüncü alt hipotezde; bu üç değişken beraber modele alındığında “Eşe kendini açma, eş desteği ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkide tam aracı roledir.” alt hipotezi de doğrulanmıştır. Bu bulgunun Lee'nin (2016) yaptığı çalışmanın bulgusuna benzerlik gösterdiği söylenebilir. Lee (2016) yaptığı çalışmada kendini açmanın ilişki doyumunu, eşler arasındaki yakınlığı artırarak sağladığını ifade etmektedir. Gilbert (1976) ise ilişkilerde yakınlığın, kendini açmanın çok özel bir örneği olduğunu ifade etmektedir. Bununla birlikte sosyal desteği kuvvetlendirmek için kendini açmayı geliştirmek çok önemlidir. Bunlara göre kendini açmanın, ilk etapta doğrudan ilişki doyumunu tetiklemese dahi, eşler arasındaki yakınlık ve bağı kuvvetlendirmesinden kaynaklı olarak, dolaylı yoldan evlilik doyumuna katkı sağladığı düşünülebilir. Bu aşamada Chaikin ve Derlega'ya (1974) göre bireyler arasındaki yakınlık kendini açmanın artmasıyla artmaktadır ve bireylerin giderek samimi konuşmaları artmakta ve kendi haklarında verdikleri bilgilerin skalası da buna paralel olarak genişlemektedir. Yine Chaikin ve Derlega'ya (1974) göre böyle bir aşamaya gelen bir ilişkide birey, eşine güvenip kişisel problemlerini açmaya başladıkça, diğer eş de o ilişkide güvenildiği ve önemsendiği hissini yaşayarak ilişkiden doyum sağlayabilmekteyken; kendini açan eş ise benzer şekilde kişisel problemlerini anlatabildiği ve eşi tarafından can kulağıyla dinlenip desteklendiği için yine ilişkiden doyum sağlayabilmektedir. Edwards, Rose, Edwards ve Singer (2008) ise sosyal desteğin eş tarafından olumlu ve yeterli düzeyde algılanmasında; bireyin ilişkisinden aldığı doyum ve değerli olma hissini oluşturan iletişim ve etkileşim örüntülerinin etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yine bu bulgu ve diğer sıralanan tüm bulgular paralelinde bu çalışmada eşe kendini açma değişkeninin evlilik doyumunu

değişkeninin kuvvetli bir yordayıcısı olmasının nedenlerini açıkça ortaya koymakta ve desteklemektedir.

Pek çok araştırmada yakın ilişkilerdeki iletişim örüntüleri içerisinde hem kendini açma, hem de bireyin eşine kendini açması ile ilgili çalışılmıştır. Bu bulgular içerisinde diğerinden algılanan kendini açmanın, eşe verilen veya sunulan kendini açmaya kıyasla eşle olan sevgi ve aşk ilişkisini perçinlemede daha olumlu yönde etkili olduğu görülmektedir (Sprecher, 1987). Collins ve Miller (1994) da yaptıkları araştırma neticesinde benzer bulgulara ulaşarak; kendini açmanın ilişkilerin gelişmesinde, ilerlemesinde ve güçlenmesinde merkezi bir rol oynadığını ve kendini açan birey ile dinleyici pozisyonunda olan birey arasındaki ilişkide, var olan etkileşimin kendini açma düzeyi ile sevme sevilme düzeyi arasında önemli bir rolü ve etkisi olduğunu bulmuşlardır. Jourard da (1971) kendini açmanın hem fizyolojik ve ruhsal sağlığın iyiye gitmesinde, hem de insan ilişkilerinde yakınlığın ortaya çıkabilmesi ve gelişebilmesinde gerekli bir iletişim örüntüsü olduğunu ileri sürmektedir. Jourard'a (1971) göre birey, dürüstçe kendisini bir diğer bireye açarak karşısındaki kişiye ilişkin farklı yanları öğrenebilir, diğer bireyin farklı olan ihtiyaçlarını keşfedip, anlayıp, ona destek olmayı sağlayabilir. Bütün bu bilgiler ışığında; kendini birbirlerine daha derin ve samimi açan evli bireylerin yakınlık ve destek algılama kuvvetlerinin daha güçlü ve etkili olduğunu söylemek mümkündür. Böylece evli bireyler kendini açmanın sağladığı avantajlar ile eşlerine sosyal destek sunmak konusunda daha esnek ve ihtiyaca yönelik davranışlarda bulunarak sundukları desteğin kalitesini arttırabilmektedirler. Çünkü kendilerini eşlerine rahatça açan bireylerin beklentilerini ve hangi alanlarda sosyal desteğe ihtiyaçları olduğunu bilmek daha kolaylaştığından, bu desteği sunmak da daha rahat olmaktadır. Böylece aslında işleyen bir kendini açma mekanizması eşler arasındaki sosyal destek alışverişinin akıcı, net ve ihtiyaca uygun olmasını sağlamaktadır.

Doell'e (2014) göre özellikle eşlerin birbirlerini desteklerken duygusal destek sunmaları romantik ilişkinin gelişimi ve ilerlemesinde oldukça önemlidir. Bununla birlikte Monadi (2004) yaptığı çalışmada kendini açmanın; erkeklerin evlilikten aldığı doyumdan ziyade kadınların evlilikten aldığı doyum düzeyleri ile daha yakından ilgili bir faktör olduğunu bulmuştur (Akt. Rostami, Ghazinour ve Richter, 2013). Buna ek olarak, Bak ve arkadaşlarına (2014) göre kendini açma, sosyal destek ile olumlu yönde anlamlı olarak ilişkilidir ve aynı zamanda kendini açmanın bireylerin iyilik hali

üzerinde kuvvetli bir etkiye sahip olmasının nedeni ise tamamıyla algılanan sosyal desteğin aracı rolünden kaynaklanmaktadır. Benzer bir şekilde Lee, Noh ve Koo (2013) yaptıkları çalışma sonucunda; kendini açma ile sosyal destek arasında olumlu yönde bir ilişki olduğunu ve kendini açmanın iyilik hali üzerindeki etkisinin tamamen sosyal desteğin aracılığıyla olduğunu bulmuşlardır. Bu çalışmada da Bak ve arkadaşları (2014) ve Lee ve arkadaşlarının (2013) bulgularıyla yüksek oranda benzeşen bir bulgu olarak; aslında kendini açmanın sosyal desteğin evlilik doyumu üzerindeki yordayıcılığında aracı rolde olması ile tutarlıdır. Buna göre aslında eş desteği kendini açmanın aracı kuvvetiyle evlilik doyumunu açıklamaktadır.

Araştırmanın bu bulgusunu destekleyerek, Laurenceau ve arkadaşları (2005) yaptıkları çalışma sonucunda; bireyin kendini açması ile o bireye duyduğu yakınlık arasındaki ilişkide konuşan ya da kendini açan birey tarafından karşı tarafa hissedilen sorumluk ve değerli bulma hissini aracı rolde olduğunu bulmuşlardır. Bu bulguyla paralel olarak bu çalışmada da aslında sosyal destek kaynaklarından biri olarak eşten sağlanan desteğin algılanmasında eşe kendini açma değişkeni aracı bir rol üstlenmektedir. Özetle eş desteğinin kuvvetini ya da evlilik doyumu üzerindeki etkisini ancak derin, içten ve geniş bir kendini açma sağlayabilmekte ya da ön ayak olabilmektedir. Bunlara ek olarak tam aracı olarak kabul edilen bu modelin açıklanan varyansının %87 ( $R^2 = 0.869$ ) değeri ile yüksek bir açıklama oranına sahip olduğu da bulgular arasında yer almaktadır. Bir ya da birden fazla bağımlı değişken üzerinde, bir grup değişkenin yordayıcılığının sınındığı regresyon ve yapısal eşitlik modeli analizlerinde bağımlı değişkenin yordanma kuvveti değerlendirilirken, karesi alınmış çoklu korelasyon ( $R^2$ ) değerine bakılmaktadır (Jain, 1994; Akt. Bentler ve Raykov, 2000). Bu bilgiler ışığında modelin açıklanan varyans değerinin oldukça yüksek olduğu ve evlilik doyumu değişkeninin bu model ile açıklanma gücünün yüksek olduğunu söylenebilir.

Bu çalışmanın ve alan yazın bulgularının sentezlenmesiyle elde edilen fikirler; eş desteği değişkeninin evlilik doyumu üzerinde doğrudan etkisinin büyük bir kısmının eşe kendini açma değişkeni üzerinden açıklanabildiğini göstermektedir. Buna göre, eş desteği tek başına evlilik doyumunu açıklamada çok kuvvetli bir değişken değil iken, eşe kendini açma değişkeninin modele katılarak dolaylı etkiyi kuvvetlendirmesiyle evlilik doyumu üzerinde manidar yordayıcılığı olan bir değişken haline geldiği söylenebilir.

## 5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde Eşe Kendine Açma Ölçeği'ne, Evlilik Doyumu Profilleri'ne ve Evlilik Doyumu Model Testi'ne ilişkin elde edilen sonuçlar özet halinde verilmiştir. Daha sonra çalışmadan elde edilen sonuçlara dayalı olarak öneriler sunulmuş ve araştırmacılara, alan çalışanlarına, politika yapıcılara ve evli bireylere ilişkin önerilere yer verilmiştir.

### 5.1. Sonuçlar

#### 5.1.1. Eşe Kendini Açma Ölçeği'ne İlişkin Sonuçlar

EKAÖ, evlilikte eşlerin kendilerini birbirlerine ne düzeyde açtıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Bu amaçla geliştirilen EKAÖ'de yedi tersine çevrilmiş madde olmak üzere toplam 29 madde yer almaktadır. EKAÖ, 5'li Likert tipinde ("Bana Tamamen Uygun", "Bana Uygun", "Bana Kısmen Uygun", "Bana Hiç Uygun Değil" ve "Bana Tamamen Uygun Değil") olup, ölçekten alınabilecek toplam puanlar 29 ile 145 arasında değişmektedir. EKAÖ'den alınan yüksek puan eşin, partnerine kendini açma düzeyinin yüksek olduğunu, düşük puan ise eşin, partnerine kendini açma düzeyinin düşük olduğunu ifade etmektedir.

EKAÖ'nün geçerliği dört farklı yöntemle test edilmiştir. İlk olarak ölçek geliştirme konusunda uzman olan beş kişiden görüş alınarak, uzman geçerliği incelenmiştir. İkinci olarak, 468 kişiden elde edilen veri seti üzerinde AFA uygulanmıştır. AFA sonucunda EKAÖ'nün üç faktörlü bir yapıya sahip olduğu ("İlişkinin Niteliği", "Farkındalık" ve "Açıklık") saptanmıştır. EKAÖ'nün toplam varyansın %53'ünü açıkladığı belirlenmiştir. EKAÖ'nün geçerliğini sınamada üçüncü olarak 346 kişiden elde edilen farklı bir veri seti üzerinde DFA kullanılmıştır. DFA sonucunda modelin uyum katsayılarının iyi ve mükemmel düzeylerde olduğu saptanmıştır. Dördüncü olarak EKAÖ'nün, İİGÖ ile benzer ölçekler geçerliği sınanmış ve .89 katsayısı elde edilmiştir. Yapılan AFA ve DFA sonuçları, EKAÖ'nün evli bireylerin eşe kendilerini açma düzeylerini ölçmek amacıyla kullanılabileceğini göstermektedir.

EKAÖ'nün güvenilirliği iki farklı yöntemle test edilmiştir. İlk önce, EKAÖ'nün Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı üç farklı veri seti kullanılarak hesaplanmıştır. 468 kişiden oluşan veri setinde EKAÖ'nün Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .97, 346 kişiden oluşan ikinci veri setinde .95 ve 549 kişiden oluşan üçüncü veri setinde .95

olarak bulunmuştur. İkinci olarak EKAÖ'nün güvenilirliği test yarılama yöntemi ile hesaplanmıştır. EKAÖ'nün test yarılama katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Bütün bu bulgular; EKAÖ'nün eşe kendini açma düzeyini ölçmek amacıyla geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak kullanılabileceğini göstermektedir.

### **5.1.2. Eşlerin Evlilik Yılları, Aile Gelirine Katkı Oranları, Çocuk Sayısı, Sağlıktan Memnuniyet, Cinsel Yaşamdan Memnuniyet ve Ev İçi Sorumlulukların Paylaşımlarına Göre Evlilik Doyumu Profillerine İlişkin Sonuçlar**

Evli bireylerin “Evlilik Yılı”, “Aile Gelirine Katkı”, “Sağlıktan Memnuniyet”, “Cinsel Yaşamdan Memnuniyet” ve “Ev İçi Sorumlulukların Paylaşımı”na göre incelenen evlilik doyumu puanlarına ilişkin sonuçlar şöyledir:

- Bir yıldan az bir süredir evli, aile gelirine katkı oranı eşit, çocuksuz, sağlıklarından ve cinsel yaşamlarından memnun olan eşlerin evlilik doyumlarının manidar olarak diğer bireylerden daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- Eşlerin ev içi sorumluluklarını paylaşmadıkları durumlarda kadınların evlilik doyum düzeylerinin de en yüksek düzeyde seyrettiği belirlenmiştir.

### **5.1.3. Evlilik Doyumu Model Testine İlişkin Sonuçlar**

Evlilik Doyumu Model testinde “Eş Desteği” değişkeninin “Evlilik Doyumu” bağımlı değişkenini anlamlı olarak yordamasında “Eşe Kendini Açma” değişkeninin aracı rolü incelenmiştir. Bu model tüm alt problemleriyle doğrulanmış ve modelin iyi uyum katsayılarına sahip olduğu belirlenmiştir. Bu doğrulanmış yapısal model sonuçları ise şöyledir:

1. “Eş Desteği” gizil değişkeni “Evlilik Doyumu”nu doğrudan ve anlamlı olarak yordamaktadır.
2. “Eşe Kendini Açma” gizil değişkeni “Evlilik Doyumu”nu doğrudan ve anlamlı olarak yordamaktadır.
3. “Eş Desteği” ile “Evlilik Doyumu” arasındaki ilişkide “Eşe Kendini Açma” değişkeninin aracı rolü istatistiksel olarak anlamlıdır.

Sonuçlar, modelin “iyi düzeyde” kabul edilebilir olduğunu göstermektedir.

## **5.2. Öneriler**

### **5.2.1. Eşe Kendini Açma Ölçeği Geliştirme Çalışmasına İlişkin Öneriler**

Bu kısımda EKAÖ’ye ilişkin elde edilen bulgu ve sonuçlardan yola çıkılarak bazı önerilerde bulunulmuştur:

1. EKAÖ, evli bireylerin eşlerine kendilerini açma düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Evlilik öncesinde çiftlerin birbirlerine kendini açma düzeylerini ölçmek amacıyla da bir ölçek geliştirilebilir.
2. EKAÖ farklı araştırmalarda veri toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından kullanılabilir.
3. Alan çalışanları ve Evlilik ve Aile Danışması Alanı ile ilgili araştırmacılar çalışmalarında EKAÖ’yü kullanabilirler.
4. EKAÖ çeşitli araştırmalarda kullanıldıktan sonra revizyonu yapılarak geçerlik ve güvenilirliği güçlendirilebilir.

### **5.2.2. Evlilik Doyumu Model Testine ve Evli Bireylerin Evlilik Doyum Profillerine İlişkin Öneriler**

Bu kısımda, Evlilik Doyumu Modeli testinden ve bazı sosyo-demografik değişkenler kapsamında elde edilen evlilik doyum profillerinden elde edilen sonuçlar çerçevesinde araştırmacılara, alan uygulamacılarına, politika yapıcılara ve evli bireylere ilişkin bazı önerilere yer verilmiştir:

### **5.2.2.1. Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

1. Evlilik doyumu, bu araştırma kapsamında eş desteği ve eşe kendini açma, değişkenleri ile birlikte yapısal bir model kapsamında incelenmiştir. Evlilik doyumu, kuramsal temellerle desteklenebilecek farklı değişkenlerle incelenebilir.
2. Evlilik doyumu, regresyon gibi farklı istatistiksel yöntemler kullanılarak farklı değişkenlerle incelenebilir.
3. Bu çalışmada olumlu kavramlarla açıklanmaya çalışılan evlilik doyumunun, başka araştırmalarda depresyon, anksiyete, stres gibi olumsuz kavramlarla ilişkisi incelenebilir.
4. Bir yıldan fazla bir süredir evli, aile gelirine pek katkısı olmayan, sağlık ve cinsel yaşamlarından memnun olmayan, eşleriyle ev içi sorumlulukları paylaşan çiftlerin evlilik doyum düzeylerinin düşük çıkmasının nedenleri incelenebilir. Bununla birlikte yeni yapılacak araştırmalarda bu değişkenler, başka değişkenlerle birlikte incelenebilir.

### **5.2.2.2. Alanda Çalışan Psikolojik Danışmanlara Yönelik Öneriler**

1. Evlilik ve Aile Psikolojik Danışması alanında çalışan psikolojik danışmanlar, psikologlar, psikiyatristler çalışmalarında eşe kendini açmanın ve eş desteğinin evlilik doyumunu etkilediğini ve eşlerin birbirlerine kendilerini açmaları ve algılanan eş desteğini göz ardı etmeden müdahalede bulunabilirler.
2. Uzmanlar, çiftlere, psikolojik danışma ya da terapi sürecinde “Eşe Kendini Açma” ve “Eş Desteği” kavramının anlamını ve önemini açıklayabilirler.
3. İlişkiyi güçlendirme veya evliliğe hazırlık programlarının içerisine ilişki ya da evlilik doyumunu arttırmak amacıyla, modüller halinde, eşe kendini açma ve eş desteği konulabilir.

### **5.2.2.3. Politika Yapıcılara İlişkin Öneriler**

1. Evlilik ve Aile alanında yetkili kişi ve kuruluşların bu araştırmanın bulgularını

dikkate alarak evliliğe hazırlık ve ailenin güçlendirilmesine yönelik politikalarını belirlemeleri yararlı olabilir.

2. Bu çalışma bir büyük şehirde sınırlı sayıda evli bireyle yapılmıştır. Benzeri çalışmalar AR-GE desteğiyle ulusal düzeyde organize edilebilir.

#### **5.2.2.4. Evli Bireylere İlişkin Öneriler**

1. Evlilikten yeterli düzeyde doyum alamadıklarına inanan bireylerin eşlerine kendilerini açma ve eş desteği düzeylerini değerlendirmeleri ve ihtiyaç duydukları takdirde evlilik ve aile psikolojik danışmanına başvurmaları yararlı olabilir.
2. Evli bireylerin, evlilik doyumu, eşe kendini açma, sosyal destek, iletişim becerileri, problem çözme becerileri gibi evlilik ve aileye yönelik müdahale programları kapsamında yer alan konular hakkında kitaplar okumaları yararlı olabilir.



## KAYNAKÇA

- Acitelli, L. K., & Antonucci, T. C. (1994). Gender differences in the link between marital support and satisfaction in older couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(4), 688-698. doi: 10.1037/0022-3514.67.4.688
- Allison, P. J., Guichard, C., Fung, K., & Gilain, L. (2003). Dispositional optimism predicts survival status 1 year after diagnosis in head and neck cancer patients. *Journal of Clinical Oncology*, 21(3), 543-548. doi:10.1200/jco.2003.10.092
- Altman, I., & Taylor, D. A. (1973). *Social penetration: The development of interpersonal relationships*. Holt: Rinehart & Winston.
- Ampuero, M. (2014). *Efficacy of cultural-based psychoeducational group therapy for increasing marital satisfaction among latino couples* (Unpublished doctoral thesis). Walden University, Clinical Psychology, Minnesota.
- Andersson, G. (1996). The benefits of optimism: A meta-analytic review of the life orientation test. *Personality and Individual Differences*, 21(5), 719-725. doi:10.1016/0191-8869(96)00118-3
- Assad, K. K., Donnellan, M. B., & Conger, R. D. (2007). Optimism: Enduring resource for romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(2), 285-297. doi:10.1037/0022-3514.93.2.285
- Atçeken, M. (2014). *Dindarlık, evlilik doyumu ve kişilik özelliklerinin bağışlama ile ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, G., & Tezer, E. (1991). İyimserlik, sağlık sorunları ve akademik başarı ilişkisi. *Psikoloji Dergisi*, 7(26), 2-9.
- Bak, J., Lin, C. Y., & Oh, A. (2014). Self-disclosure topic model for Twitter conversations. *Association for Computational Linguistics (ACL)*, 42, 1986-1996. doi:10.3115/v1/w14-2706
- Barnes, H. L., Schumm, W. R., Jurich, A. P., & Bollman, S. R. (1984). Marital satisfaction: Positive regard versus effective communications as explanatory variables. *The Journal of Social Psychology*, 123(1), 71-78. doi:10.1080/00224545.1984.9924515
- Batool, S. S., & Khalid, R. (2012). Emotional intelligence: A predictor of marital quality in Pakistani couples. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 27(1), 65-88.
- Baylis, N. (2004). Teaching positive psychology (Chapter 13). In Linley, P. A., & Joseph, S. (Eds.). *Positive Psychology in Practice*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Beach, S. R. H., Katz, J., Kim, S., & Brody, G.H. (2003). Prospective effects of marital satisfaction on depressive symptoms in established marriages: A dyadic model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(3), 355-371. doi:10.1177/0265407503020003005
- Benokraitis, N. V. (2014). *Marriages & Families: Changes, choices and constraints*. (8<sup>th</sup>. Edition). United States: Pearson.

- Bentler, P.M., & Raykov, T. (2000). On measures of explained variance in nonrecursive structural equation models. *Journal of Applied Psychology, 85*(1), 125-131. doi:10.1037/0021-9010.85.1.125
- Berkowitz, A. D., & Perkins, H.: W. (1984). Stress among farm women: Work and family as interacting systems. *Journal of Marriage and The Family, 46*(1), 161-166. doi:10.2307/351874
- Berry, R. E., & Williams, F. L. (1987). Assessing the relationship between quality of life and marital and income satisfaction: A path analytic approach. *Journal of Marriage and Family, 49*(1), 107-116. doi:10.2307/352675
- Berscheid, E., & Regan, P. (2005). *The psychology of interpersonal relationships*. New Jersey: Prentice Hall.
- Bertoni, A., Parise, M., & Iafrate, R. (2012). Beyond satisfaction: Generativity as a new outcome of couple functioning (Chapter 4). In Esposito, P. E., & Lambardi, C. I. (Eds). *Marriage: Psychological Implications, Social Expectations and Role of Sexuality*. New York: Nova Science Publishers.
- Beth, P. (1987). *Sexual satisfaction in early marriage* (Unpublished doctoral thesis). The Pennsylvania State University, Pennsylvania.
- Biehle, S.N., & Mickelson, K. D. (2012). Provision and receipt of emotional spousal support: The impact of visibility on well-being. *Couple and Family Psychology: Research and Practice, 1*(3), 244-251. doi:10.1037/a0028480
- Bilen, M. (2009). *Sağlıklı insan ilişkileri: Ailede, kurumlarda, toplumda*. Ankara: Anı Yayınları.
- Billeter, C. B. (2002). *An exploration of eight dimensions of self-disclosure with relationship satisfaction* (Unpublished master's thesis). Virginia Polytechnic Institute and State University, Virginia.
- Bird, G., & Melville, K. (1994). *Families and intimate relationships*. United States of America: McGraw-Hill Inc.
- Bograd, R., & Spilka, B. (1996). Self-disclosure and marital satisfaction in mid-life and late-life remarriages. *The International Journal of Aging and Human Development, 42*(3), 161-172. doi:10.2190/w87m-wck7-mhtt-n34f
- Blood, R. O. (1969). *Marriage* (2<sup>nd</sup>. Edition). New York: The Free Press.
- Boyce, C. J., Wood, A. M., & Ferguson, E. (2016). For better or for worse: The moderating effects of personality on the marriage-life satisfaction link. *Personality and Individual Differences, 97*, 61-66. doi:10.1016/j.paid.2016.03.005
- Böhm, R., Schütz, A., Rentzsch, K., Körner, A., & Funke, F. (2010). Are we looking for positivity or similarity in a partner's outlook on life? Similarity predicts of social attractiveness and relationship quality. *The Journal of Positive Psychology, 5*(6), 431-438. doi: 10.1080/17439760.2010.534105
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: a decade in review. *Journal of Marriage and the Family, 62*(4), 964-980. doi:10.1111/j.1741-3737.2000.00964.x

- Brock, R. L., & Lawrence, E. (2010a). Support adequacy in marriage: Observing platinum rule (Chapter 1). In Sullivan, K. T., & Davilla, J. (Eds). *Support Processes in Intimate Relationships*. New York: Oxford University Press.
- Brock, R. L., & Lawrence, E. (2010b). A Unified and multifaceted approach to examining support transactions in marriage (Chapter 2). In Pearlman, K. S. (Eds). *Marriage Roles: Stability and Conflict*. New York: Nova Science Publishers.
- Brody, G. H., Arias, I., & Fincham, F. D. (1996). Linking marital and child attributions to family processes and parent-child relationships. *Journal of Family Psychology*, 10(4), 408-421. doi:10.1037/0893-3200.10.4.408
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit (pp. 136-162). In: K. A. Bollen & J. S. Long (Eds.). *Testing Structural Equation Models*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Brown, E., Orbuch, T. L., & Maharaj, A. (2010). Social networks and marital stability among black American and white American couples (Chapter 13). In Sullivan, K. T., & Davilla, J. (Eds). *Support Processes in Intimate Relationships*. New York: Oxford University Press.
- Burgess, E. W., Locke, H. J., & Thomes, M. M. (1963). *The family: From institution to companionship*. (3<sup>rd</sup> Edition). New York: American Book Company.
- Burke, R. J., Weir, T., & Harrison, D. (1976). Disclosure of problems and tensions experienced by marital partners. *Psychological Reports*, 38(2), 531-542. doi:10.2466/pr0.1976.38.2.531
- Burleson, B. R., & Denton, W. H. (1997). The relationship between communication skill and marital satisfaction: Some moderating effects. *Journal of Marriage and Family*, 59(4), 884-902. doi:10.2307/353790
- Burmaoğlu, S., Polat, M., & Meydan, C. H. (2013). Örgütsel davranış alanında ilişkisel analiz yöntemleri ve Türkçe yazında aracılık modeli kullanımı üzerine bir inceleme. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 13-26.
- Büyüköztürk, Ş. (2006). *Sosyal bilimler için veri analizi: İstatistik, araştırma deseni SPSS uygulamaları ve yorum*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Call, V., Sprecher, S., & Schwartz, P. (1995). The incidence and frequency of marital sex in a national sample. *Journal of Marriage and the Family*, 57(3), 639-652. doi:10.2307/353919
- Can, H. (2013). *İlköğretim okullarında çalışan evli öğretmenlerin eş tükenmişlik düzeyleri ile eş desteği, evlilik yetkinliği ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Kocaman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Canbulat, N., & Cihangir Çankaya, Z. (2014). Evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(2), 556-576. doi:10.12984/eed.67597
- Carr, D., Freedman, V. A., Cornman, J. C., & Schwarz, N. (2014). Happy marriage, happy life? Marital quality and subjective well-being in later life. *Journal of Marriage and Family*, 76(5), 930-948. doi:10.1111/jomf.12133

- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). Optimism (Chapter 5). In Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (Eds.) *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Carver, C., & Scheier, M. F. (2005). Optimism (Chapter 17). In Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (Eds.). *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Carver, C., Scheier, M. F., & Segerstrom, S. C. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 879-889. doi:10.1016/j.cpr.2010.01.006
- Caughlin, J. P., & Huston, T. L. (2006). The affective structure of marriage (Chapter 8). In Vangelisti, A. L., & Perlman, D. (Eds), *The Cambridge handbook of personal relationships*. New York: Cambridge University Press.
- Cayanus, J. L., & Martin, M. M. (2004). An instructor self-disclosure scale. *Communication Research Reports, 21*(3), 252-263. doi:10.1080/08824090409359987
- Chaikin, A. L., & Derlega, V. J. (1974). *Self-disclosure*. Morristown: General Learning Press.
- Chong, A., & Mickelson, K. D. (2016). Perceived fairness and relationship satisfaction during the transition to parenthood: The mediating role of spousal support. *Journal of Family Issues, 37*(1), 2-38. doi:10.1037/e512142015-135
- Cohen, O., Geron, Y., & Farchi, A. (2009). Marital quality and global well-being among older adult Israeli couples in enduring marriages. *The American Journal of Family Therapy, 37*(4), 299-317. doi:10.1080/01926180802405968
- Collins, N. L., & Miller, L. C. (1994). Self-disclosure and liking: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 116*(3), 457-475. doi:10.1037/0033-2909.116.3.457
- Connides, I. A. (2001). *Family ties and aging*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Costanzo, E. S., Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2009). Psychosocial adjustment among cancer survivors: findings from a national survey of health and well-being. *Health Psychology, 28*(2), 147-156. doi:10.1037/a0013221
- Coupland, N., Coupland, J., Giles, H., Henwood, K., & Wiemann, J. (1988). Elderly self-disclosure: Interactional and intergroup issues. *Language & Communication, 8*(2), 109-133. doi:10.1016/0271-5309(88)90010-9
- Coyne, J. C., & DeLongis, A. (1986). Going beyond social support: The role of social relationships in adaptation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 54*(4), 454-460. doi:10.1037/0022-006x.54.4.454
- Cox., F. D. (2006). *Human intimacy: Marriage, the family, and its meaning*. Belmont, CA : Thomson/Wadsworth.
- Cozby, P. C. (1972). Self-disclosure, reciprocity and liking. *Sociometry, 35*(1), 151-160. doi:10.2307/2786555
- Cozby, P. C. (1973). Self-disclosure: A literature review. *Psychological Bulletin, 79*(2), 73-91. doi:10.1037/h0033950
- Craig, L. (2005). The money or the care: A comparison of couple and sole parent households' time allocation to work and children. *American Journal of Social Issues, 40*(4), 521-540.

- Critelli, J. W., & Dupre, K. M. (1978). Self-disclosure and romantic attraction. *The Journal of Social Psychology, 106*(1), 127-128. doi:10.1080/00224545.1978.9924155
- Cummins, R. A., & Nistico, H. (2002). Maintaing life satisfaction: The role of positive cognitive bias. *Journal of Happiness Studies, 3*(1), 37-69. doi:10.1023/a:1015678915305
- Cupach, W. R., & Comstock, J. (1990). Satisfaction with sexual communication in marriage: Links to sexual satisfaction and dyadic adjustment. *Journal of Social and Personal Relationships, 7*(2), 179-186. doi:10.1177/0265407590072002
- Cutrona, C. E. (1996). *Social support in couples: Marriage as a resource in times of stress* (Vol. 13). Sage Publications.
- Cüceloğlu, D. (1994). *İçimizdeki çocuk* (7. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çağ, P., & Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(39), 13-23.
- Çapri, B., & Gökçakan, Z. (2013). The variables predicting couple burnout. *Elementary Education Online, 12*(2), 561-574.
- Çelik, M., & Tümkaya, S. (2012). Öğretim elemanlarının evlilik uyumu ve yaşam doyumlarının iş değişkenleri ile ilişkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 13*(1), 223-238.
- Çelik, H. E., & Yılmaz, V. (2013). *Yapısal eşitlik modellemesi temel kavramlar uygulamalar-programlama*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Çelik, H. E., & Yılmaz, V. (2016). *LISREL 9.1 ile yapısal eşitlik modellemesi: Temel kavramlar, uygulamalar ve programlama*. İstanbul: Anı Yayınları.
- Çetinkaya, B. (2005). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma davranışları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Çetinkaya Yıldız, E., Kemer, G., Bulgan, G., & Tezer, E. (2008). İkili ilişkiler güven ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*, 65-77.
- Çilli, S. A., Kaya, N., Bodur, S., Özkan, İ., & Kucur, R. (2004). Ev kadınlarında ve çalışan evli kadınlarda psikolojik belirtilerin karşılaştırılması. *Genel Tıp Dergisi, 14*(1), 1-5.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Dakof, G. A., & Taylor, S. E. (1990). Victims' perceptions of social support: What is helpful from whom? *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(1), 80-89. doi: 10.1037/0022-3514.58.1.80
- Davidson, B., Balswick, J., & Halverson, C. (1983). Affective self-disclosure and marital adjustment: A test of equity theory. *Journal of Marriage and the Family, 45*(1), 93-102. doi:10.2307/351298
- Dehle, C., Larsen, D. & Landers, J. E. (2001). Social support in marriage. *The American Journal of Family Therapy, 29*(4), 307-324. doi:10.1080/01926180152588725

- Derlega, V. J., & Chaikin, A. L. (1976). Norms affecting self-disclosure in men and women. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 44*(3), 376-380. doi:10.1037/0022-006x.44.3.376
- Derlega, V. J., Metts, S., Petronio, S., & Margulis, S. T. (1993). *Sage series on close relationships. Self-disclosure*. CA: Sage.
- Derlega, V. J., Winstead, B. A., & Greene, K. (2007). Self-disclosure and starting a close relationship (pp.153-174). In S. Sprecher, A. Wensel, & J. Harvey (Eds.). *Handbook of Relationship Beginnings*. New York: Psychology Press.
- Demir, M. (2010). Close relationships and happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies, 11*(3), 293-313. doi:10.1007/s10902-009-9141-x
- Demir, M. (2013). Introduction to relationships and happiness. (Chapter 59). In David, S. A., Boniwell, I. & Ayers, A. C. (Eds.) *The Oxford Handbook of Happiness*. United Kingdom: Oxfors University Press.
- Dey, S., & Ghosh, J. (2016). Factors in the distribution of successful marriage. *International Journal of Social Sciences and Management, 3*(1), 60-64. doi:10.3126/ijssm.v3i1.14315
- Dicke, A. K. (1997). *Optimism and its effect on romantic relationships* (Unpublished doctoral dissertation). Texas Tech University.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research, 31*(2), 103-157. doi:10.1007/bf01207052
- Diener, J. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34-43. doi:10.1037/0003-066x.55.1.34
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science, 7*(3), 181-185. doi:10.1111/j.1467-9280.1996.tb00354.x
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment, 49*(1), 71-75. doi:10.1207/s15327752jpa4901\_13
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2012). Subjective well-being. (Chapter 5). In Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.) *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Sapyta, J. J., & Suh, E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. *Psychological Inquiry, 9*(1), 33-37. doi:10.1207/s15327965pli0901\_3
- Dindia, K. (2000). Self-disclosure, identity and relationship development: A dialectical perspective (Chapter 9). In Dindia, K., & Duck, S. (Eds). *Communication and personal relationships*. England: John Wiley.
- Dindia, K., & Allen, M. (1992). Sex differences in self-disclosure: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 112*(1), 106-124. doi:10.1037/0033-2909.112.1.106
- Dindia, K., Fitzpatrick, M., & Kenny, D. A. (1997). Self-disclosure in spouse and stranger interaction: A social relations analysis. *Human Communication Research, 23*(3), 388-412. doi:10.1111/j.1468-2958.1997.tb00402.x

- Doell, K. G. (2014). *The word feel as a linguistic device in self-disclosure and enacted social support* (Unpublished doctoral dissertation). University of Ottawa, Ottawa.
- Doğan, K. (1995). *Who discloses what to whom and where?* Master Thesis, Middle East Technical University, School of Social Sciences.
- Duck, S. (1988). *Relating to others*. Open University Press.
- Duck, S. (1994). *Meaningful relationships: Talking, sense and relating*. Sage Publications.
- Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annu Rev. Clin. Psychol.*, 1(1), 629-651. doi:10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154
- Durak, M., Şenol-Durak, E., & Gençöz, T. (2010). Psychometric properties of Satisfaction with Life Scale among turkish university students, correctional officers and elderly adults. *Social Indicators Reseach*, 99(3), 413-429. doi:10.1007/s11205-010-9589-4
- Dursun, P. (2012). *The role of meaning in life, optimism, hope and coping styles in subjective well-being* (Unpublished doctoral dissertation). Middle East Technical University, Educational Sciences, Ankara.
- Dursun, Y., & Kocagöz, E. (2010). Yapısal eşitlik modellemesi ve regresyon: Karşılaştırmalı bir analiz. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 35, 1-17.
- Edwards, A. C., Nazroo, J. Y., & Brown, G. W. (1998). Gender differences in marital support following a shared life event. *Social Science & Medicine*, 46(8), 1077-1085. doi:10.1016/s0277-9536(97)10039-9
- Edwards, A. P., Rose, L. M., Edwards, C., & Singer, L. M. (2008). An investigation among implicit personal theories of communication, social support and loneliness. *Human Communication*, 11(4), 437-454.
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning and virtue: Wellsprings of a positive life. (Chapter 5). In Keyes, C. L. M. & Haidt, J. (Eds.) *Flourishing: The Positive Person and The Good Life*. Washington: American Psychological Association.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N., & Alpkın, E. L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 18(1), 39-47.
- Ergöl, Ş., Koç, G., Eroğlu, K., & Taşkın, L. (2012). Türkiye'de kadın araştırma görevlilerinin ev ve iş yaşamlarında karşılaştıkları güçlükler. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 2(1), 43-49.
- Eskin, M. (2012). Evlilik terapisi için başvuran çiftlerin evlilik doyumu ve evlilik terapisiyle hakkındaki görüşleriyle ilişkili etmenler. *Klinik Psikiyatri*, 15(1), 226-237.
- Fincham, F. D. (1998). Child development and marital relations. *Child Development*, 69(2), 543-574. doi:10.1111/j.1467-8624.1998.tb06207.x
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2006). Relationship satisfaction (Chapter 31). In Vangelisti, A. L., & Perlman, D. (Eds.). *The Cambridge Handbook of Personal Relationships*. United States of America: Cambridge University Press.

- Fincham, F. D., Beach, S. R. H., Harold, G. T., & Osborne, L. N. (1997). Marital satisfaction and depression: Different causal relationships for men and women? *Psychological Science, 8*(5), 351-556. doi:10.1111/j.1467-9280.1997.tb00424.x
- Fincham, F. D., & Linfield, K. J. (1997). A new look at marital quality: Can spouses feel positive and negative about their marriage? *Journal of Family Psychology, 11*(4), 489-502. doi:10.1037/0893-3200.11.4.489-502
- Fincham, F. D., & Rogge, R. (2010). Understanding relationship quality: Theoretical challenges and new tools for assessment. *Journal of Family & Theory Review, 2*, 227-242. doi:10.1111/j.1756-2589.2010.00059.x
- Finkenauer, C., & Hazam, H. (2000). Disclosure and secrecy in marriage: Do both contribute to marital satisfaction? *Journal of Social and Personal Relationships, 17*(2), 245-263. doi:10.1177/0265407500172005
- Fletcher, G. J. O. (2008). *The new science of intimate relationships*. Oxford: Blackwell Publishers.
- Fletcher, G. J. O., Simpson, J. A., Campbell, L., & Overall, N. C. (2013). *The science of intimate relationships*. Oxford: Wiley-Blackwell.
- Floyd, K. L. M. (1998). *The effects of social support on married women's psychological well-being* (Unpublished doctoral dissertation). University of Illinois, Urbana, Illinois.
- Fritz, M. S., & MacKinnon, D. P. (2007). Required sample size to detect the mediated effect. *Psychological Science, 18*(3), 233-239. doi:10.1111/j.1467-9280.2007.01882.x
- Funk, J. L., & Rogge, R. D. (2007). Testing the ruler with item response theory: Increasing precision of measurement for relationship satisfaction with the couples satisfaction index. *Journal of Family Psychology, 21*(4), 572-583. doi:10.1037/0893-3200.21.4.572
- Gable, S. L., & Algoe, S. B. (2010). Being there when things go right: Support processes for positive events (Chapter 8). In Sullivan, K. T., & Davilla, J. (Eds). *Support processes in intimate relationships*. New York: Oxford University Press.
- Gable, S. L., Gonzaga, G. C., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Supportive responses to positive event disclosures. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*(5), 905-917. doi:10.1037/0022-3514.91.5.904
- Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology, 9*(2), 103-110. doi:10.1037/1089-2680.9.2.103
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology, 87*(2), 228-245. doi:10.1037/0022-3514.87.2.228
- Gilbert, S. J. (1976). Self disclosure, intimacy and communication in families. *Family Coordinator, 25*(3), 221-231. doi:10.2307/582335



- Gillham, J. E., & Seligman, M. E. P. (1999). Footsteps on the road to a positive psychology. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 163-173. doi:10.1016/s0005-7967(99)00055-8
- Gleason, M. E., Iida, M., Bolger, N., & Shrout, P. E. (2003). Daily supportive equity in close relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(8), 1036-1045. doi:10.1177/0146167203253473
- Glenn, N. D., & Weaver, C. N. (1981). The contribution of marital happiness to global happiness. *Journal of Marriage and The Family*, 43(1), 161-168. doi:10.2307/351426
- Goldsmith, D. J. (2004). *Communicating social support*. New York: Cambridge University Press.
- Goodwin, R., & Gaines, S. O. (2004). Relationships beliefs and relationship quality across cultures: Country as a moderator of dysfunctional beliefs and relationship quality in three former Communist societies. *Personal Relationships*, 11(3), 267-279. doi:10.1111/j.1475-6811.2004.00082.x
- Gordon, C. L., & Baucom, D. H. (2009). Examining the individual within marriage: Personal strengths and relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 16(3), 421-435. doi:10.1111/j.1475-6811.2009.01231.x
- Gottman, J. (1995). *Why marriages succeed or fail and how you can make yours last?* New York: Simon & Schuster Paperbacks.
- Gottman, J. M., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *Journal of Marriage and The Family*, 60(1), 5-22. doi:10.2307/353438
- Gottman, J. M., Murray, J. D., Swanson, C. C., Tyson, R., & Swanson, K. R. (2002). *The mathematics of marriage: Dynamic nonlinear approach*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Göcen, G. (2013). Pozitif psikoloji düzleminde psikolojik iyi olma ve dini yönelim ilişkisi: Yetişkinler üzerine bir araştırma. *Toplum Bilimleri*, 7(13), 97-130.
- Greene, K., Derlega, V. J., & Mathews, A. (2006). Self-disclosure in personal relationships. (Chapter 22). In Vangelisti, A. L., & Perlman, D. (Eds), *The Cambridge handbook of personal relationships*. New York: Cambridge University Press.
- Gurung, R., Sarason, B., & Sarason, I. (1997). Close personal relationships and health outcomes: A key to the role of social support (Chapter 2). In Sarason, B. R., & Duck, S. (Eds), *Personal relationships: Implications for clinical and community psychology*. New York: John Wiley & Sons.
- Gülcan, A. (2014). *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güler, M., & Dönmez, A. (2011). İyi olma hali bağlamında uyum düzeyi kuramı ve hedonic döngü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(27), 38-45.

- Gültekin, F. (2001). Lise öğrencilerinin kendini açma davranışlarının kimlik gelişim düzeyleri açısından incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 231-241.
- Gülyüksel-Akdağ, F., & Cihangir-Çankaya, Z. (2015). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 646-662. doi:10.17860/efd.67613
- Gümüş, H. (2015). *Evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyi ve yaşam doyumları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yalova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yalova.
- Gündoğdu, A. (2007). *Relationships between self-construals and marital quality* (Unpublished master's thesis). Middle East Technical University, Institute of Social Sciences, Ankara.
- Hamarta, E., Deniz, M., Dilmaç, B., & Arslan, C. (2015). A study on marital relationship and marital life satisfaction with regard to values of marital couples. *Journal of Human Sciences*, 12 (1), 55-69. doi:10.14687/ijhs.v12i1.3107
- Hansen, J. E., & Schuldt, W. J. (1984). Marital self-disclosure and marital satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 46(4), 923-926. doi:10.2307/352541
- Harvey, J. H., & Omarzu, J. (1999). *Minding the close relationship: A theory of relationship enhancement*. United States of America: Cambridge University Press.
- Headey, B., Veenhoven, R., & Wearing, A. (1991). Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. *Social Forces*, 84(1), 451-471. doi:10.1007/1-4020-3742-2\_15
- Heady, B., & Wearing, A. (1990). Subjective well-being and coping with adversity. *Social Indicators Research*, 22(4), 327-349. doi:10.1007/bf00303830
- Heller, D. (2003). The dynamic process of life satisfaction: *The role of job and marital satisfaction, life events, personality and mood* (Unpublished doctoral dissertation). Graduate College University of Iowa, Iowa.
- Heller, D., Watson, D., & Illies, R. (2004). The role of person versus situation in life satisfaction: A critical examination. *Psychological Bulletin*, 130(4), 574-600. doi:10.1037/0033-2909.130.4.574
- Hendrick, S. S. (1981). Self-disclosure and marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 40(6), 1150-1159. doi:10.1037/0022-3514.40.6.1150
- Hetherington, E. M. (2003). Intimate pathways: Changing patterns in close personal relationships across time. *Family Relations*, 52(4), 318-331. doi:10.1111/j.1741-3729.2003.00318.x
- Ho, M. Y., Cheung, F. M., & Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 658-663. doi:10.1016/j.paid.2010.01.008
- Holmes, B. M. (2007). In search of my "one-and-only": romance-related media and beliefs in romantic relationship destiny. *The Electronic Journal of Communication*, 17(3/4), 1-29.

- Holt-Lunstad, J., Birmingham, W., & Jones, B. Q. (2008). Is there something unique about marriage? The relative impact of marital status, relationship quality, and network social support on ambulatory blood pressure and mental health. *Annals of behavioral medicine*, 35(2), 239-244. doi:10.1007/s12160-008-9018-y
- Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. (2008). Structural equation modeling: Guidelines for determining model fit. *The Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 53-60.
- Horwitz, A. V., McLaughlin, J., & Raskin White, H. (1998). How the negative and positive aspects of partner relationships affect the mental health of young married people. *Journal of Health and Social Behavior*, 39(2), 124-136. doi:10.2307/2676395
- Hu, L., & Bentler, O. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55. doi:10.1080/10705519909540118
- Huston, T. L., Caughlin, J. P., Houts, R. M., Smith, S. E., & George, L. J. (2001). The connubial crucible: Newlywed years as precursors of marital delight, distress and divorce. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(2), 237-252. doi:10.1037/0022-3514.80.2.237
- Hünler, O. S., & Gençöz, T. (2003). Boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi: Algılanan evlilik problemleri çözümünün rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 99-108.
- Izgar, H., & Arslan, C. (2007). Psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü öğrencilerinin kendini açma davranışlarının gelişiminin incelenmesi. *Selcuk University Social Sciences Institute Journal*, 18, 307-327.
- Jensen, J., Rauer, A., & Volling, B. (2013). A dyadic view of support in marriage: The critical role of men's support provision. *Sex Roles*, 68(7-8), 427-438. doi:10.1007/s11199-012-0256-x
- Jones, D. C. (1991). Friendship satisfaction and gender: An examination of sex differences in contributors to friendship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8(2), 167-185. doi:10.1177/0265407591082002
- Jones, E. (1994). *Family systems therapy: Developments in Milan systemic therapies*. Chichester: John Wiley.
- Jorgensen, S. R., & Gaudy, J. C. (1980). Self-disclosure and satisfaction in marriage: The relation examined. *Family Relations*, 29(3), 281-287. doi:10.2307/583847
- Jorgensen, I. S., & Nafstad, E. H. (2004). Positive psychology: Historical, philosophical and epistemological perspectives (Chapter 2). In Linley, P. A., & Joseph, S. (Eds.). *Positive Psychology in Practice*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Jose, P. E. (2013). *Doing statistical mediation & moderation*. New York: The Guilford Press.
- Jose, O., & Alfons, V. (2007). Do demographics affect marital satisfaction? *Journal of Sex and Marital Therapy*, 33(1), 73-85. doi:10.1080/00926230600998573

- Jourard, S. M. (1959). Self-disclosure and other cathexis. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 59(3), 428. doi:10.1037/h0041640
- Jourard, S. M. (1971). *The transparent self*. New York: Litton Educational Publishing.
- Jourard, S. M., & Landsman, M. J. (1960). Cognition, cathexis and the dyadic effect in men's self-disclosing behavior. *Merrill Palmer Quarterly of Behavior and Development*, 6(3), 178-186.
- Jourard, S. M., & Lasakow, P. (1958). Some factors in self-disclosure. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 56(1), 91-98. doi:10.1037/h0043357
- Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (1993). *LISREL 8: Structural equation modeling with the SIMPLIS command language*. United States of America: Scientific Software International.
- Jöreskog, K. G., & Sörbom, D. (1996). *LISREL 8: User's reference guide*. United States of America: Scientific Software International.
- Juvva, S., & Bhatti, R. S. (2006). Epigenetic model of marital expectations. *Contemporary Family Therapy*, 28(1), 61-72. doi:10.1007/s10591-006-9695-2
- Kamp Dush, C. M., Taylor, M. G., & Kroeger, R. A. (2008). Marital happiness and psychological well-being across the life course. *Family Relations*, 57(2), 211-226. doi:10.1111/j.1741-3729.2008.00495.x
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hanehalkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233.
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). The longitudinal course of marital quality and stability: A review of theory, methods and research. *Psychological Bulletin*, 118(1), 3-34. doi:10.1037/0033-2909.118.1.3
- Katz, I., Goldston, J., Cohen, M., & Stucker, S. (1963). Need satisfaction, perception and cooperative interactions in married couples. *Marriage and Family Living*, 25(2), 209-213. doi:10.2307/349184
- Kauffman, C., & Silberman, J. (2009). Finding and fostering the positive relationships: Positive interventions in couples therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 520-531. doi:10.1002/jclp.20594
- Kaya, M. (2009). *Üniversite adaylarının anne-babalarına uygulanan sosyal destek programının eş desteği ve adayın anne babadan algıladığı desteğe etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kendir, M. E., & Demirli, C. (2016). Evlilik doyumu üzerinde anne baba tutumunun etkisinin incelenmesi. *Education Sciences (NWSAES)*, 11(3), 96-113. doi:10.12739/nwsa.2016.11.3.1c0656
- Keyes, C. L. M., Fredrickson, B. L., & Park, N. (2012). Positive psychology and the quality of life. (Chapter 5) In Land, K. C., Michalos, A. C., & Sirgy, M. J. (Eds.) *Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research*. New York: Springer Press.

- King, D. B., Canham, S. L., Cobb, R. J., & O'Rourke, N. (2016). Reciprocal effects of life satisfaction and depressive symptoms within long-wed couples over time. *Journals of Gerontology: Psychological Sciences* 00(00), 1-10. doi:10.1093/geronb/gbv162
- King, L. A., Emilia Eells, J., & Burton, C. M. (2004). The good life, broadly and narrowly considered (Chapter 3). In Linley, P. A., & Joseph, S. (Eds.). *Positive Psychology in Practice*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2<sup>nd</sup> ed.). NY: The Guilford Press.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). NY: The Guilford Press.
- Knoll, N., Kienle, R., Bauer, K., Pfüller, B., & Luszczynska, A. (2007). Affect and enacted support in couples undergoing in vitro-fertilization: When providing is better than receiving. *Social Science & Medicine*, 64(9), 1789-1801. doi:10.1016/j.socscimed.2007.01.004
- Koçak, R. (2008). Okul yöneticilerinin evlilik doyum düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *SAÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15, 127-139.
- Kodan-Çetinkaya, S., & Gençdoğan, B. (2014). The relationship between marital quality, attitudes towards gender roles and life satisfaction among the married individuals. *Psychology, Society & Education*, 6(2), 94-112.
- Koopman, J., Howe, M., Hollenbeck, J. R., & Sin, H. P. (2015). Small sample mediation testing: Misplaced confidence in bootstrapped confidence intervals. *Journal of Applied Psychology*, 100(1), 194-202. doi:10.1037/a0036635
- Korkmaz, A., & Korkut, G. (2012). Türkiye'de kadının iş gücüne katılımının belirleyicileri. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 17(2), 41-65.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Koydemir, S., Sun-Selişik, Z. E., & Tezer, E. (2008). Conflict behaviors and marital adjustment in turkish couples. *Family Therapy*, 35(3), 133-143.
- Kublay, D., & Oktan, V. (2015). Evlilik uyumu: Değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 25-35.
- Lakey, B. (2013). Perceived social support and happiness: The role of personality and relational process. (Chapter 62). In David, S. A., Boniwell, I. & Ayers, A. C. (Eds.) *The Oxford Handbook of Happiness*. United Kingdom: Oxfors University Press.
- Lantz, H. R., & Snyder, E. C. (1969). *Marriage: An examination of the man-woman relationship*. United States of America: John Wiley & Sohn.
- Larzelere, R. E., & Huston, T. L. (1980). The dyadic trust scale: toward understanding interpersonal trust in close relationships. *Journal of Marriage and Family*, 42(3), 595-604. doi:10.2307/351903

- Laurenceau, J. P., Feldman Barrett, L., & Pietromonaco, P. R. (1998). Intimacy as an interpersonal process: The importance of self-disclosure, partner disclosure and perceived partner responsiveness in interpersonal exchanges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1238-1251. doi:10.1037/0022-3514.74.5.1238
- Laurenceau, J. P., Feldman Barrett, L., & Rovine, M. J. (2005). The interpersonal process model of intimacy in marriage: A Daily-diary and multilevel modeling approach. *Journal of Family Psychology*, 19(2), 314-323. doi:10.1037/0893-3200.19.2.314
- Laurenceau, J. P., & Kleinman, B. M. (2006). Intimacy in personal relationships (Chapter 34). In Vangelisti, A. L., & Perlman, D. (Eds.). *The Cambridge Handbook of Personal Relationships*. United States of America: Cambridge University Press.
- Laurenceau, J. P., Rivera, L. M., Schaffer, A. R., & Pietromonaco, P. R. (2004). Intimacy as an interpersonal process: Current status and future directions. In Mashek, D. J., & Aron, A. (Eds.) *Handbook of Closeness and Intimacy*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Lee, J. (2016). *Self-disclosure and relational outcomes: The context-dependent disclosure intimacy satisfaction (Cddis) model* (Unpublished doctoral thesis). University of Kansas, Kansas.
- Lee, K. T., Noh, M. J., & Koo, D. M. (2013). Lonely people are no longer lonely on social networking sites: The mediating role of self-disclosure and social support. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(6), 413-418. doi:10.1089/cyber.2012.0553
- Levinger, G. (1970a). Marital cohesiveness and dissolution: An integrative review. In Glasser, P. H., & Glasser, L. N. (Eds.) *Families in Crises*. New York: Harper & Row Publishers.
- Levinger, G. (1970b). Sources of marital dissatisfaction among applicants for divorce. In Glasser, P. H., & Glasser, L. N. (Eds.) *Families in Crises*. New York: Harper & Row Publishers.
- Levinger, G., & Senn, D. J. (1967). Disclosure of feelings in marriage. *Merrill Palmer Quarterly of Behavior and Development*, 13(3), 237-249. doi:10.1007/978-1-4899-3523-6\_7
- Lewinsohn, P. M., Redner, J. E., & Seeley, J. R. (1991). The relationship between life satisfaction and psychological variables (Chapter 8). In Strack, F., Argyle, M., & Schwarz, N. (Eds.). *Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Perspective*. Pergamon Press.
- Lin, H. C., Chen, K. Y., & Puo, K. P. (2014). Relationship between leisure involvement and subjective well-being: Moderating effect of spousal support. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 36(1), 131-146. doi:10.1007/s11205-013-0496-3
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Toward a theoretical foundation for positive psychology in practice (Chapter 42). In Linley, P. A., & Joseph, S. (Eds.). *Positive Psychology in Practice*. Hoboken, NJ: Wiley.

- Linley, P.A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology, 1*(1), 3-16. doi:10.1080/17439760500372796
- Litzinger, S., & Gordon, K. C. (2005). Exploring relationships among communication, sexual satisfaction and marital satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy, 31*(5), 409-424. doi:10.1080/00926230591006719
- Lucas, R. E., & Dyrenforth, P. S. (2006). Does the existence of social relationships matter for subjective well-being? In Vohs, K. D., & Finkel, E. J. (Eds). *Self and relationships: Connecting intrapersonal and interpersonal processes*. New York: Guilford Press.
- Lyrakos, G. N. (2010). *Role of dispositional optimism in health, related quality of life among health care professionals with musculoskeletal pain*. Hauppauge, N Y.: Nova Science Publishers, Inc.
- Lyubomirsky, S. (2010). *The how of happiness: A practical approach to getting the life you want*. London: Piatkus.
- Machaty, A. (2013). *Dispositional optimism and marital adjustment* (Unpublished master's thesis). University of Kentucky, College of Agriculture, Kentucky.
- Marcoulides, G., & Schumacher, R. (2001). *New developments and techniques in structural equation modeling*. London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Mason, T. M., Canlas, C. M., & Wang, D. N. (2013). Marital satisfaction and depressive symptoms in China. *Journal of Family Psychology, 27*(4), 677-682. doi:10.1037/a0033333
- McNamara, M. L .L., & Bahr, H. M. (1980). The dimensionality of marital role satisfaction. *Journal of Marriage and the Family, 42*(1), 45-55. doi:10.2307/351932
- McNulty, J. K., Wenner, C. A., & Fisher, T. D. (2014). Longitudinal associations among relationship satisfaction, sexual satisfaction and frequency of sex in early marriage. *Archives of Sexual Behavior, 45*(1), 85-97. doi:10.1007/s10508-014-0444-6
- Meeks, B. S. (1996). *The effects of self-disclosure, perspective-taking, love attitudes, conflict tactics, and relational competence on relationship satisfaction* (Unpublished doctoral dissertation). Texas Tech University, Texas.
- Meeks, B. S., Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (1998). Communication, love and relationship satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships, 15*(6), 755-773. doi:10.1177/0265407598156003
- Menard, S. (1995). *Applied logistic regression analysis: Sage University series on quantitative applications in the social sciences*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Mertler, C. A., & Vannatta, R. A. (2005). *Advanced and multivariate statistical methods: Practical application and interpretation* (3<sup>rd</sup> ed.). Los Angeles: Pyrczak.
- Milholland, T. A. (1979). *The effects of marriage encounter on self-disclosure, trust and marital satisfaction* (Unpublished doctoral dissertation). Texas Tech University, Texas.

- Millar, K. U., & Millar, M. G. (1988). Sex differences in perceived self and other disclosure: A case where inequity increases satisfaction. *Social Behaviour and Personality*, 16(1), 59-64. doi:10.2224/sbp.1988.16.1.59
- Monroe, S. M., Bromet, E. J., Connell, M. M., & Steiner, S. C. (1986). Social support, life events and depressive symptoms: A 1-year prospective study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 424-431. doi:10.1037/0022-006x.54.4.424
- Mooney, C. Z. (1996). Bootstrap statistical inference: Examples and evaluations for political science. *American Journal of Political Science*, 40(2), 570-602. doi:10.2307/2111639
- Morgon, J. (2010). The meaning of a meaningful life. (Chapter 2). In Makinen, A. & Hajek, P. (Eds). *Psychology of Happiness*. New York: Nova Science Publishers.
- Mossakowski, K. N., & Zhang, W. (2014). Does social support buffer the stress of discrimination and reduce psychological distress among Asian Americans? *Social Psychology Quarterly*, 77(3), 1-23. doi:10.1177/0190272514534271
- Myers, D. G. (2003). Close relationships and quality of life. In D Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds.) *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Myers, D. G. (2004). Human connections and the good life: Balancing individuality and community in public policy (Chapter 38). In Linley, P. A., & Joseph, S. (Eds.). *Positive Psychology in Practice*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Myers, S. M., & Booth, A. (1999). Marital strains and marital quality: The role of high and low locus of control. *Journal of Marriage and The Family*, 61(2), 423-436. doi:10.2307/353759
- Neslon-Jones, R. (1999). *Creating happy relationships: A guide to partner skills*. Cassell: New York.
- Ng, K., Peluso, P. R., & Smith, S. D. (2010). Marital Satisfaction, Intimacy, Enqing, and Relationship Stressors Among Asians (pp. 331-351). In J. Carlson & L. Sperry (Eds.) *Recovering Intimacy in Love Relationships: A Clinician's Guide*. New York: Routledge.
- Nielsen, M. R. (2005). Couples making it happen: Marital satisfaction and what works for highly satisfied couples (Chapter 8). In Schneider, B., & Waite, L. J. (Eds.) *Being Together Working Apart*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Norem, J. K., & Chang, E. C. (2002). The positive psychology of negative thinking. *Journal of Clinical Psychology*, 58(9), 993-1001. doi:10.1002/jclp.10094
- Norton, R. (1983). Measuring marital quality: A critical look at the dependent variable. *Journal of Marriage and the Family*, 45(1), 141-151. doi:10.2307/351302
- Nur Şahin, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.



- Nystul, M. S. (1999). *Introduction to counseling: An art and science perspective*. Boston: Allyn and Bacon.
- O'Connell, B. H., O'Shea, D., & Gallagher, S. (2014). Enhancing social relationships through positive psychology activities: A randomised controlled trial. *The Journal of Positive Psychology, 11*(2), 149-162. doi:10.1080/17439760.2015.1037860
- Ogletree, S. M., & Wortgen, J. B. (2008). Housecleaning attitudes and intimate relationships. *Journal of Couple & Relationship Therapy, 7*(2), 136-149. doi:10.1080/15332690802106984
- Omarzu, J. (2000). A disclosure decision model: Determining how and when individuals will self-disclose. *Personality and Social Psychology Review, 4*(2), 174-185. doi:10.1207/s15327957pspr0402\_05
- Orden, S. R., & Bradburn, N. M. (1968). Dimensions of marriage happiness. *American Journal of Sociology, 73*(6), 715-731. doi:10.1086/224565
- Öksüz, Y. (2004). Duyguların açılması eğitiminin üniversite öğrencilerinin atılganlık düzeylerine etkisi. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 5*(2), 147-156.
- Özbey, S. (2012). Eşlerin algıladıkları sosyal desteğin ailenin bazı özellikleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 13*(1), 167-181.
- Parks, M. R. (2000). Communication networks and relationship life cycles (Chapter 4). In Dindia, K., & Duck, S. (Eds). *Communication and Personal Relationships*. England: John Wiley.
- Pateraki, E., & Roussi, P. (2013). Marital quality and well-being: The role of gender, marital duration, social support and cultural context (pp. 125-145). In Anastasia Efkliides & Despina Moraitou (Eds.) *A Positive Psychology Perspective on Quality of Life*. Springer Netherlands.
- Patrick, S., Sells, J.N., Giordano, F.G., & Tollerud, T.R. (2007). Intimacy, differentiation, and personality variables as predictors of marital satisfaction. *The family journal: counseling and therapy for couples and families, 15*(4), 359-367. doi:10.1177/1066480707303754
- Pavot, W., & Diener, E. (2004). Findings on subjective well-being: Applications to public policy, clinical interventions and education (Chapter 40). In Linley, P. A., & Joseph, S. (Eds.). *Positive Psychology in Practice*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction With Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment, 57*(1), 149-161. doi:10.1207/s15327752jpa5701\_17
- Pazak, S. (1997). *Predicting sexual satisfaction and marital satisfaction* (Unpublished doctoral dissertation). United States International University.
- Perlman, D., & Vangelisti, A. L. (2006). *The Cambridge handbook of personal relationships*. United States of America: Cambridge University Press.

- Petterson, C., & Chang, E. C. (2003). Optimism and flourishing. (Chapter 3). In Keyes, C. L. M. & Haidt, J. (Eds.) *Flourishing: The Positive Person and The Good Life*. Washington: American Psychological Association.
- Polatçı, S. (2015). Örgütsel ve sosyal destek algılarının yaşam tatmini üzerindeki etkisi: İş ve evlilik tatmininin aracılık rolü. *Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(2), 25-44.
- Pourakbaran, E., & Amin Yazdi, S. A. (2015). A study of sexual functioning and marital satisfaction in women with and without history of labor. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 17(4), 202-208.
- Poyner-Del Vento, P. W. (2013). *Observed support in marriage: The roles of support-seeking behaviour and stress reactivity* (Unpublished doctoral dissertation). Simon Fraser University, Department of Psychology, Canada.
- Proulx, C. M., & Buehler, C. YL. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 576-593. doi:10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x
- Rauer, A., & Volling, B. (2013). More than one way to be happy: A typology of marital happiness. *Family Process*, 52(3), 519-534. doi:10.1111/famp.12028
- Rebello, K., Junior, M. D. S., & Brito, R. C. S. (2014). Fundamental factors in marital satisfaction: An assessment of Brazilian couples. *Psychology*, 5(07), 777-784. doi:10.4236/psych.2014.57088
- Regan, P. (2011). *Close relationships*. New York: Routledge.
- Reis, H. T., & Gable, S. L. (2003). Toward a positive psychology of relationships (Chapter 6). In Keyes, C. L. M. & Haidt, J. (Eds.) *Flourishing: The Positive Person and The Good Life*. Washington: American Psychological Association.
- Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. *Handbook of Personal Relationships*, 24(3), 367-389.
- Rini, C., & Dunkel-Schetter, C. (2010). The effectiveness of social support attempts in intimate relationships (Chapter 2). In Sullivan, K. T., & Davilla, J. (Eds.). *Support Processes in Intimate Relationships*. New York: Oxford University Press.
- Rivero, S. C. (2012). *The relationship between psychological partner aggression and depression: Social support as a moderating variable* (Unpublished master's thesis). University of Maryland, Couple and Family Therapy, Maryland.
- Robles, T. F., & Kiecolt-Glaser, J. K. (2003). The physiology of marriage: Pathways to health. *Physiology & Behavior*, 79(3), 409-416. doi:10.1016/s0031-9384(03)00160-4
- Rosenfeld, L. B., & Bowen, G. L. (1991). Marital disclosure and marital satisfaction: Direct-effect versus interaction-effect models. *Western Journal of Communication*, 55(1), 69-84. doi:10.1080/10570319109374371
- Roskies, E., & Lazarus, R. S. (1980). Coping theory and the teaching of coping skills (pp.38-69). In P. O. Davidson & F. M. Davidson (Eds.). *Behavioral Medicine: Changing Health and Life Style*. New York: Brunner/Mazel.

- Rostami, A., Ghazinour, M., & Richter, J. (2013). Marital satisfaction: The differential impact of social support dependent on situation and gender in medical staff in Iran. *Global Journal of Health Science*, 5(4), 151-164. doi:10.5539/gjhs.v5n4p151
- Rubin, Z., Hill, C.T., Peplau, L. A., & Dunkel-Schetter, C. (1980). Self-disclosure in dating couples: Sex roles and the ethic of openness. *Journal of Marriage and the Family*, 42(2), 305-317. doi:10.2307/351228
- Russell, R. J., & Wells, P. A. (1994). Personality and quality of marriage. *British Journal of Psychology*, 85(2), 161-168. doi:10.1111/j.2044-8295.1994.tb02516.x
- Saphire-Bernstein, S., & Taylor, S. E. (2013). Close relationships and happiness. (Chapter 60). In David, S. A., Boniwell, I. & Ayers, A. C. (Eds.) *The Oxford Handbook of Happiness*. United Kingdom: Oxford University Press.
- Sapmaz, F., & Doğan, T. (2012). Mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63-69.
- Sarason, B. R., & Sarason, I. G. (2006). Close relationships and social support: Implications for the measurement of social support (Chapter 23). In Vangelisti, A. L., & Perlman, D. (Eds), *The Cambridge handbook of personal relationships*. New York: Cambridge University Press.
- Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (2009). Social support: Mapping the construct. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(1), 113-120. doi:10.1177/0265407509105526
- Scheier, M. E., & Carver, C. S. (1987). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247. doi:10.1037/0278-6133.4.3.219
- Scheier, M. E., & Carver, C. S. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of personality*, 55(2), 169-210. doi:10.1111/j.1467-6494.1987.tb00434.x
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078. doi:10.1037/0022-3514.67.6.1063
- Scheier, M., Carver, C., & Bridges, W. (2002). Optimism, pessimism and psychological well-being. In Chang, E. C. (Eds.). *Optimism and Pessimism: Implications for Theory and Practice*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Schou, I., Ekeberg, Ø., & Ruland, C. M. (2005). The mediating role of appraisal and coping in the relationship between optimism-pessimism and quality of life. *Psycho-Oncology*, 14(9), 718-727. doi:10.1002/pon.896
- Schumacher, R., & Lomax, R. (2004). *A beginner's guide to structural equation modelling*. London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Schumm, W. R., Barnes, H. L., Bollman, S. R., Jurich, A. P., & Bugaighis, M. A. (1986). Self-disclosure and marital satisfaction revisited. *Family Relations*, 35(2), 241-247. doi:10.2307/583631

- Seamon, C. M. (2003). Self-esteem, sex differences and self disclosure: A study of the closeness of relationships. *The Osprey Journal Ideas and Inquiry*, 99(1), 153-167.
- Selçuk, Z. (1989). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma davranışları* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Seligman, M. E. P. (2004). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. doi:10.1037/0003-066x.55.1.5
- Seligman, M. E. P., Parks, A. C., & Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *Philosophical Transactions-Royal Society of London Series B Biological Sciences*, 359(1449), 1379-1382. doi:10.1098/rstb.2004.1513
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychology. *American Psychologist*, 61(8), 774-788. doi:10.1002/9781118753378.ch30
- Shek, D. T. (1995). Marital quality and psychological well-being of married adults in a Chinese context. *The Journal of genetic psychology*, 156(1), 45-56. doi:10.1080/00221325.1995.9914805
- Shek, D. T. (2000). Parental marital quality and well-being, parent-child relational quality, and Chinese adolescent adjustment. *American Journal of Family Therapy*, 28(2), 147-162. doi:10.1080/019261800261725
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2004). Achieving sustainable new happiness: Prospects, practices and prescriptions (Chapter 8). In Linley, P. A., & Joseph, S. (Eds.). *Positive Psychology in Practice*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Siebert, D. C., Mutran, E. J., & Reitzes, D. C. (1999). Friendship and social support: The importance of role identity to aging adults. *Social Work*, 44(6), 522-533. doi:10.1093/sw/44.6.522
- Sprecher, S. (1987). The effects of self-disclosure given and received on affection for an intimate partner and stability of the relationship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 4(2), 115-127. doi:10.1177/0265407587042001
- Sprecher, S., Christopher, F. S., & Cate, R. (2006). Sexuality in close relationships (Chapter 25). In Vangelisti, A. L., & Perlman, D. (Eds.). *The Cambridge handbook of personal relationships*. New York: Cambridge University Press.
- Sprecher, S., Metts, S., Burleson, B., Hatfield, E., & Thompson, A. (1995). Domains of expressive interaction in intimate relationships: Associations with satisfaction and commitment. *Family Relations*, 44(2), 203-210. doi:10.2307/584810
- Srivastava, S., McGonigal, K. M., Richards, J. M., Butler, E. A., & Gross, J. J. (2006). Optimism in close relationships: How seeing things in a positive light makes them so. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(1), 143-153. doi:10.1037/0022-3514.91.1.143
- Stanley, S. M., Bradbury, T. N., & Markman, H. J. (2000). Structural flaws in the bridge from basic research on marriage to interventions for couple. *Journal of Marriage and Family*, 62(1), 256-264. doi:10.1111/j.1741-3737.2000.00256.x

- Stanley, S. M., Ragan, E. P., Rhoades, G. K., & Markman, H. J. (2012). Examining changes in relationship adjustment and life satisfaction in marriage. *Journal of Family Psychology, 26*(1), 165-170. doi:10.1037/a0026759
- Stevens, D., Kiger, G., & Riley, P. J. (2001). Working hard and hardly working: Domestic labor and marital satisfaction among dual-earner couples. *Journal of Marriage and Family, 63*(2), 514-526. doi:10.1111/j.1741-3737.2001.00514.x
- Stewart, M. R. (2012). *The impact of length of relationship on conflict communication and relationship satisfaction in couples*. Graduate Thesis and Dissertations, 12474.
- Stone, E. A., & Shackelford, T. K. (2007). Marital satisfaction. *Encyclopedia of Social Psychology, 541-545*. doi:10.4135/9781412956253.n323
- Stutzer, A., & Frey, B. S. (2006). Does marriage make people happy, or do happy people get married? *The Journal of Socio-Economics, 35*(2), 326-347. doi:10.2139/ssrn.375960
- Sullivan, K. T., & Davilla, J. (2010). *Support processes in intimate relationships*. New York: Oxford University Press.
- Sungur, M. Z. (2009). *Sen, ben ve aramızdaki her şey*. İstanbul: Goa Yayınları.
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları, 3*(6), 49-74.
- Style, C. (2010). *Brilliant positive psychology: What makes us happy, optimistic and motivated?* Edinburg: Pearson Education Limited.
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş: Temel İlkeler ve LISREL Uygulamaları*. Ankara: Ekinoks Yayıncılık.
- Tardy, C. H. (1985). Social support measurement. *American Journal of Community Psychology, 13*(2), 187-202. doi:10.1007/bf00905728
- Taves, M. J., Blood, R. O., & Wolfe, D. M. (1961). Husbands and Wives, the Dynamics of Married Living. *Marriage and Family Living, 23*(2), 213-217. doi:10.2307/347757
- Tavşancıl, E. (2005). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Taylor, S. E., & Sherman, D. K. (2004). Positive psychology and health psychology: A fruitful liaison (Chapter 19). In Linley, P. A., & Joseph, S. (Eds.). *Positive Psychology in Practice*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Tezer, E. (1986). *Evli eşler arasındaki çatışma davranışları: Algılama ve doyum* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Thoits, P. A. (1986). Social support as coping assistance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 54*(4), 416-423. doi:10.1037/0022-006x.54.4.416
- Thompson, L., & Walker, A. J. (1989). Gender in families: Women and men in marriage, work, and parenthood. *Journal of Marriage and the Family, 51*(4), 845-871. doi:10.2307/353201

- Thompson, M. G., & Heller, K. (1990). Facets of support related to well-being: Quantitative social isolation and perceived family support in a sample of elderly women. *Psychology and Aging, 5*(4), 535-544. doi:10.1037/0882-7974.5.4.5
- Tkatch, R. (2006). *Does marriage satisfaction affect older adults' perception of spousal support?* (Unpublished master's thesis). Wayne State University, Michigan.
- Tolsdorf, C. (1981). Social networks and families of divorce: A study of structure-content interactions. *International Journal of Family Therapy, 3*(4), 275-280. doi:10.1007/bf00924355
- Tolstedt, B. E., & Stokes, J. P. (1984). Self-disclosure and the depenetration process. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*(1), 84-90. doi:10.1037/0022-3514.46.1.84
- Trackey, R. P. (2014). *Spousal support and common stressors of nontraditional college students* (Unpublished doctoral dissertation). Sam Houston State University, Educational Leadership and Counseling, Texas.
- TÜİK (Türkiye İstatistik Kurumu) (2006). Evlenme ve boşanma istatistikleri. [Çevrim-içi: <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21515>], Erişim Tarihi: 21 Kasım, 2016.
- Uchino, B. N. (2004). *Social support and physical health: Understanding the health consequences of relationships*. New Haven: Yale University Press.
- Uğurlu, O. (2011). Genel ve zihinsel sağlığın yordayıcıları olarak iyimserlik ve karamsarlık. *Çankaya University Journal of Humanities and Social Sciences, 8*(1), 81-90.
- Uğurlu, O. (2013). The mediator effects of positive and negative affectivity on the relationship between optimism-pessimism and satisfaction with life. *Hacettepe University Journal of Education, 28*(2), 497-504.
- Veenhoven, R. (2004). Happiness as a public policy aim: The greatest happiness principle (Chapter 39, p.658-678). In Linley, P. A., & Joseph, S. (Eds.). *Positive Psychology in Practice*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Veenhoven, R. (2012). Happiness, also known as "Life satisfaction" and "Subjective well-being" (Chapter 3) In Land, K. C, Michalos, A. C., & Sirgy, M. J. (Eds.) *Handcook of Social Indicators and Quality of Life Research*. New York: Springer Press.
- Vera, E. M., & Betz, E. (1992). Relationships of self-regard and affective self-disclosure to relationship satisfaction in college students. *Journal of College Student Development, 33*, 422-430.
- Verhofstadt, L. L., Ickes, W., & Buysse, A. (2010). "I know what you need right now": Emphatic accuracy and support provision in marriage (Chapter 3). In Sullivan, K. T., & Davilla, J. (Eds). *Support Processes in Intimate Relationships*. New York: Oxford University Press.
- Verhofstadt, L., Lemmens, G., & Buysse, A. (2013). Support-seeking, support-provision and support perception in distressed married couples: A multi-method analysis. *Journal of Family Therapy, 35*(3), 320-339. doi:10.1111/1467-6427.12001

- Vollmann, M., Antoniow, K., Hartung, F. M., & Renner, B. (2011). Social support as a mediator of stress buffering effect of optimism: The importance of differentiating recipients' and providers' perspective. *European Journal of Personality, 25*(2), 146-154. doi: 10.1002/per.803
- Wadsworth, T. (2016). Marriage and subjective well-being: How and why context matters. *Soc Indic Res, 126*(3), 1025-1048. doi:10.1007/s11205-015-0930-9
- Waite, L. J., & Gallagher, M. (2000). *The case for marriage: Why married people are happier, healthier, and better off financially*. New York: Doubleday.
- Walker, A. (2004). A symposium on marriage and its future. *Journal of Marriage and Family, 66*(4), 843-847. doi:10.1111/j.0022-2445.2004.00057.x
- Wallace, J. E., & Jovanovic, A. (2011). Occupational similarity and spousal support: A study of the importance of gender and spouse's occupation. *Relational Industrielles/Industrial Relations, 66*(2), 235-255. doi:10.7202/1006145ar
- Waring, E. M. (1981). Facilitating marital intimacy through self-disclosure. *The American Journal of Family Therapy, 9*(4), 33-42. doi:10.1080/01926188108250422
- Waring, E. M., Holden, R. R., & Wesley, S. (1998). Development of the marital self-disclosure questionnaire. *Journal of Clinical Psychology, 43*(6), 817-824. doi:10.1002/(SICI)1097-4679(199810)54:6<817::AID-JCLP9>3.0.CO;2-D
- Whisman, M. A., & Baucom, D. H. (2012). Intimate relationships and psychopathology. *Clinical Child Family Psychology Review, 15*(1), 4-13. doi:10.1007/s10567-011-0107-2
- White, L., & Edwards, J. N. (1990). Emptying the nest and parental well-being: An analysis of national panel data. *American Sociological Review, 55*(2), 235-242. doi:10.2307/2095629
- Williams, B. K., Sawyer, S. C., & Wahlstrom, C. M. (2012). *Marriages, families, and intimate relationships*. Boston: Pearson.
- Williams, K. (2003). Has the future of marriage arrived? A contemporary examination of gender, marriage and psychological well-being. *Journal of Health and Social Behavior, 44*(4), 470-487. doi:10.2307/1519794
- Wrosh, C., & Scheier, M. F. (2003). Personality and quality of life: The importance of optimism and goal adjustment. *Quality of Life Research, 12*(1), 59-72. doi: 10.1023/A:1023529606137
- Yalçın, İ. (2011). Social support and optimism as predictors of life satisfaction of college students. *Int J Adv Counselling, 33*(2), 79-87. doi:10.1007/s10447-011-9113-9
- Yedirir, S., & Hamarta, E. (2015). Emotional expression and spousal support as predictors of marital satisfaction: The case of Turkey. *Educational Sciences: Theory & Practice, 15*(6), 1549-1558. doi:10.12738/estp.2015.6.2822
- Yeh, H. C., Lorenz, F. O., Wickrama, K. A. S., Conger, R. D., & Elder, G. H. (2006). Relationships among sexual satisfaction, marital quality and marital instability at midlife. *Journal of Family Psychology, 20*(2), 339- 343. doi:10.1037/0893-3200.20.2.339

- Yetim, Ü. (1993). Life satisfaction: A study based on the organization of personal projects. *Social Indicators Research*, 29(3), 277-289. doi:10.1007/bf01079516
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yetim, Ü. (2003). The impacts of individualism/collectivism, self-esteem and feeling of mastery on life satisfaction among the Turkish university students and academicians. *Social Indicators Research*, 61(3), 297-317. doi: 10.1023/A:1021911504113
- Yıldırım, İ. (2004). Eş destek ölçeğinin geliştirilmesi. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(22), 19-25.
- Yıldırım, İ. (2006). *Ana baba desteği ve başarı: Anne ve babalar çocuklarına nasıl destek olabilirler?* Ankara: Anı Yayıncılık.
- Yıldız, M. A., & Baytemir, K. (2016). Evli bireylerde evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 67-80. doi:10.17679/iuefd.17181627
- Yıldız, M. A., & Büyükşahin Çevik, G. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumlarının ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 13(1), 227-242. doi:10.14687/ijhs.v13i1.3417
- Yılmaz, M. (2010). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzları ve kendini açma düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Yogev, S., & Brett, S. (1985). Perceptions of the division of housework and child care and marital satisfaction. *Journal of Marriage and The Family*, 47(3), 609-618. doi:10.2307/352262
- Yoo, H., Bartle-Haring, S., Day, R., & Gangamma, R. (2014). Couple communication, emotional and sexual intimacy, and relationship satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 40(4), 275-93. doi:10.1080/0092623x.2012.751072
- Yücel, D., & Koydemir, S. (2015). Predictors of marital satisfaction in North Cyprus: Exploring the gender effects. *Journal of Family Issues*, 21(2), 120-143. doi:10.1080/13229400.2015.1017908
- Yucel, D. (2016). Together, forever? Correlates of marital well-being. *Soc Indic Res*, 125(1), 257-269. doi:10.1007/s11205-014-0832-2
- Zainodin, H. J., & Yap, S. J. (2013). Overcoming multicollinearity in multiple regression using correlation coefficient. In *International Conference on Mathematical Sciences Statistics, Proceedings of the International Conference on Mathematical Sciences and Statistics* (Vol. 1557, No. 1, pp. 416-419). AIP Publishing. doi:10.1063/1.4823947



## **EKLER DİZİNİ**

# EK 1. HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ ETİK KURUL ONAY BİLDİRİMİ



T.C.  
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Sayı: 51944218-010.99/620  
Konu: Pınar ÇAĞ'ın etik komisyon izni

21/03/2014

## EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Anabilim Dalınız Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı doktora programı öğrencisi Pınar ÇAĞ'ın yürüttüğü "**Evlilik Doymu: Bir Model Testi**" başlıklı doktora tez çalışması Üniversitemiz Etik Komisyonunun 04.03.2014 tarihinde yapmış olduğu toplantıda etik açıdan uygun bulunduğu dair yazısı ilişikte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve durumun adı geçene tebliğini saygılarımla rica ederim.

Prof.Dr. BERRİN AKMAN  
Enstitü Müdürü

EKLER :  
1 Etik Komisyon izni  
7 Toplantı Tutanağı

Enstitü Sekreter V. : O. ERUYSAL (Paraf)

24.03.2014  
f. s. t. e.

EPÖ	
FDR	✓
EYİPE	
FÖD	
TÜM	
DİĞER	
TARİH	21.03.14

Hacettepe  
Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü



3089104925

## EK 2. ORTA DOĞU TEKNİK ÜNİVERSİTESİ ETİK KURUL ONAY BİLDİRİMİ

UYGULAMALI ETİK ARAŞTIRMA MERKEZİ  
APPLIED ETHICS RESEARCH CENTER



ORTA DOĞU TEKNİK ÜNİVERSİTESİ  
MIDDLE EAST TECHNICAL UNIVERSITY

DUMLUPINAR BULVARI 06800  
ÇANKAYA ANKARA/TURKEY  
T: +90 312 210 22 91  
F: +90 312 210 79 59  
ueam@metu.edu.tr  
www.ueam.metu.edu.tr

Sayı: 28620816/143 -18

16 Mart 2015

Gönderilen: Uzm. Pınar ÇAĞ  
Öğrenme ve Öğrenci Gelişim Birimi

Gönderen : Prof. Dr. Canan Sümer  
IAK Başkan Vekili

İlgi : Etik Onayı

"Evlilik Doyumu: Bir Model Testi" isimli araştırmanız "İnsan Araştırmaları Komitesi" tarafından uygun görülerek gerekli onay verilmiştir.

Bilgilerinize saygılarımla sunarım.

Etik Komite Onayı

Uygundur

16/03/2015

Prof.Dr. Canan Sümer  
Uygulamalı Etik Araştırma Merkezi  
( UEAM ) Başkan Vekili  
ODTÜ 06531 ANKARA

### EK 3. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

#### Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bir doktora tezi olan bu çalışma evli bireyler olarak sizin eşinizle olan ikili ilişkinizdeki bakış açılarınıza yönelik görüşlerinizi almayı amaçlamaktadır. Bu çalışmadan elde edilen bilgiler ışığında evliliklerde doyum kaynaklarının neler olabileceğine ilişkin bir model ortaya koymak amaçlanmaktadır. Böylece size sunulan bu ölçekleri evliliğinizde yaşadıklarınızı, hissettiklerinizi düşünerek cevaplamanız beklenmektedir.

Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Anketlerde, sizden kimliğinizi belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplarınız tamamen gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Elde edilecek bilgiler sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Anketler, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek maddeler içermemektedir. Bu çalışmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için Uzm Psi. Dan. Pınar ÇAĞ (Tel: 0312 210 71 87; e-posta: [cpinar@metu.edu.tr](mailto:cpinar@metu.edu.tr) ve Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM (e-posta: [iyil@hacettepe.edu.tr](mailto:iyil@hacettepe.edu.tr)) ile iletişim kurabilirsiniz.

***Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip bırakabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.*** (Forma onay verdikten sonra anketi cevaplayınız).

Evet		Hayır	
------	--	-------	--

Katılımınız ve değerli katkılarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

## EK 4. EYÖ ÖRNEK MADDELER

### EVLİLİK YAŞAMI ÖLÇEĞİ (EYÖ)

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Evlilikten beklediklerimin çoğu gerçekleşti.	( )	( )	( )	( )	( )
4. Evliliğimizde giderek eksilen heyecan beni rahatsız ediyor.	( )	( )	( )	( )	( )
8. Bizim ilişkimiz ideal bir karı-koca ilişkisidir.	( )	( )	( )	( )	( )
10. Baş başa kaldığımız zaman benim canım hiç sıkılmaz.	( )	( )	( )	( )	( )

## EK 5. EDÖ ÖRNEK MADDELER

### EŞ DESTEK ÖLÇEĞİ (EDÖ)

	<b>Bana Uygun Değil</b>	<b>Kismen Uygun</b>	<b>Bana Uygun</b>
1. Eşim bana hoş espriler yapar.	( )	( )	( )
4. Eşim kazancını ve tüm eşyalarını benimle paylaşır.	( )	( )	( )
16. Eşim beni sever, okşar.	( )	( )	( )
23. Eşim beni üstün ve zayıf yönlerimle kabul eder.	( )	( )	( )
25. Eşim sorunlarla başa çıkmamda bana yardım eder.	( )	( )	( )
27. Eşim sağlığımla yakından ilgilenir.	( )	( )	( )

## EK 6. EKAÖ ÖRNEK MADDELER

### EŞE KENDİNİ AÇMA ÖLÇEĞİ (EKAÖ)

	<u>Hiç Uygun Değil</u>	<u>Uygun Değil</u>	<u>Kararsızım</u>	<u>Uygun</u>	<u>Tamamen Uygun</u>
1. Eşime isteklerimi doğrudan söylerim.	( )	( )	( )	( )	( )
4. Olumsuz duygularımı eşime rahatlıkla söylerim.	( )	( )	( )	( )	( )
5. Kişisel görüş ve düşüncelerimi eşime açıklarım.	( )	( )	( )	( )	( )
12. Kendimle ilgili bazı şeyleri gizlerim.	( )	( )	( )	( )	( )
13. Eşime uzun uzadıya kendimden bahsederim.	( )	( )	( )	( )	( )
21. Eşimle sohbet etmeye can atarım.	( )	( )	( )	( )	( )
26. Eşimle ilgili duygularımı kendisine söylemem.	( )	( )	( )	( )	( )

## EK 7. YDÖ ÖRNEK MADDELER

### YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ (YDÖ)

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Hayatım birçok yönden ideallerime yakın.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )
3. Hayatımdan memnunum.	( )	( )	( )	( )	( )	( )	( )





## EK 8. YYT ÖRNEK MADDELER

### YAŞAM YÖNELİM TESTİ (YYT)

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
2. Kolayca gevşeyip rahatlayabilirim.	( )	( )	( )	( )	( )
5. Arkadaşlarımla birlikte olmaktan hoşlanırım.	( )	( )	( )	( )	( )
8. Moralim öyle kolay kolay bozulmaz.	( )	( )	( )	( )	( )
9. Başıma iyi şeylerin geleceğine pek bel bağlamam.	( )	( )	( )	( )	( )

## EK 9. KBF ÖRNEK MADDELER

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU (KBF)

1. **Cinsiyetiniz:**  Kadın  Erkek
2. **Yaşınız:** .....
6. **Ücret karşılığı bir işte çalışıyorsanız, çalıştığınız işten ne derecede memnunsunuz?**  
Hiç Memnun Değilim  Tamamen Memnunum  
 1  2  3  4  5
10. **Eşinizle evlenmeden önceki birliktelik süreniz nedir?:**.....
15. **Sürekli tedavi gerektiren bir hastalığınız var mı?**  
 Evet  Hayır
17. **Cinsel yaşamınızdan ne derecede memnunsunuz?**  
Hiç Memnun Değilim  Tamamen Memnunum  
 1  2  3  4  5
19. **Şimdiki aklınız olsa yine aynı eşinizle mi evlenirdiniz?**  
 Evet  Kararsızım  Hayır

## EK 10. ORJİNALLİK RAPORU



### HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ YÜKSEK LİSANS/DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

#### HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLER ENSTİTÜSÜ EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM / PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Tarih: 10/01./2017

Tez Başlığı: EVLİLİK DOYUMU: BİR MODEL TESTİ

Yukarıda başlığı verilen tez çalışmamın tamamı (kapak sayfası, özetler, ana bölümler, kaynakça) aşağıdaki filtreler kullanılarak Turnitin adlı intihal programı aracılığı ile kontrol edilmiştir. Kontrol sonucunda aşağıdaki veriler elde edilmiştir.

Rapor Tarihi	Sayfa Sayısı	Karakter Sayısı	Savunma Tarihi	Benzerlik Endeksi	Gönderim Numarası
09/01/2017	189	315594	19/12 /2016	% 4	757716031

Uygulanan filtreler:

- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar dâhil
- 3- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orjinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.


Gereğini saygılarımla arz ederim.

  
Pinar ÇAĞ  
10.01.2017

Adı Soyadı: PINAR ÇAĞ  
Öğrenci No: N11142030  
Anabilim Dalı: EĞİTİM BİLİMLERİ  
Programı: PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK  
Statüsü:  Y.Lisans  Doktora  Bütünleşik Dr.

#### DANIŞMAN ONAYI

UYGUNDUR.

  
(Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM)



HACETTEPE UNIVERSITY  
GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES  
THESIS/DISSERTATION ORIGINALITY REPORT

HACETTEPE UNIVERSITY  
GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES  
TO THE DEPARTMENT OF PSYCHOLOGICAL COUNSELING AND GUIDANCE

Date: 10/01/2017

Thesis Title : MARITAL SATISFACTION: A MODEL TESTING

The whole thesis that includes the *title page, introduction, main chapters, conclusions and bibliography section* is checked by using **Turnitin** plagiarism detection software take into the consideration requested filtering options. According to the originality report obtained data are as below.


Time Submitted	Page Count	Character Count	Date of Thesis Defence	Similarity Index	Submission ID
09/01/2017	189	315594	19/12/2016	% 4	757716031

Filtering options applied:

1. Bibliography excluded
2. Quotes excluded
3. Match size up to 5 words excluded

I declare that I have carefully read Hacettepe University Graduate School of Educational Sciences Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports; that according to the maximum similarity index values specified in the Guidelines, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge.

I respectfully submit this for approval.

  
Pinar ÇAĞ  
10.01.2017

Name Surname: PINAR ÇAĞ  
Student No: N11142030  
Department: EDUCATIONAL SCIENCES  
Program: PSYCHOLOGICAL COUNSELING AND GUIDANCE  
Status:  Masters  Ph.D.  Integrated Ph.D.

**ADVISOR APPROVAL**

APPROVED.

  
(Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM)

## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

<i>Adı Soyadı</i>	Pınar ÇAĞ
<i>Doğum Yeri</i>	Dersim
<i>Doğum Tarihi</i>	13.09.1986

### Eğitim Durumu

<i>Lise</i>	Dr. Binnaz-Dr. Rıdvan Ege Anadolu Lisesi, Ankara.	2004
<i>Lisans</i>	Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı	2008
<i>Yüksek Lisans</i>	Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı	2011
<i>Yabancı Dil</i>	İngilizce: Okuma (İyi), Yazma (İyi), Konuşma (Orta)	

### İş Deneyimi

<i>Stajlar</i>	Dr. Binnaz-Dr. Rıdvan Ege Anadolu Lisesi, PDR Birimi	Şubat-Nisan 2004
<i>Projeler</i>	Tübitak-Türkiye’de Ergenlerin Psikososyal Gelişimi: Bir Profil Çalışması	Eylül 2010- Haziran 2012
<i>Çalıştığı Kurumlar</i>	Başkent Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü, Araştırma Görevlisi	2008-2011
	Eskişehir Adalet Sarayı-Aile Mahkemesi, Pedagog	2011-2012
	Orta Doğu Teknik Üniversitesi-Öğrenme ve Öğretmeyi Geliştirme Merkezi (ÖGEM)	2012-Halen

## Akademik Çalışmalar

**Yayınlar** (Ulusal, uluslararası makale, bildiri, poster vb gibi.)

### **Makaleler:**

- Çağ, P. & Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23.
- Çağ, P. & Voltan-Acar, N. (2015). A view of the Symbolic-experiential family therapy of Carl Whitaker through movie analysis. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(3), 575-586. doi: 10.12738/estp.2015.3.2477
- Çapa Aydın, Y., Yerin Güneri, O., Barutçu Yıldırım, F., & Çağ, P. (2016). Predicting college student success: College engagement and perceived English language proficiency. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44(2), 229-240.

### **Sözel Bildiriler:**

- Korkut – Owen, F., Açikel, M., Arıcı, F., Çağ, P, Demirtaş, S., Emir, E., Erdoğan, Zorver, C., İpekçi, B., Küçükay, A., Mutlu, T., Saka, E. ve Ülker G. (2010). Kariyer danışmanlığında kullanılabilir bir model önerisi: Kariyer yelkenlisi. 12. Rehberlik Sempozyumu.
- Çağ, P. & Yıldırım, İ. (2011). Evlilik doyumunun yordayıcısı olarak eş desteği ve bazı değişkenler. XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 3- 5 Ekim 2011, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Yerin Güneri, O., Çapa Aydın, Y Barutçu, F. & Çağ, P. (2013). Predicting college student success and gains: College engagement and perceived English language proficiency. ECER (The European Conference on Educational Research), İstanbul, Turkey.
- Çağ, P., Barutçu-Yıldırım, F., Aydın, G. & Erkan-Atik, Z. (2013). Investigating the role of facebook usage, life satisfaction, self-esteem and social support in predicting the loneliness of Turkish university students. Paper presented at Boğaziçi University, International Association of Counselling (IAC) World Conference 2013- XII. National Congress of Psychological Counseling and Guidance, İstanbul, Turkey.
- Çağ, P., Aydın, G. Yıldırım Barutçu, F., Yerin Güneri, O. Çapa Aydın, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinin başarı ve başarısızlıklarını etkileyen faktörlere nitel bir bakış. VIII. Üniversiteler Psikolojik Danışma ve Rehberlik Sempozyumu, 9-10 Nisan 2015, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

### **Posterler:**

- Güney, N. G., Çoban, A. E., Doğan, T. & Çağ, P. (2011). Adaptation of friendship qualities scale for Turkish adolescents. 15. European Conference on Developmental Psychology, 23-17 August 2011, Bergen, Norway.

## Sertifikalar

- ODTÜ-SEM Aile ve Evlilik Terapisi 1. Seviye Eğitimi Sertifikası (Eğitmen: Prof. Dr. Hürol Fıfıoğlu, Kasım 2010-Mart 2011)
- Grup Laboratuvarı Sertifikası (Eğitmen: Prof. Dr. Nilüfer Voltan Acar, 12-13 Mart 2011)
- Sistematik Duyarsızlaştırma Eğitimi (Eğitmen: Prof. Dr. Nilüfer Voltan Acar, 2-3 Şubat 2013)

## İletifim

<i>e-Posta Adresi</i>	<a href="mailto:cpinar@metu.edu.tr">cpinar@metu.edu.tr</a> , <a href="mailto:pinaarcağ@gmail.com">pinaarcağ@gmail.com</a>
-----------------------	---

<i>Jüri Tarihi</i>	19.12.2016
--------------------	------------