



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programı

EVLİ BİREYLERDE ÇATIŞMA YÖNETİMİ VE EVLİLİK DOYUMU

Ayşe KAVAK

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2018

Liderlik, araştırma, inovasyon, kaliteli eğitim ve değişim ile

Daha ileriye ... En İyiyeye ...



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programı

EVLİ BİREYLERDE ÇATIŞMA YÖNETİMİ VE EVLİLİK DOYUMU

CONFLICT MANAGEMENT AND MARITAL SATISFACTION AMONG MARRIED
INDIVIDUALS

Ayşe KAVAK

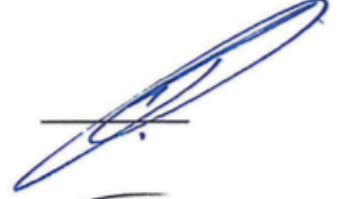
Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2018

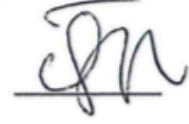
Kabul ve Onay

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼ne,
Ayşe KAVAK'ın hazırladığı "Evli Bireylerde atışma Y¼netimi ve Evlilik Doyumu"
başlıklı bu çalışma j¼rimiz tarafından **Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Psikolojik
Danışma ve Rehberlik Bilim Dalında Y¼ksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

J¼ri Başkanı Prof. Dr., İbrahim YILDIRIM



J¼ri Üyesi (Danışman) Dr. Öğr. Üyesi, Özlem HASKAN
AVCI



J¼ri Üyesi Doç. Dr., T¼rkan DOĞAN



J¼ri Üyesi Doç. Dr., İbrahim KEKLİK



J¼ri Üyesi Dr. Öğr. Üyesi, Olcay YILMAZ



Bu tez Hacettepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Sınav Y¼netmeliđi'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki j¼ri üyeleri tarafından **18.05.2018** tarihinde uygun gör¼lm¼ř ve Enstitü Y¼netim Kurulunca / / tarihinde kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Ali Ekber şAHİN
Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼r¼

Öz

Bu araştırma evlilik doyum düzeyleri farklı evli bireylerin çatışma yönetim biçimlerinin incelendiği betimsel bir araştırmadır. Ayrıca evli bireylerin demografik özelliklerine göre evlilik doyumunu ortalamalarında manidar bir fark olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırmaya Ankara'da yaşayan 700 evli birey (366 kadın, 334 erkek) katılmıştır. Araştırmada nitel ve nicel yöntemler birlikte kullanılmıştır. Veri toplamak amacıyla Evlilik Yaşamı Ölçeği, Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada nitel verilerin analizi için betimsel analiz yöntemi kullanılmıştır. Temalar Gottman Çift Terapisi kuramı temel alınarak oluşturulmuş ve görüşmelerden elde edilen veriler bu temalara göre yorumlanmıştır. Nicel verilerin çözümlenmesinde çok yönlü varyans analizi (ANOVA) ve çoklu karşılaştırmalar için scheffe testi analiz yöntemlerinden faydalanılmıştır. Araştırma sonucunda, evlilik doyum düzeyleri düşük evli bireylerde en sık rastlanılan çatışmaya başlama biçiminin sert başlangıç olduğu, evlilik doyum düzeyleri yüksek evli bireylerde en sık rastlanılan çatışmaya başlama biçiminin ise yumuşak başlangıç olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra, evlilik doyum düzeyleri düşük evli bireylerde en sık rastlanılan çatışma yönetim biçiminin düşmanca çatışma yönetim biçimi olduğu, evlilik doyum düzeyleri yüksek evli bireylerde ise en sık rastlanılan çatışma yönetim biçiminin onaylayan çatışma yönetim biçimi olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca, evlilik doyum düzeyleri düşük evli bireylerin ifadelerine göre eşlerinde en sık rastlanılan çatışma yönetim biçiminin düşmanca çatışma yönetim biçimi olduğu, evlilik doyum düzeyleri yüksek evli bireylerin ifadelerine göre ise eşlerinde en sık rastlanılan çatışma yönetim biçiminin onaylayan çatışma yönetim biçimi olduğu bulunmuştur. Bunun yanı sıra, evli bireylerin evlilik doyum düzeylerinin yaş, evlilik öncesi tanışıklık süresi ve çocuk sayısı değişkenlerine göre manidar olarak farklı olduğu bulunmuştur. Ancak cinsiyet, eğitim düzeyi, meslek, ortalama aylık gelir, evlilik kararı, evlilik süresi ve eşler arasındaki yaş farkı değişkenlerine göre evli bireylerin evlilik doyum düzeyleri arasında manidar fark olmadığı belirlenmiştir.

Anahtar sözcükler: evli bireyler, evlilik doyumunu, evlilik çatışması, Gottman çift terapisi, çatışma yönetim biçimleri.

Abstract

This descriptive study was conducted with the aim of investigating conflict management styles of married individuals with different marital satisfaction levels. In addition, marital satisfaction levels of married individuals were examined in terms of demographic variables. Participants were 700 married individuals (366 female, 334 male) living in Ankara. In the research, qualitative and quantitative methods were used together. The Marital Life Scale, Semi-Structured Interview Form and Personal Information Form were used to collect data. Descriptive analysis method was used for the analysis of qualitative data. Themes were based on Gottman Method Couples Therapy and the data obtained from the interviews were interpreted according to these themes. Multiple way variance analysis (ANOVA) and scheffe test for multiple comparisons were used in analysing the quantitative data. Results showed that the most frequent way of starting the conflict discussion in married individuals with low levels of marital satisfaction was harsh start-up and the most frequent way of starting the conflict discussion in married individuals with high marital satisfaction levels was soft start-up. Besides, the most frequent style of conflict management in married individuals with low levels of marital satisfaction was the hostile style, while the most frequent style of conflict management in married individuals with high levels of marital satisfaction was the validating style. Moreover, according to the expressions of married individuals with low levels of marital satisfaction, the most frequent style of conflict management in their spouses was hostile style, while in high levels' spouses was validating style. It was also found that marital satisfaction levels were significantly different according to age, length of acquaintance before marriage and number of children. However, marital satisfaction levels of married individuals were not significantly different according to gender, education level, occupation, average monthly income, decision of marriage, duration of marriage and age difference between spouses.

Keywords: married individuals, marital satisfaction, marital conflict, Gottman method couples therapy, conflict management styles.

Teşekkür

Yüksek lisans eğitimim ve tez yazma sürecim boyunca her ihtiyaç duyduğumda yanımda olan, yardımını ve desteğini esirgemeyen, bana ilgi ve sabırla zaman ayıran, bilgisi ve deneyimiyle beni aydınlatan, ümitsizliğe kapıldığım an cesaretlendiren, her daim motive eden ve süreci benim için keyifli ve öğretici kılan çok değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Özlem Haskan Avcı'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez savunma jürimde yer alarak görüş ve önerileriyle tezime olumlu katkılar sağlayan çok değerli hocalarım Prof. Dr. İbrahim Yıldırım, Doç. Dr. Türkan Doğan, Doç. Dr. İbrahim Keklik ve Dr. Öğr. Üyesi Olcay Yılmaz'a çok teşekkür ederim.

Tezin veri toplama aşamasında çalışmaya gönüllü olarak katılan tüm katılımcılara çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimimin bana kazandırdığı ve her zaman yanımda olmalarını dilediğim çok sevgili arkadaşlarım Arş. Gör. Öznur Bayar ve Uzm. Psk. Dan. Seydihan Yiğit'e beni motive ederek sürecin daha keyifli hale gelmesini sağladıkları için çok teşekkür ederim.

Tez yazma sürecimde deneyimlerini paylaşan, görüş ve önerileriyle beni aydınlatan çok değerli iş arkadaşlarım Sosyal Hizmet Uzmanı Engin Aslan ve Uzm. Psk. Reyhan Pehlivan'a çok teşekkür ederim.

Tezi her aşamasında okuyarak geri bildirimleriyle zenginleştiren, yardımını ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen çok değerli Dr. Ufuk Akdikan'a sonsuz teşekkür ederim.

Yaşamım boyunca desteklerini hep yanımda hissettiğim, ideallerim ve hedeflerimi gerçekleştirmem konusunda beni her zaman destekleyen ve umutsuzluğa kapıldığımda beni cesaretlendiren canım annem ve canım kardeşime sonsuz teşekkür ederim.

Ve hayatıma anlam katan, yoğun çalışmama sabır gösteren ve yaşadığımız tüm zorlukları hoşgörüyüyle karşılayan sevgili eşim Hamza Kavak'a sonsuz teşekkür ederim.

İçindekiler

Öz	ii
Abstract.....	iii
Teşekkür.....	iv
Tablolar Dizini.....	vii
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini	viii
Bölüm 1 Giriş	1
Problem Durumu	1
Araştırmanın Amacı ve Önemi	7
Araştırma Problemi.....	10
Sayıtlılar	11
Sınırlılıklar	12
Tanımlar	12
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar	14
Gottman Çift Terapisi.....	14
Evlilik Doyumu	27
Evlilikte Çatışma Yönetimi	30
Gottman Çift Terapisi İle İlgili Araştırmalar	34
Evlilik Doyumu İle İlgili Araştırmalar.....	39
Evlilikte Çatışma Yönetimi İle İlgili Araştırmalar.....	43
Bölüm 3 Yöntem	48
Çalışma Grubu	48
Veri Toplama Süreci.....	52
Veri Toplama Araçları.....	53
Verilerin Analizi.....	54
Bölüm 4 Bulgular ve Yorumlar	57
Nitel Bulgular ve Yorumlar.....	57

Nicel Bulgular ve Yorumlar	68
Bölüm 5 Sonuç, Tartışma ve Öneriler	77
Sonuç	77
Tartışma	79
Öneriler.....	91
Kaynaklar.....	96
EK-A: Ölçek Kullanım İzni.....	105
EK-B: Gönüllü Katılım Formu.....	106
EK-C: Kişisel Bilgi Formu.....	107
EK-Ç: Evlilik Yaşamı Ölçeği.....	109
EK-D: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu.....	110
EK-E: Etik Komisyonu Onay Bildirimi.....	111
EK-F: Etik Beyanı	112
EK-G: Yüksek Lisans Tez Çalışması Orijinallik Raporu	113
EK-Ğ: Thesis Originality Report.....	114
EK-H: Yayımlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı	115

Tablolar Dizini

Tablo 1 Evli Bireylerin Demografik Özellikleri	48
Tablo 2 Alt ve Üst Gruba Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyum Düzeylerine İlişkin Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları	57
Tablo 3 Evlilik Doyum Düzeyleri Düşük ve Yüksek Evli Bireylerin Çatışmaya Başlama Biçimlerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler.....	58
Tablo 4 Evlilik Doyum Düzeyleri Düşük ve Yüksek Evli Bireylerin Çatışma Yönetim Biçimlerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler	61
Tablo 5 Evlilik Doyum Düzeyleri Düşük ve Yüksek Evli Bireylerin Eşlerinin Çatışma Yönetim Biçimlerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler	64
Tablo 6 Demografik Değişkenlere Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyum Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistikler	68
Tablo 7 Demografik Değişkenlere Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyum Düzeylerine İlişkin Çok Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	69
Tablo 8 Yaşa Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyum Düzeylerine İlişkin Scheffe Testi Sonuçları.....	71
Tablo 9 Evlilik Öncesi Tanışıklık Süresine Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyum Düzeylerine İlişkin Scheffe Testi Sonuçları.....	73
Tablo 10 Çocuk Sayısına Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyum Düzeylerine İlişkin Scheffe Testi Sonuçları.....	75

Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

AEP: Aile Eğitim Programı

ASPB: Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı

EEP: Evlilik Öncesi Eğitim Programı

EYÖ: Evlilik Yaşamı Ölçeği

KBF: Kişisel Bilgi Formu

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

Bölüm 1

Giriş

Bu bölümde öncelikle araştırmaya ait problem durumu ortaya konmuştur. Ardından araştırmanın amacı ve önemi, araştırma problemi ve alt problemler, sayıltılar, sınırlılıklar ve tanımlar sırasıyla ele alınmıştır.

Problem Durumu

İnsan sosyal bir varlık olarak dünyaya gelir ve yaşamı boyunca pek çok nedenle diğer insanlarla ilişki ve etkileşim içerisinde bulunur. Aile, okul ve iş hayatı gibi sosyal çevreler bireylerin çoğu zaman etkileşim halinde olduğu alanlar olarak bilinmektedir. Bireylerin yaşamlarını etkileyen ilişki alanlarından birisi de kurdukları yakın ilişkilere dir. Bireyler sevgi, saygı, değer ve statü ihtiyaçlarını karşılamak, yalnızlıktan kurtulmak, ekonomik olarak rahatlamak gibi pek çok nedenle yakın ilişki kurabilirler. Kurulan yakın ilişkinin devamında gelen ve sosyal yönden kabul gören evlilik ilişkisi insan yaşamındaki en temel ilişkilere den biri olarak kabul edilmektedir. Evlilik ilişkisinin güçlü olması evlilik ilişkisi yoluyla kurulan ailenin de güçlü olmasını sağlar. Bu nedenle evlilik ilişkilerine yönelik yapılacak her türlü çalışma aile kurumu ve toplumun geleceği için oldukça önemlidir.

Evlilik bütün toplumlarda uzun süredir varlığını koruyan ve bireylerin yaşamları üzerinde ciddi etkileri olan bir oluşumdur. Toplumlara ve bireyleri pek çok yönüyle etkileyen evlilik araştırmacılar tarafından çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Jacobson ve Gurman'a (1995) göre evlilik yakın ilişki içerisindeki iki bireyin kanunlara bağlı olarak gerçekleştirdikleri birliktelik olarak açıklanabilir. Cutler ve Radford'a (1999) göre evlilik iki bireyin birbirlerine karşı sorumluluklarını yerine getirdiği, birbirlerini psikolojik ve sosyal pek çok yönden desteklediği, karşılaştıkları sorunlarla birlikte baş ettikleri açık ve samimi iletişim içeren bir ilişki biçimidir. Öte yandan, evliliğin ailenin kurulmasını sağlayan bir ilişki biçimi olduğuna yönelik tanımlamalar mevcuttur (Everett, 1990; Larson ve Holman, 1994). Bu doğrultuda, evlilik ile aile kavramları arasındaki ilişkiler dikkat çekmektedir. Gladding'e (2017) göre evlilik bireylerin birbirlerini tanıma, anlama ve ihtiyaç duydukları konularda birbirlerine destek olma gibi süreçlerde eşler arasındaki yakın ilişkiye vurgu yapmaktayken aile kurumu çocukları ve ebeveynleri kapsayan daha geniş bir kavram olarak göze çarpmaktadır. Kısacası evlilik yetişkin iki bireyin yaşamlarını

birleştirmek amacıyla bir araya gelerek oluşturduğu, bireylere birtakım sorumluluklar yuıkleyen, aile kurumunun ve gelecek nesillerin devamını sağlayan yasalara dayalı bir sözleşme olarak açıklanabilir.

Evliliğin nasıl ve ne şekilde gerçekleştiği ya da ne tür sorumluluklar yuıklediği toplumlarda farklılık gösterebilir. Ancak, aile kurmak, yeni nesiller yetiştirmek, birtakım ihtiyaçları karşılamak, eşe ve çocuklara karşı sorumlulukları yerine getirmek gibi amaç ve görevler evliliğin evrensel yönünü vurgulamaktadır. Her toplumda bireyler söz konusu amaç ve görevleri gerçekleştirmek maksadıyla yasal bir yol olan evliliği tercih etmektedirler (Saxton, 1982). Dolayısıyla, evlilik belirli yönleriyle toplumdan topluma farklılık gösterse de evrensel bir kurum olarak ele alınabilir.

Evliliğin evrensel olarak her toplumda var olması ve toplumların çeşitli işlevlerini yerine getirmesi evlilik ilişkisine verilen önemi arttırmaktadır. Evlilik ilişkisi ile bireyler biyolojik ihtiyaçlarını karşılamakta, neslin devamını sağlamakta, yaşantıları paylaşmakta, ekonomik üretim ve tüketimin düzenlenmesine katkıda bulunmaktadır. Evlilik ilişkisinde kadın, erkek ve çocukların bazı hak ve yükümlülükleri bulunmaktadır. Bu hak ve yükümlülükler ise hem devletin koyduğu yasalarda hem de toplumsal kurallarla şekillenmektedir. Dolayısıyla, evlilik olgusu evrensel olmasına karşın eşlere ve çocuklara verilen hak ve yükümlülükler toplumdan topluma farklılık gösterebilmektedir (zgven, 2014).

Evlilik yoluyla toplumun yapı taşı olan ailenin temelleri atılmakta, kişilerin biyolojik, psikolojik ve sosyal ihtiyaçları karşılanmaktadır. Biyolojik ihtiyaçlar göz önüne alındığında evlilik yoluyla çiftlerin cinsel isteklerini karşılama, ocuk yapma ve yetiştirme, kendi soyunun ve neslinin devamını sağlama gibi birtakım gereksinimlerinin karşılandığı görülmektedir. Psikolojik ihtiyaçlar değerlendirildiğinde ise koşulsuz sevme ve sevilme, saygı ve değer görme, iyi ve kötü bütün yaşantıları paylaşma, kendini adama gibi gereksinimlerin de evlilik ilişkisi içerisinde karşılandığı anlaşılmaktadır. Benzer şekilde, yalnız olmadığını hissetme, güven duyma, gururlanma, toplumda bir statü elde etme, korunma ve destek gibi sosyal ihtiyaçlar da evlilik vasıtasıyla giderilmektedir (zgven, 2014).

Evliliğin bireylerin birlikte güçlüklerin üstesinden gelmelerini, mutlu olmalarını ve doyum elde etmelerini sağlayan özel bir dinamiği vardır. Zhang ve Hayward

(2006) evli olanların daha sağlıklı ve doyumlu bir yaşam sürdürdüklerini ileri sürmektedir. Buna göre, pek çok kişinin evlenmeyi hedefleme nedeni mutlu olmak ve evlilik ilişkisinden yarar sağlamaktır. Evlilik çiftlerin sorumluluk sahibi olmaları, yaşamlarını daha düzenli hale getirmeleri, “biz” olma duygusunu yaşamaları, olası sorunları birlikte ele alabilmeleri ve yaşamlarından aldıkları doyumun ve genel mutluluk düzeyinin artması gibi sonuçları beraberinde getirebilir. Bu doğrultuda, evliliğin hem evlenen bireyler üzerinde hem de sosyal çevreleri üzerinde pek çok etkisi olduğu söylenebilir.

Evlilik ilişkisinin sağlıklı ve güçlü bir şekilde sürdürülmesini sağlayan önemli faktörlerden birisi çiftlerin evliliklerinden sağladıkları tatmin duygusudur. Buna göre, çiftler ilişkilerinden elde ettikleri tatmin duygusu sayesinde evlilik ilişkilerini daha uzun ve nitelikli bir şekilde yürütebilirler. Evlilik doyumları yüksek çiftlerin stres seviyeleri düşük, olumsuz yaşam koşullarına karşı dayanıklılıkları ve yaşam doyumları yüksek bulunmuştur (Bradbury, Fincham ve Beach, 2000).

Yapılan araştırmalar ile mutlu bir evlilik ilişkisine sahip olduğunu ifade eden çiftlerin birlikte vakit geçirmekten hoşlandıkları, problemlerle başa çıkma yetisine sahip oldukları, geleceğe yönelik gerçekçi planlar yaptıkları, çoğu zaman aynı fikirde oldukları, birbirlerinin gelişimini destekledikleri, açık ve etkili iletişim kurdukları ortaya konmuştur (Gladding, 2017). Mutlu ve istikrarlı bir evliliğin çiftlerin genel sağlık durumu ve yaşam süresi üzerinde olumlu etkisi olduğu görülmektedir. Buna göre, evlilik ilişkisinden doyum sağlayan ve bu ilişkiyi sürdürme isteği duyan çiftler hem boşanmış çiftlerden hem de evlilik ilişkisinden doyum sağlamayan ve evliliğini devam ettirmek istemeyen çiftlerden daha sağlıklıdırlar. Aynı zamanda bu çiftler daha uzun yıllar yaşamaktadırlar. Bunun nedeni evli çiftlerin birbirleri ile yakından ilgilenmeleri, birbirlerini sağlıklı beslenme ve düzenli sağlık kontrolü gibi konularda özendirme olmalarıdır. Mutsuz bir evlilik sürdüren çiftlerin ise sağlık problemleri %35 oranında artmakta, yaşam süreleri ortalama dört yıl kadar kısalmaktadır. Bu ise çiftlerin yoğun stres yaşamalarından kaynaklanabilir. Böylelikle çiftler duygusal, psikolojik ve fizyolojik açıdan risk altında kalabilirler (Gottman ve Silver, 2016).

Araştırmalar evlilik doyumları düşük bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlıklarının risk altında olduğunu ve aynı riski çocuklarının da taşıdığını ortaya koymaktadır (Coie vd., 1993). Öte yandan, evlilik stresinin depresyon, kaygı bozuklukları ve diğer pek çok sağlık sorunlarına yol açtığı konusunda araştırmalar

da mevcuttur. Evlilik stresinin artmasıyla birlikte eşlerin kendilerini ve çevrelerini olumsuz algılamaya başlayacakları ve eşler arasında duygusal ve fiziksel şiddete rastlanabileceği öngörülmektedir (Gladding, 2017).

Evlilikte iki yetişkin birey birbirinden farklı geçmiş deneyimler, kişilik nitelikleri, tecrübeler, alışkanlıklar, davranış örüntüleri, maddi ve manevi değerlerle bir araya gelirler (Özgüven, 2014). Eşlerin düşünce ve değer yargılarıyla gündelik yaşamın stresi ve zorlukları birleşince eşler arasında fikir ayrılıkları ve tartışmalar yaşanabilir (Gladding, 2017). Bir başka deyişle, farklı bireysel nitelikleri, duygu, düşünce ve davranış kalıpları olan eşlerin anlaşmazlık yaşamaları, birbirlerine ters düşmeleri ve çatışmaları beklenen bir durumdur.

Yapılan bazı araştırmalar eşler arasındaki çatışmaların en önemli nedeninin iletişim kopukluğu ve yetersizliği olduğunu göstermektedir. Çatışma düzeyleri yüksek evlilikler incelendiğinde, genel olarak tartışma konularının önemsiz ve küçük şeyler olduğu, bir başka deyişle, çiftlerin temel sorun yerine ufak sorunlarla uğraşarak farkında olmadan yıprandıkları görülmektedir (Özgüven, 2014). Eşler çoğu zaman çözülememiş ve birikmiş sorunlar yüzünden tartışmaktadırlar (Cummings ve Davies, 2014). Çatışmalar tarafların davranışları ve verdikleri tepkilerle oluşturulmakta ve sürdürülmektedir. Taraflar kendi istek ve amaçlarının engellendiğini düşünmekte ve öfkelenmektedirler (Folger, Poole ve Stutman, 2013).

Evlilikte çatışmaların fark edilmesi ve doğru bir şekilde ele alınması evlilik ilişkilerinden sağlanan doyum için oldukça önemlidir. Çatışmada esas olan bir çözüme ulaşmak değil, çatışmayı başarılı ve sağlıklı bir şekilde yönetebilmektir. Başarılı bir çatışma yönetimi uyumu beraberinde getirir. Başka bir deyişle, çiftler çözüme ulaşma beklentisi ile değil, çatışmayı başarılı bir şekilde yönetme çabaları ve çatışma sürecinde yapacakları anlaşmalar ile uyum sağlayabilirler. Kısacası, süreç ve süreç içerisinde sergilenen tutum ve davranışlar içerikten daha önemlidir. Bu nedenle, ilişkilerde çatışmaların nasıl ele alındığı bir başka deyişle nasıl yönetildiği, eşlerin evlilikten sağladıkları doyum düzeyi ve evliliğin devamı ile oldukça ilişkilidir (Sprey, 1979).

Evlilik ilişkisi için evlilik çatışması oldukça önemli ve gereklidir. Buna göre, evlilik çatışmalarının nasıl yönetildiği evlilik ilişkisinin güçlü ya da güçsüz olduğu konusunda etkin bir belirleyici işlevi görmektedir (Driver, Tabares, Shapiro ve

Gottman, 2017). Çatışmalar çiftlerin çatışmayla baş etme, bir başka deyişle çatışmayı ele alma biçimlerine göre yapıcı veya yıkıcı olabilmektedir. Gottman ve Krokoff'a (1989) göre çiftler çatışma biçimlerine, çatışmadaki tepki türlerine ve davranış stillerine göre birbirlerinden farklılaşmaktadır. Çiftlerin çatışma esnasında birbirlerine söyledikleri sözler, ses tonlarının düzeyi, çatışmaların sıklığı, çatışma esnasında her iki çiftin yüz ifadesi, kalp atış hızı ve terleme miktarı gibi belirtiler göz önüne alınarak çatışma yönetim biçimleri belirlenebilir. Çatışma yönetim biçimleri ise evli bireylerin evliliklerinin mutlu ve istikrarlı olup olmadığı konusunda bilgi vermektedir. Buradan hareketle, evlilik araştırmalarında evlilik doyumu ile birlikte ele alınması gereken kavramlardan birinin evli bireylerin çatışmaları ele alma biçimleri, bir başka ifadeyle çatışma yönetim biçimleri olduğu söylenebilir.

Çiftler çatışmaların üstesinden gelebilmek için çeşitli yollar izlemektedirler. Örneğin, çatışmalar esnasında bağırma, şiddet uygulamayı, sakinliğini korumayı, konuşmayı, küsmeyi, konu değiştirmeyi veya hiçbir şey olmamış gibi davranmayı tercih edebilirler. Bu noktada önemli olan çiftlerin olumsuzluklara izin vermeden ilişkilerini güçlü tutabilmeleridir (Ergin, 2010).

Evlilik çatışmaları konusunda uzun yıllar çalışmalarına devam eden Gottman (2015) yapmış olduğu araştırmalar neticesinde evliliklerin devam edip etmeyeceğine yönelik en önemli ipucunun çiftlerin çatışma biçimleri olduğunu öne sürmüştür. Bir başka ifadeyle, çatışmaların sıklığı ya da yoğunluğundan ziyade çiftlerin çatışmaları ele alma biçimleri evlilik ilişkisinin geleceği konusunda önemli bir bilgi kaynağıdır. Gottman evli çiftlerin çatışmaları yönetmede kullandıkları beş çatışma stilini çatışmadan kaçınanlar, değişkenler, onaylayanlar, düşmanlar ve duvar örenler olarak sınıflandırmıştır. Bunlar arasında çatışmadan kaçınanlar, değişkenler ve onaylayanlar evlilik ilişkileri güçlü çiftler olarak ele alınırken, düşmanlar ve duvar örenler ise evlilik ilişkileri güçlü olmayan çiftler olarak ele alınmıştır.

Evlilik çatışmalarının sağlıklı bir şekilde ele alınmaması çiftleri olduğu kadar çocuklarını da etkilemektedir. Okulöncesi eğitime devam eden çocuklarla yapılan bir araştırma sonucunda eşler arası çatışmaların çocukların stres düzeylerini manidar olarak yordadığı bulunmuştur. Aynı çocuklarla yapılan on beş yıllık boylamsal araştırma sonucunda ise okuldan kaçma, akademik başarısızlık,

akranları tarafından reddedilme, depresyon, saldırganlık gibi durumlarla karşılaşma riskinin diğer çocuklardan fazla olduğu görülmüştür (Gottman ve Silver, 2016).

Evlilikteki sorunlarla, stres yaratan durumlarla veya çatışmalarla baş etmede güçlük yaşayan çiftlerin bir kısmı sağlıklı evliliklerini sürdürmekte iken bir kısmı boşanmayı tercih etmektedir. Boşanmış bireylerle yapılan görüşmelerde bireylerin boşandıktan sonra evlilik ilişkilerinde karşı karşıya kaldıkları pek çok sorundan, duygusal ve fiziksel şiddetten uzak kaldıkları ve daha rahat, sakin, mutlu bir yaşam sürmeye başladıkları ifade edilmektedir. Bunun yanı sıra, eşlerinden ayrıldıktan sonra özellikle kadınların kendi ayakları üstünde durabildikleri, yeni sosyal çevreler edindikleri, ertelemek durumunda kaldıkları hayallerini gerçekleştirebildikleri ve bu sayede daha güçlü ve özgüvenli hissettikleri gözlemlenmektedir (ASAGEM, 2011).

Öte yandan boşanmanın bireylerin karşılaşabileceği en stres verici yaşam olaylarından birisi olduğu yönünde görüşler de mevcuttur (Greene, Anderson, Forgatch, Degarmo ve Hetherington, 2017). Boşanmaların çiftlerin hem zihinsel hem de fiziksel sağlığı üzerinde ciddi etkileri olduğu yapılan pek çok araştırmayla ortaya konmuştur. Psikopatoloji, şiddet, intihar, cinayet risklerinin artması, hastalıkların ve hastalıklara bağlı ölüm oranlarının yükselmesi, yaşam süresinin kısalması gibi olumsuz etkiler bunlardan bazılarıdır. Boşanmaların yalnızca çiftler üzerinde olumsuz sonuçlarının olduğu söylenemez. Evlilik sorunları, çatışmalar ve ilişkinin sonlanması çocuklarda depresyon, sağlık sorunları, sosyal ilişkilerde zayıflık, akademik başarısızlık gibi sonuçlara neden olmaktadır (Gottman, 1999). Boşanma ile sona ereceği düşünülen sorunlarla boşanma sonrasında farklı şekillerde karşılaşmaktadır. Boşanmış bireylerde alkol ve madde bağımlılığı, kumar gibi alışkanlıkların görülme olasılığının yüksek olduğu bilinmektedir (Özgüven, 2014). Bunun yanında, boşanmış bireylerin bağışıklık sistemlerinin zayıf olduğu ve bulaşıcı hastalıklara yakalanma ihtimallerinin fazla olduğu ortaya konmuştur (Gottman ve Silver, 2016).

Görüldüğü üzere, doyumlu bir evlilik ilişkisi bireylerin sağlığını korurken doyumsuz bir evlilik ilişkisi bireyleri pek çok yönden risk altında bırakabilmektedir. Evlilikte yaşanan problemler, karşılaşılan stres verici durumlar ya da içinden çıkılamayacağı düşünülen çatışmalar çiftlerin ömür boyu mutsuz olmalarına ya da kurulan yuvanın yıkılmasına neden olmadan aşılabilir. Burada çiftlerin boşanma noktasına gelmelerine kadar geçen zaman dilimi oldukça önemlidir.

Çiftlerin çatışmaları nasıl ele aldıkları ve çatışma esnasında verdikleri tepkiler hem çiftlerin kendilerini hem de kurulan aileyi etkilemesi açısından önemlidir. Çatışmaların büyük kısmının çözilemeyen, tekrarlanan sorunlardan oluştuğu göz önüne alındığında çiftlerin yaşadıkları çatışmaları çözmeye odaklanmak yerine çatışma yönetimini çiftlere kazandırmanın gerekli olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla, evlilik ve aile kurumuna yönelik çalışmalarda ilişkilerin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesi, sorunlarla ve stresle baş edilmesi, çatışmaların başarılı bir biçimde yönetilmesi gibi konular önem kazanmaktadır. Bu doğrultuda, evlilik ilişkilerinin sağlıklı bir şekilde devam etmesi için evlilik doyumu ile ilişkili olabileceği düşünülen çatışma yönetim biçimlerinin incelenmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de boşanma oranlarının artmasıyla birlikte evlilik ilişkilerinin sağlıklı ve güçlü bir şekilde devamını sağlamaya yönelik çalışmalara olan ilgi artmıştır. Evlilik ile ilişkili olarak evlilik doyumunun çalışılması kişisel ve ailesel pek çok olguyu etkilemesi yanında toplumsal yarar sağlaması açısından da oldukça önemlidir. Evliliklerinden doyum sağlayan çiftlerin stres seviyeleri düşük, yaşam doyumları ve psikolojik sağlamlıkları yüksektir (Bradbury, Fincham ve Beach, 2000). Aksine, doyum düzeyleri düşük çiftlerin ise fiziksel ve ruhsal sağlıkları risk altında olmakla birlikte aynı riski çocukları da taşımaktadır (Coe vd., 1993).

Evlilik doyumunun tatmin edici olabilmesi için evlilikteki sorunların fark edilmesi, eşlerin birbirlerini anlaması ve çatışmaların sağlıklı bir biçimde ele alınması oldukça önemlidir. Bir başka ifadeyle, ilişki doyumu, devamlılığı ve sürdürülebilirliği ile ilişkili olan faktörlerden biri eşlerin çatışmalar ile nasıl baş ettikleridir. Çatışmaların sağlıklı bir biçimde yönetildiği bir evlilik ilişkisi hem eşlerin hem de çocukların mutlu ve doyumlu olmalarını sağlayabilir. Bu noktada eşlerin kullandıkları çatışma yönetim biçimlerini belirlemek oldukça önemlidir.

Alanyazında evlilik doyumu ile cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, aylık gelir, evlilik kararı, evlilik süresi, çocuk sayısı gibi demografik değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalara rastlanmıştır (Ahangar, Juhari, Yaacob ve Talib, 2016; Bett, Kiptiony ve Sirera, 2017; Çağ ve Yıldırım, 2013; Çınar, 2008; Güven, 2010; Jose ve Alfons, 2007). Bunun yanı sıra, eş seçimi (Özabacı, 2010), çocuk bakımında ve ev

işlerinde sorumlulukların paylaşılması (Driver vd., 2017), çiftlerin etkileşim biçimleri (Özgüven, 2014) gibi faktörler de evlilik doyumu ile ilişkili olarak ele alınmıştır. Alanyazında ayrıca çiftlerin evlilik doyum düzeyleri ile çatışma yönetim biçimleri arasındaki ilişkiler araştırılmıştır (Girma, 2016; Gottman ve Krokoff, 1989; Greeff ve Bruyne, 2000; Kurdek, 1995).

Evlilikte çatışma yönetimi konusunda Gottman (2015) tarafından uzun yıllar süren çalışmalar yapıldığı görülmektedir. Gottman çift terapisi adını verdiği kuramında evlilik çatışmalarını detaylı ve kapsamlı bir şekilde ele alan Gottman, çiftlerin etkileşimlerini gözlem yoluyla incelemiştir. Evlilik doyumu ile çiftlerin çatışma yönetim biçimleri farklı ülkelerde çalışılan bir konudur. Ancak, Türkiye’de bu konu ile ilgili yeterli sayıda çalışmaya rastlanmamaktadır. Bu sebeple, Türkiye’de evlilik doyumu ile çatışma yönetim biçimlerini birlikte inceleyen çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca çiftlerin çatışma yönetim biçimlerinin belirlenmesinde kişilerin kendi algılarına da yer verilmesinin alanyazına olumlu katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Türkiye Cumhuriyeti Anayasasınının 41’inci maddesinde ailenin toplumunun temeli olduğu vurgulanmaktadır. Ayrıca, ailelerin huzur ve refah içerisinde yaşaması için devlet tarafından gereken önlemlerin alınacağı ifade edilmektedir (Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, 1982). Bu doğrultuda oluşturulan Türk Medeni Kanunu ailelerin bütünlüğünü ve devamlılığını, kadın ve erkeğin eşitliğini, eşler arasında sorumlulukların paylaşımını sağlama gibi vizyonlar içermektedir (Türk Medeni Kanunu, 2001).

Onuncu Kalkınma Planında aileye yönelik politika ve hedefler bölümünde aile eğitimlerinin, evlilik öncesi eğitimlerin ve ailelere yönelik danışmanlık hizmetlerinin yaygınlaştırılması ve sosyal yardım çalışmalarının aile odaklı uygulanması konuları yer almaktadır. Bir diğer ifadeyle, tüm hizmetlerin ailelerin korunması ve güçlendirilmesini destekleyecek şekilde oluşturulması önerilmiştir. Ayrıca, ailelere yönelik iletişim becerileri konusunda eğitimlerin planlanması, boşanma süreci danışmanlık hizmetlerinin yaygınlaştırılması hususları yer almıştır (Kalkınma Bakanlığı, 2013).

Aile ve topluma yönelik çalışmaları yürütmek ve koordine etmek Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığının (ASPB) görevleri arasındadır. Benzer şekilde,

Bakanlığın ailelerin ve toplumun karşılaştığı sorunlara yönelik uygulanabilir politika üretmek ve ihtiyaç duyulan konularda eğitimler, seminerler vs. düzenlemek gibi görevleri bulunmaktadır (ASPB, 2011). Bu kapsamda ASPB tarafından Aile Eğitim Programı (AEP) geliştirilmiş ve aile üyelerinin yaşam boyu değişen rollerine uyum sağlamalarını kolaylaştırmak, psikolojik sağlıklarını desteklemek, aile üyeleri arasındaki ilişkileri güçlendirmek, yaşantı kalitelerini güçlendirmek amaçlanmıştır. Ayrıca, aile birlik ve bütünlüğünü korumak, çiftlerin evlilik ilişkisinin sağlıklı bir şekilde devamını sağlamak, boşanmaya karar vermiş çiftlerin bu süreci sağlıklı bir şekilde atlatmaları için psikolojik destek sunmak gibi amaçlarla Sosyal Hizmet Merkezlerinde görevli uzmanlar tarafından ücretsiz olarak aile ve boşanma süreci danışmanlık hizmetleri sunulmaktadır.

ASPB tarafından Türkiye Boşanma Nedenleri Araştırması yapılmış ve bu kapsamda görüşülen bireylerin evlilikte en sık karşılaştıkları problemlerin duygusal ve fiziksel şiddet, yakın çevrenin olumsuz etkisi, duygusal ilişki ve cinsel yaşama ilişkin problemler olduğu görülmüştür (ASPB, 2014). Bunun yanı sıra, evlilikte karşılaşılan problemlerin daima boşanmaya neden olmadığı fakat karşılaşılan problemlerin katlanarak artması ve baş edilemeyecek duruma gelmesi nedeniyle çiftlerin boşandığı ortaya konmuştur.

Görüldüğü gibi, aile birlik ve bütünlüğünün korunması, evlilik ilişkilerinin sağlıklı bir şekilde sürdürülmesi, çiftlerin yaşadıkları sorunların tespit edilmesi gibi konular ülke politikasında oldukça önemli bir konumdur. Bu kapsamda yapılan çalışmaların sayısı ve sıklığı her geçen gün artmaya devam etmektedir. Evlilikte yaşanan sorunlar, karşılaşılan stres verici olaylar veya içinden çıkılamayacağı düşünülen çatışmalar çiftlerin yaşam boyu mutsuz olmalarına veya evlilik ilişkisinin sonlanmasına sebep olmadan aşılabilir. Ayrıca, evlilik çatışmalarının büyük bir bölümü çözülemeyen, tekrarlanan sorunlardan oluşmaktadır ve dolayısıyla çatışmaları çözmeye odaklanmak yerine çatışma yönetimini çiftlere kazandırmanın önemli olduğu düşünülmektedir. Türkiye’de evlilikte çatışma çözümü konusunda yapılan çalışmalar bulunmaktadır (Hacı, 2011; Karakoyun, 2012; Özen, 2006; Soylu ve Kağnıcı, 2015; Üney, 2016). Bu çalışmaların bazılarında çatışma yönetimine değinilmektedir ancak çatışma yönetimi doğrudan ele alınmamaktadır.

Bu araştırmanın amacı evlilik doyum düzeyleri düşük ve yüksek evli bireylerin çatışma yönetim biçimlerinin derinlemesine incelenmesidir. Ayrıca evli bireylerin

cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, meslek, ortalama aylık gelir, evlilik kararı, evlilik öncesi tanışıklık süresi, evlilik süresi, eşler arasındaki yaş farkı, çocuk sayısı gibi demografik özelliklerine göre evlilik doyumu ortalamalarında manidar bir fark olup olmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırma kapsamında önceki çalışmalardan farklı ve yeni olarak evlilik doyum düzeyleri düşük ve yüksek olan iki grubun çatışma yönetim biçimlerinin Gottman kuramı temel alınarak görüşmeler yoluyla derinlemesine incelenmesi hedeflenmiştir.

Bu araştırmadan elde edilen bulguların öncelikle aile ve topluma yönelik çalışmaların planlanmasına katkı sağlaması beklenmektedir. Aile Eğitim Programının içeriğinin hazırlanması ve değişen ihtiyaçlara uygun olarak içeriğin revize edilmesi aşamasında bu araştırmanın bulgularından faydalanılabilir. Benzer şekilde, bu araştırma sonucunda ulaşılan bulgular evlilik problemleri ile başvuran çiftlere yönelik sunulacak evlilik ve aile danışması hizmetlerinin niteliğinin artmasına katkı sağlaması beklenmektedir. Evlilik öncesi psikolojik danışma hizmetlerinde de bu araştırma bulgularından faydalanılabilir. Ayrıca, evlilikte çatışma yönetimi konusunda sunulacak olan koruyucu, önleyici, geliştirici ve tedavi edici hizmetlerin planlanmasında uzmanlara yardımcı olması beklenmektedir. Bu araştırmanın sonuçlarından başta politika yapıcılar olmak üzere evlilik ve aile danışmanlığı alanında çalışan uzmanlar, psikiyatristler, psikologlar, psikolojik danışmanlar, sosyologlar, sosyal çalışmacılar ve araştırmacılar yararlanabilirler.

Araştırma Problemi

Araştırmada “Evlilik doyum düzeyleri düşük ve yüksek evli bireylerin çatışma yönetim biçimleri nelerdir?” sorusuna yanıt aranmıştır. Bunun yanı sıra çalışmada evli bireylerin demografik özelliklerine göre evlilik doyum düzeylerinin manidar olarak farklı olup olmadığı araştırılmıştır.

Alt problemler. Araştırma problemi doğrultusunda oluşturulan alt problemler aşağıda sunulmuştur.

1. Evlilik doyum düzeyleri düşük ve yüksek evli bireylerin çatışmaya başlama biçimleri nelerdir?
2. Evlilik doyum düzeyleri düşük ve yüksek evli bireylerin çatışma yönetim biçimleri nelerdir?

3. Evlilik doyum düzeyleri düşük ve yüksek evli bireylerin eşlerinin çatışma yönetim biçimleri nelerdir?
4. Evli bireylerin evlilik doyum düzeyleri cinsiyete göre manidar olarak farklı mıdır?
5. Evli bireylerin evlilik doyum düzeyleri yaşa göre manidar olarak farklı mıdır?
6. Evli bireylerin evlilik doyum düzeyleri eğitim düzeyine göre manidar olarak farklı mıdır?
7. Evli bireylerin evlilik doyum düzeyleri mesleğe göre manidar olarak farklı mıdır?
8. Evli bireylerin evlilik doyum düzeyleri ortalama aylık gelir duruma göre manidar olarak farklı mıdır?
9. Evli bireylerin evlilik doyum düzeyleri evlilik kararına göre manidar olarak farklı mıdır?
10. Evli bireylerin evlilik doyum düzeyleri evlilik öncesi tanışıklık süresine göre manidar olarak farklı mıdır?
11. Evli bireylerin evlilik doyum düzeyleri evlilik süresine göre manidar olarak farklı mıdır?
12. Evli bireylerin evlilik doyum düzeyleri eşler arasındaki yaş farkına göre manidar olarak farklı mıdır?
13. Evli bireylerin evlilik doyum düzeyleri çocuk sayısına göre manidar olarak farklı mıdır?

Sayıtlılar

Araştırmanın temel sayıtlıları aşağıda sunulmuştur:

- Araştırmaya katılan evli bireyler uygulanan ölçme araçlarına kendilerini doğru yansıtacak şekilde tepkide bulunmuşlardır.
- Araştırmaya katılan evli bireyler görüşme esnasında araştırmacının sorularını gerçek durumlarını yansıtacak şekilde cevaplamışlardır.

Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda sunulmuştur:

- Araştırma 2017 yılı itibariyle Ankara'da ikamet eden ve araştırmaya gönüllü olarak katılan evli bireylerden toplanan verilerle sınırlıdır.
- Araştırmada çalışma grubunun çoğunluğunu lisans ve üstü öğrenim seviyesine sahip bireyler oluşturmaktadır.
- Araştırmada evli bireylerin demografik özelliklerine ilişkin veriler Kişisel Bilgi Formu'nda yer alan sorularla sınırlıdır.
- Araştırmada evli bireylerin evlilik doyum düzeylerine ilişkin veriler Evlilik Yaşamı Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- Araştırmada evli bireylerin çatışma yönetim biçimlerine ilişkin veriler araştırmacının katılımcılara yönelttiği sorularla ve katılımcıların verdiği yanıtlarla sınırlıdır.
- Araştırmaya katılımcıların eşlerinin dahil edilmemesi nedeniyle katılımcıların çatışma yönetim biçimlerine ilişkin veriler katılımcıların bireysel yanıtları ile sınırlıdır.
- Araştırmada verilerin yüz yüze görüşmeler yoluyla toplanması sebebiyle katılımcılar sosyal kabul hatasına düşmüş olabilirler.

Tanımlar

Araştırma kapsamında ele alınan temel kavramlar aşağıda tanımlanmıştır.

Evlilik: Yakın ilişki içerisindeki iki bireyin kanunlara dayalı olarak gerçekleştirdikleri birlikteliktir (Jacobson ve Gurman, 1995).

Evlilik Doyumu: Kişinin evliliğindeki ihtiyaçlarını giderme derecesine ait algısıdır (Tezer, 1996).

Evlilik Çatışması: Kendi görüş, kişilik özellikleri ve değerlerine sahip iki bireyin evlilikteki sorunlarla baş etmek zorunda kalması durumunda yaşadıkları çözülebilir veya kalıcı anlaşmazlıktır (Gottman ve Silver, 2016).

Çatışma Yönetim Biçimi: Bu çalışmada çatışma yönetim biçimi ile Gottman çift terapisi kuramında tanımlanan, çiftlerin herhangi bir çatışma esnasındaki

duygularını ifade etme biçimleri, ikna etmeye karşı tutumları, bağımsızlık istekleri, anlaşmazlığa ya da çatışmaya karşı olan hevesleri veya nefretleri gibi pek çok yönden birbirinden farklılaşan, beş çatışma tarzı (çatışmadan kaçınan, değişken, onaylayan, düşmanca ve duvar ören) kast edilmektedir (Gottman, 2015).

Bölüm 2

Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Evlilik doyum düzeyleri düşük ve yüksek evli bireylerin çatışma yönetim biçimlerini incelemeyi amaçlayan bu araştırmada Gottman kuramı temel alınmıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde, Gottman kuramının “Gottman Çift Terapisi” olarak adlandırıldığı ve bu doğrultuda açıklandığı görülmektedir. Araştırmanın kuramsal temelinde sırasıyla “Gottman Çift Terapisi, Evlilik Doyumu ve Evlilikte Çatışma Yönetimi” konularına yer verilmiş ve ilgili çalışmalar kronolojik sırayla sunulmuştur.

Gottman Çift Terapisi

Gottman çift terapisi, Washington Üniversitesinde Profesör olan Psikolog John Mordechai Gottman'ın 35 yıl boyunca yaklaşık 3000 çift ile yapmış olduğu araştırmalarına dayanan kanıta dayalı bir çift terapisi. Gottman evliliklerin iyi ve kötü gitmesinde etkili olan faktörleri tespit etmek ve kötü giden evlilikleri kurtarmak amacıyla uzun yıllar boyunca evli çiftlerin etkileşimlerini incelemiştir. Söz konusu incelemeleri Sevgi Laboratuvarı adını verdiği dairede uzman bir ekip yardımıyla yapmıştır. Sevgi laboratuvarı olarak bilinen daireler evli çiftlerin yalnızca özel eşyalarını yanlarında getirerek rahat bir şekilde yaşayabilecekleri kadar yeterli donanıma sahip yerler olarak dizayn edilmiştir. Bunun yanında, laboratuvarında çiftlerin sözlerini, jest ve mimiklerini, fiziksel tepkilerini izleyen ve kaydeden yeterli sayıda alıcı, video ve CD çalar bulundurulmasına özen gösterilmiştir. Evli çiftlerden gönüllü olanların sevgi laboratuvarında kalmaları ve olabildiğince doğal bir yaşantı geçirmeleri istenmiş, böylece çiftlerin etkileşimleri videolara kaydedilerek bu kayıtlar üzerinden araştırmalar yapılmıştır (Gottman ve Silver, 2016).

Araştırmalar kapsamında öncelikle çiftlerle evliliklerinin geçmişi, evliliklerinin şu anki durumu ve kendi ebeveynlerinin evlilikleri konusundaki duygu ve düşünceleri konusunda görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Ardından çiftler sevgi laboratuvarlarına alınmış ve çiftlerden evliliklerinde daha önce anlaşmazlık yaşadıkları herhangi bir konu hakkında olabildiğinde doğal bir şekilde tartışmaları istenmiştir. Tartışma esnasında, çiftlerin ne denli gergin ya da gevşemiş hissettiklerinin anlaşılabilmesi için kalp atışları, kan dolaşimleri, kan basınçları, döktükleri ter ve bağışıklık işlevleri ölçülmüştür. Daha sonra, çiftlere bu videolar izlettirilmiş ve evlilikleri ile ilgili bir tartışma sırasında nabızları ya da tansiyonları aniden yükseldiğinde ne düşündükleri

ve hissettiklerini bizzat anlatmaları istenmiştir. Ayrıca, ilişkilerinin nasıl gittiğini görmek amacıyla çiftler her yıl en az bir kez izlenmiştir. Elde edilen verilerden yola çıkılarak çiftlerin çatışma yönetim biçimlerine ilişkin birtakım doğurgulara ulaşılmış ve Gottman çift terapisinin temeli oluşturulmuştur (Gottman ve Silver, 2016).

Gottman uzun yıllar evliliklerinde sorun yaşayan çiftlerle çalışmış ve bu çiftlerin nelere ihtiyaç duyduğu ve bu çiftlere nasıl bir destek sağlanması gerektiği gibi konulara yoğunlaşmıştır. Araştırmalarına her yaş grubundan çiftleri dahil etmeye özen gösteren Gottman evliliklerinin ilk yıllarında olan çiftlerin yanı sıra çocukları ergenlik çağında olan çiftleri de incelemiştir. Uzun bir süre sonra Gottman evliliklerini doyumlu bir şekilde sürdüren çiftlerin de incelenmesinin oldukça önemli olduğunu fark etmiştir. Bu durumu göz önüne alarak evliliğini mutlu bir şekilde sürdüren çiftlerin etkileşimlerini, bu çiftlerin bir problem durumunda verdikleri tepkileri ve çatışmaları ele alış biçimlerini incelemiş ve bu çiftleri ilişkinin ustaları olarak tanımlamıştır (Gottman, 1999). Bir diğer deyişle, Gottman evlilik ilişkilerinden hoşnut ve ilişkisini sürdürme isteği olan çiftlerin örüntülerinin evlilik ilişkileri zedelenmiş ve ayrılmaya doğru giden çiftlerin örüntülerinden hangi konularda farklılaştığını araştırmıştır (Driver, Tabares, Shapiro ve Gottman, 2017).

Araştırmaları neticesinde, mutlu çiftlerin evlilik ilişkilerinin derin bir dostluğa dayandığı sonucuna varmıştır. Buna göre, mutlu bir evlilikte çiftlerin kendilerini ve birbirlerini yakından tanıdıklarını, birbirlerine karşılıklı sevgi, saygı ve ilgi gösterdiklerini belirlemiştir. Bunun yanında, mutlu çiftlerin birbirlerine eşlik etmekten ve birlikte vakit geçirmekten zevk aldıklarını tespit etmiştir. Herhangi bir anlaşmazlık veya çatışma durumunda ise çiftlerin olumlu duygularının ağır bastığını, dolayısıyla karşılaştıkları her türlü zorluğu birbirlerine karşı hissettikleri olumlu duygu ve düşünceleri sayesinde kolayca aşabildiklerini ortaya koymuştur (Gottman ve Silver, 2016).

Gottman ilişkinin ustaları olarak nitelendirdiği çiftlerin etkileşimlerini detaylı olarak incelediğinde aktif dinlemenin çiftlerin olumsuz etkileşimlerini azalttığını ancak olumlu etkileşimlerini arttırmadığını görmüştür. Bir diğer ifadeyle, eşlerin birbirlerinin söylediklerini sıklıkla başka sözcüklerle ifade etmelerinin, duygularını ve konuşma içeriklerini birbirlerine geri yansıtmalarının olumsuz etkileşimlerini azalttığını fakat olumlu etkileşimleri üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığını bulmuştur. Davranışsal müdahalelerin ise çiftlerin olumsuz etkileşimlerini azaltırken

olumlu etkileşimlerini arttırdığını tespit etmiştir. Buradan hareketle, Gottman çiftlerin etkileşimleri konusunda çalışırken yalnızca aktif dinlemenin değil aynı zamanda dostluk ilişkisine dayalı davranış değişiminin de göz önünde bulundurulmasının önemini ortaya koymuştur (Gottman, 1999).

Gottman önceki araştırmaların aksine duygusal olarak birbirlerine bağlı ve evliliklerinden hoşnut pek çok çiftin çatışmaya girmediklerini ve çatışmadan kaçındıklarını gözlemlemiştir. Bu doğrultuda, çiftlerin çatışmalardan kaçınmalarının evliliklerine zarar vermeyeceği görüşünü desteklemiştir. Gottman'ın saptadığı ve diğer çalışmalardan farklılık gösteren bir diğer araştırma sonucu ise eşlerden birinin kişilik problemleriyle yaşamını devam ettirmek zorunda kalması durumunda evliliğin yıkılacağı görüşünü çürütmesidir. Gottman'a göre, eşlerin birbirlerine karşılıklı sevgi, saygı ve ilgi göstermeleri kişilik problemlerinin üstesinden gelinmesini ve evliliğin mutlu bir şekilde sürmesini sağlayabilmektedir (Gottman ve Silver, 2016).

Bunun yanı sıra, Gottman dört yıl boyunca izlediği çiftlerin %69 oranında aynı sorunları tartıştıklarını gözlemlemiştir (Gottman ve Silver, 2016). Bu doğrultuda, evlilik çatışmalarının büyük çoğunluğunun çözülemeyen, tekrarlanan, kalıcı sorunlardan oluştuğunu ortaya koymuştur. İncelemeler neticesinde, aynı konuları tartışmalar bile ilişkinin ustaları olarak nitelendirdiği mutlu ve istikrarlı çiftlerin evlilik çatışmalarını doğru bir şekilde yönettiklerini fark etmiştir. Dolayısıyla çatışmaları çözmeye çalışmanın çiftlere herhangi bir yarar sağlamadığını, önemli olanın çiftlerin çatışmaları yönetme biçimleri olduğunu vurgulamıştır.

Buradan hareketle, Gottman evliliklerin devam edip etmeyeceğine yönelik en önemli ipucunun çiftlerin çatışma yönetim biçimleri olduğunu öne sürmüştür. Bir başka ifadeyle, çatışmaların sıklığı ya da yoğunluğundan ziyade çiftlerin çatışmaları ele alma biçimleri evlilik ilişkisinin geleceği konusunda önemli bir bilgi kaynağıdır. Gottman güçlü olmayan evliliklerde çiftlerin çatışmalara başlarken ya da çatışma esnasında kullandıkları birtakım iletişim engellerini sert başlangıç, dört atlı, dolup taşma, beden dili, başarısız onarma girişimleri ve kötü anılar şeklinde sıralamıştır (Gottman ve Silver, 2016). Güçlü ve sağlam temellere dayanan evliliklerde ise bulunması gerektiğini düşündüğü yedi aşamayı sıralayarak Güçlü İlişki Evi Modeli olarak adlandırmıştır. Bu kısımda Gottman çift terapisinin temel kavramları, Gottman'ın güçlü ilişki evi modeli ve Gottman'ın çatışma yönetim biçimleri detaylarıyla açıklanmıştır.

Gottman Çift Terapisinin Temel Kavramları.

Sert Başlangıç. Evlilik ilişkilerinin yönünü belirleyen önemli etmenlerden biri çiftlerin çatışma tarzıdır. Çatışmaların nasıl devam edeceği konusunda ipucu veren faktörlerden biri ise çatışmalara başlama biçimidir. Çiftler çatışmaya başlarken farklı şekillerde davranabilirler. Çatışmaya olumsuz duygu ve düşünceler içeren sözlerle ya da suçlayıcı ifadelerle başlanması sert başlangıç olarak ifade edilir. Sert başlangıç yargılama, suçlama, iğneleme, küçümseme gibi olumsuz davranış kalıplarını içeren ve çiftlerde olumsuz hisler bırakan çatışmaya başlama biçimidir. Sert başlangıç yapan çiftlerin çatışmalarının olumsuz yönde devam edeceği ön görülmektedir. Bundan dolayı, iğneleme, küçümseme, suçlama veya savunmaya geçmeyle başladığı fark edilen çatışmaların durmasının sağlanması, en az yirmi dakika ara verilmesi ve sonrasında çatışmaya devam edilmesi önerilmektedir (Gottman ve Silver, 2016).

Dört Atlı. Evlilik ilişkisinin güçlü olmadığını gösteren ve ilişkiyi bitme noktasına getiren birtakım iletişim engeli bulunmaktadır. Gottman bu iletişim engellerini yargılama, küçümseme, savunmaya geçme ve araya duvar örme şeklinde sıralamış, bunlara dört atlı adını vermiştir (Gottman ve Silver, 2016).

Yargılama. Eşler arası çatışmalarda çiftlerin birbirlerinin kişilik ya da karakterlerine ilişkin olumsuz söz ve değerlendirmeleri yargılama olarak adlandırılmaktadır. Yargılama cümleleri genel olarak eşin kişiliğine yönelik saldırı ve suçlamaları içermektedir. Dolayısıyla, çiftlerin etkileşimlerine ciddi zararlar verdiği söylenebilir. Yargılamaların yaygınlaşması ise diğer iletişim engellerini beraberinde getirmektedir (Driver vd., 2017; Gottman ve Silver, 2016).

Küçümseme. Herhangi bir çatışma durumunda eşlerin birbirlerini hor görmesi, aşağılaması ve birbirleriyle alay etmeleri küçümseme davranışı olarak tanımlanabilir (Driver vd., 2017). Birbirlerini küçümseyen çiftler genellikle birbirlerine kuşkuyla yaklaşır. Yapılan pek çok çalışmada küçümseme davranışının eşler arasındaki gerilimi arttırdığı ve çatışmaları alevlendirdiği ortaya konmuştur. Benzer şekilde, küçümseme davranışı stres düzeyinin artmasına neden olmakta ve çiftlerin genel sağlık durumlarını olumsuz yönde etkilemektedir (Gottman ve Silver, 2016).

Savunmaya Geçme. Evlilik çatışmalarının yargılama ve küçümsemeyle devam etmesi durumunda eşlerden birinin saldırıya karşı koyması durumuna

savunmaya geçme adı verilmektedir. Savunmaya geçme bir çeşit karşı tarafı suçlama davranışıdır. Çiftlerin sorunun kendilerinde değil karşı tarafta olduğu mesajını verme yöntemlerinden biridir. Kişi kendini savunduka karşı tarafın daha çok saldırısına maruz kalmaktadır. Yapılan araştırmalar savunmaya geçme davranışının çatışmaların şiddetini arttırdığını göstermektedir (Driver vd., 2017; Gottman ve Silver, 2016).

Araya Duvar rme. Evlilik ilişkisine zarar veren iletişim engellerinden bir diğeri araya duvar rmedir. Araya duvar örme davranışı eşlerden birinin çatışma esnasında iletişimi tamamen kesmesi olarak tanımlanabilir. Bu iletişim engelini benimsemiş eşlerin hiçbir şekilde bağlantı kurmaması ve geribildirimde bulunmaması beklenir. Araştırmalar araya duvar örme davranışının erkekler arasında daha yaygın olduğunu göstermektedir. Bunun yanında, söz konusu iletişim engelinin evliliklere ciddi zararlar verdiği ve pek çok evliliği boşanmaya doğru götürdüğü ne sürülmektedir (Gottman ve Silver, 2016).

Görüldüğü üzere, dört atlının varlığı evlilik ilişkisine ciddi zararlar vermektedir. İlişkiyi zedelemekte ve boşanmaya doğru srlemektedir. Dolayısıyla, evliliklerin güçlü ya da güçsüz olduğunun belirlenebilmesi için ilişkilerde dört atlının varlığının araştırılması gerekli desteğin sunulabilmesi açısından önemli olacaktır.

Dolup Taşma. Gottman güçlü olmayan evliliklerde çatışmaların sert başlangıçla ortaya çıktığını ifade etmektedir. Sert başlangıç sonrasında ise eşlerin birbirlerini yargılamaları, kmsemeleri, savunmaya geçmeleri veya araya duvar rmeleri gibi birtakım iletişim engelleri kullandıklarını belirtmektedir. Gottman bu şekilde başlayan bir çatışmanın devamında eşlerin patlama noktasına gelebileceklerini ne sürmektedir. Eşlerin bu şekilde bunalması ve dayanamayacak duruma gelmeleri dolup taşma olarak açıklanmaktadır. Dolup taşma esnasında kalp atış hızı artmakta, kan basıncı yükselmekte ve adrenalin salgılanmaktadır. Araştırmalara göre çiftlerin sık sık dolup taşma yaşamaları ile ilişkilerinin sona ermesi arasında ilişki bulunmuştur (Gottman ve Silver, 2016). Taşmanın fark edilmesiyle birlikte çiftlerin en az yirmi dakika ara vermeleri önerilmektedir. Ancak, verilen ara sonrasında mutlaka tartışmaya devam edilmesi gerektiği belirtilmektedir. Aksi takdirde, verilen ara duvar örmeye dönüşebilir (Driver vd., 2017).

Beden Dili. Evlilik çatışmalarında eşlerin psikolojik ve fizyolojik tepkileri birbirine bağlıdır. Dolup taşma yaşayan eşlerde terleme ve kalp atış hızının artması, kan basıncının yükselmesi buna örnek olarak gösterilebilir. Bir diğer ifadeyle, psikolojik gerilimin ve stresin artmasıyla birlikte bireylerin fizyolojik belirtileri de kendini göstermektedir. Fizyolojik belirtilerin yaşanması ve sürmesi cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Yapılan çalışmalar erkeklerin kalp atış hızı ve kan basıncının normale dönmesinin daha fazla zaman aldığını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, evlilik çatışmaları erkeklerde daha fazla sıkılma ve bunalmaya neden olmaktadır (Gottman ve Silver, 2016).

Başarısız Onarma Girişimleri. Gottman çatışmaların yoğun olarak yaşandığı bazı zamanlarda çiftlerin onarma girişiminde bulduklarını ileri sürmektedir. Çiftler çatışma esnasında gerginliği azaltmak, stres düzeyini düşürmek, dolup taşmaya engel olmak gibi amaçlarla onarma girişiminde bulunurlar. Onarma girişimi olumsuzlukların kontrol dışına çıkmasını önleyen bir ifade ya da eylem olarak tanımlanmaktadır (Gottman ve Silver, 2016). Konuyu değiştirme, espri yapma, özür dileme gibi davranış kalıpları onarma girişimlerine örnek olarak gösterilebilir. Başarılı onarma girişimleriyle çiftler yanlış anlamaların önüne geçmekte ve çatışmaların daha kötüye gitmesine engel olmaktadır. Başarısız onarma girişimlerinde ise çiftler birbirlerinin niyetini olumsuz anlayarak olumsuz tepki vermektedir. Böylece çatışmalar daha kötü bir hal almaktadır (Driver vd., 2017). Yapılan araştırmalar onarma girişimlerinin başarısının çiftler arasındaki dostluğun kalitesine bağlı olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca, onarma girişimlerinin başarısızlığı ile çatışmalarda dört atının kullanılması arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur (Gottman ve Silver, 2016).

Kötü Anılar. Gottman'a göre geçmiş yaşantılar ve özellikle ilk anılar çiftlerin ilişkisinin güçlü ya da güçsüz olduğunu belirten önemli göstergelerden biridir. Buna göre, çiftler ilişkilerinin ilk zamanlarına dair olumlu anılarını hatırlıyor ve paylaşıyorlarsa bu durumda güçlü bir ilişkileri olduğu söylenebilir. Aksine, çiftler ilk anılarına dair hiçbir şey hatırlamıyorsa ya da kötü anıları hatırlıyor ve paylaşıyorlarsa bu durumda güçsüz bir ilişki ile karşı karşıya kalındığı sonucuna varılabilir (Driver vd., 2017; Gottman ve Silver, 2016).

Gottman'ın Güçlü İlişki Evi Modeli. Güçlü ilişki evi modeli Gottman tarafından geliştirilen ve güçlü bir ilişkide bulunması gerektiği varsayılan yedi

aşamadan oluşan bir ev metaforunun kullanıldığı modeldir. Gottman çift terapisinin temelini oluşturan güçlü ilişki evi modeli olumlu etkiyi arttırmak ve çatışmalardaki olumsuz etkiyi azaltmak olmak üzere iki temel amaç üzerinde yoğunlaşmaktadır (Gottman, 1999).

Güçlü ilişki evi modelinin ilk üç basamağı evlilikte çiftler arasındaki dostluğun kalitesine vurgu yapmaktadır. Dostluğun gelişmesi ve güçlenmesiyle birlikte evlilikte olumlu etkinin artacağı düşünülmektedir (Gottman, 1999). Modelin ilk basamağında vurgulanan sevgi haritaları eşlerin birbirlerinin dünyaları ile ilgili tüm detayları sakladıkları yer olarak tanımlanmaktadır. Sevgi haritaları oluşturmak ile kastedilen şey ise eşlerin birbirlerini yakından tanımaları, anlamaları ve birbirlerine ilişkin tüm detayları zihinlerinde korumalarıdır (Gottman ve Silver, 2016). Çiftler birbirlerinin ve ilişkilerinin ne kadar çok farkında olur, birbirlerinin dünyaları ile ne kadar yakından ilgilenirlerse o kadar güçlü bir ilişkinin temellerini atarlar (Driver vd., 2017). Modelin ikinci basamağında eşlerin birbirlerinin sevgi ve saygıya layık olduğunu hissetmesi ve karşı tarafa bunu hissettirmesinin önemi vurgulanmaktadır (Gottman ve Silver, 2016). Modelin üçüncü basamağında ifade edilen duygusal banka hesabı eşlerin birbirlerine yönelik duygularını muhafaza ettikleri yer olarak açıklanmaktadır. Söz konusu hesaba yatırım yapmak için çiftlerin birbirlerine olumlu duygularla yaklaşması önerilmektedir. Aksi takdirde, çiftler birbirinden uzaklaşabilir ve ilişkileri sona erme tehlikesiyle karşı karşıya kalabilir (Gottman ve Silver, 2016).

Modelin dördüncü basamağında ise çiftlerin birbirlerine yönelik olumlu bakış açısına sahip olmalarının önemi üzerinde durulmaktadır. Eşler birbirlerinin kişilik özelliklerine saygı gösterir, güç paylaşımında bulunur ve kararları birlikte almaya özen gösterirlerse birbirlerine ilişkin olumlu bakış açıları gelişir (Gottman ve Silver, 2016). Bir başka ifadeyle, eşler birbirlerini etkilemeyi ve daha önemlisi birbirlerinden etkilenmeyi kabul ederlerse eşler arasında işbirliği ve uzlaşma artar (Driver vd., 2017). Bu gelişim, çiftler arasındaki dostluğu güçlendirir ve ilişkilerindeki olumlu duyguları harekete geçirir. Bunun yanı sıra, olumlu bakış açısı çatışma esnasında çiftlerin kullandığı onarma girişimlerinin başarılı olmasına katkı sağlar (Gottman, 1999).

Modelin beşinci basamağı evlilik çatışmalarının nasıl yönetileceğine ilişkin ipuçları içermektedir. Çiftler herhangi bir çatışma durumunda öncelikle yumuşak başlangıç yapmaya özen göstermelidir. Yumuşak bir başlangıç yapabilmek için yakınmak ancak suçlamamak, “sen” yerine “ben” ifadeleri kullanmak, olanları

anlatırken değerlendirme ya da yargılama yapmamak, açık olmak, nazik olmak, takdir etmek ve sorunları biriktirmemek gerekmektedir. Ayrıca, çiftlerin onarma girişimlerinde bulunmaları da çatışmadaki olumsuz duyguları azaltabilir. Eğer çiftlerde kalp atış hızının artması ya da terleme gibi birtakım fizyolojik belirtiler ortaya çıkarsa onarma girişimleri başarılı olmayabilir. Bu durumda, bedeninin sakinleşmesi için en az yirmi dakika ara vermek gerekmektedir. Son olarak çatışmanın uzlaşma yoluyla sonlandırılması önerilmektedir. Uzlaşmak için çiftlerin birbirlerinin düşüncelerini ve arzularını göz önüne almaları, hatalarını ve kusurlarını kabul etmeleri, farklılıklarını ve tercihlerini açık bir şekilde konuşabilmeleri önemlidir (Gottman ve Silver, 2016). Bundan başka, çatışma yönetiminde çözülebilir problemlerin temel becerilerle çözülmesi, kalıcı problemler için çiftlerin birbiriyle etkileşime geçmeleri ve fizyolojik olarak birbirlerini yatıştırmaları bu sürecin verimli bir şekilde geçirilmesi için oldukça önemlidir (Gottman, 1999).

Modelin altıncı basamağında çiftlerin hayallerini gerçekleştirebilmeleri için birbirlerine yardım etmelerinin önemi vurgulanmaktadır. Çiftlerin hayallerinin birbirinden farklı olması durumunda ise birbirlerinin istek ve arzularını dikkate alarak ortak bir karara varmaları önerilmektedir (Gottman ve Silver, 2016).

Son olarak, modelin yedinci basamağı modelin çatısını oluşturmaktadır. Ortak anlam yaratmak, çiftlerin hedeflerini ve inançlarını birbirlerine açık ve dürüst bir şekilde anlatabileceği bir ortam sunmak olarak tanımlanmaktadır. Tüm aile üyeleri ile birlikte yenen akşam yemekleri, hafta sonları birlikte yapılan piknikler, yaz tatilleri ve birlikte çıkılan yolculuklar gibi ortak yapılan her türlü ritüel ilişkilerin zengin ve derin olmasına katkı sağlamaktadır. Benzer şekilde, çiftlerin birbirlerinin hedeflerine ya da benimsedikleri rollere değer vermeleri, bunları takdir etmeleri ve bu konularda birleşmeleri de ilişkilerinde ortak anlam yaratmalarını sağlayan durumlardır (Gottman ve Silver, 2016). İlişkide ortak anlam yaratmak çiftlerin dostluğunu güçlendirmekte ve derinleştirmektedir (Gottman, 1999).

Gottman'ın Çatışma Yönetim Biçimleri. Gottman (2015) çiftlerin çatışma yönetim biçimlerini beş grupta sınıflandırmıştır. Bunlar; kaçınan (conflict-avoiding), değişken (volatile), onaylayan (validating), düşmanca (hostile) ve duvar ören (hostile-detached) çatışma yönetim biçimleri şeklinde sıralanabilir. Bu çiftler, duygularını ifade etme biçimleri, ikna etmeye karşı tutumları, bağımsızlık istekleri, anlaşmazlığa ya da çatışmaya karşı olan hevesleri veya nefretleri gibi pek çok

yönden bir diğ erinden ayrılmaktadır. Yapılan araştırmalar çatışmadan kaçınan, onaylayan ve değişken çatışma yönetim biçimine sahip çiftlerin evliliklerinin güçlü ve istikrarlı olduğunu, ancak düşmanca ve duvar ören çatışma yönetim biçimine sahip çiftlerin evliliklerinin güçsüz ve istikrarsız olduğunu ortaya koymaktadır.

Gottman (1993) evlilik çatışmalarını üç aşamada incelemiştir. Birinci aşama, çiftlerin sorun hakkındaki kişisel görüş ve duygularını ifade ettikleri gündem oluşturma aşamasıdır. İkinci aşama, her iki eşin de birbirlerini ikna etmeye çalıştıkları tartışma aşamasıdır. Üçüncü aşama ise, uzlaşma hedefinin belirlendiği müzakere aşamasıdır. Gottman elde ettiği bulguları bu aşamaları dikkate alarak değerlendirmiştir.

Çatışmadan Kaçınanlar. Gottman (1993; 2015) çatışmadan kaçınan çiftlerle yapmış olduğu çalışmalar neticesinde birtakım özellikler ortaya koymuştur. Çatışmadan kaçınanlar için stres yaratan bir tartışma konusu bulmanın oldukça zor olduğunu laboratuvar çalışmalarında deneyimlemiştir. Çatışmadan kaçınanlar rahatsızlık veren farklılıkların zamanla düzeleceğine inanmakta ve anlaşmazlık yaşamak yerine problemlerin çözümsüz kalmasını tercih etmektedirler. Yapılan görüşmelerde çatışmadan kaçınanların geçmiş yıllardaki deneyimleri sorulduğunda alınan cevaplar benzerdir. Konuşsalar belki daha iyi olabilecek konuları aslında hiç konuşmadıklarını ifade ederler.

Çatışmadan kaçınanlar konuşma esnasında genellikle tartışmaktan ve ihtiyaçlarını ifade etmekten kaçınırlar. Bu sayede ilişkilerindeki mutluluğu koruduklarını düşünürler. İlişki doyumları yüksektir ve bu memnuniyetlerini eşlerine ifade etmekten keyif alırlar (Driver vd., 2017). Çatışmadan kaçınanlar eşlerine karşı çok iyi ve rahat davranırlar. Eşlerini herhangi bir konuda ikna etmek için herhangi bir çaba göstermezler. Laboratuvar ortamında bu çiftlerden ciddi sorunlarını ya da stresli yaşam olaylarını iyileştirmeleri konusunda tartışmaları istendiğinde bile ikna girişimlerini en aza indirerek ortak zemin alanlarını vurgularlar (Gottman, 1993). Örneğin; devam eden cinsel sorunları hakkında konuşan çiftler, tartışma sonunda cinsel sorunları olduğunu kabul ederler ancak sorunun o kadar da büyük ve dayanılmaz olmadığını düşünürler. Sürekli kavga etmektense bu konuda konuşmamayı tercih ederler (Gottman, 2015).

Çatışmadan kaçınanlar hakkında bir diğer önemli husus bağımsızlık ile karşılıklı bağlılık arasında dengede olmalarıdır. Ancak, her ne kadar dengede oldukları görülse de çatışmadan kaçınanların bağımsızlıklarının daha ağır geldiği söylenebilir. Bireysel dünyalarında açık sınırların olması ve bunların çok az örtüşmesi bu duruma kanıt olarak gösterilebilir. Bireysel dünyalarının büyük bir bölümünü kendi iş yaşamları oluşturmaktadır. Ayrıca, evlerinde her iki eş için ayrılmış özel alanlar bulunmaktadır ve bu alanlarda birbirlerinden gizli olan şeyleri vardır. Bu doğrultuda, çatışmadan kaçınanların ayrı ilgileri olan ayrı insanlar oldukları söylenebilir. Ancak, bir araya geldiklerinde birbirlerine bağlı oldukları ve birbirlerini önemsedikleri görülmektedir ve ayrı ilgilerinin, ayrı yaşam alanlarının olması bu bağlılığın kalitesini düşürmemektedir (Gottman, 2015).

Çatışmadan kaçınanlar birbirlerine karşı kesinlikle soğuk davranmazlar aksine sıcaklıkları ve sevecenlikleriyle dikkat çekmektedirler. Birbirlerine karşı son derece naziktirler. Çatışma yüzünü gösterdiğinde ise, sahip oldukları ve doğru yaptıkları her şey konusunda birbirlerini takdir ederek ve çatışmadan kaçınarak olumlu alanlara yönelirler. Kaçındıkları halde çatışma söz konusu olduğunda ise, yoğun stres yaşamış olsalar bile duygularını ifade etmekten geri dururlar. Etkileşimlerinde çok az düzeyde sinir, öfke, hayal kırıklığı, üzüntü ile az düzeyde eğlence, mizah ve şefkat vardır. Çoğunlukla yansız davranmayı tercih ederler. Çatışmadan kaçınan çiftler için ilgi çekici olan ise olumlu etkinin olumsuz etkiye oranı ortalama 5'e 1'dir. En yansız konuşmalarda bile çatışmaların olumlu etkisi olumsuz etkisinden fazladır (Gottman, 2015).

Değişkenler. Gottman'a (2015) göre değişkenler, çatışmadan kaçınanların tam tersi özelliklere sahiptir. Değişkenler, çatışmadan kaçınanların aksine kalıcı problemlerin uzun süre çözümsüz kalmasındansa anlaşmazlık yaşamayı tercih ederler. Uyuşmazlık yaşamayı sorun etmeden konuları derinlemesine tartışmaya odaklanırlar. Tartışmaları esnasında ise hiçbir zaman birbirlerine karşı saygısız ve aşağılayıcı davranmazlar.

Gottman (2015) değişkenleri duruşmadaki iki avukata benzetmektedir. Buna göre, değişkenler sanki duruşmadaymış gibi çatışma boyunca oldukları yere yapışır kalır ve mücadele verirler. Etkileşimlerinde çok sayıda ikna girişimine rastlanmaktadır. Diğer bir ifadeyle, çatışma boyunca eşlerini ikna etmek için çaba sarf ederler. Ayrıca, değişkenler eşleriyle alay etmekten ve eşlerini kışkırtmaktan

oldukça keyif alırlar. Çatışma süreçleri ise genellikle kahkaha, espi ve mizahla noktalanır (Gottman, 1993).

Yapılan çalışmalarda değişkenlerle ilgili tespit edilen özelliklerden bir diğeri ise değişkenlerin bağımsızlık ile birbirine bağıllık arasında dengede olmalarıdır. Bireysel dünyalarında açık sınırlarının olmaması ve eşleriyle büyük bir ölçüde örtüşmeleri değişkenlerin bağıllık yönlerinin ağır bastığını göstermektedir (Gottman, 2015). Değişkenlerin rolleri de iç içe geçmiş olabilmektedir. Bu nedenle, değişkenlerin rollerini yeniden gözden geçirmeleri ve gerekirse bir düzenleme yapmalarının uygun olacağı değerlendirilmektedir.

Değişkenlerin etkileşimleri incelendiğinde yoğun duygu yüklü olduğu görülmektedir. Bir başka ifadeyle, değişkenler oldukça duygusaldır ve duygularını açıkça ifade etmekten kaçınmazlar. Çatışma esnasında, duygularını ifade eden bu çiftler bazen çok olumsuz da olabilirler (Gottman, 1993). Birbirlerine karşı öfke ve güvensizlik hislerini ifade edebilir ve birbirlerini kırabilirler. Ancak, hiçbir zaman birbirlerine karşı saygısız davranmaz ve birbirlerini aşağılamazlar. İlişkilerinde romantik ve tutkulu aşk yaşamları yüksek önceliğe sahiptir. Yıllar geçse bile birbirlerini güçlü bir istekle sevmeye ve kıskanmaya devam ederler. Birbirlerinden gizledikleri hiçbir şey yoktur. İlişkilerinde yakınlık ve dürüstlük oldukça önemli konumdadır. Bunun yanında, değişkenlerin etkileşimlerinde mizaha da rastlanmaktadır ve birlikteyken oldukça eğlenceli ve keyifli vakit geçirdikleri söylenebilir. Bu çiftlerde de çatışmadan kaçınan çiftlerde olduğu gibi, olumlu etkinin olumsuz etkiye oranı ortalama 5'e 1'dir (Gottman, 2015).

Onaylayanlar. Gottman (1993; 2015) onaylayanların etkileşimlerini rahatlık ve sakinlikle betimlemektedir. Buna göre, onaylayanlar genellikle tedirginlik vermeyen, rahat bir iletişim kurarlar. Çoğu zaman yansız davranır ve duygularını orta düzeyde ifade ederler. Eşlerine karşı hassas oldukları bilinmektedir. Eşlerine çoğu zaman olumlu karşılık vermeye özen gösterirler. Yapılan çalışmalar onaylayanların pek çok yönden çatışmadan kaçınanlarla değişkenler arasında orta seviyede bir yerlerde olduğunu göstermektedir.

Onaylayanların kendilerine özgü nitelikleri vardır. Onaylayanlar genellikle konuşarak problemlerin üstesinden gelmeye çalışırlar (Driver vd., 2017). Onaylayanlar eşlerini dinlerken "dinleyici arka kanalları" denilen baş sallama ya da

kısa seslendirmelere oldukça dikkat ederler (Gottman, 1993). Eşlerinin bakış açısını ve duygularını anlamaya özen gösterir ve çoğu zaman eşlerini desteklerler. Genellikle eşleriyle fikir birliği sağlarlar. Çatışmadan kaçınmaları gerektiğinde bunu başarıyla yerine getirebilirler. Benzer şekilde, tartışmaları gereken konular olduğunda çatışmaya girerler. Ancak, onaylayanların çatışmaları değişkenlerde olduğu gibi hararetli ve yoğun duygu yüklü değildir. Onaylayanlar daha sakin ve birbirlerine karşı daha olumlu bir tavırla çatışırlar. Çatışmalar ise genellikle uzlaşmayla sonlanır. Bu yönüyle Gottman onaylayanları fikir birliği ustalarına benzetmektedir (Gottman, 2015).

Onaylayanların etkileşimleri incelendiğinde sıklıkla eğlence ve mizahla karşılaşılmaktadır. Onaylayanlar eşlerinin duygu ve düşüncelerini etkileme ve eşleri tarafından etkilenme konusunda oldukça iyidirler. Bir konu hakkında tartışmaya başladıklarında eşleriyle zıtlmazlar. Yansız olmaya çalışan bu çiftler daha az savunmaya geçerler (Gottman, 1993). Ayrıca, onaylayanlar etkileşimlerinde değişkenler kadar duygusal değildir. Tartışmalarında öncelikle eşlerini dikkatlice dinlerler. Ardından eşlerini kendi fikirlerini kabul etmesi konusunda ikna etmeye çalışırlar. Etkileşimlerinin son aşamasında ise uzlaşma yoluna giderler (Gottman, 2015).

Bağımsızlık ile karşılıklı bağlılık arasındaki dengeye bakıldığında, onaylayanların daha çok karşılıklı bağlılık tarafında olduğu görülmektedir. Ancak, bireysel dünyalarında açık sınırları da vardır. Bu açıdan bakıldığında, çatışmadan kaçınanlara daha çok benzerler. İletişimlerinde birbirlerine karşı iyi birer arkadaş ve dost olmanın önemine vurgu yaparlar. Değişkenlerdeki kadar olmasa da bu çiftlerin iletişimlerinde mizah ve şefkat vardır. Bu çiftlerde de diğer iki çiftte olduğu gibi olumlu etkinin olumsuz etkiye oranı ortalama 5'e 1'dir (Gottman, 2015).

Gottman'a (2015) göre yukarıda sözü edilen çatışma yönetim biçimlerini kullanan çiftler evlilik ilişkilerinden hoşnuttur ve ilişkilerini devam ettirme konusunda isteklidirler. Yapılan çalışmalar sonucu elde edilen bulgular hem çiftlerin hem de çocuklarının durumlarının iyi olduğunu göstermektedir. Bu nedenle Gottman bu çiftleri ilişkinin ustaları olarak nitelendirmektedir. Ancak Raush, Barry, Hertel ve Swain (1974), çatışmadan kaçınanlar ve değişkenlerin ebeveynlikleri konusunda endişelerini dile getirmektedirler. Çatışmadan kaçınan çiftlerin çocuklarının farklılıklarla baş etmeyi hiçbir zaman öğrenemeyeceğini ve hiçbir zaman

arkadaşlarının olamayabileceğini, değişken çiftlerin çocuklarının ise kavgacı hatta zorba olabileceğini öne sürmektedirler. Raush vd. (1974) sadece onaylayan çiftlerin evlilik ilişkilerinden doyum sağladığını ifade etmekteyken Gottman (2015) araştırmalarında her üç çiftin de etkileşim, duyguların ifadesi, bağımsızlık ile karşılıklı bağlılık arasındaki denge konusunda iyi düzeyde olduklarını bulgulamıştır. Araştırma sonuçlarına göre her üç çiftte de olumlu etkinin olumsuz etkiye oranı aynıdır.

Düşmanlar. Gottman (2015) yaptığı laboratuvar çalışmaları sonucunda evlilik ilişkilerinden doyum sağlayan ve ilişkilerini sürdürme isteği duyan çiftleri çatışma yönetim biçimlerine göre çatışmadan kaçınanlar, değişkenler ve onaylayanlar olarak sıralamıştır. Evlilik ilişkileri kötü giden ve evliliklerinden hoşnut olmayan çiftleri ise düşmanlar ve duvar örenler olarak iki grupta ele almaktadır.

Düşmanlar olarak ele alınan çiftlerin etkileşimleri incelendiğinde yargılama, savunmaya geçme ve küçümseme gibi iletişim engellerini sıklıkla kullandıkları görülmektedir. Bir diğer ifadeyle, düşmanların iletişimlerinde çok sayıda yargılama, “sen sürekli” ya da “sen asla” ifadeleri, mızımızlanma, ve savunmaya rastlanmaktadır. Bu çiftler birbirlerinin görüşleri hakkında yorum yapmaktan kaçınırlar. Esasen, birbirlerinin bakış açılarına yönelik herhangi bir anlayış göstermez ve destek vermezler. Bunun yerine, kendi düşüncelerini korur ve bunun dışına çıkmamak için direnirler (Gottman, 2015).

Düşman çiftlerde genellikle erkek onaylayan, kadın ise çatışmadan kaçınan tip olduğu için bu çiftler uyumsuz çiftler olarak nitelendirilmektedir. Onaylayan erkek için çatışmadan kaçınan eş oldukça umursamaz ve ulaşılmazdır. Çatışmadan kaçınan kadın için ise onaylayan eş aşırı ihtiyaçları olan birisidir (Gottman, 2015). Bu doğrultuda, onaylayan erkek ile çatışmadan kaçınan kadının birbirleriyle anlaşmaları ve uyuşmalarının oldukça zor olduğu söylenebilir.

Duvar Örenler. Gottman (2015) evlilik ilişkilerinden hoşnut olmayan, mutluluk düzeyleri düşük, ilişkiyi devam ettirme isteği bulunmayan ve bu sebeple evlilikleri boşanmaya doğru giden çiftleri duvar örenler olarak adlandırmıştır. Duvar örenler karşılıklı olarak sinir bozucu ve yalnız bir duruş sergileyen iki ordu gibidir. Havada duygusal ayrılık ve kopma varken bile birbirlerine ateş açmaktan çekinmezler.

Duvar örenlerin etkileşimleri incelendiğinde son derece uyumsuz oldukları görülmektedir. Duvar örenler karşı tarafa hiçbir şekilde geribildirimde bulunmaz. Genellikle hiç sesini çıkarmadan başka yöne doğru bakar. Söylenenleri duysa bile hiç ilgilenmiyormuş gibi davranır. Gottman bu haliyle duvar örenleri taş duvara benzetmektedir. Gottman'a göre duvar örenler hiçbir şekilde iletişim ve etkileşim kurmadan orada öylece taş duvar gibi dururlar (Gottman, 2015).

Bu çiftlerde, genellikle erkek onaylayan, kadın ise değişkendir. Onaylayan eş çatışmaya belli bir eşiğe kadar dayanabilir. Bu eşiği geçtikten sonra çatışma risk altındadır. Her iki eşin de onaylayan olması durumunda eşlerden birisi geri çekilir ancak diğer eşin değişken olması durumunda çatışma kesinlikle geri çekilme ile sonuçlanmaz (Gottman, 2015).

Görüldüğü üzere, Gottman çiftlerin çatışma yönetme biçimlerini 5 türde sınıflandırmıştır. Bu sınıflandırmayı yaparken uzun yıllar laboratuvar ortamında çiftlerin çatışmalarını izleyerek ve hem sözel hem de fiziksel tepkilerini gözlemleyerek elde ettiği araştırma bulgularını temel almıştır. Sonuç olarak çatışmadan kaçınan, onaylayan ve değişkenlerin çatışma yönetim biçimlerini olumlu, düşmanlar ve duvar örenlerin çatışma yönetim biçimlerini ise olumsuz olarak değerlendirmiştir.

Evlilik Doymu

Son dönemlerde yapılan çalışmalar incelendiğinde evlilik ve aile kurumunun devamına yönelik artan bir ilginin olduğu görülmektedir. Evlilik ilişkisinin sürdürülmesinde öneme sahip olan ve yaşam doyumunun bir parçası olarak kabul edilen evlilik doymu kavramının pek çok tanımı bulunmaktadır. Rho (1989) evlilik doyumunu bireyin evlilik ilişkisindeki yaşanmışlıklar, evlilik ilişkisinde hissettiği mutluluk ve aldığı zevkin derecesine ilişkin yaptığı öznel değerlendirme olarak tanımlamaktadır. Heyman, Sayers ve Bellack (1994) ise evlilik doyumunu evli iki bireyin ilişkilerine dair hissettikleri mutluluk, ilişkide sağladıkları uyum ve ilişkinin kalitesinin birlikte uyum içerisinde sürdürülmesi olarak açıklamaktadır.

Yapılan çalışmalarla, doyumlu evliliğe sahip eşlerin birbirleriyle yakın dostluk kurdukları ve birbirlerine zaman ayırmaktan keyif aldıkları ortaya konmuştur. Ayrıca, evlilik doyumları yüksek bireylerin ortak fikir paylaşımlarında buldukları ve tartışmalarında daha ılımlı tavır sergiledikleri görülmüştür. Buna ek olarak, evlilik

doymaları yüksek bireylerde sıklıkla gözlenen davranışlardan birisi de birbirlerine olan tutku ve dostluklarını sürekli ifade ediyor olmalarıdır. Araştırmalar, evlilik doymaları yüksek bireylerin sağlıklı iletişim becerilerine sahip olduğunu da ortaya koymaktadır (Russell-Chapin, Chapin ve Sattler, 2001).

Benzer şekilde, doyumlu bir evliliğin bireylerin fiziksel, duygusal ve ekonomik sağlığını koruduğu belirlenmiştir (Kirby, 2005). Yüksek doyuma sahip çiftlerin stres seviyeleri düşük bulunmuştur. Ayrıca, evlilik doyum düzeyleri ile yaşam doyumu ve olumsuz yaşam koşullarına karşı dayanıklılık arasında manidar olarak yüksek düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Buna karşın, evlilik doyum düzeyleri düşük evli çiftlerin zihinsel ve fiziksel sağlıklarının risk altında olduğu ve bu riskin çocukları tarafından taşındığı belirlenmiştir (Coie vd., 1993). Bunun yanı sıra, düşük evlilik doyumu ile ilişkinin sonlanması arasında manidar olarak yüksek düzeyde ilişki ortaya konmuştur (Gottman ve Levenson, 1992). Buradan hareketle, evlilik ilişkilerinde doyum düzeyinin yüksek veya düşük olmasının evli çiftlerin kendilerine ilişkin birçok faktörü olduğu gibi çocuklarına ilişkin faktörleri de olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebileceği söylenebilir.

Evlilik ilişkisinin evli çiftleri olduğu kadar çocuklarını ve toplumu da etkilemesi nedeniyle evlilik doyumu ile ilişkili olan kavramların araştırılmasına ihtiyaç duyulmuştur. Alanyazın incelendiğinde evlilik doyumunu yordayan ve evlilik doyumu ile ilişkili olduğu ortaya konan çok sayıda değişken olduğu görülmektedir. Evlilik istikrarı ve ilişkiye bağlılık bunlardan bazılarıdır (Rosen Grandon, Myers ve Hattie, 2004). Evlilik doyumu ile ilişkili olduğu düşünülen başka etmenler eş desteği, cinsel yaşam memnuniyeti ve eğitim düzeyi şeklinde sıralanabilir (Çağ ve Yıldırım, 2013). Bunun yanı sıra, eşlerin kişisel ve sosyal kaynaklarının, yaşam doyumlarının ve evlilik ilişkisinden sağladıkları ödüllerin de evlilik doyumu ile ilişkili olduğu söylenebilir (Lewis ve Spainer, 1979). Ayrıca, iletişim, fiziksel yakınlık, evlilik beklentisi, sosyal destek, genel stres düzeyi, çocuk sayısı, kendini açma, ev içi sorumlulukların adil paylaşımının evlilik doyumunu yordadığı ortaya konmuştur (Sokolski, 1995). Alanyazında evlilik doyumu ile cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, aylık gelir, evlilik kararı, evlilik süresi, çocuk sayısı gibi demografik değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalara da rastlanmıştır (Ahangar, Juhari, Yaacob ve Talib, 2016; Bett, Kiptiony ve Sirera, 2017; Çağ ve Yıldırım, 2013; Çınar, 2008; Güven, 2010; Jose ve Alfons, 2007).

Evlilik doyumunu ile ilişkili olduğu düşünölen eş seçimi konusunda verilen karar bireylerin yaşamlarında verdiği önemli kararlardan biridir. Evlilik insan yaşamının öçte ikisinden fazlasını ilgilendiren ve neredeyse tüm geleceğini etkileyen bir konuma sahiptir. Eşlerle birlikte doğacak çocukları, yakınlarını ve toplumu da etkileyen evlilik kararı üzerinde düşünölmeli gereken bir karardır (Özgüven, 2014; Şenel, 2010). Çiftlerin evlilik öncesinde hem kendilerini hem de karşı tarafı tanımaları eş seçimi ve evlilik kararı için oldukça önemlidir. Çiftler öncelikle kendi kişilik özelliklerini, beklentilerini ve hedeflerini bilmeli, karşı cinsle kuracağı arkadaşlık ilişkilerini titizlikle devam ettirmelidir. Arkadaşlık ilişkisi süresince birbirlerini tanımak için yeterli vakit geçirmek doğru karar vermek için önemlidir (Özabacı, 2010).

Evliliğin ilk aylarında duygusal yoğunluğun fazla olması ve eşlerin birbirlerine daha fazla özen göstermeleri nedeniyle çok fazla problem ortaya çıkmaz. Zamanla eşlerin birbirinden farklı kişilik özellikleri, beğenileri, ilgileri ve eğilimlerinin ortaya çıkmasıyla birlikte hayal kırıklıkları yaşanmaya başlar (Özgüven, 2014). Ahangar, Juhari, Yaacob ve Talib'e (2016) göre evliliğin ilk yıllarında evlilik doyum düzeyi en yüksek iken geçen zamanla birlikte evlilik doyumunu düşmektedir. Jose ve Alfons (2007) ise evliliğin ilk yıllarında çiftlerin evlilik doyumlarının yüksek olduğunu ilerleyen yıllarda doyum seviyesinin azaldığını ve sonra tekrar yükselişe geçtiğini belirtmektedir. Başka bir ifadeyle, evlilik doyumunu evliliğin orta yıllarında düşük, ilk ve son yıllarında ise yüksektir.

Evlilik ve aile yaşamındaki önemli dönemlerden birisi de eşlerin çocuk sahibi olmasıdır. Aileye çocuğun katılmasıyla birlikte eşlerin sorumlulukları ve maddi giderleri artmakta bu durum zaman zaman eşler arasındaki ilişkileri de olumsuz etkilemektedir. Çocuğun yetiştirilmesi, akrabalar ile ilişkilerin düzenlenmesi, aile içi rollerin ve sorumlulukların paylaşımı gibi hususlar çiftlerin anlaşmazlık yaşadıkları konular olarak değerlendirilmektedir. Bu tür anlaşmazlıklar eşler arasında çatışmalara yol açabilmektedir (Özgüven, 2014). Bir diğer ifadeyle, aileye yeni bir bebeğin katılmasıyla birlikte özellikle kadınların evlilikten sağladıkları tatmin duygusunda bir azalma meydana gelmektedir.

Aileye yeni üyelerin katılması ve sorumlulukların artmasıyla birlikte çiftler yaşamlarını daha karmaşık görmeye ve birbirlerine ilişkin düş kırıklıklarını açıkça ifade etmeye başlamaktadırlar. Bu durum eşlerin birbirlerine karşı hissettikleri

olumsuz duyguların her geçen gün artmasına neden olabilmektedir. Böyle bir durumda eşlerin birbirlerinin yaşadıkları zorlukların farkına varmaları, yaşanan strese karşılık birbirlerine olan düşkünlüklerini ifade etmeleri, çocuk bakımında ve ev işlerinde sorumlulukları paylaşmaları evliliklerinin daha güçlü olmasını sağlayacaktır (Driver vd., 2017). Buradan hareketle, çocuk sahibi olmanın eşlerin mutluluğunu ve evlilik ilişkisinden sağladıkları tatmin duygusunu etkilediği söylenebilir. Ayrıca, evlilikte artan sorumlulukların paylaşılmasının da evlilik birlikteliğinden elde edilen doyum ile ilişkili olduğu ifade edilebilir.

Kimi evliliklerde çiftlerin iletişim ve etkileşim yetersizliği, eşlerin sorumluluklarını yerine getirmemeleri veya yoğun stres yaşamaları gibi pek çok neden eşlerin evlilik doyumlarının düşmesine sebep olabilmektedir. Bu şekilde ayrılmaya doğru giden evlilik ilişkilerinde eşlerin ihtiyaçları karşılanmaz. Bu durum genel mutluluk, genel sağlık, yaşam doyum ve benlik saygısı düzeylerinin düşmesine neden olabilmektedir (Hawkins ve Booth, 2005). Evlilik doyum ile olumsuz etkileşim arasında manidar düzeyde negatif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca, çiftlerin olumsuz etkileşimleri evlilik doyumlarının zaman içerisindeki değişimini ve eşlerin stres seviyesini yordamaktadır. Eşlerin savunmaya geçme, geri çekilme ve inatlaşma gibi tepkilerde bulunmaları evlilik doyumunun düşmesine neden olmaktadır. Etkileşim biçimlerinin evlilik doyum ile manidar düzeyde ilişkili olması nedeniyle terapötik müdahalelerde etkileşim kalıpları üzerinde çalışmak oldukça önemlidir (Gottman ve Krokoff, 1989).

Görüldüğü üzere, evlilik ilişkisinin sürdürülmesini sağlayan ve bireylerin genel doyum düzeyleri ile ilişkili olan evlilik doyumunu etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. Evlilik stresinin yüksek olması ile birlikte hem fiziksel hem de ruhsal sağlık problemleri açığa çıkmaya başlamaktadır (Burman ve Margolin, 1992). Dolayısıyla, çiftlerin genel sağlık durumlarının kontrol altına alınması ya da iyi yönde şekillenmesi için bireylerin evlilik doyumlarının yüksek tutulmasının oldukça önemli olduğu söylenebilir.

Evlilikte Çatışma Yönetimi

Kişiler arası ilişkiler konusunda yapılan çalışmalar incelendiğinde yetişkinlerde en yoğun ve en yakın insan ilişkilerinin eşler arasında yaşandığı görülmektedir. Birbirinden farklı yaşantılar, yetenekler, huylar ve kişisel niteliklerle

bir araya gelen ve uyum içerisinde yaşamaya çalışan çiftlerin birbirlerine ters düşmeleri ve anlaşmazlık yaşamaları olağandır (Ateş, 2010; Gottman ve Silver, 2016; Özgüven, 2014). İlişki içerisinde olan bireylerin birbirlerine zıt düşüklerini algılamalarıyla ortaya çıkan etkileşim şekli çatışma olarak adlandırılmaktadır (Folger, Poole ve Stutman, 2013). Bir diğer ifadeyle, çatışma bireyin herhangi bir anlaşmazlık durumunda karşısındakini olumsuz algılamasıyla meydana gelen süreçtir (Wall ve Callister, 1995). Söz konusu açıklamalardan da anlaşıldığı üzere, çatışma evliliğin önemli bir bileşeni olarak ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle evlilik ilişkisini daha iyi anlamak için evlilikte yaşanan çatışmalara ve çiftlerin çatışmaları ele alış biçimlerine odaklanmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

Evlilikte bireylerin birbirinden farklı geçmiş yaşantılara sahip oldukları göz önüne alındığında çatışma yaşamaları olağan görülmektedir. Yaşanılan bu evlilik çatışmalarının hiçbiri nedensiz değildir (Ergin, 2010). Evlilikte çatışmalar pek çok nedenden kaynaklanabilir. İletişim eksikliği, duygusal ve cinsel ihtiyaçların giderilmemesi, maddi konularda yaşanan anlaşmazlıklar, çocukların yetiştirilmesine ilişkin görüş ayrılıkları, yakın akrabalarla ilişkilerin düzenlenmesinde yaşanan sorunlar, rol kargaşası, alkol ve madde kullanımı, fiziksel ve duygusal şiddet gibi unsurlar eşler arasında uyumsuzluğa ve çatışmalara neden olabilmektedir (Özgüven, 2014).

Wall ve Callister (1995) kişilik özellikleri, değerler, hedefler, stres, yanlış anlama, etkileşim yetersizliği veya güç mücadelesinin çatışma başlatıcı olabileceğine değinmiştir. Aynı zamanda, dış dünyadaki çeşitli problemlerin de çatışmaya yol açabileceğini açıklamıştır. Fincham ve Beach (1999) farklı amaçların ve amaçlara ulaşma aşamasında algılanan engellerin çatışmaya neden olduğunu bildirmektedir. Madden ve Janoff-Bulman (1981) ise, çiftlerin en çok çatıştıkları alanları maddi konular, akrabalarla ilişkiler, ev işleri, çocuk bakımına yönelik paylaşımlar ve iletişim güçlükleri olarak ifade etmişlerdir.

Benzer şekilde, rol yüklemeleri de evlilik çatışmalarına neden olabilmektedir. Diğer bir ifadeyle, eşe yüklenen roller ile var olan rollerin çakışması eşler arasında problemlere sebep olabilir. Bunun yanında, eşler arasındaki güç mücadelesi de evlilik çatışmalarına neden olan faktörlerden biridir. Güç mücadelesi, evlilikte kuralların kim tarafından belirleneceği ve eşlerin bu belirlenen kuralların hangisine uyacağı gibi konularda yaşanan çatışmaları içermektedir. Eşler arasında

çatışmalara neden olan bir diğer husus ise cinsel yaşam sorunlarıdır. Buna göre, sevmeye, sevilme, bağlılık, dokunma, konuşma gibi pek çok duygu ve ihtiyacın karşılanmaması eşler arası çatışmalara neden olabilir (Ateş, 2010).

Evlilik çatışmalarının nedenlerinden bir diğeri eşler arasındaki uyumsuzluktur. Maddi konular, cinsel yaşam sorunları, eşlerin aileleri ile ilgili hususlar veya günlük yaşam ilgileri konusunda yaşanan anlaşmazlıklar eşler arasındaki çatışmanın yoğunluğunu arttırmakta ve olumlu etkileşimi azaltmaktadır. Evlilik çatışmalarında eşlerin birbirlerine karşı kullandıkları olumsuz ifadeler eşlerin daha fazla çatışmasına, birbirlerine karşı olumsuz duygular hissetmelerine, hatta birbirlerini düşmanca algılamalarına neden olmaktadır. Bu nedenle, uyumsuzluklar evlilik ilişkileri için ciddi bir tehdit olarak algılanmaktadır (Cummings ve Davies, 2014).

Çatışmaların başından itibaren birbirlerine karşı yargılama, savunmaya geçme, aşağılama gibi aralarındaki gerilimi arttıracak tepkilerde bulunmaları eşlerin hayal kırıklığı yaşamalarına ve birbirlerine olan öfkelerini kontrol edememelerine neden olabilir. Öfkelerini kontrol altına alamayan bazı eşler arasında şiddet görülme olasılığı da bulunmaktadır. Bu durum eşlerin birbirlerine olan güvenlerinin zedelenmesini ve birbirlerinden tamamen uzaklaşmalarını beraberinde getirebilmektedir (Folger, Poole ve Stutman, 2013). Bunun yanı sıra, çatışmalar şiddete, psikolojik rahatsızlıklara veya ilişkinin sonlanmasına neden olabilmektedir. Benzer şekilde, çocuklarda da sağlık problemleri, uyum sorunları veya birtakım gelişim bozuklukları meydana gelebilmektedir (Cummings ve Davies, 2014). Dolayısıyla, çatışmaların evlilik ilişkisinin kalitesi ve aile üyelerinin yaşamı üzerinde pek çok etkisinin olduğu söylenebilir.

Çatışmalar çoğu zaman eşler için endişe verici olabilmektedir. Çatışma esnasında eşlerin davranışlarının çatışmaya nasıl bir yön vereceğinin belirsiz olması da çatışmaların ürkütücü olmasına sebep olmaktadır. Bir diğer ifadeyle, çatışmalarda eşlerin davranışları amaçladıkları sonuçlar dışında pek çok farklı sonuç doğurabileceğinden çatışmaların kafa karıştırıcı olduğu söylenebilir. Çatışmalar ilerledikçe çok daha farklı yönlere gidebilmektedir ve sanıldığından çok daha karışık bir hal alabilmektedir (Folger, Poole ve Stutman, 2013). Çatışmaların olumsuzluklarla devam etmesi eşlerin daha fazla öfkelenmelerine neden olabilmektedir. Bu durum bazı eşlerde saldırganlık ve fiziksel şiddetin görülmesi

ihtimalini ortaya çıkarmaktadır. Bazı eşlerde ise geri çekilme davranışı görülmektedir (Cummings ve Davies, 2014).

Evlilikte çatışmanın varlığı evlilik ilişkisinin problemlili olduğu anlamına gelmemektedir. Sağlıklı evliliklerde de eşler zaman zaman çatışmaktadırlar. Sağlıklı evliliklerde eşler olumsuz davranışları duruma özgü olarak kabul ederken olumlu davranışları kişilik özelliklerine atfederler. Aksine, sağlıksız evliliklerde eşler birbirlerine gönderdikleri iletileri olumsuz algılayıp tüm olumsuzlukları kişilik özelliklerine atfederler (Cummings ve Davies, 2014).

Çatışmalar yıkıcı biçimde ele alındığında çiftlere zarar verebilir (Deutsch, 1994). Evlilik çatışmaları sağlıklı bir biçimde ele alınmadığında eşler hayal kırıklığı, çaresizlik ve umutsuzluk gibi duygulara kapılabilirler. Çözülebilecek küçük sorunların bile ilişkilerine yük olduğunu hissederler. Eşlerin birbirlerine olan güvenleri yok olmaya başlar ve giderek birbirlerinden uzaklaşırlar (Cummings ve Davies, 2014). Bu sebeple, çatışma yönetim biçimi yüksek evlilik doyumu için oldukça önemlidir.

Görüldüğü üzere, çatışmalar yapıcı olabileceği gibi yıkıcı da olabilmektedir. Bunu belirleyen ise eşlerin çatışmalar esnasındaki davranış biçimleridir. Eşlerin çatışmaları nasıl ele aldıkları evlilik ilişkisinin yönünü belirleyen etmenlerden birisidir (Cummings ve Davies, 2014). Çatışma yönetimi, ilişki doyumunun önemli belirleyicilerinden olup eşler arasındaki anlaşmazlıklarla baş etme olarak tanımlanabilir (Buhrmester, Furman, Wittenberg ve Reis, 1988). Bir başka deyişle, evliliklerin doyumlu ve uzun süreli bir şekilde devamı için evlilikte çatışma yönetimi oldukça önemlidir.

Evlilik ilişkisinde çiftler çatışmaları farklı şekillerde ele alırlar. Kimisi tartışmaktan kaçınırken kimisi çatışmanın yükselmesine imkan tanır. Kimisi farklılıkları konusunda konuşabilirken kimisi hiçbir zaman uzlaşmaya niyetli değildir. Buna dayalı olarak araştırmacılar çiftlerin çatışmaları nasıl ele aldığı konusu üzerinde durmuşlardır. Çatışma biçimi, bir bireyin çatışma esnasındaki yönelimi olarak tanımlanabilir. Başka bir ifadeyle, çatışma biçimi bireyin çatışmalara genel olarak vermiş olduğu tepki tarzıdır. Buna göre, bireylerin çatışma biçimleri onların kişilik tiplerini göstermektedir (Folger, Poole ve Stutman, 2013).

Çiftlerin çatışmaları ele alma sürecinde birçok faktör etkili olmaktadır. Çiftlerin geçmiş deneyimleri, alışkanlıkları, davranış kalıpları veya çatışma anındaki ruhsal durum, yaşanan duyguların yoğunluğu, davranışların engellenmesi gibi etmenler bunlardan bazılarıdır. Öyle ki, çiftler çatışmaları yönetirken içinde bulunulan duruma göre zaman zaman genel davranış eğilimlerinde farklılık gösterebilmektedir. Dolayısıyla, çatışma yönetim biçimlerini belirlerken çiftleri etkileşim sürecinde incelemek önemli olabilmektedir (Özgüven, 2014).

Kısacası, evlilikte bir çatışma meydana geldiğinde çatışmanın çözüm veya uzlaşmayla sonuçlanması, eşlerin gerginlik halinden kurtulması ve birbirlerine sevgi ve saygı göstermeye devam etmeleri bakımından çatışma yönetim biçimleri oldukça önemlidir (Özgüven, 2014). Evlilik doyumu ve kalitesi için önemli olan faktörlerden biri çiftlerin çatışmaları ele alış biçimleridir. Araştırmalar pek çok çiftin bu konuda destek alarak ve gerekli çaba göstererek evliliklerini ve aile yaşamlarını doyumlu bir noktaya taşıyabildiklerini göstermektedir. Bu noktada, çiftlerin çatışma yönetim becerileri kazanmalarının evlilik ve aile yaşamından alınan tatmin açısından oldukça önemli olduğu söylenebilir.

Gottman Çift Terapisi İle İlgili Araştırmalar

Gottman çift terapisi ile ilgili araştırmalar incelendiğinde Türkiye’de ve farklı ülkelerde yapılan pek çok çalışma dikkat çekmektedir. Gottman ve Krokoff (1989) tarafından yapılan araştırmada evlilik etkileşimi ile evlilik doyumu arasındaki ilişki boylamsal bir çalışmayla incelenmiştir. Araştırmaya 52 evli çift arasından seçilen, evlilik doyumu düzeyleri farklı 25 evli çift katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Evlilik Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca, evli çiftlerden Problem Envanterinde var olan ve en çok anlaşmazlık yaşadıkları iki konuyu belirleyerek on beş dakika laboratuvar ortamında, on beş dakika da evlerinde tartışmaları istenmiştir. Tartışmalar esnasında kayıtlar alınmıştır. Sonrasında, araştırmacılar tarafından kayıtlar izlenmiş ve kodlama sistemine geçirilmiştir. Kodlar olumlu ve olumsuz olmak üzere alt gruplara ayrılmıştır. Olumlu kodlar; olumlu problem çözme (sorumluluk, uzlaşma, yansıtma), olumlu sözel iletişim (anlaşma, onaylama, mizah), olumlu sözsüz iletişim (onaylamak, katılmak, gülümsemek) ve uyum (anlaşma, onaylama, uyuşma) şeklinde sıralanmaktadır. Olumsuz kodlar ise; savunmaya geçme, eleştirme, inatlaşma, ve etkileşimden çekilme şeklindedir. Araştırma sonuçlarına göre,

anlaşmazlık ve öfke alışverişi gibi bazı evlilik etkileşimlerinin uzun vadede evlilik doyumunu etkilemeyeceği görülmüştür. Bir diğer ifadeyle, bu tür etkileşim kalıplarının, mutsuzluk ile anlık ilişkili olduğu ancak uzun vadede evlilik doyumundaki iyileşmeyi yordadığı sonucuna varılmıştır. Buna karşın, savunmacılık, inatçılık ve etkileşimden çekilme olmak üzere üç evlilik etkileşiminin ise uzun vadede evlilik doyumunu olumsuz yönde etkilediği bulgulanmıştır.

Gottman (1993) yapmış olduğu araştırmada evli çiftlerin çatışma biçimlerini incelemiştir. Bu amaçla, 73 evli çift ile dört yıl arayla iki kez çalışmıştır. Çiftlerden toplam üç kez olmak üzere on beş dakika boyunca sırasıyla günlük bir olay, uzun süreli anlaşmazlık yaşadıkları bir konu ve keyif aldıkları bir konu üzerinde tartışmalarını istemiştir. Tartışmaları esnasında çiftleri video kayıt altına almıştır. Dört yıl sonra, çiftlerin evlilik doyumunu ve evlilik çözülmesi düzeylerini belirlemek amacıyla ölçek uygulamıştır. Çiftlerin birinci zaman dilimindeki çatışma çözümü, belirli etkiler ve etki dizilerini inceleyerek gözlemsel verilere dayalı beş farklı çatışma biçimi öne sürmüştür. Dört yılın sonunda çatışma biçimlerine göre çiftlerin boşanma konusundaki düşünceleri ve boşanma sıklığı konusunda ciddi farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Bunun sonucunda, üç grup istikrarlı çift olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bunlar; onaylayanlar, değişkenler ve çatışmadan kaçınanlardır. Bu üç gruptaki çiftler problem çözme davranışları, belirli etkiler ve ikna girişimleri konusunda birbirinden ayrılmaktadır. Ayrıca, iki grup istikrarsız çift olduğunu belirtmiştir. Düşman ve duvar örmüş çiftler olmak üzere iki gruba ayrılan bu grup çiftler ise problem çözme davranışları ve olumlu ve olumsuz etkiler konusunda birbirinden ayrılmaktadır.

Holman ve Jarvis (2003) yapmış oldukları çalışmada Gottman'ın gözlemlerine dayanarak ortaya koyduğu çatışma yönetim biçimlerini (kaçınan, onaylayan, değişken ve düşmanca) iki ayrı anket seti kullanarak incelemiştir. Araştırmanın amacı çatışma yönetim biçimlerinin bireylerin algılarına dayalı olarak ortaya konmasıdır. Ayrıca, çatışma yönetim biçimlerinin evlilik doyumunu, evlilik istikrarını, iletişim süreçleri ve etki düzenlemesi ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya 376 evli çift ve 903 evli olmayan çift olmak üzere toplam 1.279 çift katılmıştır. Verilerin toplanması amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen Gottman'ın çatışma yönetim biçimlerine dayalı likert tipi bir ölçme aracı kullanılmıştır. Ölçme aracı katılımcılara uygulanmış ve elde edilen veriler analiz edilmiştir. Sonuçlara

göre, çiftlerin kullandıkları çatışma yönetim biçimleri Gottman'ın ortaya koyduğu çatışma yönetim biçimlerine benzer bulunmuştur. Onaylayan çatışma yönetim biçimini kullanan evli bireylerin evlilik doyumu, evlilik istikrarı, olumlu iletişim ve yatıştırma davranışları düzeyi yüksek bulunmuşken düşmanca çatışma yönetim biçimini kullananlarda evlilik doyumu, evlilik istikrarı, olumlu iletişim ve yatıştırma davranışları düzeyi düşük bulunmuştur. Ayrıca, düşmanca çatışma yönetim biçimini kullananlarda olumsuz iletişim, dört atının kullanımı ve dolup taşma düzeyi yüksek bulunmuştur. Kaçınan ve değişken çatışma yönetim biçimlerinin ise onaylayan ve düşmanca çatışma yönetim biçimlerinin neredeyse tam ortasında olduğu sonucuna varılmıştır.

Busby ve Holman (2009) tarafından yapılan çalışmada Gottman'ın öne sürdüğü çatışma yönetim biçimlerinin (kaçınan, onaylayan, değişken ve düşmanca) algılanan uyuşma ve uyuşmazlıkları incelenmiştir. Araştırmaya 1.983 çift dahil edilmiştir. Çiftlerin duvar örme, ilişki doyumu ve ilişki istikrarı düzeyleri ile evlilikteki sorun alanlarının belirlenmesi amacıyla katılımcılara 29 maddeden oluşan İlişki Değerlendirme Envanteri uygulanmıştır. Ayrıca katılımcıların çatışma yönetim biçimlerinin belirlenmesi amacıyla Holman ve Jarvis (2003) tarafından geliştirilen Çatışma Stilleri Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen veriler sonucunda, katılımcıların %32'sinin çatışma yönetim biçimlerinin eşlerinin çatışma yönetim biçimleri ile uyuşmadığı görülmüştür. Değişken-kaçınan uyuşmazlığı durumunda engelleme ve iletişim problemlerinin daha fazla olduğu, ilişki doyumu ve ilişki istikrarının ise daha düşük olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca, düşmanca çatışma yönetim biçimine sahip çiftlerin evlilikteki sorun alanlarının geniş olduğu, evlilik doyumlarının ve ilişki istikrarlarının düşük olduğu görülmüştür. Bunun yanında, onaylayan çatışma yönetim biçiminin değişken ve kaçınan çatışma yönetim biçiminden daha olumlu sonuçlar verdiği sonucuna varılmıştır. Buna göre, onaylayan çatışma yönetim biçimini kullananların duvar örme ihtimalleri düşük, evlilik doyumları ve ilişki istikrarları yüksek bulunmuştur. Ayrıca, bu kişilerin ilişkilerinde çok az sorun yaşandığı ortaya konmuştur.

Gubbins, Perosa ve Bartle-Haring (2010) tarafından yapılan çalışmada evli çiftlerde ayrışma/bireyleşme ile Gottman'ın evlilik etkileşimleri modeli arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 169 evli çift katılmıştır. Veri toplamak amacıyla Bowen Farklılaşma Ölçeği, Yetişkin Davranış ve Duygusal Reaktivite İndeksi,

Yapısal Aile Etkileşimi Ölçeği, Evlilik Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca, Gottman'ın evlilik etkileşimleri modeli iki anket yoluyla belirlenmiştir. Birinci anket ile çiftlerin çatışma esnasındaki duygusal tepkileriyle ilişkili olan çiftler arasındaki mevcut etkileşim süreçleri incelenmiştir. İkinci ankette ise çiftlerin evlilik uyumu ve evlilik memnuniyetlerine ilişkin mevcut davranışları değerlendirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda Bowen ve Gottman'ın evlilik etkileşimi modellerinin birbirleriyle anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre evli çiftlerin kök ailelerinden ayrışma/bireyleşme düzeyleri ile çatışma esnasındaki taşma düzeyleri ve evlilik doyum düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki vardır. Bir diğer ifadeyle, sağlıklı ayrışma/bireyleşme gösteren çiftlerin çatışma esnasındaki taşma düzeyleri düşük iken evlilik doyum düzeyleri yüksektir.

Haskan-Avcı (2013) tarafından yapılan çalışmada Gottman'ın güçlü ilişki evi modeline dayalı olarak hazırlanan evliliğe hazırlık programının çift ilişkileri ve ilişki istikrarı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmaya deney ve kontrol grubu olmak üzere toplam 40 üniversite öğrencisi katılmıştır. Deney grubuna Gottman'ın güçlü ilişki evine dayanarak hazırlanan on oturumluk evliliğe hazırlık programı uygulanmış, kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Katılımcılara ön test, son test ve izleme testi olarak İlişki İstikrarı Ölçeği ve araştırmacı tarafından geliştirilen Çift İlişkileri Ölçeği uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda, deney grubunun iletişim, çatışma çözme, farklılıkları kabul, ilişki doyumu ve bağlılık değişkenleri son test puan ortalamalarının kontrol grubunun son test puan ortalamalarından manidar olarak farklı olduğu bulunmuştur. Bunun yanında, deney grubunun iletişim, çatışma çözme, farklılıkları kabul ve ilişki doyumu değişkenleri son test puan ortalamalarının ön test puan ortalamalarından manidar düzeyde farklı olduğu görülmüştür. Kontrol grubunun ise ön test ve son test puan ortalamaları arasında manidar düzeyde farklılık görülmemiştir. Son olarak, deney grubunun iletişim izleme testi puanlarının son test puanlarından manidar düzeyde yüksek olduğu bulgulanmıştır.

Gottman, Driver ve Tabares (2015) tarafından yapılan çalışmada evlilik çatışmalarındaki olumsuzlukların nasıl giderildiğinin belirlenmesi amacıyla yeni bir gözlemsel kodlama sistemi geliştirilmiştir. Bu amaçla çatışma esnasındaki saldırılar ve süreç içerisindeki onarmalar incelenmiştir. Çalışmaya altı ay içerisinde ilk evliliğini yapmış ve hiç çocuğu olmayan 130 yeni evli çift katılmıştır. Öncelikle evlilik

doyum düzeylerinin belirlenmesi amacıyla katılımcılara Evlilik Uyum Ölçeği uygulanmıştır. Ardından evlilik doyumları farklılaşan çiftlerin ilişkilerinin geçmişi hakkında bilgi edinmek amacıyla çiftlerle derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Daha sonra ise çiftlerden bir konu hakkında tartışmaları istenmiş ve tartışma esnasındaki sözel ve davranışsal tepkileri gözlemlenmiştir. Gözlem sonuçları Gottman'ın güçlü ilişki evi modeline dayalı olarak geliştirilen kodlama sistemine işlenmiştir. Elde edilen verilere göre, çatışmanın ilk üç dakikasında meydana gelen onarma girişimleri önleyici ve en etkili onarma türüdür. Bilişsel problem çözme ya da rasyonalite yerine duygusal bağ kurmayı amaçlayan çiftlerin olumsuzlukları giderme konusunda daha başarılı oldukları bulunmuştur. Ayrıca, mizahın paylaşılması, şefkat, empati ve anlayış gösterme gibi davranışların da etkili onarma girişimlerinin birer parçası olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Onarma girişimlerinin kabul edilmesinde oldukça etkili olan bir diğer faktörün ise çiftlerin dostluğunun kalitesi olduğu ortaya konmuştur.

Njoroge (2017) tarafından yapılan çalışmada Gottman çift terapisiyle ortaya konan çatışma yönetim biçimleri ile evlilik istikrarı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya Kenya'nın Kiambu kentinde yaşayan 18 yaşın üzerinde 96 evli birey katılmıştır. Veriler Evlilik Çatışması Çözüm Stilleri Ölçeği ve Evlilik Durumu Envanteri kullanılarak toplanmıştır. Yapılan veri analizleri sonucunda evli bireyler tarafından en çok kullanılan çatışma yönetim biçiminin onaylayan çatışma yönetim biçimi olduğu, bunu değişken çatışma yönetim biçimi ve kaçınan çatışma yönetim biçiminin izlediği bulunmuştur. Onaylayan çatışma yönetim biçimini kullanan evli bireylerin düşünceleri paylaşma, eşinin duygularını incitmeme ve eşinin isteklerini kendi isteklerinin önünde tutma gibi davranışlar sergilediği görülmüştür. Değişken çatışma yönetim biçimini kullanan evli bireylerin kendi hedeflerini takip etme konusunda istikrarlı oldukları ve uzlaşmacı bir çözüm yolu bulmaya çalıştıkları görülmüştür. Kaçınan çatışma yönetim biçimini kullanan bireylerin ise hoşnutsuzluk yaratmamak için çabaladığı ve sakinliğini koruduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçları çatışma yönetim biçimlerinin evlilik kalitesi için gerekli olduğunu ancak tek başına yeterli olmadığını ortaya koymuştur.

Gottman çift terapisi ile ilgili çalışmalar incelendiğinde, evli çiftlerin çatışma yönetim biçimlerinin belirlenmesinde gözlem tekniğinden yararlanıldığı ve çalışmaların boylamsal olarak yapıldığı göze çarpmaktadır (Gottman, 1993;

Gottman vd., 2015; Gottman ve Krokoff, 1989). İlerleyen yıllarda evli çiftlerin kullandıkları çatışma yönetim biçimleri anketler aracılığıyla bireylerin algılarına dayanarak belirlenmeye çalışılmış ve sonuçlar Gottman'ın ortaya koyduğu çatışma yönetim biçimlerine benzer bulunmuştur (Holman ve Jarvis, 2003). Bunun yanı sıra, çatışma yönetim biçimlerinin evlilik doyumu (Gottman ve Krokoff, 1989), evlilik çözülmesi (Gottman, 1993), evlilik istikrarı (Njoroge, 2017), iletişim süreçleri, etki düzenlemesi (Holman ve Jarvis, 2003) ve ayrışma/bireyleşme (Gubbins vd., 2010) ile ilişkileri incelenmiştir. Ayrıca, çiftlerin çatışma yönetim biçimlerinin algılanan uyuşma ve uyuşmazlıkları belirlenmeye çalışılmıştır (Busby ve Holman, 2009). Öte yandan, Gottman'ın güçlü ilişki evine dayalı olarak kodlama sistemi (Gottman vd., 2015) ve evliliğe hazırlık programı (Haskan-Avcı, 2013) geliştirildiği görülmektedir.

Evlilik Doyumu İle İlgili Araştırmalar

Evlilik doyumu ile ilgili araştırmalar incelendiğinde alanyazında pek çok çalışma olduğu görülmektedir. Güven ve Sevim (2007) cinsiyet, yaş gibi kişisel değişkenler, yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma gibi ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte algılanan problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu yordayıp yordamadığını incelemiştir. Çalışmaya Ankara ilinde yaşayan 151'i kadın ve 154'ü erkek olmak üzere toplam 305 evli birey katılmıştır. Veri toplama araçları olarak, bireylerin evlilik doyum düzeylerini belirlemek amacıyla Evlilik Yaşamı Ölçeği, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları belirlemek amacıyla İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve bireylerin problem çözme becerilerine ilişkin algılarını belirlemek amacıyla Evlilikte Problem Çözme Ölçeği kullanılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizi kullanılarak yapılan analizler sonucunda, evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu birinci sırada, gerçekçi olmayan ilişki beklentilerine ilişkin bilişsel çarpıtmaların ise ikinci sırada yordadığı, yaş ve cinsiyet gibi kişisel değişkenler, yakınlıktan kaçınma ve zihin okumanın ise evlilik doyumunu yordamada bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

Jose ve Alfons (2007) yaş, eğitim, çocuk sayısı, çalışma durumu ve evlilik süresi ile evlilik doyumu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmaya Belçika'nın Flanders bölgesinden yaşayan 787 evli birey katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Maudsley Evlilik Anketi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, ilk defa evlenen bireylerin evlilik doyum düzeyi ile yeniden evlenen bireylerin evlilik doyum düzeyi

arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Ayrıca, kadınların evlilik doyumu ile erkeklerin evlilik doyumu anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Bunun yanında, evlilik süresi ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır. Evliliğin ilk yıllarında çiftlerin evlilik doyumlarının yüksek olduğu, ilerleyen yıllarda doyum seviyesinin azaldığı ve sonra tekrar yükselişe geçtiği bulunmuştur. Bir başka analiz sonucunda ise, yaş, çalışma durumu ve çocuk sayısı ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Buna göre, genç yaş grubundaki evli bireylerin evlilik doyum düzeyleri orta yaş grubundaki evli bireylere göre anlamlı düzeyde yüksektir. Ayrıca, çalışan kadınların evlilik doyumlarının çalışmayan kadınların evlilik doyumlarına göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu ortaya konmuştur. Son olarak, hiç çocuğu olmayan evli bireylerin evlilik doyumları en yüksekken çocuk sayısı arttıkça evlilik doyumu düşmektedir.

Çınar (2008) tarafından yapılan çalışmada evli bireylerin toplumsal cinsiyet rolleri, profesyonel psikolojik yardım arama tutumları ve cinsiyet, yaş, eğitim durumu, evlilik süresi ve çocuk sayısı gibi demografik değişkenler açısından evlilik doyumları incelenmiştir. Araştırmaya Ankara'da yaşayan 144'ü kadın ve 158'i erkek olmak üzere toplam 302 evli birey katılmıştır. Araştırmada evli bireylerin evlilik doyum düzeylerini belirlemek amacıyla Çift Uyum Ölçeği, cinsiyet rollerini belirlemek amacıyla Bem Cinsiyet Rol Envanteri Kısa Formu, profesyonel psikolojik yardım arama tutumlarını belirlemek amacıyla Yardım Arama Tutum Ölçeği ve katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda bireylerin evlilik doyumları ile cinsiyet rolleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Buna göre, toplumsal cinsiyet rolü kadınsı ve androjen olan evli bireylerin evlilik doyum düzeyleri cinsiyet rolü erkeksi ve belirsiz olanlara göre daha yüksektir. Ayrıca, bireylerin evlilik doyumlarını bağımsız değişkenlerden yalnızca cinsiyet ve toplumsal cinsiyet rollerinin (kadınsılık, erkeksilik) yordadığı görülmüştür. Son olarak, yaş, eğitim durumu, çocuk sayısı, evlilik süresi ve profesyonel psikolojik yardım arama tutumunun evlilik doyumunun yordayıcıları olmadığı öne sürülmüştür.

Güven (2010) tarafından yapılan çalışmada evli bireylerde eşler arası şiddeti mazur görme, ilişki yüklemeleri ve evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Bunun yanı sıra, eşler arası şiddeti mazur görme, ilişki yüklemeleri ve evlilik doyumu; cinsiyet, yaş, gelir düzeyi, evlenme biçimi, evlilik süresi, eğitim

durumu, çocuk sayısı, çalışma durumu, aile içi şiddete tanık olma, çocukluğunda aile içi şiddete maruz kalma değişkenleri açısından incelenmiştir. Araştırmaya İstanbul ilinde ikamet eden 344 evli birey katılmıştır. Veri toplama araçları olarak, İlişkilerde Yükleme Ölçeği, Evlilik Yaşamı Ölçeği, Eşler Arası Şiddeti Mazur Görme Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda eşler arası şiddeti mazur görme ve ilişki yüklemeleri ile evlilik doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Eşler arası şiddeti mazur görme arttıkça ilişki yüklemelerinin arttığı ve evlilik doyumunun azaldığı görülmüştür. Ayrıca, aile içi şiddete tanık olma ve çocukluğunda anne ve baba tarafından şiddete maruz kalma azaldıkça evlilik doyumunun arttığı sonucuna varılmıştır. Bunun yanında, evli bireylerin evlilik doyum düzeyleri ile evlilik süreleri, evlenme biçimi (görücü, anlaşarak, akraba), gelir düzeyi, çalışma ve çalışmama durumu, eğitim düzeyi arasında manidar farklılık bulunmamıştır. Ancak, evlilik doyum düzeylerinin yaş ve cinsiyet değişkenine göre manidar olarak farklı olduğu görülmüştür. Erkeklerin evlilik doyumları kadınların evlilik doyumlarından manidar olarak yüksek bulunmuştur.

Çağ ve Yıldırım (2013) tarafından yapılan araştırmada cinsiyet, eğitim düzeyi, çocuk sayısı, eş desteği, evlilik süresi, eşler arasındaki yaş farkı, ailenin gelir düzeyi, cinsel yaşam memnuniyeti ve ev içi sorumlulukların paylaşımı değişkenlerinin evlilik doyumunu yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Araştırmaya Ankara'da yaşayan 448'i kadın ve 363'ü erkek olmak üzere toplam 811 evli birey katılmıştır. Veri toplama araçları olarak, bireylerin evlilik doyum düzeylerini belirlemek amacıyla Evlilik Yaşamı Ölçeği, algılanan eş destek düzeylerini belirlemek amacıyla Eş Destek Ölçeği ve cinsiyet, eğitim düzeyi, çocuk sayısı, evlilik süresi, eşler arasındaki yaş farkı, ailenin gelir düzeyi, cinsel yaşam memnuniyeti ve ev içi sorumlulukların paylaşımına ilişkin bilgi elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, eş desteği, cinsel yaşam memnuniyeti ve eğitim düzeyinin evlilik doyumunu manidar olarak yordadığı bulunmuştur. Cinsiyet, çocuk sayısı, evlilik süresi, eşler arasındaki yaş farkı, ailenin gelir düzeyi, ev içi sorumlulukların paylaşımı değişkenlerinin ise evlilik doyumunu manidar olarak yordamadığı görülmüştür.

Jackson, Miller, Oka ve Henry (2014) tarafından yapılan çalışmada kadınların evlilik doyum düzeylerinin erkeklerin evlilik doyum düzeylerine göre daha düşük olduğuna dair genel yargıyı meta analiz yöntemiyle incelemiştir. Toplamda 101.110

katılımcıdan veri elde edilen 226 bağımsız araştırma meta analize dahil edilmiştir. Analiz sonuçları kadınların evlilik doyum düzeyinin erkeklerinkinden anlamlı düzeyde ancak az oranda düşük olduğunu göstermiştir. Ancak, moderatör analizi sonucunda bu farklılığın klinik araştırmaların dahil edilmesinden kaynaklandığı bulunmuştur. Evlilik terapisine katılan kadınların evlilik doyum düzeyi eşlerinin evlilik doyum düzeyinden düşük çıkmıştır. Fakat klinik olmayan örnekleme ise erkeğin evlilik doyumunu ile kadınının arasında manidar düzeyde fark bulunmamıştır. Ayrıca, birbiriyle evli olan eşlerin evlilik doyum düzeyleri arasında manidar bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Girma (2016) yapmış olduğu araştırmada, sosyo-demografik değişkenler, cinsel ilişki, evlilik içi iletişim ve evlilik çatışması çözümünün evlilik doyumunu ve evlilik kalitesi üzerindeki rolünü incelemiştir. Araştırmaya Etiyopya'nın Addis Ababa şehrinde yaşayan 326 evli birey katılmıştır. Veri toplama araçları olarak, Kişisel Bilgi Formu, Yenilenmiş Evlilik Doyum Ölçeği, Evlilik Durumu Envanteri, Enrich Evlilik Envanteri, Enrich Cinsel İlişki Ölçeği, Enrich Evlilik İçi İletişim Ölçeği ve Enrich Evlilik Çatışma Çözüm Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, evlilik doyumunu ile evlilik istikrarı arasında anlamlı ve güçlü bir ilişki bulunmuştur. Sosyo-demografik değişkenlerden yalnızca yaş ve meslek türünün evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Ayrıca, cinsel ilişki, evlilik istikrarı, evlilik çatışması çözümü ve evlilik içi iletişimin evlilik doyumunun belirgin yordayıcıları olduğu ortaya konmuştur. İlk evlilik yaşı, meslek türü, cinsel ilişki ve evlilik doyumunun ise evlilik kalitesinin önemli yordayıcıları olduğu öne sürülmüştür. Bunun yanında, evlilik doyumunun cinsel ilişki ile evlilik istikrarı arasında ve evlilik içi iletişim ile evlilik istikrarı arasında aracı rolü olduğu bulunmuştur. Ancak, evlilik doyumunun evlilik çatışması ile evlilik istikrarı arasında aracı rolü bulunmamıştır. Evlilik çatışmasının ise, evlilik doyumunu ile evlilik çatışması çözümü arasında aracı rolü olduğu sonucuna varılmıştır.

Bett, Kiptiony ve Sirera (2017) tarafından yapılan araştırmada evli çiftlerin evlilik doyum düzeylerinin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, aylık gelir, çocuk sayısı gibi demografik değişkenlere göre manidar olarak farklı olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmaya 351 evli çift katılmıştır. Verilerin toplanmasında nicel ve nitel yöntemler birlikte kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, evli çiftlerin evlilik doyum düzeyleri yaş, eğitim düzeyi, aylık gelir ve çocuk sayısına göre manidar

olarak farklı değildir. Ancak, evli çiftlerin evlilik doyumu düzeylerinin cinsiyete göre manidar olarak farklı olduğu görülmüştür. Buna göre, erkeklerin evlilik doyumu düzeyleri kadınların evlilik doyumu düzeylerinden manidar olarak yüksek bulunmuştur.

Evlilik doyumu konusunda yapılan çalışmalar incelendiğinde evli çiftlerin evlilik doyumu düzeylerinin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve aylık gelir gibi demografik değişkenler açısından incelendiği görülmektedir (Bett vd., 2017; Çağ ve Yıldırım, 2013; Çınar, 2008; Güven ve Sevim, 2007; Jose ve Alfons, 2007). Bunun yanı sıra, evlilik süresi, eş desteği, çocuk sayısı, cinsel yaşam memnuniyeti ve ev içi sorumlulukların paylaşımı değişkenlerinin evlilik doyumunu yordayıp yordamadığı belirlenmeye çalışılmıştır (Çağ ve Yıldırım, 2013). Diğer bazı çalışmalarda ise yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma gibi ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte algılanan problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu yordayıp yordamadığı incelenmiştir (Güven ve Sevim, 2007). Ayrıca, evlilik doyumu ile eşler arası şiddet mazur görme, ilişki yüklemeleri (Güven, 2010), toplumsal cinsiyet rolleri, profesyonel psikolojik yardım arama tutumları (Çınar, 2008), evlilik içi iletişim ve evlilik çatışması çözümünün (Girma, 2016) evlilik doyumu üzerindeki rolü araştırılmıştır.

Evlilikte Çatışma Yönetimi İle İlgili Araştırmalar

Alanyazın incelendiğinde evlilikte çatışma yönetimi konusunda Türkiye’de ve farklı ülkelerde yapılan çalışmalar olduğu görülmektedir. Kurdek (1995), tarafından yapılan çalışmada evli çiftlerin çatışmaya katılım, çatışmadan çekilme ve uyma olmak üzere kullandıkları üç çatışma çözüm stili ile iki yıllık süre boyunca evlilik doyumu düzeylerindeki değişim incelenmiştir. Araştırmaya üç yıllık anketi tamamlayan 150 evli çift katılmıştır. Veri toplama araçları olarak Demografik Bilgi Formu, Kansas Evlilik Doyum Ölçeği ve araştırmacı tarafından geliştirilen Çatışma Çözüm Stilleri Envanteri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, eşlerin birinci zamandaki çatışma çözüm stillerinin yalnızca erkeklerin evlilik doyumundaki değişimi manidar olarak yordadığı bulunmuştur. Eşlerin birinci zamandaki evlilik doyumu düzeylerinin her iki eşin de çatışma çözüm stilineki değişimi manidar olarak yordamadığı görülmüştür. Özellikle kadınların çatışmaya katılım, erkeklerin ise çatışmadan çekilme davranışı gösterdikleri durumlarda eşlerin çatışma çözüm

stillerinin ise her iki eşin evlilik doyumu ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, erkeklerin evlilik doyumu ile eşlerinin çatışma çözüm stilleri arasındaki ilişki düzeyinin, kadınların evlilik doyumu ile eşlerinin çatışma çözüm stili arasındaki ilişki düzeyinden manidar olarak yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Greeff ve Bruyne (2000) tarafından yapılan çalışmada çatışma yönetim biçimleri ile evlilik doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca, evlilikte çatışma yönetimine ilişkin eş memnuniyeti ve cinsiyet farklılıkları belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmaya en az 10 yıldır evli olan 57 çift katılmıştır. Katılımcıların cinsiyet, evlilik yaşı, ortalama aylık gelir, çocuk sayısı gibi demografik nitelikleri konusunda bilgi toplamak için Demografik Bilgi Formu, çatışma yönetim biçimlerini belirlemek amacıyla Thomas-Killman Çatışma Yönetim Stilleri Envanteri, evlilik doyumu düzeylerini belirlemek amacıyla ise Enrich Evlilik Envanteri kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre işbirliğine dayalı çatışma yönetim biçimini kullanan evli bireylerin evlilik doyumlarının ve eş memnuniyetlerinin en yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Ayrıca, işbirliğine dayalı çatışma yönetim biçimi kullanılan evliliklerde her iki eşin de bu çatışma yönetim biçimini kullanma ihtimali yüksek bulunmuştur. Her iki eşin de aynı çatışma yönetim biçimini kullandığı evliliklerde evlilik doyumu düzeyi yüksek bulunurken eşlerden birinin ya da her ikisinin rekabetçi çatışma yönetim biçimini kullanmaları durumunda evlilik doyumu düzeyleri en düşük bulunmuştur. Eşlerden birinin kaçınan çatışma yönetim biçimini kullanması durumunda da evlilik doyumu düşük bulunmuştur.

Mackey, Diemer ve O'Brien (2000) tarafından yapılan çalışmada ortalama 35 yıldır evliliğine devam eden çiftlerin çatışma yönetim biçimleri incelenmiştir. Araştırmaya ırk, sosyo-ekonomik düzey ve din açısından farklılık gösteren 72 evli çift dahil edilmiştir. Ayrıca çiftlerin seçiminde en az 20 yıldır evli olmalarına, en küçük çocuklarının 18 yaşından büyük olmasına ve daha önce evlilik çatışması konusunda herhangi bir terapi almamış olmalarına dikkat edilmiştir. Veriler nicel ve nitel araştırma yöntemleri bir arada kullanılarak toplanmıştır. Bu sayede evli çiftlerin çatışmayı ele alma biçimleri derinlemesine incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, çiftlerin son yıllarda kullandığı çatışma yönetim biçimlerinin şekillenmesinde en güçlü faktörün önceki yıllarda kullandıkları çatışma yönetim biçimleri olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer ifadeyle, çiftler evliliklerinin ilk yıllarında kullandıkları çatışma yönetim biçimlerini evliliklerinin ilerleyen yıllarında kullanmaya devam

etmişlerdir. Evlilik etkileşimleri derinlemesine incelendiğinde ise bu çiftlerin birbirlerini karşılıklı kabul ettikleri, birbirlerine saygı gösterdikleri, birbirlerinin ihtiyaç ve beklentilerini anlayışla karşıladıkları görülmüştür.

Uğurlu (2003), tarafından yapılan çalışmada evli çiftlerde cinsiyet ayrımına ilişkin tutumlar, çatışma yönetim biçimleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya Ankara ilinde yaşayan 112 evli çift katılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Çelişik Duygulu Cinsiyetçilik Ölçeği, Çift Uyum Ölçeği, Çatışma Yönetim Biçimleri Ölçeği ve Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Elde edilen bulgulara göre erkeklerin eğitim düzeyi azaldıkça, çatışmanın sıklığı arttıkça, düşmanca cinsiyetçilik arttıkça ve çatışmayı başlatan karşı taraf olduğunda olumsuz-aktif çatışma yönetim biçimini kullanma ihtimalleri artmaktadır. Kadınların ise çatışma sonucunda eşlerinin istekleri olduğunda, ailenin gelir düzeyi düştüğünde ve karşı taraf çatışmayı başlattığında daha fazla olumsuz-pasif çatışma yönetim biçimini kullandıkları görülmüştür. Ayrıca, olumsuz-aktif çatışma yönetim biçiminin çiftler arasındaki mutluluk, bağlılık ve ortak kararlılık ile anlamlı düzeyde ilişkisi bulunan tek değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer çatışma yönetim biçimleriyle evlilikte uyum kapsamındaki değişkenler arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür.

Koydemir, Sun-Selişik ve Tezer (2008) tarafından yapılan çalışmada evli bireylerin çatışmayı ele alma davranışlarının cinsiyet ve evlilik uyumu ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya 61 evli çift katılmıştır. Veri toplama araçları olarak, Çiftler Uyum Ölçeği ve Çatışma Davranışları Ölçeği kullanılmıştır. Sonuçlara göre, erkekler eşlerinin kendilerinden daha rekabetçi davrandıklarını, kadınlar ise eşlerinin kendilerinden daha kaçınmacı davrandıklarını bildirmiştir. Yüksek evlilik uyum düzeyine sahip kadınlar eşlerinin kendilerinden daha uyumlu davrandıklarını bildirirken düşük evlilik uyum düzeyine sahip kadınlar kendilerinin eşlerinden daha uzlaşmacı davrandığını bildirmiştir. Bireyin kendisi ve eşi tarafından bildirilen çatışmayı ele alma davranışlarının cinsiyete ve evlilik uyum düzeyine göre farklı olduğu sonucuna varılmıştır.

Faircloth ve Cummings (2008) tarafından yapılan çalışmada evli bireylere yönelik hazırlanan Aile Eğitim Programı'nın evlilik çatışmasının olumsuz etkilerini önleyip önlemediği incelenmiştir. Araştırmaya, 51'i deney grubu, 41'i kontrol grubu olmak üzere toplam 92 evli birey katılmıştır. İki modülden oluşan Aile Eğitim

Programı'nın birinci modülü didaktif bilgi içermekte, ikinci modülü ise teknik eğitim niteliğindedir. Eğitimin eşler arasındaki çatışmayı nasıl etkilediğini incelemek amacıyla evli bireylere altıncı ayda ve birinci yılda beş farklı ölçme aracı uygulanmıştır. Bu ölçme araçları Ebeveynlerin Evlilik Çatışması Bilgisi Ölçeği, Ebeveynlik Ölçeği, Çatışma ve Problem Çözme Ölçeği, O'Leary Porter Ölçeği ve Kısa Evlilik Uyum Ölçeğidir. Yapılan veri analizleri sonucunda çiftlerin fiziksel ve sözel saldırı, iletişimsizlik, çatışma sıklığı ve çatışma şiddeti son test puanlarının ön test puanlarından manidar olarak düşük olduğu görülmüştür. Son test puanlarına göre çiftlerin evlilik çatışması bilgileri ile çiftlerin işbirliği ve çatışma çözümleri arasında pozitif yönde manidar ilişki bulunurken fiziksel saldırı, iletişimsizlik ve disiplinsizlikleri ile negatif yönde manidar ilişki bulunmuştur.

Şengül Öner (2013) tarafından yapılan araştırmada evli bireylerin evlilik çatışmaları, çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyumlarının bazı değişkenlere göre farklı olup olmadığı incelenmiştir. Ayrıca, evlilik çatışmaları, çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyumları arasında ilişkiler ile evli bireylerin evlilik çatışmaları ve çatışma çözüm stillerinin evlilik uyumu üzerindeki yordayıcı etkisi araştırılmıştır. Araştırmaya, İzmir ilinde yaşayan 113 evli çift katılmıştır. Veri toplama araçları olarak, Evlilik Çatışma Ölçeği, Çatışma Çözüm Stilleri Ölçeği, Evlilik Uyum Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Yapılan veri analizi sonuçlarına göre, çatışma yaygınlık düzeyinde kadınların ortalama puanlarının erkeklerin ortalama puanlarından manidar olarak yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, olumlu çatışma çözüm stilleri alanında kadınların puanlarının erkeklerin puanlarına oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra, çalışan kadınların olumlu çatışma çözüm stili puanları çalışmayanlarınkine göre manidar olarak yüksek bulunmuştur. Evlenme kararı, çocuk sahibi olma durumu, çocuk sayısı ve çatışmayı kimin başlattığı durumuna göre çatışma yaygınlık, çatışma sıklık, olumsuz çatışma çözüm stilleri, boyun eğme, geri çekilme ve evlilik uyumlarında önemli farklılıkların olmadığı sonucuna varılmıştır. Son olarak, evli bireylerin çatışma yaygınlığının, olumlu çatışma çözüm stillerinin, olumsuz çatışma çözüm stillerinin ve boyun eğmelerinin evlilik uyumunun yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

Li, Cao, Lan, Ju, Zheng, Chen, Zhou ve Fang (2017) tarafından yapılan çalışmada yeni evli çiftlerin çatışma biçimleri ile evlilik kalitesi arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca, evli çiftlerin çatışma biçimlerinde 3 yıllık süre içerisinde

değişiklik olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırmaya, Çin'in Pekin kentinde yaşayan, ilk evliliği olan ve çocuğu olmayan 194 yeni evli çift katılmıştır. Veri toplama araçları olarak, Evlilik Kalite İndeksi Ölçeği ve Çatışma ve Problem Çözüm Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, yapıcı çatışma biçimini kullanan evli çiftlerin 3 yılın sonunda yapıcı çatışma biçimini kullanmaya devam ettiği, yıkıcı çatışma biçimini kullanan evli çiftlerin ise yıkıcı çatışma biçimini kullanmaya devam ettiği bulunmuştur. Ayrıca, çatışma biçimleri ile evlilik kalitesi arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Buna göre, işbirlikçi çatışma biçimi kullanan bireylerin evlilik kalitesi düzeyi kaçınan ve saldırgan çatışma biçimi kullanan bireylerin evlilik kalitesi düzeyinden manidar olarak yüksek bulunmuştur.

Evlilikte çatışma yönetimi ile ilgili araştırmalar incelendiğinde çiftlerin çatışma yönetim biçimlerinin belirlenmesinde boylamsal çalışmalardan yararlandığı görülmektedir (Gottman ve Krokoff, 1989; Kurdek, 1995; Li vd., 2017; Mackey vd., 2000). Evlilikte çatışma yönetim biçimlerine göre evli çiftlerin evlilik doyumu (Greeff ve Bruyne, 2000; Kurdek, 1995), evlilik uyumu (Koydemir vd., 2008; Şengül Öner, 2013; Uğurlu, 2003), evlilik kalitesi (Li vd., 2017), eş memnuniyeti (Greeff ve Bruyne, 2000), cinsiyet (Koydemir vd., 2008), cinsiyet farklılıkları (Greeff ve Bruyne, 2000), cinsiyet ayırımına ilişkin tutumlarındaki (Uğurlu, 2003) değişimleri inceleyen çalışmalar mevcuttur. Öte yandan, evlilikte çatışma yönetimine ilişkin Aile Eğitim Programı hazırlanıp etkililiğinin incelendiği görülmektedir (Faircloth ve Cummings, 2008).

Bölüm 3

Yöntem

Bu araştırma evlilik doyum düzeyleri farklı evli bireylerin çatışma yönetim biçimlerini belirlemeyi amaçlayan betimsel bir çalışmadır. Araştırmada nicel ve nitel yöntemler birlikte kullanılmıştır. Araştırma problemini kapsamlı ve çok boyutlu incelemek amacıyla nicel ve nitel yöntemlerin bir arada kullanıldığı araştırmalara karma yöntem araştırması denilmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2016).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Ankara'da yaşayan evli bireyler oluşturmaktadır. Araştırma kapsamına alınan çalışma grubunu belirlemek amacıyla istekli ve uygun görülen katılımcıların alındığı uygun örnekleme (convenience sampling) yöntemi (Yıldırım ve Şimşek, 2016) kullanılmıştır. Katılımcılarla ilgili demografik bilgilere Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla ulaşılmıştır. Çalışma grubunun cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, meslek, ortalama aylık gelir, evlilik kararı, evlilik öncesi tanışıklık süresi, evlilik süresi, eşler arasındaki yaş farkı ve çocuk sayısı gibi özelliklerine ilişkin elde edilen bilgilerin frekans ve yüzdeleri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1

Evli Bireylerin Demografik Özellikleri

Değişken	Frekans	Yüzde
Cinsiyet		
<i>Kadın</i>	366	52,3
<i>Erkek</i>	334	47,7
Yaş		
<i>24 ve altı</i>	43	6,1
<i>25-34</i>	431	61,6
<i>35-44</i>	172	24,6
<i>45-54</i>	47	6,7
<i>55-64</i>	7	1
Eğitim Düzeyi		
<i>İlkokul/Ortaokul</i>	15	2,1

<i>Lise</i>	41	5,9
<i>Önlisans</i>	35	5
<i>Lisans</i>	372	53,1
<i>Yüksek Lisans</i>	164	23,4
<i>Doktora</i>	73	10,4
Meslek		
<i>Akademisyen</i>	62	8,9
<i>Doktor</i>	52	7,4
<i>Ev Hanımı</i>	42	6
<i>Hemşire/Ebe</i>	42	6
<i>Memur</i>	77	11
<i>Mühendis</i>	22	3,1
<i>Öğretmen</i>	194	27,7
<i>Psikolog</i>	17	2,4
<i>Psikolojik Danışman</i>	84	12
<i>Serbest Meslek</i>	30	4,3
<i>Sosyolog</i>	21	3
<i>Diğer</i>	57	8,1
Ortalama Aylık Gelir		
<i>1000 TL'den az</i>	6	0,9
<i>1001-3000 TL</i>	96	13,7
<i>3001-5000 TL</i>	176	25,1
<i>5001-7000 TL</i>	211	30,1
<i>7001-9000 TL</i>	120	17,1
<i>9001 TL'den fazla</i>	91	13
Evlilik Kararı		
<i>Tanışıp Anlaşarak</i>	513	73,3
<i>Arkadaşların Tanıştırmalarıyla</i>	101	14,4
<i>Görücü Usulü</i>	70	10
<i>Kaçarak</i>	9	1,3

<i>Başkalarının Zorlamasıyla</i>	3	0,4
<i>Diğer</i>	4	0,6
Evlilik Öncesi Tanışıklık Süresi		
<i>1 yıldan az</i>	207	29,6
<i>1-3 yıl</i>	262	37,4
<i>4-6 yıl</i>	107	15,3
<i>6 yıldan fazla</i>	124	17,7
Evlilik Süresi		
<i>1 yıldan az</i>	117	16,7
<i>1-5 yıl</i>	303	43,3
<i>6-10 yıl</i>	128	18,3
<i>11-15 yıl</i>	65	9,3
<i>16-20 yıl</i>	44	6,3
<i>21 yıl ve üstü</i>	43	6,1
Eşler Arasındaki Yaş Farkı		
<i>0-5 yaş</i>	586	83,7
<i>6-10 yaş</i>	106	15,1
<i>11-15 yaş</i>	7	1
<i>16 yaş ve üstü</i>	1	0,1
Çocuk Sayısı		
<i>Hiç Yok</i>	288	41,1
<i>1 çocuk</i>	242	34,6
<i>2-3 çocuk</i>	160	22,9
<i>4-5 çocuk</i>	10	1,4

n = 700

Katılımcı grubu, ulaşılabilen 700 evli bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların 334'ü (%47,7) kadın ve 366'sı (%52,3) erkektir.

Katılımcılar yaş grupları bakımından incelendiğinde 43 (%6,1) bireyin 24 ve altı yaş grubunda, 431 (%61,6) bireyin 25-34 yaş grubunda, 172 (%24,6) bireyin 35-44 yaş grubunda, 47 (%6,7) bireyin 45-54 yaş grubunda ve 7 (%1) bireyin 55-64 yaş

grubunda yer aldığı görülmektedir. Alt ve üst yaş gruplarına gidildikçe frekansların oldukça düştüğü ve orta gruplarda maksimum olduğu söylenebilir.

Katılımcılar eğitim düzeyine göre incelendiğinde 15 (%2,1) bireyin ilkokul/ortaokul, 41 (%5,9) bireyin lise, 35 (%5) bireyin önlisans, 372 (%53,1) bireyin lisans, 164 (%23,4) bireyin yüksek lisans ve 73 (%10,4) bireyin doktora düzeyinde öğrenime sahip oldukları belirlenmiştir. Örneklemin büyük çoğunluğunu yüksek öğrenime sahip bireylerin oluşturduğu söylenebilir.

Katılımcılar meslek gruplarına göre incelendiğinde 62 (%8,9) bireyin akademisyen, 52 (%7,4) bireyin doktor, 42 (%6) bireyin ev hanımı, 42 (%6) bireyin hemşire/ebe, 77 (%11) bireyin memur, 22 (%3,1) bireyin mühendis, 194 (%27,7) bireyin öğretmen, 17 (%2,4) bireyin psikolog, 84 (%12) bireyin psikolojik danışman, 21 (%3) bireyin sosyolog, 30 (%4,3) serbest meslek ve 57 (%8,1) bireyin diğer meslek gruplarına mensup oldukları belirlenmiştir.

Katılımcılar ortalama aylık gelirlerine göre incelendiğinde 6 (%0,9) bireyin 1000 TL'den az, 96 (%13,7) bireyin 1001-3000 TL, 176 (%25,1) bireyin 3001-5000 TL, 211 (%30,1) bireyin 5001-7000 TL, 120 (%17,1) bireyin 7001-9000 TL ve 91 (%13) bireyin 9001 TL'den fazla aylık gelire sahip olduğu belirlenmiştir.

Katılımcılar evlilik kararlarına göre incelendiğinde 513 (%73,3) birey tanışıp anlaşarak, 101 (%14,4) birey arkadaşlarının tanıştırmalarıyla, 70 (%10) birey görücü usulü, 9 (%1,3) birey kaçarak, 3 (%0,4) birey başkalarının zorlamalarıyla ve 4 (%0,6) birey ise diğer türlü evlendiklerini belirtmiştir. Örnekleme bakıldığında kişilerin büyük çoğunluğunun kendi tanışıp tanıştıkları kişilerle evlilik kararı aldıkları görülmektedir.

Katılımcılar evlilik öncesi tanışıklık süresine göre incelendiğinde 207 (%29,6) birey 1 yıldan az, 262 (%37,4) birey 1-3 yıl, 107 (%15,3) birey 4-6 yıl ve 124 (%17,7) birey 6 yıldan fazla süredir tanışıklık süresi geçirdiklerini belirtmiştir.

Katılımcılar evlilik sürelerine göre incelendiğinde 117 (%16,7) birey 1 yıldan az, 303 (%43,3) birey 1-5 yıl, 128 (%18,3) birey 6-10 yıl, 65 (%9,3) birey 11-15 yıl, 44 (%6,3) birey 16-20 yıl ve 43 (%6,1) birey 20 yıl ve üstü süredir evli olduklarını belirtmiştir. Katılımcıların evlilik süreleri incelendiğinde en riskli dönem olarak belirtilen 1-5 yıl evli olan çiftlerin yaklaşık olarak örneklemin yarısını oluşturduğunu söyleyebiliriz.

Katılımcılar eşler arasındaki yaş farkına göre incelendiğinde 586 (%83,7) bireyin 0-5 yaş, 106 (%15,1) bireyin 6-10 yaş, 7 (%1) bireyin 11-15 yaş ve 1 (%0,1) bireyin de 16 yaş ve üstü yaş farkı olduğu görülmektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun eşleriyle yaş farklarının 6 yaştan küçük olduğu söylenebilir.

Katılımcılar sahip oldukları çocuk sayılarına göre incelendiğinde 288 (%41,1) bireyin hiç çocuğunun olmadığı, 242 (%34,6) bireyin 1 çocuğu, 16 (%22,9) bireyin 2-3 çocuğu ve 10 (%1,4) bireyin 4-5 çocuğu olduğu belirlenmiştir.

Veri Toplama Süreci

Araştırmaya katılacak evli bireylere ulaşmak için ilk olarak Hacettepe Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu'ndan gerekli izinler (EK-E) alınmıştır. Yeterli sayıda "Gönüllü Katılım Formu" (EK-B) ve veri toplama araçları belge halinde düzenlenmiştir. Araştırmaya katılmayı kabul etmeleri durumunda katılımcılara "Gönüllü Katılım Formu" sunulmuş ve formu imzalamaları istenmiştir. Formu imzaladıktan sonra katılımcılara veri toplama araçları sunulmuştur.

Uygulamaya Ankara'da yaşayan ve araştırmaya katılmaya istekli olan evli bireyler dahil edilmiştir. Katılımcıların veri toplama araçlarını gerçek durumlarını yansıtacak şekilde doldurmalarını sağlamak amacıyla araştırmacı tarafından araştırma hakkında standart açıklamalar yapılmıştır.

Araştırma sonrasında görüşme yapılacak katılımcılara ulaşabilmek için uygulama esnasında katılımcılardan doldurdıkları ölçek üzerine iletişim numaralarını yazmaları istenmiştir. Katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeği'nden aldıkları puanlar incelenmiş, ortalama ve standart sapmaları hesaplanmıştır. Ortalamanın bir standart sapma üstü puana sahip bireyler evlilik doyumu yüksek, ortalamanın bir standart sapma altı puana sahip bireyler ise evlilik doyumu düşük olarak gruplanmıştır. Bu gruplarda yer alan 378 katılımcıya vermiş oldukları iletişim numaralarından ulaşılmış, gönüllü olan 255 katılımcı ile belirlenen zamanlarda yüz yüze veya telefonla görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerle evlilik doyum düzeyleri düşük ve yüksek evli bireylerin çatışma yönetim biçimlerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Görüşme esnasında sorulara verilen cevaplar yazılarak kaydedilmiştir. Uygulamalar yaklaşık 10-15 dakika sürmüştür.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada evli bireylerin demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu (KBF)”, evlilik doyum düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Tezer (1986) tarafından geliştirilen “Evlilik Yaşamı Ölçeği (EYÖ)” ve çatışma yönetim biçimlerinin belirlenmesi amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen “Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu. Araştırmada evli bireylerin demografik özelliklerine ilişkin bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından Kişisel Bilgi Formu geliştirilmiştir. Kişisel Bilgi Formu’nda katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, meslek, ortalama aylık gelir, evlilik kararı, evlilik öncesi tanışıklık süresi, evlilik süresi, eşler arasındaki yaş farkı ve çocuk sayısına ilişkin sorular yer almaktadır. Form EK-C’de sunulmuştur.

Evlilik Yaşamı Ölçeği. Evlilik Yaşamı Ölçeği, Tezer (1986) tarafından evlilik ilişkisinden sağlanan genel doyum düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 10 maddeden oluşmaktadır ve beşli likert tipinde hazırlanmıştır. Ölçekte her bir maddenin altında “Kesinlikle Katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum”, “Kesinlikle Katılıyorum” şeklinde seçenekler bulunmaktadır. Ölçekten alınacak puanlar 10 ila 50 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanın düşük olması evlilik doyum düzeyinin düşük olduğunu, yüksek olması ise evlilik doyum düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği aynı kişilere 3 ay ara ile iki kere uygulanması yoluyla hesaplanmış, pearson momentler korelasyon katsayısı ile 0,85 olarak belirlenmiştir. İç tutarlık katsayısı ise cronbach alpha formülü kullanılarak ölçeğin uygulandığı 50 kişilik ilk grupta 0,91, 208 kişilik ikinci grupta ise 0,89 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada Evlilik Yaşamı Ölçeği’nin iç tutarlılık düzeyini belirlemek amacıyla hesaplanan cronbach alfa katsayısı 0,93 olup yüksek denebilecek bir güvenilirlik sağlandığı söylenebilir (Tezer, 1996).

Ölçeğin yapı geçerliğinin sınanması için 10 boşanmış bireyin ölçekten aldıkları puanlar, ön uygulama grubundaki 50 evli bireyin aldıkları puanlarla karşılaştırılmıştır. Bu iki grubun aldıkları puanların varyansları arasında $\alpha=0,05$ düzeyinde anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Grupların ortalamaları için yapılan t testi

sonucunda t-değeri 6,23 olarak bulunmuştur. Bu değer $\alpha=0,01$ düzeyinde anlamlıdır. Bu bulgu ölçeğin boşanmış eşlerle evliliğini devam ettiren eşleri evlilik ilişkisinden sağlanan genel doyum düzeyi açısından birbirinden ayırdığını göstermektedir. Ölçeğin uyum geçerliği ise 208 kişilik grubun Evlilik Yaşamı Ölçeği'nden aldıkları puanlarla, gruba ölçek ile birlikte verilen Evlilik Yaşamı Anketi'nden hesaplanan "Gerginlik Puanı" arasındaki korelasyon, pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı formülüyle hesaplanmış, -0,34 olarak bulunmuştur. Bu katsayı $\alpha=0,01$ düzeyinde anlamlıdır. Ölçeğin sosyal beğenirlik yöneliminden ne derece etkilendiğini belirlemek amacıyla yapılan çalışma sonucunda ise eşlerin ölçek ve Kişisel Davranış Anketinden elde ettikleri puanlar arasındaki korelasyon 0,21 olarak bulunmuştur. Bu katsayı, ölçeğin bireylerin sosyal beğenirlik yönelimlerinden çok az etkilendiğini ifade etmekte ve bu durum ölçeğin geçerliğine dolaylı bir kanıt olarak gösterilmektedir (Tezer, 1996). Ölçek EK-Ç'de sunulmuştur.

Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu. Araştırmada Evlilik Yaşamı Ölçeği'nden elde edilen veriler doğrultusunda, evlilik doyum düzeyleri düşük ve yüksek evli bireylerin çatışma yönetim biçimlerinin belirlenmesi amacıyla görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerde araştırmacı tarafından geliştirilen Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu kullanılmıştır. Gottman çift terapisi kuramı doğrultusunda oluşturulan yarı yapılandırılmış görüşme formunun hazırlanmasında 2 uzmandan görüş alınmıştır. Formda 6 adet soru bulunmaktadır. Sorular; "Eşinizle tartışmalarınız ne şekilde başlar?", "Eşinizle bir tartışma esnasında siz ne gibi davranışlar sergilersiniz?", "Eşinizle bir tartışma esnasında eşiniz ne gibi davranışlar sergiler?", "Aranızdaki tartışmalar alevlendiğinde siz nasıl davranırsınız?", "Aranızdaki tartışmalar alevlendiğinde eşiniz nasıl davranır?", "Tartışmalarınız genelde ne şekilde sonlanır?" şeklindedir. Form EK-D'de sunulmuştur.

Verilerin Analizi

Araştırmanın amacı kapsamında yapılması planlanan analizlerden önce girilen değerlerin görsel kontrolü, uç değerlerin tespit edilmesi, boş bırakılan maddelerin ve sayılarının belirlenmesi ve temel betimsel istatistiklerin gözden geçirilmesi şeklinde verilerin denetimleri sağlanmıştır. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda bilgisayara veri girişi esnasında yanlış girilmiş olan değerler ilgili

anket numaraları ile matbu formlardan kontrol edilerek düzeltilmiştir. Analizlerin nicel kısmı SPSS 24.0 paket program kullanılarak yapılmış, nitel kısmı ise betimsel analiz yöntemiyle yapılmıştır.

Araştırmada yapılan analizlerin varsayımlarının test edilmesi amacıyla tek değişkenli normallik kontrolleri yapılmıştır. Bu bağlamda elde edilen kolmogorov-smirnov ve shapiro-wilk anlamlılık değerleri $p>,05$ olması, çarpıklık ve basıklık değerleri $-1,5$ ile $+1,5$ arasında yer alması ve incelenen histogramlar, Q-Q grafikleri ve P-P grafikleri veri setinin normal dağılım varsayımının sağlandığını göstermektedir (Akbulut, 2010; Tabachnick ve Fidell, 2013). Analizlerde I. tip hata olasılığının maksimum değeri olarak %5, yani $p\leq,05$ kabul edilmiştir. Daha küçük hata olasılıklarına duyarlık açısından raporlaştırmalarda $p\leq,01$ anlamlılık düzeyleri de dikkate alınmış, p değerleri olduğu gibi belirtilmiştir.

Evlilik doyum düzeyleri düşük ve yüksek evli bireylerin çatışma yönetim biçimlerinin belirlenmesi amacı doğrultusunda öncelikle Evlilik Yaşamı Ölçeği ile evli bireylerin evlilik doyum düzeyleri belirlenmiştir. Toplam 700 katılımcının evlilik doyum düzeyleri ortalamaları yaklaşık 39 ($\bar{x}=38,837$), standart sapma değeri ise 9,6 ($s=9,578$) olarak hesaplanmıştır. Ortalamanın bir standart sapma üzerinde olan grup (48,415 puan ve üstü) evlilik doyum düzeyi yüksek, ortalamanın bir standart sapma altında olan grup ise (29,258 puan ve altı) evlilik doyum düzeyi düşük olarak kabul edilmiştir. Arada kalan değerler ise analize dahil edilmemiştir.

Oluşturulan gruptan evlilik doyum düzeyi yüksek ($n=133$) ve evlilik doyum düzeyi düşük ($n=122$) toplam 255 katılımcıyla yüz yüze veya telefonla görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerde evli bireylerin çatışma yönetim biçimlerinin belirlenmesi amaçlanmış ve sorulara katılımcılar tarafından verilen cevaplar kayıt altına alınmıştır. Elde edilen verilerin analizinde betimsel analiz yöntemi kullanılmıştır. Betimsel analiz yöntemi araştırmanın kavramsal yapısının öncesinde açık bir şekilde belirlendiği araştırmalarda kullanılmaktadır ve elde edilen veriler daha önceden belirlenen temalara göre yorumlanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Bu araştırmada Gottman çift terapisi temel alınarak temalar Gottman'ın çatışma yönetim biçimlerine göre belirlenmiş, elde edilen veriler ise bu temalara göre yorumlanmıştır.

Nitel araştırmalarda nicel araştırmalarda olduğu gibi standardize edilmiş geçerlik ve güvenirlik yöntemleri bulunmaması nedeniyle (Yıldırım ve Şimşek, 2016) araştırmada geçerlik ve güvenirliği arttırmak amacıyla yarı yapılandırılmış görüşme formunun hazırlanması esnasında iki uzman görüşü alınmıştır. Ayrıca, betimsel analizin geçerlik ve güvenirliğini arttırmak için ise iki uzman hakem belirlenmiş ve bu kişiler katılımcı ifadelerinin belirlenen temalarla uyumlu olup olmadığını denetlemişlerdir.

Son olarak, araştırmada evli bireylerin demografik özelliklerine göre evlilik doyum düzeylerinin manidar olarak farklı olup olmadığının tespit edilmesi amacıyla SPSS 24.0 paket programı aracılığıyla çok yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Farklılıkların kaynağını belirlemek için ise scheffe testi analiz yönteminden faydalanılmıştır.

Bölüm 4

Bulgular ve Yorumlar

Bu bölümde, araştırmada incelenen alt problemlere ilişkin olarak veri analizi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Ayrıca araştırmadan elde edilen bulgularla ilgili yorumlar sunulmuştur.

Nitel Bulgular ve Yorumlar

Araştırmada evlilik doyumu düzeyleri düşük ve yüksek evli bireylerin çatışma yönetim biçimlerinin belirlenmesi amacıyla öncelikle 700 katılımcının Evlilik Yaşamı Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalaması ($\bar{x}=38,837$) ve standart sapma değeri ($s=9,578$) hesaplanmıştır. Ortalamanın bir standart sapma altında (29,258 puan ve altı) olan grup evlilik doyumu düzeyi düşük, ortalamanın bir standart sapma üstünde (48,415 puan ve üstü) olan grup ise evlilik doyumu düzeyi yüksek olarak kabul edilmiştir.

Evlilik doyumu düzeylerine göre oluşturulan alt ve üst grupların evlilik doyumlarının manidar olarak farklı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla bağımsız gruplar t testi yapılmış, analiz sonuçları ile ulaşılan bulgular Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2

Alt ve Üst Gruba Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyumu Düzeylerine İlişkin Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Değişken	n	\bar{x}	s	sd	t	p
Cinsiyet						
Alt Grup	122	22,155	5,684	126,249	-51,675	,000***
Üst Grup	133	49,037	,873			

*** $p<0,001$

Tablo 2 incelendiğinde alt ve üst grubun evlilik doyumu puan ortalamalarının manidar olarak farklı olduğu görülmektedir ($t=-51,675$; $p<0,05$). Aralarında manidar düzeyde fark bulunan alt ($n=122$; $\bar{x}=22,155$) ve üst ($n=133$; $\bar{x}=49,037$) gruplardan toplam 255 katılımcıyla yüz yüze veya telefonla görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşme kayıtlarından elde edilen veriler aşağıda sunulmuştur.

Evlilik Doyumu Düzeyleri Düşük ve Yüksek Evli Bireylerin Çatışmaya Başlama Biçimlerine İlişkin Bulgular ve Yorumlar. Araştırmada evlilik doyumu

düzeyleri düşük ve yüksek evli bireylerin çatışmaya başlama biçimlerinin belirlenmesi amacıyla katılımcılara “Eşinizle tartışmalarınız ne şekilde başlar?” diye bir soru yöneltmiştir. Evlilik doyumu düzeyleri düşük olduğu belirlenen 122 katılımcıdan 4’ünün, evlilik doyumu düzeyleri yüksek olduğu belirlenen 133 katılımcıdan ise 2’sinin bu soru için vermiş oldukları yanıtlar yeterli bulunmadığı için analize dahil edilmemiştir.

Verilerin analizinde temalar Gottman çift terapisi kuramına göre oluşturulmuş, sert başlangıç ve yumuşak başlangıç olmak üzere iki türde ele alınmıştır. Gottman çift terapisinde çatışmaya olumsuz duygu ve düşünceler içeren sözlerle ya da suçlayıcı ifadelerle başlanması sert başlangıç olarak ifade edilir. Sert başlangıç yargılama, suçlama, iğneleme, küçümseme gibi olumsuz davranış kalıplarını içeren ve çiftlerde olumsuz hisler bırakan çatışmaya başlama biçimidir. Yumuşak başlangıç ise yakınma ancak suçlamama, “sen” yerine “ben” ifadeleri kullanma, olanları anlatırken değerlendirme ya da yargılama yapmama, açık ve nazik olma, takdir etme ve sorunları biriktirmeme gibi davranış kalıplarını içermektedir. Katılımcıların soruya vermiş oldukları yanıtların analizleri sonucunda elde edilen tema, frekans ve yüzdeleri Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3

Evlilik Doyumu Düzeyleri Düşük ve Yüksek Evli Bireylerin Çatışmaya Başlama Biçimlerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler

Evlilik Doyumu Düzeyi	Çatışmaya Başlama Biçimi	Frekans	Yüzde
<i>Düşük</i>	Sert	101	85,6
	Yumuşak	17	14,4
<i>Yüksek</i>	Sert	28	21,4
	Yumuşak	103	78,6

Not: n = 249

Tablo 3 incelendiğinde evlilik doyumu düzeyleri düşük evli bireylerin (n=118) 101’inin (%85,6) çatışmalara sert başladığı, 17’sinin (%14,4) çatışmalara yumuşak başladığı görülmektedir. Evlilik doyumu düzeyleri yüksek evli bireylerin (n=131) ise 103’ünün (%78,6) çatışmalara yumuşak başladığı, 28’inin (%21,4) çatışmalara sert başladığı görülmektedir. Bu bulguya göre, evlilik doyumu düzeyleri düşük evli

bireylerde en sık rastlanılan çatışmaya başlama biçimi sert başlangıç iken (101, %85,6) evlilik doyumu düzeyleri yüksek evli bireylerde en sık rastlanılan çatışmaya başlama biçimi yumuşak başlangıçtır (103, %78,6).

Araştırmaya katılan evli bireylerden sert başlangıç yaptığı belirlenenlerin örnek ifadeleri şu şekildedir:

“Ortada herhangi bir neden yokken eski mevzular açılınca sen şöyle yaptın ben böyle yaptım tartışmalarıyla başlar.” (K-19)

“Niye geç geldin, ne yapıyorsun dışarıda gibi hesap sormalar ve suçlamalar ile başlar.” (K-28)

“Mali konular, satın alma konuları, uzun vadeli karar süreçlerindeki anlaşmazlıklar ile başlar. Çoğu zaman beni aşağılar, çünkü ona göre her şeyi kendisi bilir.” (K-36)

“Eski meselelerin ortaya dökülmesi ve birbirimizi suçlamamızla başlar.” (K-7)

Araştırmaya katılan evli bireylerden yumuşak başlangıç yaptığı tespit edilenlerin ifadeleri ise şu şekildedir:

“Aileler yüzünden sorun yaşarız. Başka sorunumuz yok çok şükür. Genelde sakin bir şekilde kendimizi ifade ederek başlar ama ses tonlarımız zamanla yükselebilir.” (K-49)

“Genelde tartışmalarımızın birbirimizi yanlış anladığımızdan veya eksik anlamaktan kaynaklandığını düşünüyorum. Çoğu zaman konuşma şeklinde olur.” (K-116)

“Bağırmaksızın, normal konuşma şeklinde başlar. Kim daha çok sinirlenmişse diğeri alttan almaya çalışır. Çok az tartışma durumuyla karşılaştığımız için şimdiye kadar uzatmadan üzerinde konuşup anlaşma yoluna gittik.” (K-122)

“Farklı düşüncelere sahipsek kendi doğrularımızı kabullendirmeye çalışmakla başlar. Genelde sakindir.” (K-12)

Evlilik Doyumu Düzeyleri Düşük ve Yüksek Evli Bireylerin Çatışma Yönetim Biçimlerine İlişkin Bulgular ve Yorumlar. Araştırmada evlilik doyumu düzeyleri düşük ve yüksek evli bireylerin çatışma yönetim biçimlerinin belirlenmesi

amacıyla katılımcılara “Eşinizle bir tartışma esnasında ne gibi davranışlar sergiliyorsunuz?”, “Aranızdaki tartışmalar alevlendiğinde nasıl davranırsınız?” şeklinde sorular yöneltilmiştir. Verilerin analizinde temalar Gottman çift terapisinde ele alınan beş çatışma yönetim biçimine göre oluşturulmuştur. Bu çatışma yönetim biçimleri kaçınan, değişken, onaylayan, düşmanca ve duvar ören çatışma yönetim biçimi şeklinde sıralanabilir.

Gottman’a (2015) göre çatışmadan kaçınanlar konuşma esnasında genellikle tartışmaktan ve ihtiyaçlarını ifade etmekten kaçınırlar. Eşlerini herhangi bir konuda ikna etmek için herhangi bir çaba göstermezler. Etkileşimlerinde çok az düzeyde sinir, öfke, hayal kırıklığı, üzüntü ile az düzeyde eğlence, mizah ve şefkat vardır. Değişkenler, çatışmadan kaçınanların aksine kalıcı problemlerin uzun süre çözümsüz kalmasındansa anlaşmazlık yaşamayı tercih ederler ve konuları derinlemesine tartışmaya odaklanırlar. Tartışmaları esnasında ise hiçbir zaman birbirlerine karşı saygısız ve aşağılayıcı davranmazlar ancak eşleriyle alay etmekten ve eşlerini kışkırtmaktan oldukça keyif alırlar. Değişkenlerin etkileşimleri incelendiğinde yoğun duygu yüklü olduğu görülmektedir. Onaylayanlar ise, genellikle tedirginlik vermeyen, rahat bir iletişim kurarlar ve genellikle problemlerin üstesinden konuşarak gelmeye çalışırlar. Çoğu zaman yansız davranır ve duygularını orta düzeyde ifade ederler. Eşlerine karşı hassas oldukları bilinmektedir ve çoğu zaman eşlerine olumlu karşılık vermeye özen gösterirler.

Düşmanlar olarak ele alınan çiftlerin etkileşimleri incelendiğinde eleştiri, savunma ve hor görme gibi iletişim engellerini sıklıkla kullandıkları görülmektedir. Düşmanların iletişimlerinde çok sayıda eleştiri, “sen sürekli” ya da “sen asla” ifadeleri, mızızlanma, ve savunmaya rastlanmaktadır. Bu çiftler birbirlerinin bakış açılarına yönelik herhangi bir anlayış göstermez ve destek vermezler. Bunun yerine, kendi düşüncelerini korur ve bunun dışına çıkmamak için direnirler. Duvar örenlerin etkileşimleri incelendiğinde ise, son derece uyumsuz oldukları görülmektedir. Duvar örenler karşı tarafa hiçbir şekilde geribildirimde bulunmaz, genellikle hiç sesini çıkarmadan başka yöne doğru bakar. Söylenenleri duysa bile hiç ilgilenmiyormuş gibi davranır. Gottman (2015) bu haliyle duvar örenleri taş duvara benzetmektedir.

Araştırmada katılımcıların sorulara vermiş oldukları yanıtların analizleri sonucunda elde edilen tema, frekans ve yüzdeleri Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4

Evlilik Doyum Düzeyleri Düşük ve Yüksek Evli Bireylerin Çatışma Yönetim Biçimlerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler

Evlilik Doyum Düzeyi	Çatışma Yönetim Biçimi	Frekans	Yüzde
<i>Düşük</i>	Kaçınan	16	13,1
	Değişken	39	32
	Onaylayan	11	9
	Düşmanca	46	37,7
	Duvar Ören	10	8,2
<i>Yüksek</i>	Kaçınan	21	15,8
	Değişken	42	31,6
	Onaylayan	66	49,6
	Düşmanca	4	3
	Duvar Ören	0	0

Not: n = 255

Tablo 4 incelendiğinde evlilik doyum düzeyleri düşük evli bireylerde (n=122) en sık rastlanılan çatışma yönetim biçiminin düşmanca çatışma yönetim biçimi (46, %37,7) olduğu ve bunu sırasıyla değişken (39, %32,0), kaçınan (16, %13,1), onaylayan (11, %9,0) ve duvar ören (10, %8,2) çatışma yönetim biçimlerinin izlediği görülmektedir. Evlilik doyum düzeyleri yüksek evli bireylerde (n=133) ise en sık rastlanılan çatışma yönetim biçimi onaylayan (66, %49,6) çatışma yönetim biçimidir. Bunu sırasıyla, değişken (42, %31,6), kaçınan (21, %15,8) ve düşmanca (4, %3,0) çatışma yönetim biçimleri izlemektedir.

Araştırmaya katılan evli bireylerden kaçınan çatışma yönetim biçimine sahip oldukları belirlenenlerin örnek ifadeleri şu şekildedir:

“Genelde büyümemesi için susarım ve karşılık vermemeye çalışırım. Susup çekilirim. Hep korkarım ileri boyutlara taşınıp gerginleşmekten.” (K-100)

“Tartışmalarda susarım bir süre, sonra zaten normale döner her şey. Konuşmam bir süre sakinleşene kadar tartışma büyümesin diye.” (K-54)

“Çok sinirliyse susarım. Daha sonraya bırakırım. Aslına bakarsanız ben tartışmak istemem genelde uzatmam.” (K-21)

“Genellikle susarım ve yanından diğer odaya geçip ağlayarak rahatlamayı tercih ederim. Genellikle susarım bunun gücüne inanıyorum çünkü.” (K-82)

Araştırmaya katılan evli bireylerden değişken çatışma yönetim biçimini kullanan bireylerin örnek ifadeleri şu şekildedir:

“Sertleştiğinde ben de sertleşirim. Onun dışında genel olarak sakin durmaya çalışıyorum. Tartışmalar alevlenirse öfkelenirim, daha sonra sakinleşir tekrar konuşmaya çalışırım ancak yine sert tepkiyle karşılaşırsam bu kez uzaklaşır içime kapanırım.” (K-102)

“Duruma göre tepkilerim değişkenlik gösterir bazen bağırırım, bazen susarım ama çok öfkelendiğim kesin. Tartışmamız hararetlendiğinde genellikle susarım ayrı bir odaya çekilirim.” (K-18)

“Konuşmaya ve anlatmaya çalışırım özellikle beni kızdırmaya çalışsa da anlatmak için direnirim en sonunda sinirlenirsem bağırırım. Tartışmalarımızın ileri evrelerinde agresif davranırım, sinirlenir ve bağırırım.” (K-104)

“Bazen kırıcı, bazen ise anlayışlı olurum. Değişkenim sanırım bu konuda. Tartışmalarımız alevlendiğinde çok öfkelenirim ama sakin kalmak için de çaba harcarım.” (K-143)

Araştırmaya katılan evli bireylerden çatışmalarında onaylayan çatışma yönetim biçimini sergileyen bireylerin örnek ifadeleri şu şekildedir:

“Sorular sorup detaylandırarak önce konuya ilişkin eşimin bakış açısını ve savlarını anlamaya çalışırım. Sonrasında kendi fikirlerimle karşılaştırıp mantıksız gelen noktaları ortaya koyarım. Tartışmalarımız alevlendiğinde ise genellikle sakin kalmaya çalışırım ve eğer sakin kalamıyorsam konuyu daha sonra tartışmayı öneririm.” (K-103)

“Sakin davranırım, kesinlikle sesimi yükseltmem. Olumlu yaklaşırım. İstemediğim şeyleri, kızdığım şeyleri sakince konuşarak dile getiririm aynı zamanda sakin bir şekilde oturup dinlerim.” (K-124)

“Genelde onu anlamaya çalışırım. Önce dinleyip sonra kendi düşüncem ile karşılaştırırım. Tartışma alevlenirse tartışmayı durdurup sakinleşmek için ortam değiştiririm. Sakinleştikten sonra yeniden konuşmayı denerim.” (K-95)

“Konuşmaya çalışırım, konuya birde eşimin tarafından bakarak onu da anlamaya çalışırım ve aynı şekilde konuyu bir de benim açımdan eşimin anlamasını sağlarım. Yani karşılıklı empati kurmaya çalışarak problemimizi çözmeyi yeğlerim. Tartışmamız alevlenirse susarım. Eşim içini döktükten sonra söylediği şeylere cevap veririm evet bunu yaptım bundan dolayı söyledim, evet böyle bir söz söyledim ama amacım şuydu ya da söyleyip söylediğim şey yanlıışsa evet böyle bir şey söyledim ama boş bulundum der durumu anlatırım.” (K-14)

Araştırmaya katılan evli bireylerden düşmanca çatışma yönetim biçimine sahip olanların örnek ifadeleri şu şekildedir:

“Herkesin söyleyeceği gibi tüm tartışmalarda kendimi yüzde yüz haklı hissederim ve bu yüzden altta kalmaya dayanamam. Sesimin tonu her zaman yüksektir. Masaya falan vurduğum çok olmuştur.” (K-70)

“Baskın olurum istediğimi yaptırmaya çalışırım. İsteddiğimi yapmayınca öfkelenir elime geleni çarparım.” (K-39)

“Her cevabından sonra daha da yüksek sesle cevap vermeye başlarım, sonrasında nadiren de olsa elimdeki eşyayı yere vurarak ortamı terk ederim.” (K-96)

“Kırgınlıklarım birikmiştir, içime atarım. Tartışma esnasında ya hiç konuşmam ya da aşırı tepki göstererek öfke nöbeti yaşayabiliyorum. Tartışmalar alevlendiğinde ise iletişimi tamamen keserim. Kırgınlığım daha da fazla artmıştır. Genelde tek başıma kalır içimden konuşurum, ağlarım. Bazen etrafımdaki eşyalara zarar verir hırsımı ya da öfkemi onlara yansıtırım. (K-84)

Araştırmaya katılan evli bireylerden duvar ören çatışma yönetim biçimini kullanan bireylerin örnek ifadeleri ise şu şekildedir:

“Tartışmalarımızda tepkisiz olurum. Başka odaya geçerim umursamam genelde. Ne hali varsa görsün derim içimden.” (K-62)

“Ben onun bulunduğu ortamdan uzaklaşıyorum. Kendi halime vakit geçiririm. O yokmuş gibi davranırım. Zaten ben gideceğim bu evlilik bitecek sonunda.” (K-61)

“Başka odaya geçerim, onu hiç dinlemem. Genellikle iletişimi keserim ve hiçbir şeyi umursamam.” (K-3)

“Duymazdan gelir, ortamdan uzaklaşıyorum. Dikkate almam, umursamam, beni hiçbir şekilde ilgilendirmiyor.” (K-65)

Araştırmada evlilik doyum düzeyleri düşük ve yüksek evli bireylerin eşlerinin çatışma yönetim biçimlerinin belirlenmesi amacıyla katılımcılara “Eşinizle bir tartışma esnasında eşiniz ne gibi davranışlar sergiler?”, “Aranızdaki tartışmalar alevlendiğinde eşiniz nasıl davranır?” şeklinde sorular yöneltilmiştir. Katılımcıların sorulara vermiş oldukları yanıtların analizleri sonucunda elde edilen tema, frekans ve yüzdeleri Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5

Evlilik Doyum Düzeyleri Düşük ve Yüksek Evli Bireylerin Eşlerinin Çatışma Yönetim Biçimlerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler

Evlilik Doyum Düzeyi	Çatışma Yönetim Biçimi	Frekans	Yüzde
Düşük	Kaçınan	2	1,6
	Değişken	25	20,5
	Onaylayan	2	1,6
	Düşmanca	77	63,1
	Duvar Ören	16	13,1
Yüksek	Kaçınan	23	17,3
	Değişken	38	28,6
	Onaylayan	66	49,6
	Düşmanca	6	4,5
	Duvar Ören	0	0

Not: n = 255

Tablo 5’e bakıldığında evlilik doyum düzeyleri düşük evli bireylerin (n=122) ifadelerine göre eşlerinde en sık rastlanılan çatışma yönetim biçiminin düşmanca

çatışma yönetim biçimi (77, %63,1) olduğu ve bunu sırasıyla değişken (25, %20,5), duvar ören (16, %13,1), kaçınan (2, %1,6) ve onaylayan (2, %1,6) çatışma yönetim biçimlerinin izlediği görülmektedir. Evlilik doyum düzeyleri yüksek evli bireylerin (n=133) ifadelerine göre ise eşlerinde en sık rastlanılan çatışma yönetim biçiminin onaylayan (66, %49,6) çatışma yönetim biçimi olduğu ve bunu sırasıyla, değişken (38, %28,6), kaçınan (23, %17,3) ve düşmanca (6, %4,5) çatışma yönetim biçimlerinin izlediği bulunmuştur.

Araştırmaya katılan evli bireylerden eşlerinin kullandığı çatışma yönetim biçimi kaçınan olanların örnek ifadeleri şu şekildedir:

“O susup tartışma büyümesin diye başka bir odaya gitmeyi tercih eder. Genelde tartışma büyüdüğünde sessiz kalır ya da o odayı terk eder başka bir odaya geçer. Kaçar yani tartışmadan” (K-47)

“Sessizleşir. Tartışmak istemez ve konuyu kapatır.” (K-56)

“Genelde kendini rahatsız edecek şeyleri direk söylemez, ipucu cümleler ile durumu bana bildirir ya da halindeki değişiklikten ben zorlayarak anlamaya çalışırım. Sesini yükseltmez sakince söyler. Bağırıp çağırmaz. Genelde bir problem olduğunu halinden anlarım ve ısrarla sorarak öğrenmeye çalışırım.” (K-60)

“O genellikle susmayı ve kendini geri çekmeyi tercih eder. Sorunları çözemeyeceğini düşünür. Eşim genelde ortamı terk etmek ister. Dışarı çıkıp hava almayı ve sakinleşmeyi tercih eder, konuşmaz.” (K-51)

Araştırmaya katılan evli bireylerden eşleri değişken çatışma yönetim biçimi kullananların örnek ifadeleri şu şekildedir:

“Eşimin tepkileri değişkenlik gösterir. Tartışma anında bağırabilir, çok sinirlenirse laf sokabilir, kısa küsmeler olabilir. Tartışmalar alevlenirse de uzaklaşabilir.” (K-30)

“Başta alttan alır. Eğer uzarsa sinirlenir bağırır. Öfkesini gösterir ya da kaçar.” (K-33)

“Sesini yükseltir. Aslında bunu istemeden yapıyor. Bir anda parlayabiliyor ama sözlerine dikkat eder. Sakin kalmaya çalışır ama öfkeli.” (K-43)

“Önce daha sakin bir üslup kullanır ancak sinirli olduğu her halinden anlaşılır. Eğer yapıcı bir yönde gitmezse tartışma sesini yükseltmeye başlar. Bağırma başlar sonrasında bağırıldığı için vicdan azabı çeker ve hemen özür diler” (K-56)

Araştırmaya katılan evli bireylerden eşlerinin kullandığı çatışma yönetim biçimi onaylayan olanların örnek ifadeleri şu şekildedir:

“Tam bir sorun çözme merkezlidir. Rahatsız olduğu durumları normal bir ses tonunda dile getirir ve o an konuşup ortak noktayı bulur ve uzatmaz. Gayet sakin ve sesini yükselmeden devam eder.” (K-124)

“Kendini bana anlatmaya çalışır. Anlamayacak kadar stres halindeysem beni sakinleştirmeye çalışır. Çok fazla tartışıyorsak biraz sakinleşip öyle konuşmamız gerektiğini söyler.” (K-79)

“Olumlu yapıcıdır genelde. Sakindir. Uzlaşmacı bir şekilde davranır. Sakinliğini korumaya çalışır.” (K-73)

“Sakin mizaçlıdır eşim, derdini dile getirir şayet haklıysa ve yapmazsam tekrar tekrar dile getirebilir. Susar, düşünür, kendine zaman verir tekrar konuşur.” (K-111)

“Eşim bana göre sakin, sakinleştirici, alttan alıcı, daha olgun ve uzatmamaya çalışır. Ben gereksiz uzatırım. Eşim sakin olalım der olaya çözüm odaklı bakar.” (K-69)

Araştırmaya katılan evli bireylerden eşleri düşmanca çatışma yönetim biçimine sahip olanların ifadeleri şu şekildedir:

“Sözlü saldırı ve imalarda bulunur. İğneleyici laflar söyler durur. İçinde bir şey kalmışsa hiç alakasız bir konu bile olsa yine benimle tartışır. Bunca yıldır evliyim karımın benden özür dilediğini duymadım desem yalan olmaz. Hatta onun bana karşı yaptığı özür gerektiren hallerde bile ben ondan özür dilemişimdir. Tartışmalarda beni evliliği bitirmek ile tehdit eder. Salak, manyak, öküz gibi laflar kullanır. Kişiliğim hakkında ağza alınmayacak laflar söyler durur.” (K-48)

“Susar, bir kez şiddet uyguladı. Ben de karşılık verip sonra da telefonunu kırdım. Ya da hemen boşanalım der. Bazen ikinci üçüncü eş almakla aklınca

beni tehdit eder. Çoğu zaman dalga geçer, küçümser. Ya da evin işini yapacaksın uyanınca tertemiz gireceğim gibi kaba bir ataerkil olur.” (K-51)

“Haklı da olsa haksız da olsa asla alttan almaz. Her zaman benim söylediğim doğru der, haksız olduğunu asla kabul etmez. Bağırır, bazen hakaret eder, evlendiği için pişman olduğunu söyler.” (K-80)

“Sürekli bağırıp ezmeye çalışır, psikolojik baskı uygular. İğneleyici laflar, suçlamalarla devam eder.” (K-82)

Araştırmaya katılan evli bireylerden eşlerinin kullandığı çatışma yönetim biçimi duvar ören olanların ifadeleri ise şu şekildedir:

“Ondan uzak durmamı ister. Benim görmemi istemediği davranışlarından dolayı başka bir odaya girer, müziği son ses açar, ben yokmuşum gibi davranır.” (K-29)

“Sessizce dinler hiç cevap vermez duvar gibi. Hala susar ve hiçbir şey yapmaz, 2 laf bile söylemez.” (K-32)

“Yüzünü asar konuşmaz benimle. Her türlü ilişkisini keser. Uzunca bir süre ben müdahale edip diyalog kurmasam öylece sürer ama ben dayanamam bir şekilde iletişim kurarım. O her şeyi kestirip atar konuşmaz. İletişimi kapatır dinlemez. Bu evliliği yürütmeyeceğiyle vs. bir sürü zırvalar.” (K-31)

“O daha çok alttan alır gibi görünür ama aslında umursamaz. Hiçbir şey olmamış gibi işlerine devam eder.” (K-37)

Elde edilen bulgulara göre, evlilik doyum düzeyleri düşük evli bireylerde en sık rastlanılan çatışma yönetim biçimi düşmanca çatışma yönetim biçimi iken evlilik doyum düzeyleri yüksek evli bireylerde en sık rastlanılan çatışma yönetim biçimi onaylayan çatışma yönetim biçimidir. Buna göre, evlilik doyum düzeyleri düşük evli bireylerin çatışmalarında kendi düşüncelerinin dışına çıkmak istemedikleri ve eşlerinin düşüncelerine karşı herhangi bir anlayış göstermedikleri anlaşılmaktadır. Bunun yanı sıra, iletişimlerinde çok sayıda savunma, eleştiri, suçlama, aşağılama, yargılamanın var olduğu görülmektedir. Evlilik doyum düzeyleri yüksek evli bireylerin çatışmalarında ise genel olarak sakinliklerini korudukları, tedirginlik vermeyen rahat bir iletişimlerinin olduğu, konuşarak problemlerin üstesinden

gelmeye çalıştıkları görülmektedir. Ayrıca, eşlerinin bakış açılarını anlamaya özen gösterdikleri ve çoğu zaman yapıcı olmaya çalıştıkları belirlenmiştir.

Nicel Bulgular ve Yorumlar

Araştırmada demografik özelliklerine göre evli bireylerin evlilik doyum düzeylerinin manidar olarak farklı olup olmadığının tespit edilmesi amacıyla çok yönlü varyans analizi (ANOVA) yönteminden yararlanılmıştır. Veri analizleri sonucunda elde edilen demografik değişkenlere göre evli bireylerin evlilik doyum düzeylerine ilişkin betimsel istatistikler Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6

Demografik Değişkenlere Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyum Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken	n	\bar{x}	s
Cinsiyet			
<i>Kadın</i>	366	38,748	9,996
<i>Erkek</i>	334	38,934	9,112
Yaş			
<i>24 ve altı</i>	43	40,465	9,482
<i>25-34</i>	431	40,053	9,125
<i>35-44</i>	172	36,930	9,479
<i>45 ve üstü</i>	54	33,907	11,068
Eğitim Düzeyi			
<i>Lise ve altı</i>	56	37,053	11,623
<i>Üniversite</i>	407	39,098	9,201
<i>Lisansüstü</i>	237	38,810	9,681
Meslek			
<i>Eğitim Hizmetleri</i>	256	39,925	9,151
<i>Sağlık Hizmetleri</i>	195	38,317	9,633
<i>İdari Hizmetler</i>	77	39,402	7,993
<i>Diğer</i>	172	37,552	10,610
Aylık Gelir			

<i>3000 TL'den az</i>	102	38,303	10,176
<i>3001-5000 TL</i>	176	39,090	9,878
<i>5001-7000 TL</i>	211	39,113	9,294
<i>7001 TL'den fazla</i>	211	38,606	9,356
Evlilik Kararı			
<i>Tanışıp anlaşarak</i>	513	39,189	9,174
<i>Arkadaşların tanışt.</i>	101	39,683	8,541
<i>Görücü usulü/diğer</i>	86	35,744	12,262
Evlilik Öncesi Tanış. Süresi			
<i>1 yıldan az</i>	207	37,603	10,826
<i>1-3 yıl</i>	262	38,450	9,501
<i>4 yıldan fazla</i>	231	40,381	8,214
Evlilik Süresi			
<i>1 yıldan az</i>	117	41,658	8,516
<i>1-5 yıl</i>	303	39,795	8,991
<i>6-10 yıl</i>	128	36,859	10,715
<i>11 yıl ve üstü</i>	152	36,421	9,669
Eşler Arasındaki Yaş Farkı			
<i>0-5 yaş</i>	586	38,810	9,399
<i>6 yaş ve üstü</i>	114	38,973	10,491
Çocuk Sayısı			
<i>Hiç yok</i>	288	41,059	8,620
<i>1 çocuk</i>	242	37,363	10,076
<i>2 ve üstü</i>	170	37,170	9,703

Not: n = 700

Araştırmada demografik değişkenlere göre evli bireylerin evlilik doyum düzeylerine ilişkin çok yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları ise Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7

Demografik Değişkenlere Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyum Düzeylerine İlişkin Çok Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	η^2
Cinsiyet	43,281	1	43,281	,505	,001
Yaş	927,836	3	309,279	3,607*	,016
Eğitim Düzeyi	3,795	2	1,898	,022	,000
Meslek	589,983	3	196,661	2,294	,010
Aylık Gelir	32,346	3	10,782	,126	,001
Evlilik Kararı	152,594	2	76,297	,890	,003
Evlilik Öncesi Tanışıklık Süresi	654,348	2	327,174	3,816*	,011
Evlilik Süresi	463,095	3	154,365	1,801	,008
Eşler Arasındaki Yaş Farkı	114,369	1	114,369	1,334	,002
Çocuk Sayısı	679,146	2	339,573	3,961*	,012

* $p < 0,05$

Tablo 7 incelendiğinde evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerinin yaş, evlilik öncesi tanışıklık süresi ve çocuk sayısı değişkenlerine göre manidar olarak farklı olduğu görülmektedir. Ancak, evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerinin cinsiyet, eğitim düzeyi, meslek, aylık gelir, evlilik kararı, evlilik süresi, eşler arasındaki yaş farkı değişkenlerine göre manidar olarak farklı olmadığı görülmektedir.

Cinsiyete Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyumu Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorumlar. Araştırmada evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerinin cinsiyete göre manidar olarak farklı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla çok yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve analizler sonucu ulaşılan betimsel istatistikler Tablo 6'da sunulmuştur. Tablo 6 incelendiğinde kadınların evlilik doyumu puan ortalamalarının $\bar{x}=38,748$, erkeklerin evlilik doyumu puan ortalamalarının ise $\bar{x}=38,934$ olduğu görülmektedir. Kadın ve erkek cinsiyet gruplarında evlilik doyumu puan ortalamaları üzerinden yapılan karşılaştırmalarda gözlenen fark manidar bulunmamıştır ($F=,505$; $p > 0,05$). Bir diğer ifadeyle, evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerinin cinsiyete göre manidar olarak farklı olmadığı görülmüştür.

Yaşa Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyumu Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorumlar. Araştırmada evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerinin yaşa göre manidar olarak farklı olup olmadığı incelenmiş ve analizler sonucunda elde edilen betimsel istatistikler Tablo 6'da, çok yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları ise Tablo 7'de

sunulmuştur. Tablo 7’de gösterilen ANOVA sonuçları incelendiğinde yaş gruplarına göre evli bireylerin evlilik doyumu düzeyleri arasındaki farkın manidar olduğu görülmektedir ($F=3,607$; $p<0,05$). Farklılığın kaynağını tespit etmek amacıyla post-hoc testlerinden Scheffe testi kullanılmış ve yaşa göre evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerine ilişkin Scheffe testi sonuçları Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8

Yaşa Göre Evli Bireylerin Evlilik Doymu Düzeylerine İlişkin Scheffe Testi Sonuçları

(I) Yaş	(J) Yaş	Ortalama Farkı	Standart Hata	p
24 ve altı	25-34	,441	1,480	,994
	35-44	3,534	1,578	,172
	45 ve üstü	6,557*	1,892	,008
25-34	24 ve altı	-,411	1,480	,994
	35-44	3,123*	,835	,003
	45 ve üstü	6,146*	1,336	,000
35-44	24 ve altı	-3,534	1,578	,172
	25-34	-3,123*	,835	,003
	45 ve üstü	3,022	1,444	,224
45 ve üstü	24 ve altı	-6,557*	1,892	,008
	25-34	-6,146*	1,336	,000
	35-44	-3,022	1,444	,224

* $p<0,05$

Tablo 8 incelendiğinde 24 ve altı yaş ile 45 ve üstü yaş grupları arasında, 25-34 yaş ile 35-44 yaş grupları arasında ve 25-34 yaş ile 45 ve üstü yaş grupları arasında manidar farklar bulunmuştur. Tablo 6’da verilen yaş gruplarının evlilik doyumu puan ortalamaları incelendiğinde 24 yaş ve altı gruptaki evli bireylerin evlilik doyumunun ($\bar{x}=40,465$) 45 ve üstü yaş grubundaki evli bireylerin evlilik doyumundan ($\bar{x}=33,907$) manidar olarak yüksek olduğu, 25-34 yaş grubundaki evli bireylerin evlilik doyumunun ($\bar{x}=40,053$) ise hem 35-44 yaş grubundaki ($\bar{x}=36,930$) hem de 45-54 yaş grubundaki ($\bar{x}=33,907$) evli bireylerin evlilik doyumundan manidar olarak yüksek olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda, yaş arttıkça evli bireylerin evlilik doyumu puanlarının azaldığı söylenebilir.

Eğitim Düzeyine Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyum Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorumlar. Araştırmada evli bireylerin evlilik doyum düzeylerinin eğitim düzeyine göre manidar olarak farklı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan analizler sonucunda ulaşılan betimsel istatistikler Tablo 6'da, ANOVA sonuçları ise Tablo 7'de sunulmuştur. Tablo 6'ya göre lise ve altı eğitim düzeyine sahip evli bireylerin evlilik doyum puan ortalamaları $\bar{x}=37,053$, üniversite eğitim düzeyine sahip evli bireylerin evlilik doyum puan ortalamaları $\bar{x}=39,098$, lisansüstü eğitim düzeyine sahip evli bireylerin evlilik doyum puan ortalamaları ise $\bar{x}=38,810$ 'dur. Tablo 7 incelendiğinde evli bireylerin evlilik doyum puanları açısından eğitim düzeyi grupları arasındaki fark manidar bulunmamıştır ($F=,022$; $p>0,05$). Bir diğer ifadeyle, evli bireylerin evlilik doyum düzeylerinin eğitim düzeyine göre manidar olarak farklı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Mesleğe Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyum Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorumlar. Araştırmada evli bireylerin evlilik doyum düzeylerinin mesleğe göre manidar olarak farklı olup olmadığının tespiti amacıyla yapılan analizler sonucunda elde edilen betimsel istatistikler Tablo 6'da, ANOVA sonuçları ise Tablo 7'de sunulmuştur. Tablo 6'ya göre eğitim hizmetleri grubundaki bireylerin evlilik doyum puan ortalamaları $\bar{x}=39,925$, sağlık hizmetleri grubundaki bireylerin evlilik doyum puan ortalamaları $\bar{x}=38,317$, idari hizmetler grubundaki bireylerin evlilik doyum puan ortalamaları $\bar{x}=39,402$ ve diğer grubundaki bireylerin evlilik doyum puan ortalamaları $\bar{x}=37,552$ bulunmuştur. Tablo 7'de verilen ANOVA sonuçlarına göre evli bireylerin evlilik doyumları açısından meslek grupları arasındaki fark manidar bulunmamıştır ($F=2,294$; $p>0,05$). Buna göre, evli bireylerin evlilik doyum düzeylerinin mesleğe göre manidar olarak farklı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ortalama Aylık Gelire Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyum Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorumlar. Araştırmada evli bireylerin evlilik doyum düzeylerinin ortalama aylık gelire göre manidar olarak farklı olup olmadığı incelenmiştir. Bu amaçla yapılan analizler sonucunda elde edilen betimsel istatistikler Tablo 6'da, ANOVA sonuçları ise Tablo 7'de sunulmuştur. Tablo 6'ya bakıldığında 3000 TL'den az ortalama aylık gelire sahip evli bireylerin evlilik doyum puan ortalamalarının $\bar{x}=38,303$, 3001-5000 TL ortalama aylık gelire sahip evli bireylerin evlilik doyum puan ortalamalarının $\bar{x}=39,090$, 5001-7000 TL ortalama aylık gelire sahip evli bireylerin evlilik doyum puan ortalamalarının $\bar{x}=39,113$ ve 7001 TL'den fazla

ortalama aylık gelire sahip evli bireylerin evlilik doyumu puan ortalamalarının $\bar{x}=38,606$ olduğu görülmektedir. Tablo 7’de verilen ANOVA sonuçları incelendiğinde evli bireylerin evlilik doyum düzeylerinin ortalama aylık gelir değişkenine göre manidar olarak farklı olmadığı görülmektedir ($F=,126$; $p>0,05$). Buradan hareketle, ortalama aylık gelire göre evli bireylerin evlilik doyum düzeyleri arasındaki farkın manidar olmadığı söylenebilir.

Evlilik Kararına Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyum Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorumlar. Araştırmada evli bireylerin evlilik kararına göre evlilik doyum düzeylerinin manidar olarak farklı olup olmadığının tespit edilmesi için yapılan analiz sonuçları tablolar halinde sunulmuştur. Tablo 6’da betimsel istatistikler, Tablo 7’de ise ulaşılan ANOVA sonuçları verilmiştir. Tablo 6’ya göre tanışıp anlaşarak evlenen bireylerin evlilik doyumu puan ortalamaları $\bar{x}=39,189$, arkadaşların tanıştırmalarıyla evlenen bireylerin evlilik doyumu puan ortalamaları $\bar{x}=39,683$ ve görücü usulü veya diğer şekilde evlenen bireylerin evlilik doyumu puan ortalamaları ise $\bar{x}=35,744$ olarak bulunmuştur. Tablo 7’de sunulan ANOVA sonuçlarına göre evli bireylerin evlilik doyum düzeylerinin evlilik kararına göre manidar olarak farklı olmadığı görülmektedir ($F=,890$; $p>0,05$).

Evlilik Öncesi Tanışıklık Süresine Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyum Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorumlar. Araştırmada evli bireylerin evlilik doyum düzeylerinin evlilik öncesi tanışıklık süresine göre manidar olarak farklı olup olmadığı incelenmiştir. Analizler sonucunda elde edilen betimsel istatistikler Tablo 6’da, ANOVA sonuçları ise Tablo 7’de gösterilmiştir. Tablo 7’de verilen ANOVA sonuçları incelendiğinde evlilik öncesi tanışıklık süresi gruplarına göre evli bireylerin evlilik doyum düzeylerinin manidar olarak farklı olduğu görülmektedir ($F= 3,816$; $p<0,05$). Farklılığın kaynağını tespit etmek amacıyla post-hoc testlerinden scheffe testi kullanılmış ve sonuçlar Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9

Evlilik Öncesi Tanışıklık Süresine Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyum Düzeylerine İlişkin Scheffe Testi Sonuçları

(I) Evlilik Öncesi Tanışıklık Süresi	(J) Evlilik Öncesi Tanışıklık Süresi	Ortalama Farkı	Standart Hata	p
1 yıldan az	1-3 yıl	-,846	,861	,617
	4 yıldan fazla	-2,777*	,886	,008

1-3 yıl	1 yıldan az	,846	,861	,617
	4 yıldan fazla	-1,930	,835	,070
4 yıldan fazla	1 yıldan az	2,777*	,886	,008
	1-3 yıl	1,930	,835	,070

* $p < 0,05$

Tablo 9 incelendiğinde evlilik öncesi tanışıklık süresi 1 yıldan az olanların evlilik doyum düzeyleri ile evlilik öncesi tanışıklık süresi 4 yıldan fazla olanların evlilik doyum düzeyleri arasındaki fark manidar bulunmuştur. Tablo 6'ya göre evlilik öncesi tanışıklık süresi 1 yıldan az olan evli bireylerin evlilik doyumları ($\bar{x}=37,603$) evlilik öncesi tanışıklık süresi 4 yıldan fazla olan evli bireylerin evlilik doyumlarından ($\bar{x}=40,381$) düşüktür. Bu doğrultuda, evlilik öncesi tanışıklık süresi arttıkça evlilik doyumunun da arttığı söylenebilir.

Evlilik Süresine Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyum Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorumlar. Araştırmada evli bireylerin evlilik doyum düzeylerinin evlilik süresine göre manidar olarak farklı olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan analizler sonucunda ulaşılan betimsel istatistikler Tablo 6'da verilmiştir. Analizler sonucu elde edilen ANOVA sonuçları ise Tablo 7'de sunulmuştur. Tablo 6 incelendiğinde 1 yıldan az süredir evli olan bireylerin evlilik doyum puan ortalamalarının $\bar{x}=41,658$, 1-5 yıldır evli olan bireylerin evlilik doyum puan ortalamalarının $\bar{x}=39,795$, 6-10 yıldır evli olan bireylerin evlilik doyum puan ortalamalarının $\bar{x}=36,859$ ve son olarak 11 yıl ve üstü süredir evli olan bireylerin evlilik doyum puan ortalamalarının $\bar{x}=36,421$ olduğu görülmektedir. Tablo 7'de sunulan ANOVA sonuçlarına göre evlilik süresine göre evli bireylerin evlilik doyum düzeyleri arasındaki farkın manidar olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($F= 6,484$; $p > 0,05$).

Eşler Arasındaki Yaş Farkına Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyum Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorumlar. Araştırmada evli bireylerin evlilik doyum düzeylerinin eşler arasındaki yaş farkına göre manidar olarak farklı olup olmadığının belirlenmesi için yapılan analizler sonucunda ulaşılan betimsel istatistikler Tablo 6'da, çok yönlü varyans analizi sonuçları ise Tablo 7'de verilmiştir. Tablo 6'ya bakıldığında eşler arasındaki yaş farkı 0-5 yaş olan evli bireylerin evlilik doyum puan ortalamalarının $\bar{x}=38,810$ olduğu görülmektedir. Eşler arasındaki yaş farkı 6

yaş ve üstü olan evli bireylerin evlilik doyumu puan ortalamalarının ise $\bar{x}=38,973$ olduğu belirlenmiştir. Tablo 7 incelendiğinde eşler arasındaki yaş farkına göre evli bireylerin evlilik doyumu puan ortalamaları arasındaki fark manidar bulunmamıştır ($F=1,334$; $p>0,05$). Bir başka deyişle, evli bireylerin evlilik doyumu düzeylerinin eşler arasındaki yaş farkına göre manidar olarak farklı olmadığı görülmüştür.

Çocuk Sayısına Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyum Düzeylerine İlişkin Bulgular ve Yorumlar. Araştırmada evli bireylerin çocuk sayısına göre evlilik doyumu düzeylerinin manidar olarak farklı olup olmadığının tespit edilmesi için yapılan analiz sonuçları tablolar halinde sunulmuştur. Tablo 6'da betimsel istatistikler, Tablo 7'de ise ulaşılan ANOVA sonuçları verilmiştir. Tablo 7'de verilen ANOVA sonuçları incelendiğinde çocuk sayısı gruplarına göre evli bireylerin evlilik doyumu düzeyleri arasındaki farkın manidar olduğu görülmektedir ($F=3,961$; $p<0,05$). Farklılığın kaynağını tespit etmek amacıyla post-hoc testlerinden scheffe testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10

Çocuk Sayısına Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyum Düzeylerine İlişkin Scheffe Testi Sonuçları

(I) Çocuk Sayısı	(J) Çocuk Sayısı	Ortalama Farkı	Standart Hata	p
Hiç yok	1 çocuk	3,695*	,807	,000
	2 ve üstü	3,888*	,895	,000
1 çocuk	Hiç yok	-3,695*	,807	,000
	2 ve üstü	,193	,926	,979
2 ve üstü	Hiç yok	-3,888*	,895	,000
	1 çocuk	-,193	,926	,979

* $p<0,05$

Tablo 10'a göre hiç çocuğu olmayan evli bireylerin evlilik doyumu düzeyleri ile hem 1 çocuğu olan evli bireylerin hem de 2 ve üstü çocuğu olan evli bireylerin evlilik doyumu düzeyleri arasındaki fark manidar bulunmuştur. Tablo 6'ya göre hiç çocuğu olmayan evli bireylerin evlilik doyumları ($\bar{x}=41,059$) 1 çocuğu olan evli bireylerin evlilik doyumlarından ($\bar{x}=37,363$) ve 2 ve daha fazla çocuğu olan evli bireylerin evlilik

doymularından ($\bar{x}=37,170$) yüksektir. Bu doğrultuda, ocuk sayısı arttıkça evlilik doymununun azaldığı söylenebilir.

Bölüm 5

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Araştırmanın bu bölümünde öncelikle sonuçlar özetlenmiştir. Ardından araştırmada elde edilen bulgular alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır. Son olarak ise araştırmaya ve uygulamaya dönük öneriler sıralanmıştır.

Sonuç

Bu araştırmada evlilik doyumu düzeyleri düşük ve yüksek evli bireylerin çatışma yönetim biçimleri incelenmiştir. Ayrıca evli bireylerin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, meslek, ortalama aylık gelir, evlilik kararı, evlilik öncesi tanışıklık süresi, evlilik süresi, eşler arasındaki yaş farkı, çocuk sayısı gibi demografik özelliklerine göre evlilik doyumu düzeylerinde manidar bir fark olup olmadığı araştırılmıştır.

Araştırmada evlilik doyumu düzeyleri düşük evli bireylerde en sık rastlanılan çatışmaya başlama biçiminin sert başlangıç olduğu, evlilik doyumu düzeyleri yüksek evli bireylerde en sık rastlanılan çatışmaya başlama biçiminin ise yumuşak başlangıç olduğu görülmüştür.

Araştırmada evlilik doyumu düzeyleri düşük evli bireylerde en sık rastlanılan çatışma yönetim biçiminin düşmanca çatışma yönetim biçimi olduğu ve bunu sırasıyla değişken, kaçınan, onaylayan ve duvar ören çatışma yönetim biçimlerinin izlediği görülmüştür. Evlilik doyumu düzeyleri yüksek evli bireylerde ise en sık rastlanılan çatışma yönetim biçiminin onaylayan çatışma yönetim biçimi olduğu bulunmuştur. Bunu sırasıyla, değişken, kaçınan ve düşmanca çatışma yönetim biçimlerinin izlediği ortaya konmuştur. Evlilik doyumu düzeyleri yüksek evli bireylerde duvar ören çatışma yönetim biçimine ise hiç rastlanmamıştır.

Araştırmada evlilik doyumu düzeyleri düşük evli bireylerin ifadelerine göre eşlerinde en sık rastlanılan çatışma yönetim biçiminin düşmanca çatışma yönetim biçimi olduğu ve bunu sırasıyla değişken, duvar ören, kaçınan ve onaylayan çatışma yönetim biçimlerinin izlediği görülmüştür. Evlilik doyumu düzeyleri yüksek evli bireylerin ifadelerine göre ise eşlerinde en sık rastlanılan çatışma yönetim biçiminin onaylayan çatışma yönetim biçimi olduğu ve bunu sırasıyla, değişken, kaçınan ve düşmanca çatışma yönetim biçimlerinin izlediği bulunmuştur.

Araştırmada cinsiyete göre evli bireylerin evlilik doyum düzeylerinde fark olup olmadığı incelenmiş, manidar bir fark olmadığı bulunmuştur.

Araştırmada yaşa göre evli bireylerin evlilik doyum düzeyleri arasındaki fark manidar bulunmuştur. 24 yaş ve altı gruptaki evli bireylerin evlilik doyumunu 45 ve üstü yaş grubundaki evli bireylerin evlilik doyumundan; 25-34 yaş grubundaki evli bireylerin evlilik doyumunu ise hem 35-44 yaş grubundaki hem de 45 ve üstü yaş grubundaki evli bireylerin evlilik doyumundan manidar olarak yüksek bulunmuştur.

Araştırmada eğitim düzeyine göre evli bireylerin evlilik doyumlarının manidar olarak farklı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada evli bireylerin evlilik doyum düzeylerinin mesleğe göre manidar olarak farklı olup olmadığı incelenmiş ve evli bireylerin meslek grupları açısından evlilik doyumları arasındaki farkın manidar olmadığı bulunmuştur.

Araştırmada ortalama aylık gelir düzeyine göre evli bireylerin evlilik doyumları incelenmiş, manidar bir fark olmadığı görülmüştür.

Araştırmada evlilik kararına göre evli bireylerin evlilik doyum düzeyleri arasındaki farkın manidar olmadığı görülmüştür.

Araştırmada evlilik öncesi tanışıklık süresine göre evli bireylerin evlilik doyum düzeyleri arasındaki fark manidar bulunmuştur. Buna göre 1 yıldan daha az tanışıklık süresi ile evlenen bireylerin evlilik doyumlarının 4 yıldan fazla tanışıklık süresi ile evlenen bireylerin evlilik doyumlarından manidar olarak düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada evli bireylerin evlilik doyum düzeylerinin evlilik süresine göre manidar olarak farklı olmadığı bulunmuştur.

Araştırmada evli bireylerin evlilik doyum düzeylerinin eşler arasındaki yaş farkına göre manidar olarak farklı olmadığı görülmüştür.

Son olarak, araştırmada ocuk sayısına göre evli bireylerin evlilik doyum düzeyleri arasındaki fark manidar bulunmuştur. Hiç çocuğu olmayan evli bireylerin evlilik doyumları 1 çocuğu olanların evlilik doyumlarından ve 2 ve daha fazla çocuğu olanların evlilik doyumlarından manidar olarak yüksek bulunmuştur.

Tartışma

Evlilik Doyum Düzeyleri Düşük ve Yüksek Evli Bireylerin Çatışmaya Başlama Biçimlerine İlişkin Tartışma. Araştırmada evlilik doyum düzeyleri düşük ve yüksek evli bireylerin çatışmaya başlama biçimleri incelenmiş ve evlilik doyum düzeyleri düşük evli bireylerin en sık çatışmaya başlama biçiminin sert başlangıç olduğu, evlilik doyum düzeyleri yüksek evli bireylerin en sık çatışmaya başlama biçiminin ise yumuşak başlangıç olduğu belirlenmiştir. Bu bulguya göre, evlilik doyum düzeyleri düşük evli bireyler çatışmalara olumsuz duygu ve düşünceler içeren sözlerle, suçlayıcı ifadelerle, yargılamalarla, savunmalarla, aşağılamalarla, iğnelemelerle başlarken evlilik doyum düzeyleri yüksek evli bireyler çatışmalara “sen” yerine “ben” ifadeleri kullanarak, karşı tarafı suçlamadan, olanları anlatırken değerlendirme ya da yargılama yapmadan, sorunları biriktirmeden, sakin, açık ve nazik bir şekilde başlamaktadırlar.

Alanyazında bu araştırma bulgusuyla tutarlılık gösteren çalışmalar olduğu fark edilmiştir. Gottman ve Krokoff (1989) tarafından yapılan çalışmada sert başlangıç ile evlilik doyumunda ters yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Buna göre, tartışmalara savunmacılık, inatçılık ve etkileşimden çekilme gibi sert başlangıçlar ile başlayan çiftlerin evlilik doyumları tartışmalara savunma, suçlama ve yargılama yapmadan başlayan çiftlerin evlilik doyumlarından manidar olarak düşük bulunmuştur. Benzer şekilde, Gottman ve Levenson (1999) tarafından yapılan çalışmada sert başlangıç yerine yumuşak başlangıçlar yapmanın istikrarlı ilişkilerin yordayıcıları arasında yer aldığı belirtilmiştir.

Gottman ve Silver (2016) tarafından yapılan çalışmada sert başlangıçlara en sık güçlü olmayan evliliklerde rastlandığı ifade edilmiştir. Ayrıca, sert başlangıç yapan çiftlerin çatışmalarına sert bir şekilde devam ettikleri bulgulanmıştır. Benzer şekilde, Levenson ve Gottman (1985) tarafından yapılan çalışmada sert başlangıç yapan çiftlerden yalnızca %4'ünün sohbete dönebildiği tespit edilmiştir. Elde edilen bulguya göre, sert başlayan bir tartışmanın sert bir şekilde devam edeceği ve bu nedenle evlilikten sağlanan doyumunu ve eşler arasındaki uyumu olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir.

Bu bulguyu destekler şekilde, Gottman vd. (2015) tarafından yapılan çalışmada mutluluk düzeyleri düşük çiftlerin çatışmalara sert bir şekilde başladıkları

ve süreç içerisinde sert başlayan etkileşim etrafında dönüp durdukları bulunmuştur. Yine aynı çalışmada, yumuşak başlangıç yapan kadınların kocalarının etkileşimdeki olumsuzlukları en alt seviyeye indirebildikleri görülmüştür. Benzer şekilde, Gubbins vd. (2010) tarafından yapılan araştırmada kadınların yumuşak başlangıç yapmasının eşlerin birbirlerini etkilemesini ve birbirlerinden etkilenmesini kolaylaştırdığı ortaya konmuştur.

Buradan hareketle, çatışmaya başlama biçiminin çiftlerin çatışma süreçlerini olduğu kadar ilişkilerinin niteliğini de etkilediği söylenebilir. Bir diğer ifadeyle, çatışmaların yumuşak ya da sert başlaması çiftlerin tartışmanın devamında gelecek olan düşünce, duygu ve davranışlarının yönünü, ilişkideki gereksinimlerini karşılama derecelerini ve ilişkinin kalitesini belirleyebilmektedir. Evlilik ilişkilerinden doyum sağlayan ve bu ilişkiyi sürdürme isteği duyan çiftler çoğu zaman ortak fikir paylaşımında bulunmakta ve tartışmalarında daha ılımlı tavırlar sergilemektedirler (Russell-Chapin vd., 2001). Evlilik ilişkilerinden doyum sağlayamayan ve ilişkide bulunduğu için kendisini mutlu hissetmeyen çiftlerde ise olumsuz etkileşimlere çok sık rastlanmaktadır. Gottman ve Krokoff'un (1989) ifade ettiği şekliyle, evlilik doyumu ile olumsuz etkileşim arasında manidar düzeyde negatif yönde ilişki bulunmaktadır. Bunun yanı sıra, çiftlerin olumsuz etkileşimleri evlilik doyumlarının zaman içerisindeki değişimini ve eşlerin stres seviyesini yordamaktadır.

Bu araştırmada ve diğer pek çok çalışmada, evlilik doyum düzeyleri düşük çiftlerin tartışmalara savunmaya geçme, karşı tarafı suçlama, küçümseme, iğneleme, inatlaşma ve iletişimden geri çekilme gibi sert başlangıçlar yaparak başladıkları görülmektedir. Sert başlangıç ile başlayan tartışmaların devamında da benzer şekilde olumsuz etkileşimlerin art arda sıralanacağı öngörülmektedir. Bu şekilde suçlamalar, aşağılamalar ve savunmalarla başlayan ve olumsuz etkileşimlerle devam eden tartışmalar evlilik ilişkileri zedeleyebilir. Evlilik ilişkisi yıpranmış bireylerin evliliklerinden sağladıkları doyum düzeyinin de düşük olması beklenmektedir. Öte yandan, evlilik doyum düzeyleri yüksek çiftlerin daha sakin ve ılımlı bir tarzda tartışmaya başladıkları bilinmektedir. Böylece tartışmanın devamında olumsuzlukların tırmanmasını önledikleri ve olumlu etkileşimlerle çevrelendikleri düşünülmektedir. Dolayısıyla bu çiftlerin ilişkilerinden ve evliliklerinden yüksek düzeyde doyum sağlamaları beklenmektedir. Son olarak, tartışmaya başlama biçimlerinin evlilik doyumu ile ilişkili olması nedeniyle terapötik

müdahalelerde tartışmaya başlama biçimleri üzerinde çalışmanın oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

Evlilik Doyum Düzeyleri Düşük ve Yüksek Evli Bireylerin Çatışma Yönetim Biçimlerine İlişkin Tartışma. Araştırmada evlilik doyum düzeyleri düşük ve yüksek evli bireylerin çatışma yönetim biçimleri incelenmiş ve evlilik doyum düzeyleri düşük evli bireylerde en sık rastlanılan çatışma yönetim biçiminin düşmanca çatışma yönetim biçimi olduğu ve bunu sırasıyla değişken, kaçınan, onaylayan ve duvar ören çatışma yönetim biçimlerinin izlediği görülmektedir. Evlilik doyum düzeyleri yüksek evli bireylerde ise en sık rastlanılan çatışma yönetim biçimi onaylayan çatışma yönetim biçimidir. Bunu sırasıyla, değişken, kaçınan ve düşmanca çatışma yönetim biçimleri izlemektedir.

Ayrıca, araştırmada evlilik doyum düzeyleri düşük ve yüksek evli bireylerin eşlerinin çatışma yönetim biçimleri incelenmiş ve evlilik doyum düzeyleri düşük evli bireylerin ifadelerine göre eşlerinde en sık rastlanılan çatışma yönetim biçiminin düşmanca çatışma yönetim biçimi olduğu ve bunu sırasıyla değişken, duvar ören, kaçınan ve onaylayan çatışma yönetim biçimlerinin izlediği görülmektedir. Evlilik doyum düzeyleri yüksek evli bireylerin ifadelerine göre ise eşlerinde en sık rastlanılan çatışma yönetim biçiminin onaylayan çatışma yönetim biçimi olduğu ve bunu sırasıyla, değişken, kaçınan ve düşmanca çatışma yönetim biçimlerinin izlediği bulunmuştur.

Elde edilen bulgulara göre, evlilik doyum düzeyleri düşük evli bireylerde en sık rastlanılan çatışma yönetim biçimi düşmanca çatışma yönetim biçimi iken evlilik doyum düzeyleri yüksek evli bireylerde en sık rastlanılan çatışma yönetim biçimi onaylayan çatışma yönetim biçimidir. Buna göre, evlilik doyum düzeyleri düşük evli bireylerin sıklıkla birbirlerinin kişilik ya da karakterlerine ilişkin olumsuz söz ve değerlendirmelerde bulunduğu, birbirlerini küçümsediği, aşağıladığı ve birbirleriyle alay ettikleri, sorunun kendilerinde değil karşı tarafta olduğu mesajını verdikleri görülmektedir. Ayrıca, evlilik doyum düzeyleri düşük evli bireylerde konu değiştirme, espri yapma, özür dileme gibi davranış kalıplarının işe yaramadığı, daha önceden yaşanan olumsuzlukları sürekli gündeme getirdikleri ve eşlerin bir şekilde bunalmasa ve dayanamayacak duruma gelmeleri gibi hususlar söz konusu olabilmektedir.

Aksine, evlilik doyum düzeyleri yüksek evli bireylerin çoğu zaman tedirginlik vermeyen, rahat bir iletişimlerinin olduğu, olumlu karşılık vermeye özen gösterdikleri, eşlerine karşı hassas oldukları, konuşarak problemlerin üstesinden gelmeye çalıştıkları, eşlerinin bakış açısını ve duygularını anlamaya özen gösterdikleri ve genellikle eşlerini destekledikleri görülmektedir.

Alanyazında bu araştırma bulgusuyla tutarlılık gösteren çalışmalar olduğu görülmektedir. Holman ve Jarvis (2003) tarafından yapılan çalışmada onaylayan çatışma yönetim biçimini kullanan evli bireylerin evlilik doyumu, evlilik istikrarı, olumlu iletişim ve yatıştırma davranış düzeyi yüksek bulunmuşken düşmanca çatışma yönetim biçimini kullananlarda evlilik doyumu, evlilik istikrarı, olumlu iletişim ve yatıştırma davranışları düzeyi düşük bulunmuştur. Bunun yanı sıra, düşmanca çatışma yönetim biçimini kullananlarda olumsuz iletişim, dört atlinin kullanımı (yargılama, küçümseme, savunmaya geçme, araya duvar örme) ve dolup taşma (kalp atış hızı, kan basıncı ve adrenalin) düzeyi yüksek bulunmuştur. Kaçınan ve değişken çatışma yönetim biçimlerinin ise onaylayan ve düşmanca çatışma yönetim biçimlerinin neredeyse tam ortasında olduğu sonucuna varılmıştır.

Benzer şekilde, Busby ve Holman (2009) tarafından yapılan çalışmada düşmanca çatışma yönetim biçimine sahip çiftlerin evlilikteki sorun alanlarının geniş olduğu, evlilik doyumlarının ve ilişki istikrarlarının düşük olduğu görülmüştür. Bunun yanında, onaylayan çatışma yönetim biçiminin değişken ve kaçınan çatışma yönetim biçiminden daha olumlu sonuçlar verdiği sonucuna varılmıştır. Buna göre, onaylayan çatışma yönetim biçimini kullananların duvar örme ihtimalleri düşük, evlilik doyumları ve ilişki istikrarları yüksek bulunmuştur. Ayrıca, bu kişilerin ilişkilerinde çok az sorun yaşandığı ortaya konmuştur.

Araştırma bulgularını destekler şekilde, Njoroge (2017) tarafından yapılan çalışmada evlilik kalitesi yüksek evli bireyler tarafından en sık kullanılan çatışma yönetim biçiminin onaylayan çatışma yönetim biçimi olduğu, bunu değişken çatışma yönetim biçimi ve kaçınan çatışma yönetim biçiminin izlediği bulunmuştur. Onaylayan çatışma yönetim biçimini kullanan evli bireylerin düşünceleri paylaşma, eşinin duygularını incitmeme ve eşinin isteklerini kendi isteklerinin önünde tutma gibi davranışlar sergilediği görülmüştür. Değişken çatışma yönetim biçimini kullanan evli bireylerin kendi hedeflerini takip etme konusunda istikrarlı oldukları ve uzlaşmacı bir çözüm yolu bulmaya çalıştıkları görülmüştür. Kaçınan çatışma yönetim biçimini

kullanan bireylerin ise hoşnutsuzluk yaratmamak için çabaladığı ve sakinliğini koruduğu bulunmuştur.

Gottman (1993) tarafından yapılan araştırmada onaylayan, değişken ve kaçınan çatışma yönetim biçimine sahip evli bireylerin ilişkilerinin istikrarlı bir şekilde devam ettiği, düşmanca ve duvar ören çatışma yönetim biçimine sahip evli bireylerin ise ilişkilerinin istikrarsız olduğu bulgulanmıştır. Söz konusu çatışma yönetim biçimlerinin problem çözme davranışları, belirli etkiler, ikna girişimleri, olumlu ve olumsuz etkiler gibi konularda birbirinden ayrıldığı görülmüştür.

Görüldüğü üzere, çiftlerin çatışmalar esnasındaki davranış biçimleri veya çatışmaları ele alış şekilleri evlilik ilişkisinin kalitesi, istikrarı, evlilik ilişkisinden sağlanan doyum ve eşler arasındaki uyum açısından oldukça önemlidir. Evli bireylerin herhangi bir tartışma esnasında eşlerine ilişkin olumsuz sözler sarf etmeleri, alay etmeleri ya da küçümsemeleri düşmanca çatışma yönetim biçimine sahip olduklarını göstermektedir. Düşmanca çatışan çiftler genellikle kırıncı sözler söyler ve bağırıp çağırarak istediklerini yaptırmaya çalışırlar. Çatışmalardaki amaçları iletişim kurmak ve sorunu çözmek değil, haklı olmak ve kazanmaktır. Ayrıca, eşlerinin zayıflıklarını yüzüne vurmaya ve ilişkiyi bitirmekle tehdit etmeyi tercih edebilirler. Kızgınlıklarını fiziksel olarak gösterme ihtimalleri de yüksektir. Böylece, eşlerin hayal kırıklığı, çaresizlik ve umutsuzluk gibi duygulara kapılabilecekleri düşünülmektedir. Eşlerin birbirlerine olan güvenlerinin yok olmaya başlayacağı ve giderek birbirlerinden uzaklaşacakları öngörülmektedir. Dolayısıyla, çatışmaları bu şekilde ele alan evli bireylerin evlilik ilişkilerinden sağladıkları doyum düzeyinin düşük olması beklenmektedir.

Öte yandan, onaylayan çatışma biçimine sahip bireylerin çok daha rahat ve sakin oldukları görülmektedir. Bunun yanı sıra, eşlerine olumlu karşılık vermeye özen gösterdikleri ve oldukça hassas oldukları belirtilmektedir. Sorunları konuşarak problemlerin üstesinden gelmeye çalışmaları ve eşlerin birbirlerine karşı saygılı ve anlayışlı olmaları nedeniyle onaylayan çiftlerin evlilik ilişkilerinin niteliğini koruduğu düşünülmektedir. Bu da birbirlerine ve ilişkilerine karşı olan duygu, düşünce ve inançlarının olumlu olmasını sağlayabilir. Bu doğrultuda, söz konusu çiftlerin evlilik ilişkilerinden sağladıkları doyum düzeyinin de yüksek olması beklenmektedir.

Cinsiyete Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyum Düzeylerine İlişkin

Tartışma. Araştırmada evli bireylerin evlilik doyum düzeylerinin cinsiyete göre manidar olarak farklı olup olmadığı incelendiğinde cinsiyet grupları arasında manidar düzeyde fark bulunmamıştır. Bu bulgu alanyazındaki pek çok çalışma ile tutarlılık göstermektedir (Ahangar vd., 2016; Çağ ve Yıldırım, 2013; Güven ve Sevim, 2007; Timm ve Keiley, 2011). Ancak, kadın ve erkeklerin evlilik doyumunun manidar olarak farklı olduğunu gösteren araştırmalar da mevcuttur (Bett, Kiptiony ve Sirera, 2017; Güven, 2010)

Jackson vd. (2014) tarafından yapılan çalışmada kadınların evlilik doyum düzeyinin erkeklerinkinden manidar düzeyde ancak az oranda düşük olduğu bulunmuştur. Ancak moderatör analizi sonucunda bu farklılığın klinik araştırmaların dahil edilmesinden kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Evlilik terapisine katılan kadınların evlilik doyum düzeyi eşlerinin evlilik doyum düzeyinden düşük bulunmuştur. Ancak klinik olmayan örneklemede erkeğin evlilik doyumunu ile kadınının arasında manidar düzeyde fark bulunmamıştır. Ayrıca, birbiriyle evli olan eşlerin evlilik doyum düzeyleri arasında manidar bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Evli bireylerle yapılan çalışmalarda katılımcı özellikleri oldukça önemlidir. Evlilik doyumlarının cinsiyete göre farklı olmamasının katılımcı özellikleriyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmaya dahil edilen katılımcıların büyük çoğunluğu lisans veya yüksek lisans derecesinde eğitim düzeyine sahip evli bireylerden oluşmaktadır. Alanyazında eğitim seviyesi yüksek bireylerle yapılan çalışmalarda evlilik doyum düzeyinin cinsiyete göre manidar olarak farklı olmadığına ilişkin bulgular mevcuttur (Çelik ve Tümkaya, 2012; Kabasakal ve Soylu, 2016). Bu çalışmanın bulguları da göz önüne alındığında yüksek eğitim düzeyinin cinsiyetin evlilik doyumunu üzerindeki farklılaştırıcı etkisini ortadan kaldırmış olabileceği söylenebilir. Bir diğer ifadeyle, kadınların evlilik doyum düzeyi ile erkeklerinki arasında manidar bir fark olmamasının nedeni yüksek eğitim düzeyi olabilir.

Kaplan (2016) tarafından yapılan çalışma eğitim düzeyi yüksek bireylerin evlilik ilişkisinde kadın ve erkek cinsiyet rollerine ilişkin daha eşitlikçi bir tutuma sahip olduklarını göstermektedir. Ayrıca, Çelik ve Tümkaya (2012) tarafından yapılan çalışmada geleneksel cinsiyet rollerinin benimsendiği evliliklerde kadınların evlilik doyumlarının düşük olduğu, ancak cinsiyet rollerinde eşitlik sağlandıkça evlilik doyum düzeylerindeki manidar farkın ortadan kalktığı görülmektedir. Buradan

hareketle, eğitim seviyesinin yükselmesiyle birlikte kadınların iş yaşamına girmesi, geleneksel cinsiyet rollerinin yeniden yapılanarak eşitlikçi cinsiyet rollerinin benimsenmesi, ev içinde ve ev dışında görev ve sorumlulukların eşit şekilde paylaşılması gibi durumlarla birlikte cinsiyetin evlilik doyumu üzerindeki farklılaştırıcı rolünün yok olduğu söylenebilir.

Yaşa Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyum Düzeylerine İlişkin Tartışma.

Araştırmada evli bireylerin evlilik doyumlarının yaşa göre manidar olarak farklı olup olmadığı incelenmiş ve yaş gruplarına göre evli bireylerin evlilik doyum düzeylerinin manidar olarak farklı olduğu görülmüştür. Yaş grupları arasındaki karşılaştırmalarda, 24 yaş ve altı gruptaki evli bireylerin evlilik doyumunun 45 ve üstü yaş grubundaki evli bireylerin evlilik doyumundan manidar olarak yüksek olduğu; 25-34 yaş grubundaki evli bireylerin evlilik doyumunun ise hem 35-44 yaş grubundaki hem de 45 ve üstü yaş grubundaki evli bireylerin evlilik doyumundan manidar olarak yüksek olduğu bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde bu bulgu ile tutarlılık gösteren çok sayıda çalışma olduğu görülmektedir (Ahangar vd., 2016; Jose ve Alfons, 2007). Bu çalışma ve diğer pek çok çalışmada evlilik doyum düzeyinin yaş değişkenine göre manidar olarak farklı olduğu belirtilmiş olsa da diğer bazı çalışmalarda evlilik doyum düzeyinin yaşa göre manidar olarak farklı olmadığı öne sürülmektedir (Bett vd. 2017; Çağ, 2011; Çınar, 2008; Güven, 2010; Güven ve Sevim, 2007).

Elde edilen bulgulardan hareketle yaş gruplarına göre evli bireyler değerlendirildiğinde, otuz beş yaş ve altı gruptaki bireylerin evliliklerinin ilk yıllarında olmaları, aşk düzeylerinin yüksek olması, sorumluluklarının daha az olması, birlikte kaliteli zaman geçirebilmeleri gibi nedenlerle ilişkilerinden daha fazla doyum sağladıkları düşünülmektedir. Ayrıca, Türk kültüründe evliliğin idealize edilmesi nedeniyle evliliğin ilk yıllarında çiftlerin motivasyonları yüksek olabilir. Ancak orta yaşlara gelindiğinde aileye çocukların katılmasıyla birlikte artan sorumluluk veya iş yaşamında yoğunlaşan görev ve sorumluluklar ile birlikte eşlerin birbirlerine ayırdıkları zaman dilimi kısalmakta ve ilgilerinin çoğunu çocukları ya da iş yaşamları almaktadır. Dolayısıyla, çiftlerin ilişkilerinden sağladıkları doyum seviyesi düşebilmektedir. İlerleyen yaşlarda ise, çocukların evden ayrılması, emeklilik dönemlerinin yaklaşması ve yeni yaşama alışma süreçleri gibi nedenlerle eşlerin

evlilik doyumlarının azaldığı söylenebilir. Buradan hareketle, evli bireylerin yaşları ilerledikçe evlilik ilişkisinden sağladıkları tatmin düzeyinin düştüğü söylenebilir.

Eğitim Düzeyine Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyum Düzeylerine İlişkin Tartışma. Araştırmada evli bireylerin evlilik doyum düzeylerinin eğitim düzeyine göre manidar olarak farklı olmadığı bulunmuştur. Alanyazındaki pek çok çalışmanın bu araştırma bulgusu ile tutarlılık gösterdiği belirlenmiştir (Bett vd., 2017; Çelik, 2006; Çınar, 2008; Güven, 2010). Öte yandan, bazı araştırmalarda eğitim düzeyi değişkenine göre evlilik doyum puanları arasında manidar olduğu tespit edilmiştir (Ahangar vd., 2016; Çağ ve Yıldırım, 2013; Jose ve Alfons, 2007; Yıldız ve Çevik, 2016).

Eğitim düzeyi yükseldikçe bireylerin kendilerini ve eşlerini daha iyi tanımaya ve anlamaya başlayacakları, kendi eksiklerini ve güçlü yanlarını fark edebilecekleri, daha etkin iletişim becerilerine ve çatışma yönetimlerine sahip olabilecekleri, evlilikteki sorunlara yönelik baş etme stratejisi kazanabilecekleri düşünülmektedir. Eğitim düzeyi düştükçe ise iletişim becerilerinin zayıflayabileceği, farkındalığın azalabileceği, çatışma yönetimi ve sorunlarla baş etme gibi konularda yetersizlikler yaşanabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmada çalışma grubunun çoğunluğunu eğitim düzeyi yüksek evli bireyler oluşturmaktadır. Dolayısıyla, evlilik doyum düzeyinin eğitim düzeyine göre manidar olarak farklı olmamasının katılımcı özellikleriyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Mesleğe Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyum Düzeylerine İlişkin Tartışma. Araştırmada evli bireylerin evlilik doyum düzeylerinin mesleğe göre manidar olarak farklı olup olmadığı incelenmiş ve evlilik doyumları açısından meslek grupları arasında manidar fark olmadığı bulunmuştur. Alanyazında bu araştırma bulgusu ile tutarlılık gösteren çalışmalara rastlanmaktadır (Çağ, 2011; Güven, 2010). Öte yandan, demografik değişkenlerden meslek türünün evlilik doyumunu manidar olarak yordadığını öne süren çalışmalar da mevcuttur (Girma, 2016; Jose ve Alfons, 2007).

Görüldüğü üzere, alanyazında evli bireylerle yapılan çalışmalarda evlilik doyum düzeyinin mesleğe göre manidar olarak farklı olmadığına yönelik bulguların yanında evlilik doyumları açısından meslek grupları arasında manidar fark olduğunu belirten çalışmalar da bulunmaktadır. Bu araştırmada evli bireylerin meslek

değişkenine göre evlilik doyum düzeylerinde manidar fark olmamasının nedeninin kültürel yapı olabileceği düşünülmektedir. Türk kültüründe aile bütünlüğü ve evlilik birlikteliğinin devamının sağlanması oldukça önem atfedilen konulardan biridir. Hangi meslek grubundan olursa olsun bireylerden beklenen aile kurmaları, çocuk sahibi olmaları, çocuklarını yetiştirmeleri, aile birlik ve bütünlüğünü sağlamalarıdır. Toplumda aile ve evlilik kurumuna verilen değer ve önem bireylerin yaşamlarında da etkili olmaktadır. Bu nedenle, bireylerin sahip oldukları mesleğin evlilik doyumları üzerinde farklılaştırıcı rolünün olmadığı söylenebilir.

Ortalama Aylık Gelire Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyum Düzeylerine İlişkin Tartışma. Araştırmada evli bireylerin evlilik doyum düzeylerinin ortalama aylık gelir değişkenine göre manidar olarak farklı olmadığı görülmektedir. Bu sonuç, evli bireylerin aylık geliri ne kadar olursa olsun evliliklerinden doyum sağlayabileceklerini göstermektedir. Gelirin artması ya da azalması durumuna göre evli bireylerin evlilik doyum düzeylerinde manidar farklılık meydana gelmemektedir. Alanyazında çeşitli çalışmaların bu araştırma sonuçlarıyla tutarlılık gösterdiği anlaşılmıştır (Ahangar vd., 2016; Bett vd., 2017; Çağ ve Yıldırım, 2013; Güven, 2010).

Evli bireylerin evlilik doyum düzeylerinin ortalama aylık gelir değişkenine göre farklı olmaması kültürel değerlerle ilişkili olabilir. Genellenmesi mümkün olmamakla birlikte, Türk kültüründe kabul gören evlilik birlikteliğinin ve aile bütünlüğünün devamının sağlanması hususunun düşük veya yüksek gelirli olmaya göre değişmeyeceği düşünülmektedir. Toplum için oldukça önemli olan aile kurumunun bireyler için de bir o kadar önemli olduğu görülmektedir. Bu durumu destekler şekilde, TÜİK'in (2017) yaşam memnuniyeti araştırması sonuçlarına göre, 18 yaş ve üzeri bireylerin %70,6'sı kendilerini en fazla ailelerinin mutlu ettiğini belirtmiştir. Benzer şekilde, aile yapısı araştırmasına göre, 15 yaş ve üzeri bireylerin %74,4'ü ailesinin mutlu olduğunu beyan etmiştir (TÜİK, 2016). Buradan hareketle, toplumun ve devletin aile kurumuna verdiği önemden dolayı aylık gelir gruplarına göre bireylerin evlilik doyum düzeyleri arasında fark bulunmadığı söylenebilir.

Evlilik Kararına Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyum Düzeylerine İlişkin Tartışma. Araştırmada evli bireylerin evlilik doyum düzeylerinin evlilik kararına göre manidar olarak farklı olmadığı bulunmuştur. Alanyazında bu araştırma bulgusuyla tutarlılık gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Çağ, 2011; Çelik, 2006; Güven, 2010).

Pek çok çalışmada evlilik doyum düzeyinin evlilik kararına göre farklılık göstermediği belirlenmiş olsa da alanyazında evlilik kararı değişkenine göre evlilik doyum düzeyleri arasında manidar fark bulunduğunu öne süren çalışmalar da mevcuttur (Çimen, 2007; İmamoğlu, 1994; Yıldız ve Çevik, 2016).

Evlilik kararının evliliğin gidişatı ve yönü konusunda belirleyici olduğu düşünülmektedir. Bireylerin evlilik öncesi tanışıp anlaşması, birlikte vakit geçirmesi birbirlerinin kişilik özelliklerini, değerlerini, beklentilerini, görüş ve düşüncelerini anlaması ve bu doğrultuda evlilik kararı alması evlilik sürecinin ilerleyişine olumlu katkı sağlayabilir. Ancak bu karar tek başına bireylerin evliliklerinden sağladıkları doyumunu etkilemeyebilir.

Evlilik Öncesi Tanışıklık Süresine Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyum Düzeylerine İlişkin Tartışma. Araştırmada evli bireylerin evlilik doyum düzeylerinin evlilik öncesi tanışıklık süresine göre manidar olarak farklı olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre evlilik öncesi tanışıklık süresi 4 yıldan fazla olanların evlilik doyum düzeyleri evlilik öncesi tanışıklık süresi 1 yıldan az olanların evlilik doyum düzeylerinden manidar olarak yüksek bulunmuştur. Buradan hareketle, evlilik öncesi tanışıklık süresi arttıkça evlilik doyumunun da arttığı söylenebilir.

Uyar (1999) tarafından yapılan araştırmada boşanmış çiftlerin çoğunda evlilik öncesi tanışıklık süresinin 1 yıldan az olduğu tespit edilmiştir. Çiftlerin ilk tanışmalarında karşı tarafa genellikle olumlu özelliklerini yansıttıkları ve bu olumlu özelliklerin sürekli mi yoksa kendini beğendirmeye yönelik olarak kısa süreli mi olduğunun öğrenilmesinin zaman aldığı belirtilmektedir. Bu nedenle, evli çiftlerin evlilik öncesi tanışıklık süresinin kısa olmasının eşlerin birbirlerini tanımalarını zorlaştırabileceği ve bu sürecin boşanmalara neden olabileceği değerlendirilmektedir.

Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgu ele alındığında tanışıp anlaşmanın evlilik doyumunu olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Araştırmaya göre tanışıp anlaşma ile geçirilen sürenin fazla olması evlilik doyumunu olumlu yönde etkilemektedir. Bireyler birbirlerinin görüş, düşünce ve değerlerini, aile, iş ve arkadaş çevrelerini ancak birlikte zaman geçirerek anlayabilirler. Geleceğe yönelik beklentilerini, planlarını, isteklerini zaman içerisinde samimi şekilde paylaşabilirler. Ya da bir çatışma meydana geldiğinde olası tepkilerini

birbirlerini tanımak için geçirilen süre esnasında gösterebilirler. Bunun yanı sıra, rol yapma ve maske kullanmalar ancak yeterli zaman geçirdikten sonra fark edilebilir. Dolayısıyla, tam anlamıyla birbirlerini tanımadan evlenen bireylerin evlilik doyumlarının birbirlerini tanımaya zaman ayırarak ve birlikte zaman geçirerek evlenen bireylerin evlilik doyumlarından manidar olarak düşük olacağı düşünülmektedir.

Evlilik Süresine Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyum Düzeylerine İlişkin Tartışma. Araştırmada evli bireylerin evlilik doyum düzeylerinin evlilik süresine göre manidar olarak farklı olmadığı görülmüştür. Bu bulgu alanyazındaki pek çok araştırma bulgusu ile tutarlılık göstermektedir (Çağ ve Yıldırım, 2013; Çınar, 2008; Güven, 2010; Çelik, 2006). Ancak, evli bireylerin evlilik doyum düzeylerinin evlilik sürelerine göre manidar olarak farklı olduğunu öne süren çalışmalar da mevcuttur (Ahangar vd., 2016; Jose ve Alfons, 2007).

Yeni evli çiftlerin evliliğe yönelik heveslerinin, motivasyonlarının, birbirlerine olan sevgi ve tutkularının yüksek düzeyde olması, doğru bir seçim yapmış olduklarını doğrulama isteği, sorumluluklarının daha az olması gibi nedenlerle ilişkilerinden doyum elde edebilirler. Evliliğin süresi uzadıkça evliliğe ve birbirlerine alışma, çocukların ve ev idaresinin sorumluluğunun artması gibi sebeplerle eşlerin evlilik doyum düzeylerinde azalma meydana gelebilir ancak buna rağmen evliliğe yönelik motivasyonları ve birbirlerine olan tutkuları sayesinde evliliklerinden doyum sağlamaya devam edebilirler. Yaşlılık döneminde ise çocukların evden ayrılması, emekli olma ve birbirlerine daha çok zaman ayırmaları gibi nedenlerle evliliklerinden doyum sağlamayı sürdürürler. Bu doğrultuda, evlilik süresinin tek başına evlilik doyumunu üzerinde etkisinin olmadığı söylenebilir.

Eşler Arasındaki Yaş Farkına Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyum Düzeylerine İlişkin Tartışma. Araştırmada evli bireylerin evlilik doyum düzeylerinin eşler arası yaş farkına göre manidar olarak farklı olmadığı görülmüştür. Buna göre, eşler arasındaki yaş farkının artması ya da azalması ile birlikte evlilik doyumunu ortalamalarında manidar bir farklılık meydana gelmemektedir. Bu araştırma bulgusu ile tutarlılık gösteren çalışma bulguları mevcuttur (Çağ, 2011; Çağ ve Yıldırım, 2013).

Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, evlilik ilişkilerinde bireylerin birbirlerini tanımaları, anlamaları, birbirlerinin duygu, düşünce ve değerlerine saygı göstermeleri, gelecekte beklentilerinin benzer olması, birlikte kaliteli zaman geçirmeleri, birlikte eğlenmeleri, birbirlerine sevgi ve tutkuyla bağlı olmaları gibi hususların oldukça önemli olduğu, bireylerin birbirlerini tanımaları, anlamaları ve sevmeleri için benzer yaşlarda olmaları gerektiği düşünülmektedir. Aralarında yaş farkı olan bireylerin de anlaşabileceği, geleceğe aynı yönden bakabileceği, kaliteli zaman geçirebileceği, birlikte eğlenebileceği ve evliliklerinden doyum sağlayabilecekleri öngörülmektedir. Bu sebeple, eşler arasındaki yaş farkının evlilik doyum düzeyleri üzerinde farklılaştırıcı rolünün olmadığı söylenebilir.

Çocuk Sayısına Göre Evli Bireylerin Evlilik Doyum Düzeylerine İlişkin Tartışma. Araştırmada evli bireylerin evlilik doyumlarının çocuk sayısına göre manidar olarak farklı olduğu bulunmuştur. Buna göre, hiç çocuğu olmayan evli bireylerin evlilik doyum düzeyleri hem 1 çocuğu olan evli bireylerin hem de 2 ve daha fazla çocuğu olan evli bireylerin evlilik doyum düzeylerinden manidar olarak yüksektir. Bu bulgu ile tutarlılık gösteren bir diğer çalışma Jose ve Alfons (2007) tarafından yapılmıştır. Söz konusu çalışmada evlilik doyum düzeylerinin çocuk sayısına göre manidar olarak farklı olduğu ortaya konmuştur. Hiç çocuğu olmayan evli bireylerin evlilik doyumları en yüksekken çocuk sayısı arttıkça evlilik doyumunu düşmektedir. Bir başka deyişle, hiç çocuğun olmaması ile evlilik doyumunu arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki varken, çocuk sayısının fazlalığı ile evlilik doyumunu arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki söz konusudur. Ancak, alanyazında bu bulgunun aksini ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Bett vd., 2017; Çınar, 2008; Çelik, 2006).

Çocuğun aile kurumu ve toplum için çok sayıda olumlu katkıları olduğu kabul edilmektedir. Çocuk evliliği pekiştirebilir ve aileyi güçlendirebilir. Ancak evlilik doyumunu açısından ele alındığında, ilk çocuğun dünyaya gelmesiyle birlikte sorumlulukların artması ve eşlerin kendilerine ve birbirlerine ayırdıkları zaman diliminin ve birlikte yapılan sosyal aktivitelerin azalması, sevgi, ilgi ve alakanın çocuk üzerinde yoğunlaşması, anne ve babanın sürekli bakım veren konumuna geçmesi, çocukla birlikte günlük yaşamın doğal akışı içinde gerçekleşen gelişimsel kriz miktarının artması, çocuk bakımı konusundaki tutum farklılıkları ve fikir ayrılıkları

gibi pek çok nedenle bireylerin evlilik doyumlarında azalma yaşanabileceği düşünülmektedir.

Öneriler

Araştırmaya Dönük Öneriler.

- Araştırmaya Ankara ilinde yaşayan ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan evli bireyler dahil edilmiştir. Bundan sonra yapılacak olan çalışmalarda katılımcı grubu genişletilerek farklı illerde yaşayan evli bireylerin dahil olduğu bir örnekleme çalışılabilir.
- Araştırmada evli bireylerle bireysel olarak çalışılmıştır. Yeni çalışmalarda kadın ve erkek olarak eşlerin her ikisi de araştırmaya dahil edilebilir. Böylece eşlerin çatışma yönetim biçimlerinin diğerine nasıl yansıdığı ve bu durumun çiftin evlilik doyumu ile ilişkisi incelenebilir.
- Araştırmada sadece evli bireylerle çalışılmıştır. Bundan sonraki araştırmalarda evli bireylerin çatışma yönetim biçimlerinin ailenin diğer üyeleri olan çocuklara nasıl yansıdığı ve onları nasıl etkilediği incelenebilir.
- Benzer bir çalışma romantik ilişki yaşayan bireylerle yapılabilir. Böylelikle bireylerin evlilik öncesi süreçteki özellikleri belirlenebilir. Evli bireylerle romantik ilişki yaşayan bireylerin özellikleri karşılaştırılabilir.
- Bunun yanı sıra, benzer bir araştırma boşanma sürecinde olan ya da boşanmış bireylerle gerçekleştirilebilir. Bu sayede karşılaştırmalı araştırmalar yapılarak daha kapsamlı veriler elde edilebilir.
- Araştırma tarama yöntemiyle yapılmıştır. Bireylerin ya da çiftlerin evlilik öncesi ve evlilik sürecindeki değişimleri incelenerek evlilikle ilgili değişkenlerin evlilik doyumu üzerindeki uzun süreli etki ve sonuçlarına boylamsal çalışmalar yoluyla bakılabilir.
- Araştırmada evli bireylerin çatışma yönetim biçimleri kendi ifadelerine göre belirlenmiştir. Çiftlerin kullandıkları çatışma yönetim biçimleri bunun yanı sıra gözlem yoluyla araştırmacı tarafından belirlenebilir ve

katılımcıların kendi ifadeleri ile araştırmacı tarafından tespit edilen çatışma yönetim biçimleri karşılaştırılabilir.

- Yeni çalışmalarda çatışma yönetim becerilerine yönelik eğitim programı hazırlanıp programın evli bireylerin evlilik doyumları üzerindeki etkisi incelenebilir.
- Bundan sonra yapılması düşünülen araştırmalarda çatışma yönetim becerilerine yönelik evliliğe hazırlık programı oluşturulup programın romantik ilişki yaşayan bireylerin ilişki doyumları üzerindeki etkisi incelenebilir.

Uygulamaya Dönük Öneriler.

- Ülke çapında evlilik ve aile yapısının güçlendirilmesine yönelik çalışılması gereken konulardan biri evlilik çatışmalarıdır. Evlilik doyumunun düşmesine neden olan temel sorunlardan birisi evliliklerde çatışma yönetiminin işlevsiz olmasıdır. Türkiye’de son zamanlarda aile yapısındaki bozulmalar göz önüne alındığında aile içerisinde yaşanan çatışmaların sağlıklı bir şekilde ele alınmasının önemi ortaya çıkmaktadır. ASPB, MEB ve Üniversiteler işbirliği ile çok disiplinli bir yaklaşımla evli bireylerin çatışma yönetim becerilerinin geliştirilmesi hedeflenmelidir. Herhangi bir çatışma durumunda çatışmayı nasıl ele alacakları, bir diğer ifadeyle, çatışmayı nasıl yönetecekleri konusunda bireylerin kapasiteleri arttırılmalıdır.
- Koruyucu ve önleyici çalışmalar kapsamında öncelikle eğitim çağındaki çocuklara çatışma yönetim becerileri kazandırılması noktasında ASPB ile MEB işbirliği içerisinde çalışmalar planlanabilir. Okul psikolojik danışmanları ve meslek elemanları tarafından okullarda kişilerarası sorun çözme, çatışma yönetimi ve akran arabuluculuğu gibi konularda çalışmalar yapılabilir. Böylelikle çocukluktan itibaren bireylere çatışma yönetim becerileri kazandırılabilir.
- Sağlıklı çatışma yönetimine sahip olmayan çiftlerde birbirlerine karşı seslerini yükseltme, birbirlerine bağırıp çağırarak istediklerini yaptırmaya çalışma, konuyla ilgisiz de olsa zayıflıklarını yüzlerine

vurma, kızgınlıklarını fiziksel olarak gösterme gibi birtakım olumsuz davranışlar görülmektedir. Bir diğer ifadeyle, sağlıklı çatışma yönetimine sahip olmayan çiftler arasında bir güç savaşı mücadelesi olduğu söylenebilir. Bu konuda özellikle fiziksel şiddetin önüne geçebilmek amacıyla bireylerin böyle bir durumda nasıl davranacaklarını öğrenmeleri gerekmektedir. Herhangi bir şiddet durumunda bireylerin acil telefon hatlarına ya da ilgili merkezlere başvurmaları durumunda kişisel güvenliklerinin sağlanarak gerekli psikolojik desteğin kendilerine sağlanacağı konusunda farkındalıkları artırılabilir.

- MEB tarafından yürütülen Evlilik ve Aile Danışmanlığı alanında açılan sertifika programlarında eğitim içeriği oluşturulurken çatışmaların sağlıklı bir şekilde yönetilmesi ve sorunlara ilişkin gerçekçi çözüm yolları bulunması konularında detaylı bilgiler eklenebilir.
- Araştırmada yaş ilerledikçe evlilik doyumunun düştüğü görülmektedir. Dolayısıyla ilerleyen yıllarda evli bireylere sunulacak hizmetler önem kazanmaktadır. Evli bireylerin evlilikten sağladıkları doyum seviyesinin yüksek düzeyde tutulabilmesi ve ailelerin güçlendirilmesi amacıyla çiftlere yönelik danışmanlık hizmetlerinin etkililiği artırılabilir. Aile hekimliği uygulamasında olduğu gibi her aileye bir aile danışmanı görevlendirilmesi durumunda evliliğin her aşamasında özellikle ilerleyen yıllarında aile üyelerinin takip edilebilmesi ve gerek duyulan danışmanlık hizmetlerinin yerinde ve kolay bir şekilde sunulması sağlanabilir.
- Araştırmada evlilik öncesi tanışıklık süresi arttıkça evlilik doyumunun da arttığı görülmektedir. Bireyler birbirlerinin görüş, düşünce ve değerlerini, aile, iş ve arkadaş çevrelerini ancak birlikte zaman geçirerek anlayabilirler. Geleceğe yönelik beklentilerini, planlarını, isteklerini zaman içerisinde samimi şekilde paylaşabilirler. Dolayısıyla evlilik öncesinde geçirilen zamanın kısalığı ya da uzunluğu evlilik doyumunu etkileyebilir. Bu noktada evliliğe hazırlık programları önem kazanmaktadır. Evlilik öncesinde bireylerin bilinçlendirilmesi konusunda çalışmalar artırılabilir. Evlenmek üzere belediyelere

başvurmuş bireyler için evlilik öncesi eğitim programlarına katılım zorunlu tutulabilir. Üniversitelerde son sınıf öğrencilerine yönelik evlilik ve aile hayatına hazırlık konularında seminerler verilebilir.

- Araştırmada hiç çocuğu olmayanların evlilik doyumu çocuğu olanlardan yüksek bulunmuştur. Dolayısıyla çocuk sahibi ailelere yönelik sunulacak hizmetlerin niteliği önemlidir. Çocuk sahibi olmanın beraberinde getirdiği sorumluluklar, maddi zorluklar, eşlerin birbirlerine kaliteli zaman ayıramaması, yorgunluk ve uykusuzluk gibi biyolojik gereksinimlerin karşılanamaması gibi pek çok nedenlerle evlilik doyumunun düştüğü söylenebilir. Ancak çocuğun aile kurumu ve toplum için çok sayıda olumlu katkıları olduğu, uzun vadede evliliği pekiştirerek aileyi güçlendirdiği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu noktada ailelere ihtiyacı olan rehberlik ve danışmanlık hizmetlerinin etkin bir şekilde sunulmasıyla aile daha güçlü bir hale getirilebilir.
- Boşanmaların azalması ve güçlü evliliklerin kurulması konusunda Bakanlıklar düzeyinde yapılacak çalışmalara ihtiyaç olduğu görülmektedir. Ailelerin psikolojik dayanıklılık, çatışma yönetimi, stres yönetimi, öfke kontrolü, etkili iletişim becerileri gibi alanlarda desteklenmesi önemli hale gelmiştir. Dolayısıyla, ülke çapında ailenin güçlendirilmesi konusunda yapılan çalışmalar hız kazanmalıdır. ASPB, MEB, Diyanet İşleri Başkanlığı, İçişleri Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı, Üniversiteler gibi ilgili tüm kurumlarla işbirliği içerisinde Aile Eğitim Programları ve Evlilik Öncesi Eğitim Programlarının yaygınlaştırılması konusunda çalışmalar ya da projeler yürütülmelidir.
- Aile Eğitim Programlarının (AEP) daha çok bilgi verme temeline dayanan, kalabalık gruplara uygulanan ve daha çok eğitim ve seminer tarzında olması üzerine düşünülmesi gereken bir noktadır. Alanyazında kabul gören, yaygın olarak kullanılan, etkililiği deneysel olarak sınanmış program uygulamaları genelde bireylerin yaşantı geçirmelerine dayanmaktadır. Dolayısıyla, planlanacak olan çalışmalarda bireylerin kendilerini ifade edebilecekleri, yaşantı geçirecekleri, karşılıklı etkileşim içeren çalışmalar planlanması önerilmektedir.

- Bireylerin temelde neye ihtiyaç duyduklarını bilmeden onlara sunulan hizmetlerin işlevsel olmayabileceği unutulmamalıdır. Öncelikle çiftlerin evlilik problemleri ve eğitim almak ve desteklenmek istedikleri konular araştırılabilir. Ülke genelinde yapılan bir çalışma ile çiftlerin ihtiyaçları belirlenerek evlilik öncesi ve sonrası eğitimlerin içeriği buna göre şekillendirilebilir.

Kaynaklar

- Ahangar, K., Juhari, R., Yaacob, S. N., & Talib, M. A. (2016). Demographic factors and marital satisfaction among Iranian married students in Malaysia. *Asian Journal of Social Sciences & Humanities*, 5(2), 153-163.
- Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel M¼d¼rl¼g¼ (ASAGEM) (2011). Tek ebeveynli aileler. [Çevrimiçi: http://ailetoplum.aile.gov.tr/data/54292ce0369dc32358ee2a46/tek_ebeveynli_aileler.pdf, Erişim tarihi: 09 Ağustos 2017.]
- Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı (ASPB) (2014). T¼rkiye boşanma nedenleri araştırması. [Çevrimiçi: http://ailetoplum.aile.gov.tr/data/54292ce0369dc32358ee2a46/tbna2014_kitap.pdf, Erişim tarihi: 08 Temmuz 2017.]
- Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığının Teşkilat ve G¼revleri Hakkında Kanun H¼km¼nde Kararname (2011). [Çevrimiçi: <http://www.mevzuat.gov.tr/Metin1.Asp?MevzuatKod=4.5.633&MevzuatIlişki=0&sourceXmlSearch=&Tur=4&Tertip=5&No=633>, Erişim tarihi: 10 Temmuz 2017.]
- Akbulut, Y. (2010). *Sosyal bilimlerde SPSS uygulamaları*. İstanbul: İdeal K¼lt¼r Yayıncılık.
- Ateş, R. (2010). Evlilikte ilk yıllar, çatışmalar ve g¼ç kavramı. H. Yavuzer (Ed.), *Evlilik okulu: Evlilikte kişilerarası ilişkiler ve iletişim becerileri (6. baskı)*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bett, G., Kiptiony, G., & Sirera, M. (2017). Relationship between demographic characteristics and marital satisfaction for career couples in Kericho county, Kenya. *Journal of Humanities and Social Science*, 22(12), 53-60.
- 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, 964-980.
- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M.T., & Reis, H.T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 991-1008.

- Burman, B., & Margolin, G. (1992). Analysis of the association between marital relationships and health problems: An interactional perspective. *Psychol Bull*, 112(1), 39-63.
- Busby, D. M., & Holman, T. B. (2009). Perceived match or mismatch on the Gottman conflict styles: Associations with relationship outcome variables. *Family Process*, 48(4), 531-545.
- Coie, D., Watt, N. F., West, S. G., Hawkins, J. D., Asamow, J. R., Markman, H. J., Ramey, S. L., Shure, M. B., & Long, B. (1993). The science of prevention. *American Psychologist*, 10, 1013-1022.
- Cummings, E. M., & Davies, P. T. (2014). *Çocuklar ve evlilik çatışması: Aile tartışması ve çözümünün etkisi* (G. Şendil, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Cutler, H. A., & Radford, A. (1999). Adult children of alcoholics: adjustment to a college environment. *The Family Journal: Counseling and Therapy For Couples and Families*, 7, 148-153.
- Çağ, P. (2011) *Evlili bireylerde eş desteği ve evlilik doyumu* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan kişisel ve ilişkisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39), 13-23.
- Çelik, M. (2006). *Evlilik Doyum Ölçeği geliştirme çalışması* (Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Çelik, M. ve Tümkeya, S. (2012). Öğretim elemanlarının evlilik uyumu ve yaşam doyumlarının iş değişkenleri ile ilişkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 223-238.
- Çınar, L. (2008). *Evlilik doyumu: Cinsiyet rolleri ve yardım arama tutumu* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Çimen, Ş. E. (2007). *Görücü usulü ve anlaşarak evlenen bireylerin çeşitli sosyal psikolojik faktörler yönünden karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Deutsch, M. (1994). Constructive conflict management for the world today. *International Journal of Conflict Management*, 5(2), 111-129.
- Driver, J., Tabares, A., Shapiro, A. F. ve Gottman, J. M (2017). Mutlu ve mutsuz evliliklerde çiftlerin etkileşimleri. F. Walsh (Ed.), *Normal aile süreçleri: Büyüyen çeşitlilik ve karmaşıklık*. (M. Kaya, Çev.) Ankara: Pegem Akademi.
- Ergin, H. (2010). Eşler arası iletişim çatışmaları. H. Yavuzer (Ed.), *Evlilik okulu: Evlilikte kişilerarası ilişkiler ve iletişim becerileri (6. baskı)*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Everet, C. A. (1990). The field of marital and family therapy. *Journal of Counseling and Development*, 68, 498-502.
- Faircloth, W. B., & Cummings, E. M. (2008). Evaluating a parent education program for preventing the negative effects of marital conflict. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29, 141-156.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (1999). Conflict in marriage: implications for working with couples. *Annual Review Psychology*, 50, 47-77.
- Folger, J. P., Poole, M. S. ve Stutman, R. K. (2013). *Çatışma yönetimi: İnsan ilişkilerinde, gruplarda ve örgütlerde çatışmayı yönetme stratejileri (7. baskı)*. (F. Akkoyun, Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Girma, Z. (2016). *Role of socio-demographic, sexual relationship, marital communication and marital conflict resolution in marital satisfaction and stability among married individuals in Nifas Silk Lafto Sub City, Addis Ababa* (Master Thesis). Addis Ababa University, Ethiopia.
- Gladding, S. T. (2017). *Aile terapisi: Tarihi, kuram ve uygulamaları (4. baskı)*. (İ. Keklik ve İ. Yıldırım, Çev.) Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.
- Gottman, J. M. (1993). The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction: A longitudinal view of five types of couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(1), 6-15.
- Gottman, J. M. (1999). *The marriage clinic: A scientifically-based marital therapy*. New York: W. W. Norton & Company Inc.

- Gottman, J. M. (2015). *Principia amoris: The new science of love*. New York: Routledge.
- Gottman, J. M., Driver, J., & Tabares, A. (2015). Repair during marital conflict in newlyweds: How couples move from attack-defend to collaboration. *Journal of Family Psychotherapy*, 26, 85-108.
- Gottman, J. M., & Krokoff, L. J. (1989). Marital interaction and satisfaction: A longitudinal view. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57(1), 47-52.
- Gottman J. M., & Levenson R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 221-233.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1999). Rebound from marital conflict and divorce prediction. *Family Process*, 38, 287-292.
- Gottman, J. M. ve Silver, N. (2016). *Evliliği sürdürmenin yedi ilkesi*. (E. Deniz, Çev.) İstanbul: Varlık Yayınları.
- Greene, S. M., Anderson, E. R., Forgatch, M. S., Degarmo, D. S. ve Hetherington, E. M. (2017). Boşanmadan sonra risk ve dayanıklılık. F. Walsh (Ed.), *Normal aile süreçleri: Büyüyen çeşitlilik ve karmaşıklık*. (M. Kaya, Çev.), Ankara: Pegem Akademi.
- Greeff, A. P., & Bruyne, T. (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 26, 321-343.
- Gubbins, C. A., Perosa, L. M., & Bartle-Haring, S. (2010). Relationships between married couples' self-differentiation/individuation and Gottman's model of marital interactions. *Contemporary Family Therapy*, 32, 383-395.
- Güven, T. (2010). *Eşler arası şiddete yönelik nedensellik-sorumluluk yüklemeleri ve evlilik doyumu* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Güven, N. ve Sevim, N. A. (2007). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve algılanan problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 49-61.

- Hacı, Y. (2011). *Evlilik uyumunun empatik eğilim, algılanan aile içi iletişim ve çatışma çözme stillerine göre yordanması* (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Haskan-Avcı, Ö. (2013). *Evliliğe hazırlık programının çift ilişkileri ve ilişki istikrarı üzerindeki etkisi* (Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Hawkins, D., & Booth, A. (2005). Unhappily ever after: Effects of long-term, low quality marriages on well-being. *Social Forces*, 84(1), 451-47.
- Heyman, R. E., Sayers, S. L., & Bellack, A. S. (1994). Global marital satisfaction versus marital adjustment: An empirical comparison of three measures. *Journal of Family Psychology*, 8(4), 432-446.
- Holman, T. B., & Jarvis, M. O. (2003). Hostile, volatile, avoiding, and validating couple-conflict types: An investigation of Gottman's couple-conflict types. *Personal Relationships*, 10, 267-282.
- İmamoğlu, O. (1994). *Değişim sürecinde aile: Evlilik ilişkileri, bireysel gelişim ve demokratik değerler*. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları.
- Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka, M., & Henry, R. G. (2014). Gender differences in marital satisfaction: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 76(1), 105-129.
- Jacobson N. S., & Gurman, A. S. (1995). *Clinical handbook of couple theory*. New York: Guilford Press.
- Jose, O., & Alfons, V. (2007). Do demographics affect marital satisfaction? *Journal of Sex & Marital Therapy*, 33(1), 73-85.
- Kabasakal, Z. ve Soylu, Y. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumunun cinsiyet ve eş desteğine göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 208-214.
- Kalkınma Bakanlığı (2013). *Onuncu kalkınma planı*. [Çevrimiçi: <http://www.kalkinma.gov.tr/Lists/Kalkınma%20Planlar/Attachments/12/Onuncu%20Kalkınma%20Planı.pdf>, Erişim tarihi: 18 Haziran 2017.]

- Kaplan, K. (2016). *Evli bireylerde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumların, evlilik doyumuna ve psikolojik iyi oluş durumuna etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Karakoyun, S. (2012). *Majör depresyonlu hasta ve eşlerinin çatışma yönetim biçimlerinin evlilik uyumu ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Kirby, J. S. (2005). *A study of the marital satisfaction levels of participants in a marriage education course* (Unpublished Doctoral Dissertation). University of Lovislono, Monnoe.
- Koydemir, S., Sun-Selişik, Z. E., & Tezer, E. (2008). Conflict behaviors and marital adjustment in Turkish couples. *Family Therapy, 35*(3), 133-143.
- Kurdek, L. A. (1995). Predicting change in marital satisfaction from husbands' and wives' conflict resolution styles. *Journal of Marriage and Family, 57*(1), 153-164.
- Larson, J. H., & Holman, T. B. (1994). Premarital predictors of marital quality and stability. *Family Relation, 43*, 228-237.
- Levenson, R. W., & Gottman, J. M. (1985). Physiological and affective predictors of change in relationship satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology, 49*, 85–94.
- Lewis, R. A., & Spanier, G. B. (1979). Theorising about the quality and stability of marriage. In W. R. Burr, F. I. Nye, & I. R. Reiss (Eds.), *Contemporary theories about the family* (pp. 268-294). New York: The Free-Press.
- Li, X., Cao, H., Lan, J., Ju, X., Zheng, Y., Chen, Y., Zhou, N., & Fang, X. (2017). The association between transition pattern of marital conflict resolution styles and marital quality trajectory during the early years of Chinese marriage. *Journal of Social and Personal Relationships, 1*, 1-34.
- Mackey, R. A., Diemer, M. A., & O'Brien, B. A. (2000). Conflict management styles of spouses in lasting marriages. *Psychotherapy, 37*(2), 134-148.
- Madden, M. E., & Janoff-Bulman, R. (1981). Blame, control and marital satisfaction: Wives' attributions for conflict in marriage. *Journal of Marriage and the Family, 43*, 663-674.



- Njoroge, S. (2017). The influence of regulated marital conflict resolution styles on marital stability in Kiambu County, Kenya. *European Scientific Journal*, 13(29), 240-253.
- Özabacı, H. (2010). Evlilik öncesi ilişkiler. H. Yavuzer (Ed.), *Evlilik okulu: Evlilikte kişilerarası ilişkiler ve iletişim becerileri* (6. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Özgüven, İ. E. (2014). *Evlilik ve aile terapisi* (3. baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Özen, A. (2006). *Value similarities of wives and husbands and conflict resolution styles of spouses as predictors of marital adjustment* (Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Raush, H. L., Barry, W. A., Hertel, R. K., & Swain, M. A. (1974). *Communication conflict and marriage*. Oxford, England: Jossey-Bass.
- Rho, J.J. (1989). *Multiple factors contributing to marital satisfaction in Korean-American marriages and correlations with three dimensions of family life satisfaction- marital, parental, and self-satisfactions* (Unpublished Doctoral Dissertation). Kansas State University, Kansas.
- Rosen Grandon, J. R., Myers, J. E., & Hattie, J. A. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes and marital satisfaction. *Journal of Counseling and Development*, 82(1), 58-68.
- Russell-Chapin, L. A., Chapin, T. J., & Sattler, L. G. (2001). The relationship of conflict resolution styles and certain marital satisfaction factors to marital distress. *The Family Journal*, 9(3), 259-264.
- Saxton, L. (1982). *The individual, marriage, and the family* (5. baskı). Belmont, CA: Wadsworth Publishing.
- Sokolski, D. M. (1995). *A study of marital satisfaction in graduate student marriages* (Unpublished Doctoral Dissertation). Texas Tech University, Texas.
- Soylu, Y. ve Kağnıcı, D. Y. (2015). Evlilik uyumunun empatik eğilim, iletişim ve çatışma çözme stillerine göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 44-54.

- Sprey, J. (1979). Conflict theory and the study of marriage and the family. In Burr, et al., (Eds.) *Contemporary theories about the family*. New York: Free Press.
- Şenel, H. G. (2010). Eş seçimi kararı. H. Yavuzer (Ed.), *Evlilik okulu: Evlilikte kişilerarası ilişkiler ve iletişim becerileri (6. baskı)*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Şengül Öner, D. (2013). *Evli bireylerin evlilik çatışması, çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyumlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics (6th ed.)*. Boston: Pearson.
- Tezer, E. (1986). *Evli eşler arasındaki çatışma davranışları: Algılama ve doyum* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Tezer, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik Yaşamı Ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 1-7.
- Thomas, K. W. (1976). Conflict and conflict management. In M. Dunnette (Ed.), *Handbook of industrial and organisational psychology* (pp. 889-935). Chicago: Rand McNally.
- Timm, T. M., & Keiley, M. K. (2011). The effects of differentiation of self, adult attachment, and sexual communication on sexual and marital satisfaction: A path analysis. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 37(3), 206-223.
- Türk Medeni Kanunu (2001). [Çevrimiçi: <http://www.mevzuat.gov.tr/Metin1.aspx?MevzuatKod=1.5.4721&sourceXmlSearch=&Mevzuatlliski=0&Tertip=5&Tur=1&No=4721>, Erişim tarihi: 13 Eylül 2017.]
- Türkiye Cumhuriyeti Anayasası (1982). [Çevrimiçi: <http://www.mevzuat.gov.tr/Metin1.aspx?MevzuatKod=1.5.2709&Mevzuatlliski=0&sourceXmlSearch=&Tur=1&Tertip=5&No=2709>, Erişim tarihi: 18 Eylül 2017.]
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2016). Aile yapısı araştırması. [Çevrimiçi: <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21869>, Erişim tarihi: 18 Eylül 2017.]

- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) (2017). Yaşam memnuniyeti araştırması. [Çevrimiçi: <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27590>, Erişim tarihi: 19 Eylül 2017.]
- Uğurlu, O. (2003). *Evli çiftlerde cinsiyet ayrımına ilişkin tutumlar, çatışma yönetimi biçimleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Uyar, Sezai. (1999). *Boşanmış bireylerin evlilik süreci ve bugüne ilişkin psikolojik sorunları üzerine bir araştırma* (Yayımlanmamış Uzmanlık Tezi). Gülhane Askeri Tıp Akademisi, Ankara.
- Üney, T. (2016). *Ebeveyn evlilik çatışma çözüm stilleri, ergenin duygu düzenlemesi ve ergen çatışma çözme davranışları arasındaki ilişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Wall, J. A. Jr., & Callister, R. R. (1995). Conflict and its management. *Journal of Management*, 21, 513-556.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri (Genişletilmiş 10. baskı)*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldız, M. A., ve Büyükşahin-Çevik, G. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumlarının ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 13(1), 227-242.
- Zhang, Z., & Hayward, M. D. (2006). Gender, the marital life course and cardiovascular disease in late midlife. *Journal of Marriage and Family* 68(3), 639-657.

EK-A: Ölçek Kullanım İzni

RE: Evlilik Yaşamı Ölçeği Hk. — Google

Esin Tezer  8 Kasım 2016 12:24  ET

Kime: AYŞE DÖLEK
RE: Evlilik Yaşamı Ölçeği Hk.

Ölçek ve ilgili bilgileri ekte gönderiyorum. Başarılar dilerim.

From: AYŞE DÖLEK [<mailto:ayseedolek@gmail.com>]
Sent: Saturday, November 05, 2016 11:31 PM
To: esin@metu.edu.tr
Subject: Evlilik Yaşamı Ölçeği Hk.

Sn. Prof. Dr. Esin TEZER,

Ben Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Ayşe DÖLEK. Sn. Yrd. Doç. Dr. Özlem HASKAN AVCI'nın danışmanlığında yürüteceğim yüksek lisans tezim kapsamında, tarafınızca geliştirilen 'Evlilik Yaşamı Ölçeği'ni izninizle kullanmak istiyorum. Ölçeği kullanmamı uygun bulmanız durumunda, ölçeğe ve ölçeğin kullanımı ile ilgili ayrıntılara (maddeleri, puanlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları gibi) ulaşmam konusunda yardımcı olursanız çok memnun olurum.


İginiz, yardımınız ve ayırdığınız vakit için şimdiden teşekkür ederim.

Saygılarımla,

--
Ayşe DÖLEK
Uzman Yardımcısı
Assistant Expert

Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı
Çocuk Hizmetleri Genel Müdürlüğü
Ministry of Family and Social Policies
General Directorate of Child Services

Phone: 0 (312) 705 73 39
E-mail: ayse.dolek@aile.gov.tr
Address: Eskişehir Yolu Söğütözü Mahallesi 2177. Sokak No:10/A Kat:10 Çankaya/ANKARA



EVLİLİK YAŞAMI
ÖLÇEĞİ.doc

EK-B: Gönüllü Katılım Formu

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programı yüksek lisans öğrencisi Ayşe KAVAK tarafından Yrd. Doç. Dr. Özlem HASKAN AVCI danışmanlığında yürütülen bir tez çalışmasıdır. Araştırmanın amacı, evlilik doyum düzeyleri düşük ve yüksek evli bireylerin çatışma yönetim biçimlerinin incelenmesidir. Bu araştırma için Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulundan ve Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonundan gerekli izinler alınmıştır.

Araştırmaya katılmayı kabul etmeniz durumunda sizden kısa bir kişisel bilgi formu ve ölçek doldurmanız istenecektir. Sonrasında gerekmesi halinde sizinle bir görüşme gerçekleştirilecektir. Görüşme yaklaşık on dakika sürecektir. Sorulara verdiğiniz yanıtlar kesinlikle gizli tutulacak, araştırmacı tarafından toplu olarak değerlendirilecek ve bulgular sadece bilimsel çalışmalarda kullanılacaktır. Çalışmanın yayımlanması esnasında gerçek adınız yerine bir rumuz kullanılacaktır. Görüşmenin kimliğinizi ortaya çıkarabilecek veriler içermesi halinde (örn.: çalıştığınız yerin adı ve adresi) bu bilgiler gizlenecek ve/veya değiştirilecektir. Gönüllü katılım formları, görüşmeler esnasında alınan notlar ve diğer kişisel veriler saklanması için zorunlu tutulan yasal süre dolduktan sonra imha edilecektir.

Araştırmaya katılım tamamen gönüllüğe dayanmaktadır. Araştırmaya katılmayı reddetmekte veya araştırmanın herhangi bir safhasında araştırmadan çekilmekte özgürsünüz ve bunu yaptığınız için herhangi bir olumsuz sonuçla karşılaşmayacaksınız. Eğer görüşme esnasında sizi rahatsız eden herhangi bir soru olursa, bu soruya cevap vermeyebilirsiniz. Araştırmayla ilgili herhangi bir öneri, soru, eleştiriniz ya da çalışma sonuçları hakkında bilgi talebiniz için Psikolojik Danışman Ayşe KAVAK (tel: 0554 864 73 42; e-posta: aysekkavak@gmail.com) ile iletişim kurabilirsiniz.

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.

Katılımcı

Adı Soyadı :
Adres :
Tel :
Tarih :
İmza :

Araştırmacı

Adı Soyadı :
Adres :
Tel :
e-posta :
İmza :

EK-C: Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Aşağıda kendiniz ve evliliğinizle ilgili birtakım sorular bulunmaktadır. Lütfen her soruyu dikkatlice okuyup size uygun seçeneğin başındaki parantezin içine belirgin bir çarpı işareti (X) koyunuz. Araştırma sonuçlarının sağlıklı olabilmesi için tüm sorulara doğruluğunuzu yansıtacak şekilde cevaplar vermeniz büyük önem taşımaktadır. Verdiğiniz yanıtlar toplu olarak değerlendirilecek ve yalnızca bilimsel amaçla kullanılacaktır. Lütfen isim ve adres yazmayınız. Katkılarınız için teşekkür ederim.

Hacettepe Üniversitesi
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı

Ayşe KAVAK

1. Cinsiyetiniz nedir?

- Kadın
 Erkek

2. Kaç yaşındasınız?

- 24 ve altı
 25-34
 35-44
 45-54
 55-64
 65 ve üstü

3. Eğitim durumunuz nedir?

- İlkokul/Ortaokul
 Lise
 Ön Lisans
 Lisans
 Yüksek Lisans
 Doktora

4. Mesleğiniz nedir?

.....

5. Ailenizin ortalama aylık geliri ne kadardır?

- 1000 TL'den az
 1001-3000 TL

- 3001-5000 TL
- 5001-7000 TL
- 7001-9000 TL
- 9001 TL'den fazla

6. Eşinizle nasıl evlendiniz?

- Tanışıp anlaşarak
- Arkadaşların tanıştırmasıyla
- Görücü usulü
- Kaçarak
- Aileler ya da başkalarının zorlamasıyla
- Diğer (Belirtiniz)

7. Evlenmeden önce eşinizle ne kadar süredir tanışıyordunuz?

- 1 yıldan az
- 1-3 yıl
- 4-6 yıl
- 6 yıldan fazla

8. Ne kadar süredir evlisiniz?

- 1 yıldan az
- 1-5 yıl
- 6-10 yıl
- 11-15 yıl
- 16-20 yıl
- 21 yıl ve üstü

9. Eşiniz ile aranızda kaç yaş fark var?

- 0-5 yaş
- 6-10 yaş
- 11-15 yaş
- 16 yaş ve üstü

10. Kaç çocuğunuz var?

- Hiç yok
- 1 çocuk
- 2-3 çocuk
- 4-5 çocuk
- 6 ve daha fazla

EK-Ç: Evlilik Yaşamı Ölçeği

Değerli Katılımcı,

Aşağıda evlilik yaşamına ilişkin 10 cümle bulunmaktadır. Bu cümlelerden her birinin altında da "*Kesinlikle Katılmıyorum*", "*Katılmıyorum*", "*Kararsızım*", "*Katılıyorum*" ve "*Kesinlikle Katılıyorum*" seçenekleri yer almaktadır. Her cümleyi dikkatlice okuyunuz ve sizin evlilik yaşamınıza uyan seçeneği işaretleyiniz.

MADDELER	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Evlilikten beklediklerimin çoğu gerçekleşti.	()	()	()	()	()
4. Evliliğimizde giderek eksilen heyecan beni rahatsız ediyor.	()	()	()	()	()
6. Huzurlu bir ev yaşamım var.	()	()	()	()	()
9. Eşim benim için aynı zamanda iyi bir arkadaştır.	()	()	()	()	()
10. Başbaşa kaldığımız zaman benim canım hiç sıkılmaz.	()	()	()	()	()

EK-D: Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Değerli Katılımcı,

Görüşme sırasında size evlilik çatışmalarınızla ilgili bazı sorular yöneltilecektir. Sorulara vereceğiniz cevapların uzunluğu tamamen size bağlıdır, dilediğiniz şekilde cevaplayabilirsiniz. Konuyla ilgili verdiğiniz bilgiler araştırmamızın bulgular kısmında değerlendirilecek ve kesinlikle gizli tutulacaktır. Çalışmada yer aldığınız için teşekkür ederim.

1. Eşinizle tartışmalarınız ne şekilde başlar?

2. Eşinizle bir tartışma esnasında siz ne gibi davranışlar sergilersiniz?

3. Eşinizle bir tartışma esnasında eşiniz ne gibi davranışlar sergiler?

4. Aranızdaki tartışmalar alevlendiğinde siz nasıl davranırsınız?

5. Aranızdaki tartışmalar alevlendiğinde eşiniz nasıl davranır?

6. Tartışmalarınız genelde ne şekilde sonlanır?

EK-E: Etik Komisyonu Onay Bildirimi



T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük

Sayı : 35853172/

433-1743

09 Mayıs 2017

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi: 07.04.2017 tarih ve 900 sayılı yazınız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı tezli yüksek lisans programı öğrencilerinden **Ayşe DÖLEK**'in **Yrd. Doç. Dr. Özlem HASKAN AVCI** danışmanlığında yürüttüğü "**Evlilik Doyum Düzeyleri Farklı Evli Bireylerin Çatışma Yönetim Biçimlerinin İncelenmesi**" başlıklı tez çalışması, Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun 25 Nisan 2017 tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Rahime M. NOHUTCU
Rektör a.
Rektör Yardımcısı


EK-F: Etik Beyanı

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 bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- atıfta bulunduğum eserlerin bütününi kaynak olarak gösterdiğimi,
- kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

18/05/2018


Ayşe KAVAK

EK-G: Yüksek Lisans Tez Çalışması Orijinallik Raporu

04/06/2018

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı Başkanlığına,

Tez Başlığı : Evli Bireylerde Çatışma Yönetimi ve Evlilik Doyumu

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 Oranı	Gönderim Numarası
04/06/2018	128	220235	18/05/2018	%8	972123864

Uygulanan filtreler:

1. Kaynaklar hariç
2. Alıntılar dâhil
3. 5 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik 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 eder, gereğini saygılarımla arz ederim.

Ad Soyadı: Ayşe KAVAK
Öğrenci No.: N14225002
Ana Bilim Dalı: Eğitim Bilimleri
Programı: Psikolojik Danışma ve Rehberlik
Statüsü: Y.Lisans Doktora Bütünleşik Dr.

A. Kavak
İmza

DANIŞMAN ONAYI

ÖM

UYGUNDUR.

(Dr. Öğr. Üyesi, Özlem Haskan Avcı)

EK-Ė: Thesis Originality Report

04/06/2018

HACETTEPE UNIVERSITY
Graduate School Of Educational Sciences
To The Department Of Psychological Counseling and Guidance

Thesis Title : Conflict Management and Marital Satisfaction among Married Individuals

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 Defense	Similarity Index	Submission ID
04/06/2018	128	220235	18/05/2018	%8	972123864

Filtering options applied:

1. Bibliography excluded
2. Quotes included
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.

Name Lastname: AyŖe KAVAK
Student No.: N14225002
Department: Educational Sciences
Program: Psychological Counseling and Guidance
Status: Masters Ph.D. Integrated Ph.D.


Signature

ADVISOR APPROVAL


APPROVED
(Asst. Prof., Özl m Haskan Avcı)

EK-H: Yayımlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversite'ye verilen kullanım hakları dışındaki bütün fikrî mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının veya 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 metinleri yazılı izin alarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversite'ye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Tezimin/Raporumun tamamı dünya çapında erişime açılabilir ve bir kısmı veya tamamının fotokopisi alınabilir.

(Bu seçenekle teziniz arama motorlarında indekslenebilecek, daha sonra tezinizin erişim statüsünün değiştirilmesini talep etmeniz ve kütüphane bu talebinizi yerine getirirse bile, teziniz arama motorlarının ön belleklerinde kalmaya devam edebilecektir)

Tezimin/Raporumun 31.12.2021 tarihine kadar erişime açılmasını ve fotokopi alınmasını (İç Kapak, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) istemiyorum.

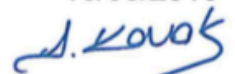
(Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir, kaynak gösterilmek şartıyla bir kısmı veya tamamının fotokopisi alınabilir).

Tezimin/Raporumun tarihine kadar erişime açılmasını istemiyorum ancak kaynak gösterilmek şartıyla bir kısmı veya tamamının fotokopisinin alınmasını onaylıyorum.

Serbest Seçenek/Yazarın Seçimi:

.....
.....
.....

18/05/2018



Ayşe KAVAK

