

**T.C.  
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**EVLİ BİREYLERDE EŞ DESTEĞİ, EVLİLİK DOYUMU,  
SORUN ÇÖZME BECERİLERİ VE DEPRESYON  
ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Eda DEMİRTAŞ**

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji  
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

**Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mehmet Zihni SUNGUR**

**İSTANBUL – 2021**

T.C.  
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**EVLİ BİREYLERDE EŞ DESTEĞİ, EVLİLİK DOYUMU,  
SORUN ÇÖZME BECERİLERİ VE DEPRESYON  
ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Eda DEMİRTAŞ**

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji  
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

**“Bu tez \_\_\_/\_\_\_/20\_\_\_ tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”**

<b>JÜRİ ÜYESİ</b>	<b>KANAATI</b>	<b>İMZA</b>

## **BEYAN**

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

**Eda DEMİRTAŞ**

**07.05.2021**

## ÖNSÖZ

Bu çalışma sürecinde, araştırmanın gelişiminde ve tamamlanmasında sabrını, desteğini ve bilgisini esirgemeyen sevgili tez danışmanım Prof. Dr. Mehmet Zihni SUNGUR'a katkılarından dolayı teşekkürlerimi sunarım.

Her zaman yanımda olan aileme; maddi manevi desteğini esirgemeyen, beni çok seven, hep başarılı olduğumu görmek isteyen çok sevdiğim; babam Mustafa DEMİRTAŞ'a ve annem Hatice DEMİRTAŞ'a sonsuz sevgilerimi, teşekkürümü ve minnetimi iletiyorum. Sizi kalpten seviyorum.

**Eda DEMİRTAŞ**

**07.05.2021**

## İÇİNDEKİLER

<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>i</b>
<b>TABLO LİSTESİ</b> .....	<b>ii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iv</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>BÖLÜM 1: GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>8</b>
1.1. Aile Kavramı.....	8
1.1.1. Aile Sistemi Kuramı .....	8
1.1.2. Yapısal Aile Kuramı.....	9
1.1.3. Davranışsal Aile Kuramı .....	9
1.1.4. Bilişsel Davranışçı Aile Kuramı.....	10
1.1.5. Stratejik Aile Kuramı .....	10
1.1.6. Yaşantısal Aile Kuramı .....	11
1.2. Evlilik.....	11
1.3. Evlilik Biçimleri.....	12
1.3.1. Geleneksel Tip Evlilik .....	13
1.3.2. İlişki Özerk Tip Evlilik.....	13
1.3.3. Özerk Tip Evlilik.....	13
1.4. Eş Seçimi.....	14
1.4.1. Evrim Kuramı .....	14
1.4.2. Sosyal Rol Kuramı .....	14
1.5. Evlilik Doyumu.....	15
1.6. Evlilik Doyumuna Kuramsal Bakışlar .....	16
1.6.1. Psikanalitik Model.....	16
1.6.2. Bilişsel Model.....	16
1.6.3. Sosyal Mübadele Modeli .....	17
1.6.4. Bağlanma Modeli .....	17
1.6.5. Bağlamsal Model.....	18
1.6.6. Yatırım Modeli .....	18
1.6.7. Evlilik Kalitesi Modeli .....	19
1.6.8. Sevginin Evrimi Modeli .....	19

1.6.9. Yükleme Modeli .....	20
1.6.10. Kişilerarası Sosyal Biliş Modeli .....	21
1.6.11. Sistem Modeli.....	21
1.7. Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler .....	21
1.8. Evlilikte Eş Desteği.....	23
1.9. Evlilik Doyumu ve Eş Desteği.....	23
1.10. Evlilik Doyumu ve Sorun Çözme .....	25
1.11. Evlilik Doyumu ve Depresyon.....	27
<b>BÖLÜM 2: YÖNTEM .....</b>	<b>29</b>
2.1. Katılımcılar .....	29
2.2. Veri Toplama Araçları .....	29
2.2.1. Demografik Veri Formu .....	29
2.2.2. Eş Desteği Ölçeği .....	29
2.2.3. Evlilik Yaşamı Ölçeği .....	30
2.2.4. Evlilikte Problem Çözme Ölçeği.....	30
2.2.5. Beck Depresyon Ölçeği.....	31
2.3. İşlem.....	31
2.4. Verilerin Analizi .....	31
<b>BÖLÜM 3: BULGULAR.....</b>	<b>32</b>
<b>BÖLÜM 4: TARTIŞMA.....</b>	<b>47</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>57</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>59</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>68</b>
<b>Ek 1 – Demografik Veri Formu .....</b>	<b>68</b>
<b>Ek 2 – Eş Desteği Ölçeği .....</b>	<b>71</b>
<b>Ek 3 – Evlilik Yaşamı Ölçeği .....</b>	<b>72</b>
<b>Ek 4 – Evlilikte Problem Çözme Ölçeği.....</b>	<b>73</b>
<b>Ek 5 – Beck Depresyon Ölçeği.....</b>	<b>74</b>
<b>Ek 6 – Etik Kurul Onayı .....</b>	<b>76</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>77</b>

## **KISALTMALAR**

**ANOVA** : Analysis of Variance

**SPSS** : Statistical Package of Social Sciences

## TABLO LİSTESİ

<b>Tablo 3.1.</b> Katılımcıların Demografik Bilgileri İçin Sayı ve Yüzde Dağılımı .....	33
<b>Tablo 3.2.</b> Araştırma Ölçek ve Altboyut Toplam Puanları İçin Betimleyici İstatistik	34
<b>Tablo 3.3.</b> Cinsiyete Göre Katılımcıların Evlilik Doyumu, Eş Desteği, Sorun Çözme ve Depresyon Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi.....	34
<b>Tablo 3.4.</b> Yaşa Göre Katılımcıların Evlilik Doyumu, Eş Desteği, Sorun Çözme ve Depresyon Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi.....	35
<b>Tablo 3.5.</b> Evlilik Yılına Göre Katılımcıların Evlilik Doyumu, Eş Desteği, Sorun Çözme ve Depresyon Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi .....	36
<b>Tablo 3.6.</b> Eğitim Durumuna Göre Katılımcıların Evlilik Doyumu, Eş Desteği, Sorun Çözme ve Depresyon Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi	38
<b>Tablo 3.7.</b> Tanışma Biçimine Göre Katılımcıların Evlilik Doyumu, Eş Desteği, Sorun Çözme ve Depresyon Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi	39
<b>Tablo 3.8.</b> Evlilik Kararına Göre Katılımcıların Evlilik Doyumu, Eş Desteği, Sorun Çözme ve Depresyon Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi	40
<b>Tablo 3.9.</b> Yaş Farkına Göre Katılımcıların Evlilik Doyumu, Eş Desteği, Sorun Çözme ve Depresyon Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi .....	41
<b>Tablo 3.10.</b> Maddi Duruma Göre Katılımcıların Evlilik Doyumu, Eş Desteği, Sorun Çözme ve Depresyon Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi	42
<b>Tablo 3.11.</b> Cinsellik Memnuniyetine Göre Katılımcıların Evlilik Doyumu, Eş Desteği, Sorun Çözme ve Depresyon Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi .....	43
<b>Tablo 3.12.</b> Çocuk Sayısına Göre Katılımcıların Evlilik Doyumu, Eş Desteği, Sorun Çözme ve Depresyon Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi	44
<b>Tablo 3.13.</b> Katılımcıların Evlilik Doyumu, Eş Desteği, Sorun Çözme ve Depresyon Toplam Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi .....	45
<b>Tablo 3.14.</b> Evlilik Doyumu Toplam Puanı Yordayıcılarının İncelenmesi.....	46

**İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü-Yüksek Lisans Tez  
Özeti**

**Tezin Başlığı:** Evli Bireylerde Eş Desteği, Evlilik Doyumu, Sorun Çözme Becerileri ve Depresyon Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

**Tezin Yazarı:** Eda DEMİRTAŞ **Danışman:** Prof. Dr. Mehmet Zihni SUNGUR

**Kabul Tarihi:** 07.05.2021

**Sayfa Sayısı:** iv (ön kısım) + 60 (tez) + 9 (ek)

**Anabilim dalı:** Psikoloj

**Bilim dalı:** Klinik Psikoloji

Evlilik doyumu evliliklerin başlamasında, sürdürülmesinde ve sonlandırılmasında önemli bir kavramdır. Evlilik doyum sürecinde eş ile ilişkiler, yaşanan sorunlara yaklaşımlar etkili parametrelerdir. Depresyon ise evlilik doyumunun düşmesinde veya yükselmesinde hem neden hem de sonuç olabilmektedir. Bu çalışmanın amacı evlilik doyumu, eş desteği, sorun çözme becerileri ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu amaçla yapılan çalışmaya 264 kadın ve 126 erkek olmak üzere toplam 390 kişi katılmıştır. Çalışmada içinde demografik veri formu, Evlilik Doyum Ölçeği, Evlilik Yaşam Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği'nin bulunduğu anket uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların evlilik doyumu, sorun çözme becerisi, eş desteği ve depresyon düzeylerine etki eden demografik değişkenler olduğu görülmüştür. Korelasyon analizi bulguları kavramlar arasındaki anlamlı ilişkileri sunmuştur. Son olarak regresyon analizinde eş desteği, sorun çözme ve depresyon puanının evlilik doyumunu yordayan anlamlı parametreler olarak bulunmuştur. Yapılan çalışma sonucu elde edilen bulgular, evlilik doyumu üzerinde etkili değişkenleri ve kavramları sunmuştur. Bu noktada gerek eşler gerekse uzmanlara güncel ve önemli bilgiler sunmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Evlilik Doyumu, Eş Desteği, Sorun Çözme, Depresyon

**İstanbul Kent University Institute of Post Graduate Education-Abstract of  
Master's Thesis**

**Title of the Thesis:** Examining the Relationships Between Partner Support, Marital Satisfaction, Problem Solving Skills and Depression in Married People

**Author:** Eda DEMİRTAŞ      **Supervisor:** Prof. Dr. Mehmet Zihni SUNGUR

**Date:** 07.05.2021      **Nu. of pages:** iv (ön kısım) + 60 (tez) + 9 (ek)

**Department:** Psychology      **Subfield:** Clinical Psychology

Marital satisfaction is an important concept in the initiation, maintenance and termination of marriages. Relationships with the spouse and approaches to the problems experienced in the process of marital satisfaction are effective parameters. Depression, on the other hand, can be both a cause and effect in a decrease or increase in marital satisfaction. The aim of this study is to examine the relationships between marital satisfaction, spousal support, problem solving skills, and depression. For this purpose, total of 390 people, 264 women and 126 men, participated in the study. In the study, a questionnaire including demographic data form, Marriage Satisfaction Scale, Marriage Life Scale, Marriage Problem Solving Scale and Beck Depression Scale was applied. As a result of the analysis, it was seen that there were demographic variables that affect the marital satisfaction, problem solving skills, spousal support and depression levels of the participants. Correlation analysis findings presented significant relationships between this concepts. Finally, in regression analysis, spousal support, problem solving, and depression scores were found to be significant parameters predicting marital satisfaction. The findings obtained as a result of the study presented the variables and concepts effective on marital satisfaction. At this point, it provides up-to-date and important information to both couples and experts.

**Keywords:** Marital Satisfaction, Spousal Support, Problem Solving, Depression

## GİRİŞ

Aile kurumu birbirlerine karşı sorumlulukları olan iki bireyin ortak ihtiyaçlarda buldukları bir kurumdur. Bu kurum içinde her bireyin farklı görevleri bulunmaktadır (Aydın ve Canel, 2018). Literatürde aile kurumunu araştıran ve değerlendiren farklı kuramsal yaklaşımlar olduğu bilinmektedir. Aile kurumunun incelenmesinde aileyi bir sistem olarak inceleyebiliriz. Bu sistem içinde parçalar birbirini ve bütünü etkilemektedir. Kurallara, sorumluluklara, iletişime ve etkileşime dikkat eden parçalar bütünün sağlıklı bir işleyişe kavuşmasına katkı sunacaktır (Bavelas ve Segal, 1982). Bunun yanında aile bir yapı olarak da görülmektedir. Bu yapı içindeki elemanlar birbirlerine, aileye ve çevresel etkenlere karşı sorumludur. Sağlıklı bir aile yapısının bu üç etkendeki değişimlere ve etkileşimlere bağlı olduğu düşünülmektedir (Pak ve Öztürk, 2019). Davranışsal bakış açısında aile kurumunun işleyişinde klasik ve edimsel koşullanma ilkeleri etkilidir. Sorunların çözülmesinde ve etkili aile bağlarının kurulmasında aile bireylerinin öğrendiği davranışları sergilemelerinin önemi vurgulanmıştır (Gladding, 2012).

Aile kurumu içinde davranışsal boyutun fazla önemszenmesi bilişsel süreçlerin göz ardı edilmesine neden olmuştur. Bilişsel davranışçı aile kuramı bu noktada bilişsel süreçler ve davranışsal çıktıkları eklektik bir bakışta birleştirerek daha bütüncül bir bakış açısı sunmaktadır (İkizoğlu, 2019). Carlson, Sperry ve Lewis (2013) ise aile içi çatışma ve sorunların çözümüne odaklanan bir aile kuramını savunmaktadır. Stratejik aile kuramında kısa süreli ve önemli konulara değinerek sorunların çözümünde etkili olmaktadır. Aile kurumuna daha insancıl bir ekolle yaklaşan yaşantısal aile kuramı ise aile içi dinamiklere, etkileşimlere ve etkin iletişim kalıplarına vurgu yapmaktadır (Avşaroğlu ve Çimen, 2000).

Evlilik eşlerin birlikte ortak bir yaşantı sürmeleri noktasında anlaşmaya vardıkları bir uzlaşma zeminidir (Çelik ve Tümkaya, 2012). Bu noktada fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçların karşılanması noktasında bir birliktelik sürdürülmektedir (Özer ve Cihan-Güngör, 2012). Evlilik kurumu toplum tarafından kadın ve erkeğe verilen roller çerçevesinde kurulabilmektedir. Bu yaklaşımda toplumsal cinsiyet rolleri kapsamında bu rollere uygun erkek ve kadının beklentilerinin uyduğu zeminde evlilik

gerçekleşmektedir (Çatal, Kalkan ve Batık, 2018). Ancak toplumsal cinsiyet rolleri dışında, eşitlikçi zeminde gerçekleşen evlilikler de bulunmaktadır. İlişki özerk evliliklerde karşılıklı özgürlük ve ortak karar alma hakimdir. Diğer yandan özerk tip evliliklerde karşılıklı özgürlük alanları çok geniş tanınmış olup evlilik romantik ilişkinin sonucunda çok mantıklı bir karar ve uzlaşma olarak değerlendirilmektedir (Çatal ve Kalkan, 2019).

Evlilik içinde evlenme biçimleri ve eş seçim süreçleri farklılık gösteren yapılar olmakla birlikte her evlilik için önemli görülen nokta evlilik doyumudur. Eşlerin ilişkilerinden ve evlilik kurumundan duydukları memnuniyet, uyum ve mutluluğu tarif etmek için kullanılan evlilik doyumunu, evlilik kalitesini yansıtan bir kavramdır (Ümmet, 2017). Evlilik doyumunun anlaşılmasında ve incelenmesinde farklı modeller bulunmaktadır. Psikanalitik model evliliği karşılıklı narsizmin doyumunu ve sevginin yükseltilmesi kavramları ile açıklamaktadır (Mitchell ve Black, 2012). Bilişsel modele göre eşlerin hayata bakış, düşünme biçimleri, başa çıkma stilleri gibi bilişsel süreçlerinin evlilik doyumuna katkısı olduğu savunulmaktadır (Kervancıoğlu, 2016). Uçansu (2019) evlilik doyumunu sosyal mübadele kuramıyla açıklamıştır. Bu modelde bireyin evlilik doyumunun belirleyicisi başka biri ile evliliğini sürdürmesi sonucunda yaşayacağı pozitif ve negatif durumların sonuna göre belirlenmektedir. Klasik bağlanma modeli ise bireylerin sahip oldukları bağlanma biçimlerinin evlilik doyumuna doğrudan ve dolaylı yollardan katkıda bulunabileceği üzerinde durmuştur (Aydın ve Canel, 2018).

Bağlamsal modele göre evlilik doyumunu, durum ve olaylar gibi yakın bağlamlar ve kişilik, mizaç özellikleri gibi uzak bağlamlardan etkilenmektedir (Bradbury ve Fincham, 1988). Yatırım modeline göre evlilikten alınan doyum kişinin evlilik için yaptığı yatırım sonuca yönelik yaptığı analizlere göre belirlenmektedir (Rusbult ve Buunk, 1993). Öztürk (2020) evlilik doyumunun bireysel özellikler, kültürel arka plan ve sosyal belirleyiciler gibi evlilik kalitesi ölçütleri ile incelenebileceğini aktarmıştır. Yaşanan sorunla hiç şüphesiz evlilik doyumunu etkilemektedir. Yükleme modeline göre bu sorunlar için nedensel ve sorumluluk yüklemelerindeki farklılıklara bağlı olarak evlilik doyumunda değişimler gözlenmektedir (Özer ve Cihan-Güngör, 2012). Son olarak eşlerin birbirlerini algılamalar, kabul etme ve değiştirmeye çalışma çabaları evlilik doyumunu üzerinde belirleyici bir konuma sahiptir (Davila, Karney ve Bradbury, 1999).

Evlilik doyumunda eş desteği, sorun çözme ve depresyon kavramları literatürde sıklıkla araştırılmıştır. Eş desteği eşlerin güvenli bağlanma duygularında (Cobb, Joanne ve Bradbury, 2015), güvenlik ve yakınlık duygusunun oluşmasında (Yedirir ve Hamarta, 2015), eşlerin birbirini daha iyi tanınmasında (Luo ve ark., 2008) ve aile içindeki sevgi-saygı ortamının oluşmasındaki (Kabasakal ve Soylu, 2016) katkıları ile evlilik doyumunu pozitif etkileri bulunmaktadır. Diğer yandan sorun çözme becerileri etkili ve sağlıklı iletişim kurulması (Kiecolt-Glaser ve Newton, 2001) ve çatışmaların aktif ve sonuç odaklı çözülmesi (Largo-Wight, Peterson ve Chen, 2005) süreçlerine doğrudan katkı sunarak evlilik doyumunda belirleyici bir parametredir. Son olarak literatür çalışmaları incelendiğinde, depresyonun evlilik doyumu üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır (Gabriel, Beach ve Bodenmann, 2010; Khan ve Aftab, 2013; Purdom, Lucas ve Miller, 2006).

### **Araştırmanın Konusu**

Literatür çalışmalarında aile yapısı ve evlilik kurumunun önemi ve kompleks yapıları incelenmiştir. Evlilik sürecinin sürdürülmesinde ise evlilik doyumu önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmıştır. Farklı kuramsal yaklaşımların evlilik doyumu için açıklamaları bulunmaktadır. Ancak evlilik doyumu için incelenmesi gereken farklı dinamikler bulunmaktadır. Bu dinamikler içinde kişiler arası ilişki, sorunlarla başa çıkma ve bireysel boyutun önemli olduğu düşünülmüştür. Kişiler arası ilişki boyutunda eşlerin birbirlerine olan desteği ön plana çıkmaktadır. Sorunlarla başa çıkma botunda ise bireylerin birlikte sorun çözme becerisi dikkat çekmektedir. Son olarak bireysel boyutta kişinin duygusal alanı çerçevesinde depresyon kavramı kendi göstermektedir. Depresyon özellikle evlilik doyumu için bir neden olabilmenin yanında bir sonuç da olabilmektedir. Depresif duygular ve olumsuz düşünce yapılarının evlilik içinde olması, ev içinde sürekli bir gerilim barındıracaktır. Bilişsel çarpıtmalar ve yanlış düşüncelerinde dahil olduğu süreçte, evlilik içinde sorunlar oluşacak ve çözümde başarısız olunacaktır. Bunun sonucunda evlilik doyumu negatif etkilenecektir. Diğer yandan evlilik doyumundaki azalma beraberinde üzüntü ve çökkünlüğü getirmektedir. Hiçbir birey doyum almadığı bir evliliğe başlamak istemez. Karşılıklı sevgi ve saygı ortamının bozulmuş olması, kişinin evlilik üzerindeki hayallerine erişememesi ve beklentilerinin karşılığını

alamaması onu olumsuz düşünmenin içinde sürükleyecektir. Bu sürüklenmenin sonucunda ise depresif semptomlar görülecektir. Evlilik doyumunu arttırmanın istenmesi ve bunda başarısız olunması da depresif duyguların pekişmesine ve yerleşmesine neden olabilmektedir. Bu noktada evlilik doyumunun depresif duygularla mücadele etmede yardımcı olabileceği gibi olumlu düşünceler ve duyguların da evlilik doyumuna katkı sunabildiği görülmektedir. Bu çalışmanın konusu evlilik doyumunu, eş desteği, sorun çözme ve depresyon arasındaki ilişkilerdir.

### **Araştırmanın Önemi**

Toplumsal düzenin ve huzurun sağlanması ilk olarak ailedeki düzen ve huzur ortamının sağlanması ile mümkündür. Aile bütünlüğünün korunmasında ve nitelikli bir aile kurumunun temini için evliliklerin pozitif bir atmosferde sürdürülmesi gerekmektedir. Bu noktada evlilik doyumunu kavramı dikkat çekmektedir. Bu çalışma ile eşlerin evlilik doyumuna etki eden değişkenler ve ilişkili etmenlere dair güncel bilgiler sunması yönünden önemlidir. Çalışma bulguları hem eşler hem de uzman kişilere yönelik aydınlatıcı veriler sunmaktadır.

### **Araştırmanın Amacı**

Evlilik doyumunu, eşlerin evliliklerini sürdürmelerinde önemli bir kavramdır. Eşler arasındaki uyumun ve iletişimin bir doğası olarak görülen evlilik doyumunu psikoloji literatüründe sıklıkla incelenmiştir. Yapılan çalışmada evli bireylerin evlilik doyumunu, eş desteği, sorun çözme ve depresyon puanları arasındaki ilişkiler ve bunlara etki eden değişkenlerin incelenmesi amaçlanmıştır.

## **Araştırmanın Yöntemi**

Yapılan çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. Bu kapsamda karşılaştırma ve korelasyonel model kullanılmıştır. Evlilik doyumu, eş desteği, Sorun çözme ve depresyon arasındaki ilişkiler korelasyonel model ile kavramlar etkisi olduğu düşünülen demografik veriler ise grup içi karşılaştırma modeli ile incelenmiştir.

## **Araştırmanın Sınırlılıkları**

Yapılan çalışmanın sonuçları:

- Evli bireyler ile,
- Katılımcıların verdikleri yanıtlar ile,
- Ölçülmek istenen kavramlar ile sınırlıdır.

## **Araştırmanın Hipotezleri**

Yapılan çalışmada aşağıda yer alan hipotezler sınanmıştır:

H<sub>1</sub>: Evlilik doyumu ile eş desteği arasında anlamlı ilişki vardır.

H<sub>2</sub>: Evlilik doyumu ile sorun çözme arasında anlamlı ilişki vardır.

H<sub>3</sub>: Evlilik doyumu ile depresyon arasında anlamlı ilişki vardır.

H<sub>4</sub>: Eş desteği, sorun çözme ve depresyon evlilik doyumu puanını anlamlı şekilde yordamaktadır.

H<sub>5</sub>: Cinsiyete göre katılımcıların evlilik doyumu, eş desteği, sorun çözme ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı farklılık vardır.

H<sub>6</sub>: Yaşa göre katılımcıların evlilik doyumu, eş desteği, sorun çözme ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı farklılık vardır.

H<sub>7</sub>: Evlilik yılına göre katılımcıların evlilik doyumu, eş desteği, sorun çözme ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı farklılık vardır.

H<sub>8</sub>: Eğitim durumuna göre katılımcıların evlilik doyumu, eş desteği, sorun çözme ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı farklılık vardır.

H<sub>9</sub>: Eşle tanışma biçimine göre katılımcıların evlilik doyumu, eş desteği, sorun çözme ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı farklılık vardır.

H<sub>10</sub>: Evlilik kararı alma biçimine göre katılımcıların evlilik doyumu, eş desteği, sorun çözme ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı farklılık vardır.

H<sub>11</sub>: Çocuk sayısına göre katılımcıların evlilik doyumu, eş desteği, sorun çözme ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı farklılık vardır.

H<sub>12</sub>: Eşler arası yaş farkına göre katılımcıların evlilik doyumu, eş desteği, sorun çözme ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı farklılık vardır.

H<sub>13</sub>: Maddi duruma göre katılımcıların evlilik doyumu, eş desteği, sorun çözme ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı farklılık vardır.

H<sub>14</sub>: Cinsellikten memnuniyete göre katılımcıların evlilik doyumu, eş desteği, sorun çözme ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı farklılık vardır.

## **Tanımlar**

*Aile*: bireylerin psikolojik ve biyolojik bağlarla birbirine bağlandıkları, toplumun en küçük yapı biridir (Aydın ve Canel, 2018).

*Evlilik*: İki bireyin karşılıklı uzlaşısı ve kararları sonucunda bir araya geldikleri, toplumsal ve hukuksal normlar çerçevesinde oluşturdukları kurum (Çelik ve Tümkeya, 2012).

*Evlilik doyumu*: Evlilik içindeki uyumu, memnuniyeti, mutluluğu ve alınan hazzı ifade eden bir kavramdır (Ümmet, 2017).

*Depresyon:* En az iki hafta süre ile devam eden ve bireyin işlevselliğini önemli ölçüde zarar veren çökkün duygu durumudur (APA, 2013).

*Eş desteği:* Eşlerin karşılıklı olarak birbirlerine gösterdikleri anlayış, iletişim, maddi ve manevi desteklerin toplamıdır (Dehle, Larsen ve Landers, 2001).

*Sorun çözme:* Karşılaşılan olumsuz durum ve olaylara karşı akılcı sorun çözme becerileridir (Türnüklü ve Yeşildere, 2005).

# BÖLÜM 1: GENEL BİLGİLER

## 1.1. Aile Kavramı

Aile, katılımcıların psikolojik ve biyolojik bağlarla birbirlerine bağlı oldukları ve aynı ortamı paylaştıkları bir kurumdur. Bu kurum içinde belirli sorumluluklar ve ihtiyaçlar ortak bir paydada çözüme kavuşmaktadır. Bu noktada her katılımcının üzerine düşen görevler bulunmaktadır (Aydın ve Canel, 2018). Aile kavramı farklı kültür ve anlayışlara göre farklılık gösterse de evrensel bir değer olarak bulunmaktadır. Aile kurumuna bakışlar nüfusun düzenlenmesi, bireylerin sosyalleşmesi, cinselliği kontrol altına alma, toplumsal refahı artırma, düzenin korunması ve uyum ortamının yaygınlaştırılması gibi atıflar yapılmaktadır. Ailenin kurulması ve devam ettirilmesi için duygusal paylaşım, farklılıkların kabulü, ilgi, sevgi, saygı, bağlılık, karşılıklılık, ihtiyaçların giderilmesi, sorun çözme olmak üzere önemli kavramlar öne çıkmaktadır. Buna bağlı olarak da sağlıklı ve uyumlu bir aile için farklı bakış açıları bulunmaktadır. Literatür incelendiğinde aile kurumunun anlaşılması ve tanımlanması için farklı kuramsal yaklaşımların bulunduğu görülmüştür (Demirbilek, 2016).

### 1.1.1. Aile Sistemi Kuramı

Ailenin bir sistem olarak görüldüğü aile sistemi kuramında, aile tutarlı davranış kalıpları ile duygusal bir yakınlığın oluşturduğu bir yapı olarak tanımlanmıştır. Ailenin her bireyi birbirini etkileyen ve bütünü oluşturan parçalar olarak düşünülebilir. Her bireyin kendine ve aileye karşı sorumlulukları bulunmaktadır. Bu haliyle aile kurumu bütün olarak incelenmesi gereken bir yapıdır. Kuralları, sorumlulukları, iletişimleri ve etkileşimleri bu bütün bağlamında değerlendirilmektedir (Bavelas ve Segal, 1982).

Aile kurumunun devamlılığı sistemlerin uyumlu çalışması, çatışma olsa bile bunun çözümlenerek değişerek varlığını sürdürme ilkesi ile sağlanmaktadır. Bu noktada zamana ve koşullara göre değişimlerin yaşanması kaçınılmazdır. Aile sistemleri geçmişe bağlı kalıp yeniliği inkâr ettikçe işleyiş daha fazla aksayacaktır. Bu nedenler sistem içinde sürekli bir revizyon ve yenilik yaşanması gerekmektedir. Aile sistemi kuramı aile kavramı

için sistemin işleyişi, devamlılığını sürdürmesi ve geri bildirimlerin yapılması noktasında açıklamalar sunmaktadır (Demirbilek, 2016).

### **1.1.2. Yapısal Aile Kuramı**

Yapısal aile kuramı, aile kurumuna bir yapı gözüyle bakmakta ve bu yapı içindeki sistemleri açıklama düşüncesinden beslenmektedir. Pak ve Öztürk (2019) çalışmalarında yapısal aile kuramının dört ana başlığını aktarmıştır. İlk başlıkta ailenin bir sistem ve alt sistemlerden oluştuğu varsayımı yatmaktadır. Aile içindeki bireylerin rollerinin gerektirdiği sistemler olmakla birlikte bu sistemler sosyal çevre ile etkileşimi ile alt sistemler meydana gelmektedir. Bu sistemler arasındaki ayırım ise sınırlar ile belirlenmektedir. Bireysel özgürlükler ve kişisel alan kavramları da içine alan sınırlar sistemin işleyişinde yardımcı olmaktadır.

Sınırların esnetildiği durumlarda koalisyonlar karşımıza çıkmaktadır. Aile üyelerinin başka bir üyeye veya duruma karşı bir araya gelerek ittifak kurdukları bir paylaşım biçimidir. Aile bireyleri arasında görülen bu pozitif etkileşim kimi zaman görülmemektedir. Bu noktada ise güç ve kuşak çatışması olarak tanımlanan kavramlar karşımıza çıkmaktadır. Aile içindeki güç dengesinin algılanması ve uyum sağlanması kimi zaman zorlaşmakla birlikte ebeveynler ile çocuklar arasındaki kuşak farklılıkları çatışmalara neden olabilmektedir. Yapısal aile kuramı bu başlıklar etrafında aile kurumun değerlendirmekte ve farklı bakış açıları sunmaktadır (Pak ve Öztürk, 2019).

### **1.1.3. Davranışsal Aile Kuramı**

Davranışsal yaklaşımın temelinde yer alan “davranışlar öğrenilir” ilkesine bağlı olarak aile içindeki sorunlar ve çatışmalar da davranışsal sonuçlar olarak incelenmektedir. Davranışsal aile kuramı, bireylerin davranışlarındaki majör değişimlerin sorunların çözümünde yardımcı olacağı varsayımına dayanmaktadır. Bu davranışsal değişim için klasik ve edimsel koşullanma ile öğrenme modelleri üzerinde durulmaktadır. Aile bir bütün olarak sürece dahil edilir. Sorun olarak görülen davranışın klasik koşullanma ile ya da pekiştirilerek öğrenildiği düşünülür. İşlevsel olmayan davranış için altında yatan gizil

süreçler dikkate alınmaksızın sonuca odaklı yaklaşılır. Davranışsal aile kuramı, aile içinde sorun olarak görülen davranışların çözümlenmesinde kısa ve etkili bir yöntem olarak görülse de uzun süreli etkinliği tartışma konusu olmuştur. Bu noktada salt davranışsal yaklaşımlardansa eklektik yaklaşımların daha etkin olduğunu savunan düşünceler de bulunmaktadır (Gladding, 2012).

#### **1.1.4. Bilişsel Davranışçı Aile Kuramı**

Bilişsel davranışçı aile kuramı, temelinde iki farklı psikoloji ekolünün harmanlanmasını barındırmaktadır. Bireylerin bilişsel çarpıtmalarını temel alan bilişsel kuram ve davranış noktasında değişimlerin ve farklılıkların incelendiği davranışsal kuram bu kuramın iki boyutudur. Temel anlamda bilişsel boyutta yaşanan değişimin davranışsal boyutta kendini göstermesi ve değişimin kalıcı hale getirilmesi hedeflenmektedir. Bu noktada aile veya evlilik için bireylerin bilişsel çarpıtmaları, otomatik inançları, ara inançları ve uyum bozucu şemaları belirlenmektedir. Yapılacak görüşmelerle bilişsel anlamda yaşanan değişim davranışsal boyutta da ele alınarak ilerlemenin danışana daha net gösterilmesi, farkındalık yaratılması ve teorik ilerlemenin pratik alana dökülmesi hedeflenmektedir. Eklektik bir boyutta ilerleyen bilişsel davranışçı aile kuramı, aile kurumuna bakışta ve sorunların çözümünde etkin öneriler sunmaktadır. Bilişsel davranışçı kuramın bireysel anlamda kullanılabildiği gibi aile ve eşlere uygulanabilirliği de etkili sonuçlar vermektedir (İkizoğlu, 2019).

#### **1.1.5. Stratejik Aile Kuramı**

Stratejik aile kuramı, evlilikte yaşanan sorunlu ve çatışmalı durumların çözümü üzerine geliştirilmiş bir kuramsal yaklaşımdır. Evlilik doyumun yaşanan çatışma ve sorunlardan olumsuz etkilendiği bilinmektedir. Stratejik aile kuramı teknik odağı, kısa süreli olması ve spesifik noktalara değinmesi nedeni ile işlevsel bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım içinde sorunlar ve sorunlar açıkça belirlenir ve çözüm ya da çözümler üretme noktasında çalışmaya başlanır. Şimdi ve burada kuralı ile işleyen bu kuramda ailenin bütünlüğü ve evliliğin korunması noktasında bütün çözüm yolları üretilmektedir.

Kuramın bir diğere amacı ise aile bireylerinin sorunları çözebilmek için gerekli bilişsel esnekliğe ve sorun çözüme becerilerine sahip olmalarının sağlanmasıdır (Carlson, Sperry ve Lewis, 2013).

### **1.1.6. Yaşantısal Aile Kuramı**

Üçüncü nesil psikoloji ekolü olan hümanistik psikolojinin etkilerinin taşıyan yaşantısal aile kuramı, diğere kuramlara oranla daha insancıl ve pozitivist bir bakış sunmaktadır. Kuramın temel görüşünde aile bireylerinin kendilerini gerçekleştirmeleri, potansiyellerine güvenmeleri ve bilinçli farkındalık kavramlarına vurgu yapılmaktadır. Ailenin işlevselliği bu noktalarda kendini göstermektedir. Yaşanan sorunlar ilgili kavramların akıcılığında sorunlara neden olmaktadır. Aile içinde deneyim, sezgi, varoluş, güven, şimdi ve burada kavramları incelenmektedir. Terapi sürecinde ise aile bireylerinin karşılık etkileşimi esas alınmaktadır. Danışman bu noktada yönlendirici bir roledir (Avşaroğlu ve Çimen, 2000).

## **1.2. Evlilik**

Toplumun en küçük yapı birimi olan aileyi kuran evlilik sosyal gelişim için de önemli bir kavramdır. Bu haliyle evlilik kişilerin mutlu olmasına zemin hazırlayan ve kendilerini geliştirmelerine olanak sağlayan bir kurum olarak görülmektedir. Başka bir tanımla ise iki kişinin bireysel özelliklerinin birleştiği ve geliştiği bir payda olarak tanımlanmaktadır. İki kişinin bir araya gelmesi evrimsel açıdan da yorumlanabilir. Kadın ve erkeğin türün devamını sağlamak için toplumsal kabullere uygun bir şekilde birleşmesi, birbirlerine ve çocuklara karşı olan sorumlulukları yerine getirmek üzere vardıkları bir uzlaşıdır (Çelik ve Tümkaya, 2012). Farklı bir tanımla evlilik kurumu, eşlerin arkadaşlık, dostluk, sevgi, aşk, güven, cinsellik, gelecek planları, çocuk sahibi olma ve beraberlik gibi birçok ihtiyacı içinde bulunduran ve eşlerin bu ihtiyaçları doyurma beklentisi içinde olduğu bir ortak sahadır (Özer ve Cihan-Güngör, 2012).

Sungur (2021) ise aşkı metaforik bir benzetme ile anlatmıştır. Ona göre aşk bir evliliğe benzemektedir. Eşler birbirlerini dans etmek üzere davet ederler ve dans etmek için karşılıklı kabul vardır. Tıpkı bir dans gibi evlilik de karşılıklı uyum içinde sürdürülmektedir. Her zaman için dans mükemmel olamaz. Eşler kimi zaman birbirlerinin ayaklarına basacak ve tökezleyecektir. Önemli olan ise dansı sürdürebilmektedir. Ancak sorunlara çözüm bulunmadığı zamanlarda dans hocasına danışmak gerekebilir. Dans hocası karşılıklı uyumu bozan noktaları ve nasıl uyumun tekrar yakalanacağına yönelik yardımlarda bulunur. Ancak kimi zaman bu sorunlar çözülemez ve müzik biter. Bu noktada ise başlandığı gibi karşılıklı uzlaşa ile dansı sonlandırmak gerekmektedir.

Evlilik eşlerin ihtiyaçlarını karşılıklı olarak giderdikleri bir zemindir. Bu noktada yakınlık kurma ve birlikte olma gibi insanın birincil sosyal ihtiyaçları evlilik ile sağlanmaktadır. Eşler aynı evde yaşamakta, boş zamanlarını birlikte keyifli bir şekilde giderme planları yapmakta ve ortak bir yaşamı sürdürmektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalar evlilik yaşının artması ile birlikte eşlerin evlilik sürelerinin de arttığını diğer bir ifade ile eşlerin birlikte daha uzun zaman geçirdiklerini göstermiştir (Uludağlı ve Akbaş, 2019).

Evliliğin psikolojik sağlığı koruyan özellikleri bilinmektedir. Özellikle evli bireyler ile evli olmayan bireylerin karşılaştırıldıkları çalışmalar sonucunda evli bireylerin psikolojik iyi hallerinin, duygusal destek düzeylerinin, pozitif duygu durum derecelerin ve yaşam kalitelerinin evli olmayan bireylere oranla daha yüksek olduğu gösterilmiştir (Çağ ve Yıldırım, 2016). Bütün bu bulgular evlilik bireylerin psikolojik iyi hallerine genel anlamda pozitif katkılarda bulunduğunu göstermektedir. Ancak bu noktada uyumlu ve ilişki doyumu bulunan evliliklere vurgu yapılmaktadır.

### **1.3. Evlilik Biçimleri**

Yapılan literatür taraması sonucunda üç farklı evlilik biçimi olduğu görülmüştür. Bu kısımda geleneksel tip evlilik, ilişki özerk tip evlilik ve özerk tip evlilik için genel bilgiler sunulacaktır.

### **1.3.1. Geleneksel Tip Evlilik**

Geleneksel toplum değerlerinin hâkim olduğu evlilik tipidir. Kadın ve erkek rollerine göre bir evlilik sistemi hakimdir. Eşler arasında bağlılık ve etkileşim yüksektir. İç içe geçmiş bir eş görüntüsü vardır. Eşlerin özerk alanlarının olması bu evlilik tipinde görülmemektedir. Eşler bireysel özgürlüklerinden taviz vererek çatışmaya girmezler. Bu gibi durumlar eşler arasındaki iletişimin sıkı ve etkileşimin çok olmasını sağlamaktadır (Çatal, Kalkan ve Batık, 2018).

### **1.3.2. İlişki Özerk Tip Evlilik**

Geleneksel tip evliliğin aksine kadın-erkek eşitliğinin benimsendiği evlilik tipidir. Eşler kendilerine özerk alan tanımakta ve etkileşimlerinin sınırlamaktadır. Eşlerin evlilik hayatı dışında kendilerine ait zaman ve çevreleri bulunmaktadır. Atılgan iletişim tarzı görülmekle birlikte eş çatışmaları yaşanmaktadır. Eşler birbirlerinin düşüncelerini önemserler ve karar alma noktasında ortak bir uzlaşma hakimdir (Çatal ve Kalkan, 2019).

### **1.3.3. Özerk Tip Evlilik**

Evliliğin romantik ilişkiden çok eşlerin anlaşmayla bir araya geldiği evlilik tipidir. Bu evlilikler için mantık evliliği tanımı yapılması pek de yanlış olmaz. İlişki özerk tipe göre özerklik alanları daha geniş ancak bağlılık daha önceki tiplere göre daha azdır. Eşlerin bireysel hedefleri ve planları ortak kararların üzerinde görülmektedir. Evlilik sürecinde plan ve program daha aktif bir şekilde kabul edilmektedir. Özerk tip evlilikler geleneksel toplumlarda pek görülmemekle birlikte modern toplumlarda daha sık karşılaşılan bir evlilik olarak karşımıza çıkmaktadır. Özerk tip evlilikler, aynı şekilde bireyselci özelliklerin baskın olduğu toplumlarda kendine daha çok yer bulmaktadır (Çatal ve Kalkan, 2019).

## **1.4. Eş Seçimi**

Eş seçimi evlilik süreci içinde ilk adım olarak değerlendirilmektedir. Bireylerin kendilerine uygun bir kişi buldukları düşüncesi evlilik adımını atmalarını sağlamaktadır. Ancak eş bulma ve evlilik kurumu için eş seçme süreci için farklı kuramsal bakışlar bulunmaktadır. Bu kısımda eş seçiminde evrim kuramı ve sosyal rol kuramı hakkında bilgiler verilecektir.

### **1.4.1. Evrim Kuramı**

Evrım kuramının eş seçim sürecine bakışı klasik Darwin yaklaşımına dayanmaktadır. Darwin türlerin çeşitliliği ve devamında üremeyi ön plana çıkarmıştır. Üremenin sağlıklı ve yeterli olması tür için çok önemlidir. Üreme davranışı biyolojik bir ihtiyacın yanında yaşamın sürdürülmesinde de bir motivasyon kaynağıdır. Bu kuramda insanlar için eş seçimi, doğaya bakışla aynıdır: daha sağlıklı ve güçlü nesiller dünyaya getirmek. Bu noktada kadın ve erkek evrimsel bakışta üremeyi sağlamak için karşı taraftan farklı beklentiler içinde olmaktadır. Kadınlar için bu durum erkeğin gücü, sunacağı yaşam şartları ve güvenlik kavramları ile tanımlanmıştır. Çünkü kadın doğacak nesillerin babadan gelecek genler ile güçlü olacağına dair bir inanca sahiptir. Aynı şekilde doğacak çocukların refahı da yaşam şartları ve güvenlik ile sağlanacaktır. Diğer yandan erkekler kadının dış görünüşü, genel sağlığı ve yaşını ön plana alarak karar vermektedir. Erkek için sağlıklı ve çok sayıda çocuk verecek kadınlar tercih edilmektedir (Yıldırım, 2007). Evrimsel görüşe dayalı bu kuramın bireysel özellikleri geri plana attığı, sosyal süreçleri görmezden geldiği ve salt biyolojik bakış açısı ile evlilik kavramına yaklaştığı görülmektedir. Bu anlamda evliliğin açıklanmasında ve eş seçim sürecinin anlaşılmasında eksikliklere neden olduğu düşünülmektedir.

### **1.4.2. Sosyal Rol Kuramı**

Sosyal rol kuramında, kadın ve erkek için toplumda belirlenen cinsiyet rollerinin içselleştirilmesi eş seçiminde belirleyicidir. Kadına ve erkeğe atfedilen özellikler kişilerin

karşı taraftan beklentileri için bir şema oluşturmaktadır. Bu kapsamda kadın cinsiyeti için toplum tarafından belirlenen roller fiziksel çekicilik, yemek yapabilme, çocukları ile ilgilenme gibi klasik ve geleneksel görüşlerle şekillenmiştir. Diğer taraftan erkek için statü sahibi, fiziksel güçlülük, maddi kaynak, evine bakan kişi özellikleri belirlenmiştir. Bu noktada da ataerkil toplum özelliklerinin atfını görmek mümkündür. Sosyal rol kuramında, erkek evleneceği eşi için toplumsal kadın rollerini ararken kadın da evleneceği eşi için toplumsal erkek rollerinin bulunmasını istemektedir (Çağ, 2011).

### **1.5. Evlilik Doyumu**

Eşlerin bir araya gelerek evlenmesi karşılıklı bir etkileşim sürecidir. Bu süreç içinde beklentiler, ihtiyaçlar ve düşünceler de karşılıklı olarak etkileşime geçecek ve değişkenlikler gözlenecektir. Bu değişkenliğe bağlı olarak uyum veya çatışma senaryoları oluşmaktadır. Evli eşlerin arasındaki bu dinamiklerin sonucu olarak evlilik doyumu kavramı ortaya çıkmaktadır. En genel ifade ile evlilik doyumu eşlerin ilişkilerindeki uyumu, memnuniyeti ve duyduklarım mutluluğu ifade etmek için kullanılmaktadır (Ümmet, 2017).

Yakın ilişkiler içinde önemli bir yerde bulunan evlilik için kişilerin aldıkları doyum da farklılık göstermektedir. Bu noktada doyumdan anlaşılan bir noktada kişinin evlilikten sağladığı yarar ve hazdır. Alınan haz ve yarar ne kadar fazla ise evlilik doyumu o kadar yüksek iken alınan haz ve yarar azaldıkça evlilik doyumunda da düşüş gözlenmektedir. Evlilik kavramı içinde görülen bu haz ve yarar kişinin özel ve sosyal hayatını etkileyebilen yapılardır. Bu haliyle etkilendiği yapılar ve etkilediği yapılar doğrultusunda kompleks bir kavram olan evlilik doyumu kişinin hayatında önemli bir yere sahiptir (Çağ ve Yıldırım, 2018).

Tarhan (2019) mutlu evliliğin ve yüksek bir evlilik doyumunun sağlanmasında bazı psikolojik ihtiyaçların giderilmesi gerektiğini belirtmiştir. Bunlardan ilki sevme/sevilmek ve güvenmek/güvenilmektir. Eşler temel anlamda sevgi ve güven ortamında bir araya gelmektedir. Bu ihtiyaçları destekleyen bir biçimde ilgi görme ve önemli hissetme bulunmaktadır. Eşlerin ilgili tavırları, davranışları ve birbirlerini önemli

hissedecekleri yaklaşımlar evlilik doyumu için değerlidir. Bireysel özgürlük ve özerk alanların varlığı da önemli görülmektedir. Eşler birlikte geçirilen kaliteli zamanın dışında kendilerine ait bir alan ihtiyacı da duymaktadır. İletişim ve cinsel doyum ise bir diğer evlilik ihtiyacıdır. Eşler birbirleri ile aktif ve empatik bir konuşma-dinleme ortamının yanında haz verici bir cinsel yaşam ihtiyacıdır.

## **1.6. Evlilik Doyumuna Kuramsal Bakışlar**

Evlilik ve evliliğe doyum kavramlarının incelenmesinde literatürde farklı yaklaşımlar olduğu görülmüştür. Bu kısımda farklı kuramsal bakış açılarına yer verilecektir.

### **1.6.1. Psikanalitik Model**

Psikanalitik kuramın evlilik ve evlilik uyumuna bakış açısı narsisizm temelinde incelenmiştir. Freud ego odaklı ve nesne odaklı narsisizmi vurgulamıştır. Bu noktada bahsedilen, kişilerin kendiliklerine karşı duydukları karşı konulmaz ilgileri ve hazlarını tatmin etmek için içe yönelim ve dışa yönelimdir. Romantik birliktelik ve eş olma süreçleri de kişinin kendi narsisizmini tatmin etme noktasında başka bir kişiye yönelmesi ve bundan haz duyması ile açıklanmıştır. Ya da farklı bir noktada kişi başkalarını aşırı severek ve yücelterek dolaylı noktada içsel bir haz sağlamaktadır. Evlilik kurumuna atılan adım ve evlilik sürecindeki uyum ve doyumun tanımlanmasında eşler arasındaki narsisistik uyum ön plana çıkmaktadır (Mitchell ve Black, 2012).

### **1.6.2. Bilişsel Model**

Evlilikte eşler arasında yaşanan durum ve olaylara yönelik bilişsel süreçlerin evlilik doyumu etkisinin olduğunu savunan bilişsel modele göre durum ve olaylar değil eşlerin bunlara bakış açısı önemlidir. Tek bir doyum olmasına karşı algılar kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Evlilik sürecinde bu durum eşler arasında söz konusudur.

Yaklaşım tarzları, düşünce biçimleri ve başa çıkma stilleri eşler arasında görülen farklılıklardan bazılarıdır. Ancak bilişsel model kapsamında otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmalar gibi yapılar önemli görülmektedir. Bu yapılar uyum bozucu olmalarının yanında önemli psikolojik rahatsızlıklar için de risk faktörü olarak görülmektedir. Ayrıca evlilik için doyumun azalmasında da rol oynamaktadır. Bu noktada bilişsel model, eşlerin birbirlerinin yaklaşım tarzlarına ve bilişsel yapılarına atıfta bulunmaktadır (Kervancıoğlu, 2016).

### **1.6.3. Sosyal Mübadele Modeli**

Sosyal mübadele modeli, kelime anlamına benzer şekilde değiş-tokuş sistemine atıfta bulunmaktadır. Bu modelde evlilik doyumunun ölçütü kişinin başka biri ile ilişkisini sürdürme durumu ile karşılaştırmasına dayanmaktadır. Birey başka biri ile ilişki sürdürme noktasında mevcut ilişkisine oranla daha iyi hissediyorsa kendisini evlilik doyumunu düşük olarak yorumlanmaktadır. Diğer bir noktada başka biri ile ilişki yürütme noktasında yer değiştirme sonucunda negatif duygular yaşıyorsa evlilik doyumunu yüksektir. Kısaca model kişinin eşini başka biri ile değiştirdiğinde oluşan duyguları üzerinden evlilik doyumunu açıklamaktadır (Lenthall, 1977). Diğer yandan ilişkiler içindeki bağımlılık ve karşılıklılık kavramları da bu modelde incelenmiştir. Evlilik doyumunun incelenmesinde eşlerin birbirlerine duydukları bağımlılığın ve karşılıklı tutum, duygu ve davranışların düzeyleri de önemlidir. Doyum sağlanan bir ilişki bağlılığın az olması nedeni ile bitebilir veya doyum az olan bir ilişki bağlılığın fazla olması nedeni ile sürdürülebilir. Aynı durum karşılıklılık için de geçerlidir (Uçansu, 2019).

### **1.6.4. Bağlanma Modeli**

Bağlanma, kişinin ikili ilişki ve etkileşim geliştirmede kullandıkları güçlü duygusal bir bağ olarak tanımlanmıştır. Bireyler yaşamlarının ilk dönemlerinde temel bakım verenleri (çoğunlukla anne olmaktadır) ile bağlanma geliştirmektedir. Bu noktada temel bakım verenin çocuğa karşı tutumu bağlanmanın niteliğini oluşturmaktadır.

Bağlanma kuramının kurucusu olan Bowlby (1969) bebeklik ve erken çocuklukta gelişen bağlanma duygusunun bireyin ergenlik ve yetişkinlik yılları içinde kuracağı ilişkiler için kalıp olduğunu belirtmiştir. Bağlanma kuramı üzerinde yaptığı çalışmalarla Ainsworth (1978) üç farklı bağlanma biçimi tanımlamıştır. Bu bağlanma biçimleri şu şekildedir: güvenlik bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma. Bağlanma modeline göre, eş seçimi ve eşler arasındaki uyum, iletişim ve etkileşimin doğasında eşlerin bağlanma biçimleri ve erken dönemde temel bakım verenleri ile deneyimledikleri bağlanma örüntülerinin önemli rolü bulunmaktadır (Aydın ve Canel, 2018; Burger, 2006).

### **1.6.5. Bağlamsal Model**

Bağlamsal model, eşlerin davranışlarının temelinde yer alan yaklaşımları hedef almaktadır. Bu modelde eşlerin birbirlerine karşı olan tutum ve davranışları iki bağlamda incelenmiştir. Yakın bağlam olarak tanımlanan kavram mevcut psikolojik durum ve duygu durum hakkında bilgi vermektedir. Kişinin olay veya durum anındaki aktif reaksiyonlarını tanımlamaktadır. Bir anlamda kısa bir zamana ve duruma bağlı gerçekleşen bağlamdır. Diğer bir noktada ise uzak bağlam yer almaktadır. Uzak bağlam ise kişinin kalıcı özellikleri ve tutumları olarak tanımlanmıştır. Bu kalıcı özellikler kişilik özellikleri, mizaç özellik, benlik saygısı gibi kavramlarla karakterizedir. Bağlamsal model bu iki bağlam arasındaki ilişkileri ve evlilik doyumuna etkilerine atıfta bulunmaktadır (Bradbury ve Fincham, 1988).

### **1.6.6. Yatırım Modeli**

Yatırım modeli, iki ilişkilerdeki karşılıklı bağlılık ve bağımlılık kavramları üzerine inşa edilmiştir. Rusbult ve Buunk (1993) yatırım modelini iki düzeye göre kavramsallaştırmıştır. İlk adımda karşılaştırma düzeyi gelmektedir. Bu noktada kişi ilişkiye yaptığı yatırım sonucunda elde ettiği kazanımları karşılaştırmaktadır. Bu karşılaştırmada yapılan yatırıma oranla elde edilen kazanç düşük ise evlilik doyumu düşük olmakta tam tersi duruma ise yüksek olmaktadır. İkinci adımda seçeneklerin

karşılaştırılması yer almaktadır. Kişi ilişkisinin olmaması durumundaki olası kazançlarını hesaplamakta ve analiz etmektedir. Değerlendirme sonucunda evlilik doyumu için gerekli karar verilmektedir. Yatırım modeli, kar-zarar analizi düzleminde çalışan ve evlilik doyumuna da bu noktadan yaklaşan bir modeldir.

### **1.6.7. Evlilik Kalitesi Modeli**

Bu model içinde evliliğin kalitesinin evlilik doyumu üzerindeki yansımaları incelenmiştir. Evlilik kalitesi ise eşlerin memnuniyet ve pozitif duyguları ile paraleldir. Evlilik kalitesi üzerinde üç faktör etkilidir. Kişisel ve sosyal kaynakların eşlerin bireysel özellikleri, kültürel arka planları ve statü, konum gibi sosyal konseptleri kapsamaktadır. Bu başlıklar arasındaki uyumlar ve benzerlikler kişisel ve sosyal kaynaklara için pozitif duyguların oluşmasına katkı sunmaktadır. İkinci faktör olarak yaşam tarzıdır. Eşlerin evlilikleri için yaptıkları planlar ve beklentiler önemlidir. Bu noktada maddi durum, evin yapısı, aile tipi gibi kavramlar öne çıkmaktadır. Son olarak eşler arası etkileşim faktörü gelmektedir. Bu noktada etkin ve empatik iletişim, aktif sorun çözme becerileri, cinsel doyumu olan bir cinsel yaşantı, duygusal yakınlıktır. Belirtilen alanlardaki doumlara göre de eşler aralarındaki etkileşimi değerlendirmektedir. Üç kavram birlikte ele alındığındaki genel memnuniyete göre evlilik doyumundaki yükseklik veya düşüklük için karar verilmektedir (Öztürk, 2020).

### **1.6.8. Sevginin Evrimi Modeli**

Sevginin evrimi modelinde eşlerin birbirlerine duydukları sevginin ve pozitif duyguların üç temel noktadan beslendiğini belirtilmiştir. İlk olarak eşlerin birbirine bağımlı olmasıdır. Bu bağımlılık patolojik anlamdaki bir bağımlılıktan uzak daha çok bağıllık temelinde yer almaktadır. İkinci olarak korunma ihtiyacının eş tarafından karşılanmasıdır. Korunma ihtiyacı gerek tehlikelerden korunma olarak gerekse çatışma anında sorunların etkin bir şekilde çözülmesi ile tanımlanabilir. Son olarak da cinsel yaşantılar önemini göstermektedir. Kadın ve erkek hem evrimsel hem biyolojik anlamda üreme ve cinsel doyum ihtiyacı içindedir. Evlilik kurumu da eşlerin bu ihtiyaçlarını

karşılatabilecekleri bir kurumdur. Bu üç kavram eşler arasındaki mevcut pozitif duyguların daha da gelişmesine ve evlilik doyumunda artışın görülmesine olanak tanımaktadır (Uçansu, 2019).

### **1.6.9. Yükleme Modeli**

Evlilik doyumunun belirleyicisi olarak yaşanan sorunlara çözüm bulma ve aktif başa çıkma becerileri görülmektedir. Yükleme kuramı, eşlerin karşılaştıkları sorunları ele alış biçimlerinin iki farklı yükleme yaklaşımı ile geliştiğini savunmaktadır. Nedensellik yüklemesinde, mevcut sorun veya sorunlu durumun ortaya çıkmasında neyin veya nelerin neden olduğu üzerine atıflar yapılmaktadır. Sorumluluk yüklemesinde ise mevcut sorun veya sorunlu durum için kimin sorumlu olduğu noktasında atıf yapılmaktadır (Özer ve Cihan-Güngör, 2012). Davey ve arkadaşları (2001) nedensel yükleme davranışlarının sorumluluk yüklemelerini beraberinde getirdiğini ve bu durumun evlilik doyumu üzerinde negatif etkisi olduğunu belirtmiştir. Bu noktada hem nedensel hem de sorumluluk yükleme biçiminin evlilik doyumunu azaltan yönüne vurgu yapıldığı görülmektedir.

Yüklemi modeline göre yaşanan sorunların aktif ve rasyonel bir şekilde çözülmesinin dışında eşler sorunun etrafında dolaşmaktadır. Yükleme tutumunu sergileyen kişi sorunun çözümü için bir şey yapmamaktadır. Bu durum sorunun giderek daha da büyümesinin önünü açmaktadır. Ancak eşlerin durumları veya birbirlerini suçlamalarının dışında sorunda ortak paylarının olduklarını benimsemeleri ile varacakları bir uzlaşma ile akılcı sorun çözme becerileri sergilemeleri önemli görülmektedir (Kışlak, 1995). Sungur (2021) evlilikte sorumluluk odaklı yüklemelere atıfta bulunmuştur. Birey sürekli sorunların kaynağı olarak karşı tarafı suçlayıcı ithamlar kullanmaktadır. Ailesine çekmiş, ilişkilerinde hep sorunlu, kendine saygısı yok gibi cümle kalıpları sorun çözmekten çok uzak bir yöntemdir. Bu noktada suçluyu veya suçun nedenlerini araştırmak bireyleri çözüme ulaştırmamaktadır. Sadece mevcut sorunun daha da büyümesine katkıda bulunmaktadır.

### **1.6.10. Kişilerarası Sosyal Biliş Modeli**

Kişilerarası sosyal biliş yaklaşımında eşlerin birbirleri ile ilgili atıfları ve kabulleri incelenmiştir. Bu modele göre eşlerin birbirini kabul etme ve değiştirmeye çalışma girişimlerine göre evlilik doyumu etkilenmektedir. Herkesin bir başkasında sevmediği veya istemediği özellik ya da özellikler vardır. İkili ilişkilerde bu durum kısmen sorun yaratmakla birlikte evlilik ilişkilerinde önemli bir parametredir. Uzun soluklu ve sürekli devam edecek bir ilişki olması nedeniyle eşler birbirleri üzerindeki sevmedikleri yanları değiştirme tutumu sergilemektedir. Ancak kişilerarası sosyal biliş modelinde, eşin olduğu gibi kabul edilmesi ve bununla barışık olma durumunun evlilik doyumunda iyileşmeyi getirdiği vurgulanmaktadır (Davila, Karney ve Bradbury, 1999).

### **1.6.11. Sistem Modeli**

Sistem modelinde evlilik basit ve karmaşık sistemlerden oluşan bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Evlilik kendi içinde bir sistemken bunun altında ve üstünde farklı sistemler yer almaktadır. Kendi içinde yer alan sistemler eş olma, anne olma, baba olma gibi evlilik ile alakalı sistemlerken evlilik dışı sistemler de sosyal çevrenin getirdikleridir. Bunlar için arkadaş sistemi, akraba sistemi, komşuluk sistemi gibi farklı yapılar yer almaktadır. Sistem modeli evlilik doyumunu bu sistemlerde ortaya çıkan olumsuzluklara ve bir sistem içindeki sorunun diğer sistemler üzerindeki etkisine bağlamıştır. Bu noktada aktif sorun çözme becerileri ile sistemdeki sorunun sistem içerisinde çözülmesi ve diğerlerinin etkilememesi evlilik doyumunun artışında ve azalışında etkili görülmüştür (Keçeli, 2020).

### **1.7. Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler**

Son yıllarda kadının toplum içerisine daha fazla rol alması evlilik doyumu için görülen cinsiyet farklılıklarının önünde geçmiştir. Bu noktada kadın ve erkeğin evlilikten aldıkları doyum benzer düzeylerde görülmüştür. Çelik ve Tümkaya (2012) kadın ve erkeklerin evlilik doyumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir.

Gelir durumunun evlilik doyumuna etkili görülmüştür. Özellikle maddi duruma göre kişilerin imkanları, ilgileri ve olanakları değişkenlik göstermektedir. Diğer yandan maddi durumun iyi olması olası stres faktörleri için koruyucu bir etki göstermektedir. Düşük maddi durumun getirdiği sınırlı olanaklar veya imkansızlıklar bireyler için engellenmişlik ve kısıtlanmışlık hissi uyandırarak stres, anksiyete gibi duygu durum sorunlarına ve bunların evliliğe yansımalarına neden olacaktır (Çelik ve Tümkaya, 2012).

Cinsellik ve cinsel doyum kavramları da evlilik doyumu üzerinde doğrudan etkisi bulunan faktörlerdir. Cinsellik iki bireyin birbirine derin haz ve tutkularla yakınlaştığı fiziksel bir eylemdir. Bireylerin cinsel istek ve ihtiyaçları en üst noktadadır. Eşlerin karşılıklı olarak bunların bilincinde olması ve karşılımları cinsel uyumu sağlamakla birlikte evlilik doyumunu da arttıracaktır (Miller ve ark., 2013). Bunun yanında cinsellik eşlerin birbirini daha iyi tanınması için bir imkân sunmaktadır. Eşlerin birbirlerinin cinselliklerini öğrenmeleri ve haz noktalarını keşfetmeleri bunun üzerine konuşma ve iletişim kurma imkânı ile evlilik doyumuna katkıda bulunmaktadır (Whisman ve Baucom, 2012).

Kültürel farklılıklar evlilik doyumu üzerinde etkileri bulunmaktadır. Sahip olunan kültürel değerlere göre evlilik biçimi, ritüelleri, gereklilikleri ve standartları da değişiklik göstermektedir. Bireyci ve toplulukçu kültürel özellikler eşlerin evliliklerini yaşamasında belirleyici faktörlerdir. Özellikle eşler arasındaki kültürel farklılıklar evlilik doyumunun artması veya azalmasındaki etkisi yadsınmamaktadır. Farklı kültürel özelliklerle yetişen bireylerin evliliğe bakışları ve davranış kalıpları da farklı özellikler taşımaktadır (Çatal ve Kalkan, 2019).

Eğitim düzeyi bireyleri arasındaki ilişkinin doğasına etki ettiği gibi evlilik doyumunda da etkili olmaktadır. Yüksek eğitim seviyesi bireyin kendini daha iyi ifade etmesine, olumlu çatışma çözme stillerine sahip olmasına, duygu düzenleme becerilerinde başarılı olmasına olanak sağlamaktadır. Yüksek eğitim seviyesine sahip bireyler karşı tarafın düşünce ve duygularına saygı göstermekte ve çatışmayı büyümeden çözmek için yeterli stratejilere sahiptir. Bu nedenlerle yüksek eğitim seviyesine sahip eşlerin evlilik doyumunun yüksek olduğu belirtilmiştir (Yalçın, 2004).

İletişim sosyal hayatımızda ikili ilişkilerde önemli bir yer tuttuğu gibi eşler arasındaki etkileşim ve evlilik doyumunda da belirleyici bir faktördür. Eşlerin birbirleri ile konuşmaları ve aktif bir dinleyici pozisyonda olmaları iletişim gerekliliklerindedir. Birlikte bir hayat sürmek için yapılan bir anlaşma olarak evlilik için de iletişimin niteliği ve niceliği aranan bir konudur. Eşler birbirlerini anladıkça ve anlaşıldığını hissettikçe eşine karşı olan pozitif duygularında anlamlı artışlar görülecektir. Bu durum evlilik yaşantısının geneline yansiyarak evlilik doyumunda artışı da beraberinde getirecektir (Bertoni ve Bodenmann, 2010).

### **1.8. Evlilikte Eş Desteği**

Evlilik sürecinde eşlerin birbirlerine karşı tutumları ve davranışları, evliliğin devam etmesin belirleyici faktörlerin başında gelmektedir. Eş desteği evlilik sürecinde eşlerin birbirlerine karşı gerektiği şekilde ve zamanlarda destek olması şeklinde tanımlanmıştır. Eşlerin birbirlerini takdir etmesi, maddi-manevi destekte bulunması, sosyal anlamda birbirlerini desteklemeleri eş desteği içinde önemli parametrelerdir. Bu desteğin niteliği ve niceliği evlilik doyumundaki kaliteyi belirlemektedir (Dehle, Larsen ve Landers, 2001).

Evlilik iki kişinin bir yaşam sürmesi noktasında verdikleri bir söz olarak değerlendirilirse bu süreç boyunca yaşanan zorluklara birlikte göğüs germe noktasında bir arka planı da bulunmaktadır. Bu birliktelik bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarda sürdürülmelidir. Eşler kendilerinin yalnız olmadıkları ve destek gördüklerini hissetmeleri için eşlerine ihtiyaç duymaktadır. Eş desteği bu noktada kendini göstermektedir (Çağ ve Yıldırım, 2016).

### **1.9. Evlilik Doyumu ve Eş Desteği**

Yapılan literatür taraması sonucunda eş desteği ve evlilik doyumunu kavramlarının yakından ilişkili olduğu görülmüştür. Bu kısımda literatür çalışmalarında elde edilen bulgulara yer verilecektir.

Kabasakal ve Soylu (2016) çalışmalarında evlilik doyumu ile eş desteği arasında pozitif ilişki olduğunu belirtmiştir. Eş desteğinin eşler arasında değer görüldüğü, sevildiği ve saygı duyulduğu algıları ile birlikte pozitif bir atmosferin oluşmasına olanak tanımaktadır. Yalçın (2014) evlilikte uyumun ve doyumun olması için eşlerin olumlu ilişki kalıplarına sahip olması, eşlerin birbirine sevgi duymaları, iletişim becerilerinin yüksek olmasının ve çatışma çözme becerisine sahip olmalarının önemini aktarmıştır.

Cobb, Joanne ve Bradbury (2015) eş desteğine bağlı olarak eşlerin güvenli bağlanma duygularının pekiştiğini vurgulamıştır. Güvenli bir bağlanma hisseden eş evliliği içinde kendini daha uyumlu, güvenli ve huzurlu hissedecek ve evlilik doyumunda artış görülecektir.

Yedirir ve Hamarta (2015) eş desteğinin eşler için aranan ilk destek olması ve bunun önemli görülmesi üzerinde durmuştur. Evli bireyler eşlerinde gördükleri destekle birlikte eşlerine ve evliliklerine karşı pozitif duygular içinde olmaktadır. Bir eşi olduğunun farkına varıldığı bu süreç bireyin evliliğine daha sıkı bağlanmasına ve duygularının daha da olgunlaşmasına katkıda bulunacaktır. Ayrıca çalışmada eş desteğinin evlilik doyumunun önemli bir yordayıcısı olduğu da gösterilmiştir.

Luo ve arkadaşları (2008) eş desteğinin eşlerin birbirlerini daha iyi tanımaları için gerekli ortamı oluşturduğunu belirtmiştir. Desteğe bağlı olarak eşler birbirlerine yaklaşacak ve kaliteli iletişim kuracaklardır. Bu iletişimlerle eşlerinin daha iyi tanıma imkânı bulacaktır. Bu imkanlar eşlerin evliliklerinden aldıkları doyumun arttırıcı bir etkide bulunmaktadır.

Brock ve Lawrence (2009) eş desteğine bağlı beklenti ve algıların evlilik doyumu üzerinde farklı etkilerinden bahsetmiştir. Bireyin eşinden istediği desteğin beklentisinin altında ve üstünde olmasının evlilik doyumu üzerinde olumsuz etkisi bulunmaktadır. Birey eşinden görmeyi istediği desteğin altında bir tutumla karşılaşınca hayal kırıklığına uğramakta ancak üstünde bir tutumla karşılaştığında da sıkılmış hissetmektedir. Bu noktada eş desteğinin niceliğinin bireyler arası farklılık gösterebildiği ve evlilik doyumuna farklı etkilerinin bulunabildiği söylenebilir.

Boeding ve arkadaşları (2015) evlilik sürecinde yaşanan hastalıklardaki eş desteğinin önemi araştırmıştır. Çalışmalarında göğüs kanseri olan kadınların daha fazla pozitif duyguya sahip oldukları ve daha az yorgunluk belirtileri gösterdikleri belirtilmiştir. Eş tarafından hissedilen desteğin evlilik hakkındaki düşüncelerde de pozitif etkisi olduğu ve evlilik doyumunu yükselttiği belirtilmiştir.

Acitelli ve Antonucci (1994) eşler arasındaki gösterilen ve hissedilen destek arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Yapılan çalışmada eşler arasındaki verilen destek ile algıladıkları sosyal destek arasında güçlü ilişkiler bulunmuştur. Bu noktada eşlerden birinin bile gösterdiği destek karşı tarafı pozitif etkilemekte ve onunda destek olmasına imkân sağlamaktadır. Karşılıklı bu dinamik ilişkinin çıktısı olarak evlilik doyumlarında anlamlı artışlar yaşanmaktadır.

### **1.10. Evlilik Doyumu ve Sorun Çözme**

Sorun çözme becerileri yaşanan sorunlu durum ve olaylara ilişkin aktif çözüm yolları üretme becerisini ifade etmektedir. Evlilik içinde eşlerin sürekli ve yakın ilişkisi içinde yaşanan sorunlar için bu beceriye ihtiyaç duyulmaktadır. Bu kısımda evlilik doyumunu ve sorun çözme ilişkisini araştıran literatür çalışmalarına yer verilecektir.

Sungur (2021) sorun çözme becerilerinin altında iyi bir iletişimin yattığını vurgulamıştır. Evliliklerde kimi zaman sorunlar olmaktadır. Bu sorunlar kimi zaman da çözümsüz kalabilmektedir. Bu noktada temel ayırım eşlerin sorunu farklı noktalardan yaklaşmalarıdır. Aslında temel sorun sorunun nedenlerini farklı yorumlamalarıdır. Bu noktada eşlerin birbirlerini etkin ve empatik dinlemeleri farklı bakış açılarının anlaşılmasında yararlı olacaktır. Çünkü evlilik ben olmakta çok biz olabilmenin bir sonucudur. Eşlerin Sorun çözme noktasında bu ayrımı fark etmeleri faydalı olacaktır.

Sorun çözme, iletişimin etkili ve sağlıklı yapılabilmesi için de önemli bir parametredir. Kiecolt-Glaser ve Newton (2001) iletişim süreci modeline atıfta bulunarak düşük Sorun çözme becerisinin evlilik doyumunda azalmaya neden olduğunu belirtmiştir. Çalışmada sorunların aktif ve rasyonel çözülememesinin iletişim sorunlarına neden olduğunu, iletişim kanallarının yanlış anlaşıldığını ve sağlıklı bir iletişim kurulamadığını

vurgulanmıştır. Bu gibi olumsuzluklar sonucunda eşler birbirlerinde uzaklaşmakta ve evlilik doyumu da negatif yönde etkilenmektedir. Egeci ve Gencoz (2011) de benzer şekilde yüksek Sorun çözme becerisine sahip olan bireylerin daha etkili iletişim ve etkileşim kurduklarını göstermiştir. Bu iletişimin pozitif etkisi evlilik doyumundaki artışta kendini göstermektedir.

Largo-Wight, Peterson ve Chen (2005) çalışmalarında sorun çözme becerisi düşük bireylerin daha çok çatışma eğilimli olduklarını ve sorunları daha büyük sorunlar haline getirdiklerini belirtmiştir. Birey durum ve olaylar karşısında aktif başa çıkma ve çözüm üretme becerisinden yoksun olduğu için büyütme eğilimine girmekte ve sorun daha da içinden çıkılmaz bir hal almaktadır. Böylesi durumlar eşlerin evliliklerinden doyum almalarının önünde bir engel olarak durmaktadır.

Bowman (1990) çalışmasında sorun çözme becerileri içinde çatışma, kendini suçlama, kendi ile ilgilenme gibi yaklaşımların evlilik içindeki mutluluk ve huzuru negatif yönde yordadığını göstermiştir. Bunun yanında sorunlara karşı pozitif tutum sergilemenin evlilik için olumlu bir sorun çözme becerisi olduğu görülmüştür.

Greeff ve De Bruyne (2000) çalışmalarında, yıkıcı çatışma çözme stratejileri içinde artan manipülasyon, tehdit ve zorlama spiralleri, kaçınma, misilleme, sertlik, rekabetçi bir hakimiyet ve itaat, sözlü ve sözsüz iletişimi aşağılama gibi durumların görülebileceğini belirtmiştir. Bu durumlar evlilik gibi yakın iletişim ve etkileşimi barındıran bir ilişki süreci için istenmeyen durumlardır. Kişiler kendilerini kötü hissetmekle birlikte, evlilikten aldıkları haz ve mutlulukta da anlamlı düşüşler gözlenmektedir. Aynı zamanda pozitif sorun çözme becerileri için eşler arasındaki uyumunda önemli olduğu gerek sorun çözmedeki performans gerekse evlilik doyumunda etkili bir parametre olduğu vurgulanmıştır.

Miller, Lefcourt, Holmes, Ware ve Saleh'e (1986) göre evlilik kurumu kişinin sevgi-saygı görme, samimiyet, yakınlık, güvenlik ve kendini geliştirme gibi ihtiyaçlarının karşılandığı bir kurumdur. Ancak yaşanan sorunların çözümünde başarısız olunması kişinin bu ihtiyaçlarını gidermesinde de sorunlara neden olacaktır. Zaman içinde bireyin evliliğe bakış açısında çarpıklık ve negatif yöne doğru evrilme görülecektir.

Eşler arasındaki sorun çözme yaklaşımları için dindarlık da önemli bir parametredir. Bireylerin sorunlara yaklaşım tarzı ve çözüm stratejilerinde inançlarından destek almaları yardımcı bir faktör olarak görülmüştür. Ayrıca eşlerin birbirlerine yakınlaşmasını ve maneviyatın artmasına yaptığı katkılarla dindarlık hem sorun çözmede olumlu etkide bulunmakta hem de evlilik doyumunun yükselmesine katkı yapmaktadır (Hünler ve Gençöz, 2005).

Johnson ve arkadaşları (2005) ise sorun çözmede pozitif yaklaşımların negatif sonuçları önlemede yardımcı olduğunu belirtmiştir. Diğer yandan pozitif yaklaşımların düşük olmasına bağlı olarak negatif sonuçlarda kötüleşme olacağı belirtilmiştir. Bu kötüleşmeler ciddi ayrımlara, farklılıklara neden olacağı gibi ilişki kalitesinde de anlamlı düşüşleri beraberinde getirecektir.

### **1.11. Evlilik Doyumu ve Depresyon**

Depresyon, bireyin işlevselliğini ve yaşam kalitesini etkileyen önemli bir duygudurum bozukluğu olması nedeniyle evlilik içindeki duygusal ortama olumsuz katkıda bulunmaktadır. Bu kısımda evlilik doyumu ve depresyon arasındaki ilişkiyi inceleyen literatür çalışmaları hakkında bilgiler verilecektir.

Dehle, Larsen ve Landers (2001) depresyonun sosyal desteğe olumsuz etkisi üzerinden evlilik doyumunda azalmaya neden olduğunu aktarmıştır. Depresif duygulara bağlı olarak birey sosyal anlamda geri çekilerek kendi içine kapanmaktadır. Bu durum eşlerin ortak geçirdikleri zamanda azalmaya neden olduğu gibi kaliteli zaman geçirmeye de katkısı bulunmamaktadır. Birey duygusal gerilimini boşaltmakta başarısız olmakta ve bu durum evliliğinden yeterince doyum almasının önüne geçmektedir.

Gabriel, Beach ve Bodenmann (2010) çalışmalarında depresyonun evlilik doyumu üzerindeki olumsuz etkilerini belirtmiştir. Depresyon düzeyleri yüksek eşlerin daha çok savunma ve saldırı davranışları sergilediğini vurgulamıştır. Ayrıca depresyona bağlı olarak bireyin duygusal anlamda içe çekilmesi ve iletişime kapanması durumları da aktarılmıştır. Depresyonun yarattığı stres ortamı evlilikler için olumsuz bir atmosfere neden olmakta ve evlilik doyumunu düşürmektedir.

Fincham ve Bradbury (1993) ise çalışmalarında depresyona bağlı olarak eşlerdeki nedensel atıfların ve duygusal gerilimin evliliğe olumsuz etkilerini belirtmiştir. Depresyona bağlı olarak bireylerden alınganlık, çekingenlik ve yanlış yorumlama gibi durumlar görölmektedir. Ayrıca birey karşı tarafı suçlayıcı yaklaşımlar da benimsemektedir. Bu gibi durumların evlilik doyumunda azalmayı beraberinde getirdiği belirtilmiştir.

Khan ve Aftab (2013) evliliğin tek başına depresyonu önlemek için yeterli olmadığını ve evlilik ilişkilerinin önemli görölmeli gerektiğini belirtmiştir. Yapılan çalışma 'Evlilik Uyuşmazlığı Depresyon Modeli'ne atıfta bulunmaktadır. Bu modelde evlilik doyumundaki düşüklük ve uyumdaki bozulma bireylerin depresif duygular yaşaması için zemin hazırladığı düşünölmektedir. Bu noktada evlilikteki bozulmaların da ruh sağlığı üzerindeki etkileri aktarılmıştır.

Purdom, Lucas ve Miller (2006) depresyonu önleyici bir faktör olarak sosyal desteğin evlilik doyumunu üzerindeki pozitif etkilerini belirtmiştir. Sosyal desteğe bağlı olarak eşler sorunları çözmeye daha başarılı olmakla birlikte depresyon, anksiyete gibi duygu durum bozuklukları geliştirme noktasında daha dayanıklı olmakta ve yüksek bir evlilik doyumuna sahip olmaktadır.

## BÖLÜM 2: YÖNTEM

### 2.1. Katılımcılar

Yapılan çalışmada kartopu örneklem yöntemi tercih edilmiştir. Yapılan çalışmaya, 264'ü kadın 126'sı erkek olmak üzere toplam 390 kişi katılmıştır. Çalışmaya katılım süreci tamamen gönüllük esaslarına uygun olarak yürütülmüştür.

### 2.2. Veri Toplama Araçları

Yapılan anket veri toplama tekniği tercih edilmiştir. Hazırlanan ankette demografik veri formu, Eş Desteği Ölçeği (Yıldırım, 2004), Evlilik Yaşam Ölçeği (Tezer, 1996), Evlilikte Problem Çözme Ölçeği (Baugh, Avery ve Sheets-Hawort, 1982) ve Beck Depresyon Ölçeği (Beck ve ark., 1961) yer almaktadır.

#### 2.2.1. Demografik Veri Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan cinsiyet, yaş, eğitim durumu, maddi durum, meslek, eşin mesleği, evlilik süresi, tanışma biçimi, evlilik kararı biçimi, çocuk sayısı, eşler arası yaş farkı ve cinsel yaşamdan memnuniyet gibi soruların yer aldığı formdur. Demografik veri formu Ek 1'de verilmiştir.

#### 2.2.2. Eş Desteği Ölçeği

Yıldırım (2004) tarafından evlilik sürecindeki eş desteğini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek üçlü likert tipinde (*1 = Uygun Değil; 3 = Bana Uygun*) toplam 27 maddeden oluşmaktadır. Alınacak puan 27-81 arasında değişmekle birlikte 10, 20 ve 24. maddeler ters yönlü puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan eş desteği düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekte tek toplam puan bulunmaktadır. Orijinal çalışmada 0,95'lik iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Bu çalışmada Eş Desteği Ölçeği

için Cronbach Alfa katsayısı 0,95 olarak bulunmuştur. Eş Desteği Ölçeği Ek 2’de verilmiştir.

### **2.2.3. Evlilik Yaşamı Ölçeği**

Tezer (1996) tarafından evlilik sürecindeki doyumu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Bu çalışmada kavram karmaşası olmaması için Evlilik Doyum Ölçeği kavramı kullanılacaktır. Ölçek beşli likert tipinde (*1 = Kesinlikle Katılmıyorum; 5 = Kesinlikle Katılıyorum*) toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Alınacak puan 10-50 arasında değişmekle birlikte 2, 4 ve 5. maddeler ters yönlü puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan evlilik doyumu düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekte tek toplam puan bulunmaktadır. Orijinal çalışmada kadınlar için 0,91 ve erkekler için 0,88’lik iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Bu çalışmada Evlilik Doyum Ölçeği için Cronbach Alfa katsayısı kadınlar için 0,91 ve erkekler için 0,91 olarak bulunmuştur. Evlilik Doyum Ölçeği Ek 3’te verilmiştir.

### **2.2.4. Evlilikte Problem Çözme Ölçeği**

Baugh, Avery ve Sheets-Hawort (1982) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması Hünler ve Gençöz (2003) tarafından yapılmıştır. Beşli likert tipinde toplam 9 madde bulunmaktadır. Alınacak puan 9-45 arasında değişmekle birlikte ters yönlü madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan sorun çözme becerisi düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekte tek toplam puan bulunmaktadır. Uyarlama çalışmasında 0,95’lik iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Bu çalışmada Evlilikte Problem Çözme Ölçeği için Cronbach Alfa katsayısı 0,90 olarak bulunmuştur. Evlilikte Problem Çözme Ölçeği Ek 4’te verilmiştir.

### 2.2.5. Beck Depresyon Ölçeği

Beck ve arkadaşları (1961) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe güvenilirlik ve geçerlik çalışması Hisli (1989) tarafından yapılmıştır. Dörtlü likert tipinde toplam 21 madde bulunmaktadır. Alınacak puan 0-63 arasında değişmekle birlikte ters yönlü madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan depresyon düzeyinin de yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçekte tek toplam puan bulunmaktadır. Bu çalışmada Beck Depresyon Ölçeği için Cronbach Alfa katsayısı 0,90 olarak bulunmuştur. Beck Depresyon Ölçeği Ek 5'te verilmiştir.

### 2.3. İşlem

Çalışma için İstanbul Kent Üniversitesi etik kurulu onayının ardından çalışmalara başlanmıştır. İlgili etik kurul onayı Ek 6'da sunulmuştur. Mevcut pandemi şartları göz önüne alındığında, araştırmacıların ve katılımcıların sağlığı için hazırlanan anket formu internet ortamında *Google Forms* aracılığı ile dağıtılmıştır. Elde edilen verilerin tasnifi sonucunda eksik ve özensiz doldurulan anket formları çalışmadan çıkarılarak veriler analiz edilmiştir.

### 2.4. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde SPSS.26 (Statistical Package of Social Sciences) kullanılmıştır. Kişi ve yüzde dağılımları için frekans analizi, ölçek ve alt boyut toplam puanlarının incelenmesinde betimleyici istatistik, iç tutarlık katsayılarının incelenmesinde madde analizi, iki kategori için ortalamalar arası farkın incelenmesinde Bağımsız Örnek t Testi, üç ve daha fazla sayıda kategori için ortalamalar arası farkın incelenmesinde Tek Yönlü Varyans Analizi (Analysis of Variance, ANOVA), ölçek ve altboyut toplam puanları arası ilişkilerin araştırılmasında Pearson Korelasyon Analizi ve evlilik doyumu yordayıcılarının incelenmesinde çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyinin incelenmesinde  $p=0,05$  kriteri göz önüne alınmıştır.

## BÖLÜM 3: BULGULAR

Katılımcıların demografik bilgileri için ayrıntılı bilgiler tablo 3.1’de verilmiştir. Yapılan çalışmaya 264 kadın ve 126 erkek katılmıştır. Katılımcıların 124’ü 30 yaş altında iken 140’ı 31-40 yaş arasında ve 126’sı 41 yaş ve üstündedir. Bir sene altı evli olan 42 kişi, 1-5 yıl arası evli olan 10 kişi, 6-10 yıl arası evli olan 56 kişi, 11-15 yıl arası evli olan 58 kişi, 16-20 yıl arası evli olan 51 kişi ve 21 yıl üzeri evli olan 79 kişi vardır. Eğitim durumu ilkokul/ortaokul olan 44 kişi, lise olan 72 kişi, üniversite olan 226 kişi ve yüksek lisans/doktora olan 48 kişi bulunmaktadır.

Mesleği işçi olan 59 kişi, memur olan 98 kişi, yönetici olan 35 kişi, serbest meslek sahibi 69 kişi, ev hanımı olan 119 kişi ve emekli olan 10 kişi çalışmada yer almıştır. Eşinin mesleğini işçi olarak belirten 63 kişi, memur olarak belirten 103 kişi, yönetici olarak belirten 54 kişi, serbest meslek olarak belirten 89 kişi, ev hanımı olarak belirten 69 kişi ve emekli olarak belirten 12 kişi vardır. Akraba çevresinde tanışan 49 kişi, görücü usulü tanışan 67 kişi ve kendileri tanışan 274 kişi bulunmaktadır. Kendi kararı ile evlenen 257 katılımcı ve ailesinin ortak kararı ile evlenen 133 katılımcı yer almaktadır.

Çocuğu olmayan 86 kişi, tek çocuğu olan 113 kişi, iki ve daha fazla sayıda çocuğu olan 191 kişi bulunmaktadır. Eşler arası yaş farkı olmayan 63 kişi, 1-3 yaş farkı olan 162 kişi, 4-6 yaş farkı olan 101 kişi, 7 yaş ve üstü fark olan 64 kişi vardır. Maddi durumunu 5000 TL ve altı olarak belirten 157 kişi, 6000-10000 TL arası belirten 155 kişi, 11000 TL ve üstü olarak belirten 78 kişi yer almaktadır. Eşler arasında cinsellikten memnun olan 295 kişiye karşın 95 kişi kısmen memnundur.

**Tablo 3.1.**  
**Katılımcıların Demografik Bilgileri İçin Sayı ve Yüzde Dağılımı**

<b>Değişken</b>	<b>Kategori</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Cinsiyet	Kadın	264	67,7
	Erkek	126	32,3
Yaş	30 yaş altı	124	31,8
	31-40	140	35,9
	41 yaş üstü	126	32,3
Evlilik yılı	1 sene altı	42	10,8
	1-5	104	26,7
	6-10	56	14,4
	11-15	58	14,9
	16-20	51	13,1
	21 ve üzeri	79	20,3
Eğitim durumu	İlkokul/ortaokul	44	11,3
	Lise	72	18,5
	Üniversite	226	57,9
	Yüksek lisans/doktora	48	12,3
Meslek	İşçi	59	15,1
	Memur	98	25,1
	Yönetici	35	9,0
	Serbest meslek	69	17,7
	Ev hanımı	119	30,5
	Emekli	10	2,6
Eş mesleği	İşçi	63	16,2
	Memur	103	26,4
	Yönetici	54	13,8
	Serbest meslek	89	22,8
	Ev hanımı	69	17,7
	Emekli	12	3,1
Tanışma	Akraba çevresi	49	12,6
	Görücü usulü	67	17,2
	Kendimiz tanıştık	274	70,3
Evlilik kararı	Kendi kararımla	257	65,9
	Aile ile alınan ortak karar	133	34,1
Çocuk sayısı	Yok	86	22,1
	Tek çocuk	113	29,0
	2 çocuk ve üstü	191	49,0
Yaş farkı	Aynı yaş	63	16,2
	1-3 yaş	162	41,5
	4-6 yaş	101	25,9
	7 yaş ve üstü	64	16,4
Maddi durum	5000 TL ve altı	157	40,3
	6000-10000	155	39,7
	11000 TL ve üstü	78	20,0
Cinsel memnuniyet	Memnuniyet	295	75,6
	Kısmen memnuniyet	95	24,4
<b>Toplam</b>		<b>390</b>	<b>100,0</b>

Evlilik doyumu, eş desteği, evlilikte sorun çözme ve depresyon toplam puanları için hesaplanan en küçük-en büyük değerler, ortalama ve standart sapma dağılımları Tablo 3.2’de verilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin incelenmesinin sonucunda parametrik testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

**Tablo 3.2.**  
**Araştırma Ölçek ve Altboyut Toplam Puanları İçin Betimleyici İstatistik**

Ölçek	Min	Max	$\bar{x}$	ss	Çarpıklık	Basıklık
Evlilik Doyum Ölçeği	13	50	37,53	8,84	-0,53	-0,55
Eş Desteği Ölçeği	35	81	69,17	11,40	-1,00	0,03
Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği	11	45	36,19	7,71	-1,05	0,54
Beck Depresyon Ölçeği	0	39	9,30	8,64	1,11	0,71

Kadın ve erkeklerin Evlilik Doyum Ölçeği, Eş Desteği Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği toplam puan ortalamaları arasındaki fark Bağımsız Örnek *t*-Testi ile incelenmiştir. Kadın ve erkek katılımcıların depresyon ( $t_{(388)}=3,944$ ;  $p<0,001$ ) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Kadın katılımcıların depresyon puan ortalamalarının erkek katılımcılardan yüksek olduğu görülmüştür (Bkz. Tablo 3.3).

**Tablo 3.3.**  
**Cinsiyete Göre Katılımcıların Evlilik Doyumu, Eş Desteği, Sorun Çözme ve Depresyon Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi**

Ölçek	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Evlilik Doyumu	Kadın	264	37,30	8,78	-0,719	388	0,473
	Erkek	126	37,99	8,99			
Eş Desteği	Kadın	264	68,93	11,56	-0,617	388	0,538
	Erkek	126	69,69	11,10			
Sorun Çözme	Kadın	264	35,70	7,83	-1,839	388	0,067
	Erkek	126	37,23	7,36			
Depresyon	Kadın	264	10,47	8,98	3,944	388	0,000***
	Erkek	126	6,85	7,34			

\*\*\* = $p<0,001$

Yaş kategorilerine göre katılımcıların Evlilik Doyum Ölçeği, Eş Desteği Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği toplam puan ortalamaları arasındaki fark Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Yaş kategorilerine göre katılımcıların evlilik doyumu, ( $F_{(2,387)}=15,465$ ;  $p<0,001$ ) eş desteği ( $F_{(2,387)}=11,533$ ;  $p<0,001$ ) ve sorun çözme ( $F_{(2,387)}=4,452$ ;  $p<0,05$ ) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının belirlenmesi için yapılan Tamhane (Post Hoc) çoklu karşılaştırma analizi sonucuna göre; evlilik doyumu, eş desteği ve sorun çözme puanları için temel farklılığın 30 yaş altı katılımcılardan kaynaklandığı görülmüştür. Tablo geneli incelendiğinde, 30 yaş altı katılımcıların evlilik doyumu, eş desteği ve sorun çözme puan ortalamalarının anlamlı şekilde en yüksek olduğu görülmüştür. Evlilik doyumu ve sorun çözme için 31-40 yaş katılımcıların puan ortalaması anlamlı şekilde en düşükken eş desteği için 41 yaş üstü katılımcıların ortalaması anlamlı şekilde en düşük bulunmuştur (Bkz. Tablo 3.4).

**Tablo 3.4.**  
**Yaşa Göre Katılımcıların Evlilik Doyumu, Eş Desteği, Sorun Çözme ve Depresyon Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi**

Ölçek	Yaş	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p
Evlilik Doyumu	30 yaş altı	124	41,04	7,40	15,465	2 387	0,000***
	31-40	140	35,74	9,04			
	41 yaş üstü	126	36,05	8,98			
Eş Desteği	30 yaş altı	124	73,07	8,98	11,533	2 387	0,000***
	31-40	140	67,89	11,74			
	41 yaş üstü	126	66,77	12,21			
Sorun Çözme	30 yaş altı	124	37,85	6,06	4,452	2 387	0,012*
	31-40	140	35,17	8,31			
	41 yaş üstü	126	35,70	8,23			
Depresyon	30 yaş altı	124	8,85	10,12	0,356	2 387	0,701
	31-40	140	9,29	7,96			
	41 yaş üstü	126	9,77	7,81			

\* = $p<0,05$ ; \*\*\* = $p<0,001$

Evlilik yılı kategorilerine göre katılımcıların Evlilik Doyum Ölçeği, Eş Desteği Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği toplam puan ortalamaları arasındaki fark Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Evlilik yılı kategorilerine göre katılımcıların evlilik doyumu, ( $F_{(5,384)}=8,359$ ;  $p<0,001$ ) eş desteği ( $F_{(5,384)}=7,782$ ;  $p<0,001$ ) ve sorun çözme ( $F_{(5,384)}=3,566$ ;  $p<0,01$ ) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının belirlenmesi için yapılan LSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma analizi sonucuna göre; evlilik doyumu puanı için 1 yıl altı ve 1-5 yıl evli olan katılımcılar diğer kategoriler ile farklılaşırken eş desteği ve sorun çözme puanı için 1-5 yıl evli olan katılımcılar diğer kategorilerle farklılaşmaktadır. Tablo geneli incelendiğinde; 1-5 yıl evli olan katılımcıların evlilik doyumu, eş desteği ve sorun çözme puanlarının anlamlı şekilde en yüksek olduğu görülmüştür. Evlilik doyumu puanının en düşük olduğu grup 6-10 yıl evli olan katılımcılardır. Eş desteği ve sorun çözme puanının en düşük olduğu grup 21 yıl ve üzeri evli olan katılımcılardır (Bkz. Tablo 3.5).

**Tablo 3.5.**  
**Evlilik Yılına Göre Katılımcıların Evlilik Doyumu, Eş Desteği, Sorun Çözme ve Depresyon Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi**

Ölçek	Evlilik yılı	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p
Evlilik Doyumu	1 yıl altı	42	40,33	7,44	8,359	5 384	0,000***
	1-5	104	41,38	7,94			
	6-10	56	35,23	8,97			
	11-15	58	35,41	7,95			
	16-20	51	35,49	9,87			
	21 yıl üzeri	79	35,44	8,61			
Eş Desteği	1 yıl altı	42	72,12	10,14	7,782	5 384	0,000***
	1-5	104	73,85	8,46			
	6-10	56	69,16	10,31			
	11-15	58	65,71	11,54			
	16-20	51	66,76	13,26			
	21 yıl üzeri	79	65,57	12,46			

**Tablo 3.5.**  
**Evlilik Yılına Göre Katılımcıların Evlilik Doyumu, Eş Desteği, Sorun Çözme ve Depresyon Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi (devamı)**

Ölçek	Evlilik yılı	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p
Sorun Çözme	1 yıl altı	42	36,24	7,35	3,566	5 384	0,004**
	1-5	104	38,67	5,95			
	6-10	56	36,21	7,72			
	11-15	58	34,91	7,46			
	16-20	51	35,29	8,49			
	21 yıl üzeri	79	34,42	8,88			
Depresyon	1 yıl altı	42	10,14	9,18	1,294	5 384	0,264
	1-5	104	7,90	9,59			
	6-10	56	9,05	7,15			
	11-15	58	9,29	8,30			
	16-20	51	11,49	9,34			
	21 yıl üzeri	79	9,47	7,64			

\*\*=p<0,01; \*\*\*=p<0,001

Eğitim durumu kategorilerine göre katılımcıların Evlilik Doyum Ölçeği, Eş Desteği Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği toplam puan ortalamaları arasındaki fark Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Eğitim durumu kategorilerine göre katılımcıların evlilik doyumu, ( $F_{(3,386)}=8,002$ ;  $p<0,001$ ) eş desteği ( $F_{(3,386)}=8,874$ ;  $p<0,001$ ) ve sorun çözme ( $F_{(3,386)}=9,194$ ;  $p<0,001$ ) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının belirlenmesi için yapılan Tamhane (Post Hoc) çoklu karşılaştırma analizi sonucuna göre; evlilik doyumu, eş desteği ve sorun çözme puanı için ilkokul/ortaokul mezunu katılımcılar diğer kategorilerle farklılaşmaktadır. Tablo geneli incelendiğinde; ilkokul/ortaokul mezunu katılımcıların evlilik doyumu, eş desteği ve sorun çözme puan ortalamalarının anlamlı şekilde en düşük olduğu görülürken yüksek lisans/doktora mezunu katılımcıların puan ortalamalarının anlamlı şekilde en yüksek olduğu görülmüştür (Bkz. Tablo 3.6).

**Tablo 3.6.**  
**Eğitim Durumuna Göre Katılımcıların Evlilik Doyumu, Eş Desteği, Sorun özme ve Depresyon Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi**

Ölçek	Eğitim durumu	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p
Evlilik Doyumu	İlkokul/ortaokul	44	32,25	9,05	8,002	3 386	0,000***
	Lise	72	36,43	8,76			
	Üniversite	226	38,36	8,81			
	Yüksek lisans/doktora	48	40,08	6,83			
Eş Desteği	İlkokul/ortaokul	44	61,16	12,51	8,874	3 386	0,000***
	Lise	72	70,83	9,56			
	Üniversite	226	69,85	11,37			
	Yüksek lisans/doktora	48	70,85	10,34			
Sorun özme	İlkokul/ortaokul	44	30,77	9,47	9,194	3 386	0,000***
	Lise	72	36,03	7,82			
	Üniversite	226	37,00	7,09			
	Yüksek lisans/doktora	48	37,63	6,60			
Depresyon	İlkokul/ortaokul	44	11,30	9,31	1,140	3 386	0,333
	Lise	72	9,85	8,41			
	Üniversite	226	8,85	8,58			
	Yüksek lisans/doktora	48	8,77	8,61			

\*\*\* =p<0,001

Tanışma biçimi kategorilerine göre katılımcıların Evlilik Doyum Ölçeği, Eş Desteği Ölçeği, Evlilikte Problem özme Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği toplam puan ortalamaları arasındaki fark Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Tanışma biçimi kategorilerine göre katılımcıların sorun özme ( $F_{(2,387)}=9,194$ ;  $p<0,001$ ) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının belirlenmesi için yapılan Tamhane (Post Hoc)oklu karşılaştırma analizi sonucuna göre; kendileri tanışan ve görücü usulü ile tanışan katılımcıların puan ortalamaları arasında farklılık bulunmuştur. Tablo geneli incelendiğinde; kendisi tanışan katılımcıların sorun çözme puan ortalaması anlamlı şekilde en yüksekken görücü usulü tanışan katılımcıların sorun çözme puan ortalaması anlamlı şekilde en düşüktür (Bkz. Tablo 3.7).

**Tablo 3.7.**  
**Tanışma Biçimine Göre Katılımcıların Evlilik Doyumu, Eş Desteği, Sorun Çözme ve Depresyon Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi**

Ölçek	Tanışma biçimi	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p
Evlilik Doyumu	Akraba çevresi	49	36,08	8,95	2,720	2 387	0,067
	Görücü usulü	67	35,82	8,80			
	Kendimiz tanıştık	274	38,20	8,78			
Eş Desteği	Akraba çevresi	49	67,16	12,98	2,656	2 387	0,072
	Görücü usulü	67	67,12	11,14			
	Kendimiz tanıştık	274	70,04	11,10			
Sorun Çözme	Akraba çevresi	49	35,14	8,35	7,068	2 387	0,001**
	Görücü usulü	67	33,34	8,86			
	Kendimiz tanıştık	274	37,08	7,10			
Depresyon	Akraba çevresi	49	10,08	9,01	0,988	2 387	0,373
	Görücü usulü	67	10,36	8,59			
	Kendimiz tanıştık	274	8,91	8,59			

\*\* =p<0,01

Evlilik kararına göre katılımcıların Evlilik Doyum Ölçeği, Eş Desteği Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği toplam puan ortalamaları arasındaki fark Bağımsız Örnek *t*-Testi ile incelenmiştir. Kendi kararı ve aile ile alınan karar sonucunda katılımcıların eş desteği ( $t_{(388)}=2,540$ ;  $p<0,05$ ) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Kendi kararı ile evlenen katılımcıların eş desteği puan ortalamalarının aile ile ortak karar sonucu evlenen katılımcılardan yüksek olduğu görülmüştür (Bkz. Tablo 3.8).

**Tablo 3.8.**  
**Evlilik Kararına Göre Katılımcıların Evlilik Doyumu, Eş Desteği, Sorun Çözme ve Depresyon Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi**

Ölçek	Evlilik kararı	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Evlilik Doyumu	Kendim	257	37,75	9,08	0,699	388	0,485
	Aile ile ortak	133	37,09	8,38			
Eş Desteği	Kendim	257	70,21	11,10	2,510	388	0,012*
	Aile ile ortak	133	67,17	11,75			
Sorun Çözme	Kendim	257	36,74	7,38	1,947	388	0,052
	Aile ile ortak	133	35,14	8,23			
Depresyon	Kendim	257	9,05	8,67	-0,800	388	0,424
	Aile ile ortak	133	9,79	8,61			

\* =p<0,05

Yaş farkı kategorilerine göre katılımcıların Evlilik Doyum Ölçeği, Eş Desteği Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği toplam puan ortalamaları arasındaki fark Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Yaş farkı kategorilerine göre katılımcıların evlilik doyumu, ( $F_{(3,386)}=2,804$ ;  $p<0,05$  eş desteği ( $F_{(3,386)}=3,369$ ;  $p<0,05$ ) ve sorun çözme ( $F_{(3,386)}=4,587$ ;  $p<0,01$ ) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının belirlenmesi için yapılan LSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma analizi sonucuna göre; evlilik doyumu puanı için 1-3 yaş kategorisi ile 4-6 yaş ve 7 yaş ve üstü kategorileri arasında, eş desteği puanı için 4-6 yaş kategorisi ile aynı yaş ve 1-3 yaş kategorileri arasında, sorun çözme puanı için temel farklılığın aynı yaş kategorisinden kaynaklandığı bulunmuştur. Tablo geneli incelendiğinde; evlilik doyumu puan ortalaması anlamlı şekilde en yüksek grup 1-3 yaş farkı olan grup iken anlamlı şekilde en düşük olan grup 4-6 yaş farkı olan gruptur. Eş desteği puan ortalaması anlamlı şekilde en yüksek grup aynı yaş olan grup iken anlamlı şekilde en düşük olan grup 4-6 yaş farkı olan gruptur. Sorun çözme puan ortalaması anlamlı şekilde en yüksek grup aynı yaş olan grup iken anlamlı şekilde en düşük olan grup 4-6 yaş farkı olan gruptur (Bkz. Tablo 3.9).

**Tablo 3.9.**  
**Yaş Farkına Göre Katılımcıların Evlilik Doyumu, Eş Desteği, Sorun Çözme ve Depresyon Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi**

Ölçek	Yaş farkı	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p
Evlilik Doyumu	Aynı yaş	63	38,08	8,61	2,804	3 386	0,040*
	1-3 yaş	162	38,81	8,79			
	4-6 yaş	101	36,01	8,70			
	7 yaş ve üstü	64	36,11	9,06			
Eş Desteği	Aynı yaş	63	70,71	9,85	3,369	3 386	0,019*
	1-3 yaş	162	70,70	11,16			
	4-6 yaş	101	66,68	11,90			
	7 yaş ve üstü	64	67,72	12,00			
Sorun Çözme	Aynı yaş	63	38,21	6,63	4,587	3 386	0,004**
	1-3 yaş	162	37,03	7,36			
	4-6 yaş	101	34,41	8,22			
	7 yaş ve üstü	64	34,92	8,06			
Depresyon	Aynı yaş	63	8,33	7,53	1,500	3 386	0,214
	1-3 yaş	162	8,59	8,74			
	4-6 yaş	101	10,48	8,65			
	7 yaş ve üstü	64	10,22	9,28			

\* =p<0,05; \*\* =p<0,01

Maddi durum kategorilerine göre katılımcıların Evlilik Doyum Ölçeği, Eş Desteği Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği toplam puan ortalamaları arasındaki fark Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Maddi durum kategorilerine göre katılımcıların evlilik doyumu ( $F_{(2,387)}=4,429$ ;  $p<0,05$ ) ve depresyon ( $F_{(2,387)}=5,489$ ;  $p<0,01$ ) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının belirlenmesi için yapılan LSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma analizi sonucuna göre; evlilik doyumu puanı için temel farklılığın 11000 TL ve üstü geliri olan katılımcılardan depresyon puanı için temel farklılığın 6000-10000 TL geliri olan katılımcılardan kaynaklandığı görülmüştür. Tablo geneli incelendiğinde; 11000 TL ve üstü geliri olan katılımcıların evlilik doyumu puan ortalamaları anlamlı şekilde en yüksekken 5000 TL ve altı geliri olan katılımcıların puan ortalamaları anlamlı şekilde en düşüktür. 11000 ve üstü geliri olan katılımcıların depresyon puan ortalamaları anlamlı şekilde en düşüktür.

6000-1000 TL geliri olan katılımcıların puan ortalamaları anlamlı şekilde en yüksektir (Bkz. Tablo 3.10).

**Tablo 3.10.**  
**Maddi Duruma Göre Katılımcıların Evlilik Doyumu, Eş Desteği, Sorun Çözme ve Depresyon Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi**

Ölçek	Maddi durum	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p
Evlilik Doyumu	5000 TL ve altı	157	36,41	8,83	4,429	2 387	0,013*
	6000-10000 TL	155	37,41	8,41			
	11000 TL ve üstü	78	40,01	9,32			
Eş Desteği	5000 TL ve altı	157	69,20	10,85	1,177	2 387	0,309
	6000-10000 TL	155	68,34	12,12			
	11000 TL ve üstü	78	70,77	10,99			
Sorun Çözme	5000 TL ve altı	157	36,22	7,82	1,376	2 387	0,254
	6000-10000 TL	155	35,59	7,78			
	11000 TL ve üstü	78	37,36	7,28			
Depresyon	5000 TL ve altı	157	8,80	9,16	5,489	2 387	0,004**
	6000-10000 TL	155	10,90	8,53			
	11000 TL ve üstü	78	7,14	7,19			

\* =p<0,05; \*\* =p<0,01

Cinsellik memnuniyetine göre katılımcıların Evlilik Doyum Ölçeği, Eş Desteği Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği toplam puan ortalamaları arasındaki fark Bağımsız Örnek *t*-Testi ile incelenmiştir. Cinsellikten memnun olduğunu ve kısmen memnun olduğunu belirten katılımcıların evlilik doyumu ( $t_{(388)}=8,194$ ;  $p<0,001$ ), eş desteği ( $t_{(388)}=7,886$ ;  $p<0,001$ ), sorun çözme ( $t_{(388)}=9,804$ ;  $p<0,01$ ) ve depresyon ( $t_{(388)}=-7,235$ ;  $p<0,001$ ) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Cinsellikten memnun olduğunu belirten katılımcıların evlilik doyumu, eş desteği ve sorun çözme puan ortalamalarının anlamlı şekilde yüksek, depresyon puan ortalamalarının ise anlamlı şekilde düşük olduğu görülmüştür (Bkz. Tablo 3.11).

**Tablo 3.11.**  
**Cinsellik Memnuniyetine Göre Katılımcıların Evlilik Doyumu, Eş Desteği, Sorun Çözme ve Depresyon Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi**

Ölçek	Cinsellik memnuniyeti	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
Evlilik Doyumu	Memnuniyet	295	39,45	8,15	8,194	388	0,000***
	Kısmen memnuniyet	95	31,55	8,25			
Eş Desteği	Memnuniyet	295	71,84	9,69	7,886	388	0,000***
	Kısmen memnuniyet	95	60,89	12,36			
Sorun Çözme	Memnuniyet	295	38,02	6,30	9,084	388	0,000***
	Kısmen memnuniyet	95	30,52	8,87			
Depresyon	Memnuniyet	295	7,61	7,54	-7,235	388	0,000***
	Kısmen memnuniyet	95	14,55	9,72			

\*\*\* =p<0,001

Çocuk sayısı kategorilerine göre katılımcıların Evlilik Doyum Ölçeği, Eş Desteği Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği toplam puan ortalamaları arasındaki fark Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir. Çocuk sayısı kategorilerine göre katılımcıların evlilik doyumu ( $F_{(2,387)}=13,950$ ;  $p<0,001$ ), eş desteği ( $F_{(2,387)}=12,886$ ;  $p<0,001$ ) ve sorun çözme ( $F_{(2,387)}=4,807$ ;  $p<0,01$ ) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi kategoriden kaynaklandığının belirlenmesi için yapılan Tamhane (Post Hoc) çoklu karşılaştırma analizi sonucuna göre; evlilik doyumu ve eş desteği puanları için bütün kategoriler kendi aralarında farklılaşırken sorun çözme puanı için temel farklılık 2 çocuk ve üstü kategorisinden kaynaklanmaktadır. Tablo geneli incelendiğinde; çocuğu olmayan katılımcıların evlilik doyumu, eş desteği ve sorun çözme puan ortalamaları anlamlı şekilde en yüksekken 2 ve üstü sayıda çocuğu olan katılımcıların puan ortalamaları anlamlı şekilde en düşüktür (Bkz. Tablo 3.12).

**Tablo 3.12.**  
**Çocuk Sayısına Göre Katılımcıların Evlilik Doyumu, Eş Desteği, Sorun Çözme ve Depresyon Puan Ortalamaları Arasındaki Farkın İncelenmesi**

Ölçek	Çocuk sayısı	n	$\bar{x}$	ss	F	sd	p
Evlilik Doyumu	Yok	86	41,22	7,37	13,950	2 387	0,000***
	Tek çocuk	113	38,21	8,26			
	2 çocuk ve üstü	191	35,46	9,21			
Eş Desteği	Yok	86	73,69	9,00	12,886	2 387	0,000***
	Tek çocuk	113	70,15	10,82			
	2 çocuk ve üstü	191	66,57	12,02			
Sorun Çözme	Yok	86	37,86	6,42	4,807	2 387	0,009**
	Tek çocuk	113	36,91	7,18			
	2 çocuk ve üstü	191	35,02	8,35			
Depresyon	Yok	86	8,35	9,33	2,173	2 387	0,115
	Tek çocuk	113	8,46	7,81			
	2 çocuk ve üstü	191	10,23	8,74			

\*\* =p<0,01; \*\*\* =p<0,001

Katılımcıların Evlilik Doyum Ölçeği, Eş Desteği Ölçeği, Evlilikte Problem Çözme Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği toplam puanları arası ilişki Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir (Bkz. Tablo 3.13). Yapılan analiz sonucunda evlilik doyumu puanı ile eş desteği puanı arasında pozitif, orta şiddette ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ( $r=0,61$ ;  $p<0,001$ ). Bu sonuca göre, evliliği doyumu puanı arttıkça eş desteği puanı da artacak veya evlilik doyumu puanı azaldıkça eş desteği puanı da azalacaktır. Evlilik doyumu puanı ile sorun çözme puanı arasında pozitif, orta şiddette ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ( $r=0,58$ ;  $p<0,001$ ). Bu sonuca göre, evliliği doyumu puanı arttıkça sorun çözme puanı da artacak veya evlilik doyumu puanı azaldıkça sorun çözme puanı da azalacaktır. Eş desteği puanı ile Sorun çözme puanı arasında pozitif, orta şiddette ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ( $r=0,76$ ;  $p<0,001$ ). Bu sonuca göre, eş desteği puanı arttıkça sorun çözme puanı da artacak veya eş desteği puanı azaldıkça sorun çözme puanı da azalacaktır.

Depresyon puanı ile evlilik doyumu puanı arasında negatif, orta şiddette ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ( $r=-0,44$ ;  $p<0,001$ ). Bu sonuca göre, depresyon puanı arttıkça evlilik doyumu puanı azalacak veya depresyon puanı azaldıkça evlilik doyumu puanı artacaktır. Depresyon puanı ile eş desteği puanı arasında negatif, orta şiddette ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ( $r=-0,50$ ;  $p<0,001$ ). Bu sonuca göre, depresyon puanı arttıkça eş desteği puanı azalacak veya depresyon puanı azaldıkça eş desteği puanı artacaktır. Depresyon puanı ile sorun çözme puanı arasında negatif, orta şiddette ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ( $r=-0,58$ ;  $p<0,001$ ). Bu sonuca göre, depresyon puanı arttıkça sorun çözme puanı azalacak veya depresyon puanı azaldıkça sorun çözme puanı artacaktır.

**Tablo 3.13.**  
**Katılımcıların Evlilik Doymu, Eş Desteği, Sorun Çözme ve Depresyon Toplam Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi**

	Evlilik Doymu	Eş Desteği	Sorun Çözme
Eş Desteği	0,61***		
Sorun Çözme	0,58***	0,76***	
Depresyon	-0,44***	-0,50***	-0,58***

\*\*\*= $p<0,001$

Evlilik doyumu toplam puanının yordayıcılarının analiz edilmesinde çoklu doğrusal regresyon analizi tercih edilmiştir. Yapılan analize eş desteği, sorun çözme ve depresyon toplam puanları atanarak “stepwise” yöntemi ile tahmin edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda 3. adımda elde edilen modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ( $F_{(3,386)}=90,905$ ;  $p<0,001$ ). Tahmin edilen model incelendiğinde evlilik doyumu puanının %37’lik kısmı eş desteği puanı ile, %4’lük kısmı sorun çözme puanı ile ve %1’lik kısmı da depresyon puanı ile açıklanmaktadır. Üç değişken birlikte evlilik doyumu puanının %42’lik kısmını açıklamaktadır. Eş desteği puanındaki 1 birimlik artış evlilik doyumu puanını 0,29 birim arttırmaktadır. Sorun çözme puanındaki 1 birimlik artış evlilik doyumu puanını 0,27 birim arttırmaktadır. Depresyon puanındaki 1 birimlik artış evlilik doyumu puanını 0,11 birim azaltmaktadır (Bkz. Tablo 3.14).

**Tablo 3.14.**  
**Evlilik Doyumu Toplam Puanı Yordayıcılarının İncelenmesi**

Regresyon adımları	Bağımsız değişkenler	B(b)	SH	Beta	t	p	F	R <sup>2</sup>
1	Sabit (a)	4,832	2,189		2,208	0,028**	229,155 ***	0,37
	Eş desteği	0,473	0,031	0,609	15,138	0,000***		
2	Sabit (a)	4,543	2,131		2,131	0,034*	132,207 ***	0,41
	Eş desteği	0,306	0,046	0,395	6,606	0,000***		
	Sorun çözme	0,326	0,069	0,284	4,747	0,000***		
3	Sabit (a)	8,685	2,776		3,128	0,002**	90,905 ***	0,42
	Eş desteği	0,293	0,046	0,378	6,310	0,000***		
	Sorun çözme	0,266	0,073	0,232	3,641	0,000***		
	Depresyon	-0,114	0,049	-0,112	-2,310	0,021**		

\* =p<0,05; \*\* =p<0,01; \*\*\* =p<0,001

## BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Kadın ve erkeklerin evlilik doyumu, eş desteği ve sorun çözme puanları arasında anlamlı farklılık bulunmazken depresyon puanı için kadın katılımcıların ortalamalarının anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Kadın ve erkeklerin bireysel özellikleri olduğu bilinmektedir. Bu durumun çalışma sonuçlarına yansımaması son zamanlarda kadının toplumdaki yerinin değişmesi ve kadına yönelik algının kırılması ile açıklanabileceği düşünülmektedir. Diğer yandan depresyon düzeyi için bulunan bulgular kadınların duygusal ve kırılgan yapılarından dolayı depresyona daha yatkın oldukları bilgisini akıllara getirmiştir. Bu durum literatür bulguları ile benzerlik göstermektedir. Çelik ve Tümkeya (2012) çalışmalarında bu durumun olası nedeni olarak kadının toplum içinde daha aktif olmasını göstermiştir. Özellikle toplumsal cinsiyet rollerine ait atıfların değişmesi ve kadının daha üretken olması ev atmosferine de yansımıştır. Çalışmanın getirdiği sorumlulukla ev içi ve ev dışı rollerin ve sorumlulukların eşit paylaşılması bu benzerliği açıklamaktadır. Günay ve Bener (2011) de benzer şekilde toplumsal cinsiyet rollerindeki değişimlerin kadının aile yaşantısına bakış açısındaki farklılıkları beraberinde getirdiğini belirtmiştir. Kadınlar daha eşitlikçi, paylaşımcı ve etkili aile ortamı kurmak için eşlerinden beklenti içindedir. Bu beklentiler doğrultusunda tutum ve davranış sergilemektedir.

Yaş değişkeni için genç yaşlarda evlilik doyumu, eş desteği ve sorun çözme puanlarının yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum evlilik süresi değişkeni için elde edilen bulgular ile paralellik göstermektedir. Evliliğin ilk yılları sorunların daha az büyütüldüğü ve kişilerin birbirlerine karşı hislerinin daha yoğun ve sıcak olduğu bir dönem olarak düşünülebilir. Ayrıca evliliğin ilk yıllarında ve genç yaşlarda sorun çözme becerilerinin daha aktif olması da bu sonuçları açıklayabilir. Diğer yandan evliliğin ilk yılları için sorunları çözüleceğine olan inanç ve kimi zaman sorunların ötelenmesi durumlarına bağlı olarak da çalışmamızda elde edilen bulgular anlam kazanabilir.

Yapılan analizlerde, evliliğin ilk 5 yılı için katılımcıların evlilik doyumu, eş desteği ve sorun çözme puanları yüksek bulunmuştur. Zaman geçtikçe evlilik içi yıpranmalar ve sorunlar artarak evlilik doyumunda düşüşe neden olacaktır. Zamana bağlı

sorun çözüme becerilerinin yıpranması ve bilişsel esnekliğin kaybına bağlı olarak bu sonuçların görüldüğü düşünülmektedir (Urgancı ve Eker, 2018). Çağ ve Yıldırım (2018) de yaptıkları çalışmada evliliğin ilk yıllarında yüksek olan evlilik doyumunun kadın ve erkekler için yılların geçmesine bağlı olarak azalan bir seyir izlediğini göstermiştir. Evliliğin ilk yılları, evlilik kurumunun dinamiklerinin yeni ve etkili olması nedeniyle sorun çözüme ve evlilik doyumu kavramlarında etkili olabilir. Evliliğin ilk yıllarında yaşanan sorunların çözümüne yönelik çiftlerin daha iyimser olmaları ve çözüm noktasında daha inançlı olmaları sorun çözüme becerilerinin daha etkili olmasına zemin hazırladığı düşünülmektedir (Sungur, 2021). Diğer yandan evliliğin ilk yılları için boşanma sayılarının daha fazla olduğunu bildiren literatür çalışmaları mevcuttur. Ancak elde edilen bulgular yapılan çalışmanın örneklem grubu ile de açıklanabilir. Boşanmamış ve evliliğine devam eden katılımcıların yer alması bu durumu açıklayabilir.

Yüksek eğitim seviyesine sahip katılımcıların evlilik doyumu, eş desteği ve sorun çözüme puanlarının da yüksek olduğu bulunmuştur. Yüksek eğitim durumu bireylerin bilişsel esneklik kazanmalarında ve katı bilişlerini yıkmalarında yardımcı olmaktadır. Ayrıca kalıp yargıların terk edilerek pragmatik düşünme becerileri kazandırması ile de evlilik içindeki pozitif ortama katkı sunduğu düşünülebilir. Ayrıca eğitim seviyesindeki yükseklik ile paralel olarak arkadaş çevresinin de artması sosyal desteğin varlığına işaretler. Sosyal destek bireyin yaşadığı sorunlarla mücadele etmesindeki katkılarının yanında evlilik içinde olumlu katkılar sunmaktadır. Yalçın (2004) eğitim seviyesinde yükselmeye bağlı olarak entelektüel birikim, etkili başa çıkma mekanizmaları, duygu düzenleme becerilerinin etkin olması, empatik becerilerin gelişmesi gibi birçok olumlu katkısından bahsetmiştir. Bu olumlu katkılara bağlı olarak eğitim seviyesi yüksek birey eşine daha fazla destek olacak ve sorunları etkin olarak çözecektir. Bu durumun beraberinde ise evlilik doyumlarında yükselme gözlenecektir. Yüksek eğitim seviyesine bağlı olarak paylaşım alanları çoğalacağı gibi kaliteli iletişim kurma noktasında önemli bir avantaj elde edilecektir. Bu noktada daha fazla konuşan ve dinleyen eşler olması muhtemeldir. Böyle bir ortamda eşin desteği fazlası ile hissedilecek ve sorunlar iletişim bağlamında çözüme kavuşacaktır. Son durumda mutlu ve huzurlu bir evlilik hissi yaşanacaktır (Bertoni ve Bodenmann, 2010). Diğer yandan yüksek eğitim seviyesinin kişilerin evliliklerinin olumsuz etkileri de belirtilmiştir. Anar (2011) eğitim seviyesindeki yükselmeye bağlı olarak bireylerin hissettikleri özerklik duygusunda artışı aktarmıştır. Bu

özerklik duygusu boşanmalar için risk faktörü olarak görülmüştür. Bunun yanında eğitim seviyesine bağlı sosyal beklentiler ve eşten istekler noktasındaki farklılıklar da evliliği olumsuz etkilemektedir (Teachman, Polonko ve Scanzoni, 1987).

Tanışma biçimine göre katılımcıların sorun çözme düzeyleri arasında fark görülmüştür. Kendisi tanışan bireylerin sorun çözme becerileri yüksek bulunurken görücü usulü evlenen bireylerde düşük bulunmuştur. Elde edilen sonuçlar kategoriler arasındaki kişi sayısı farklarının yüksek olması ile de açıklanabilir. Cevap çeşitliliği ve temsil etme özellikleri düşünüldüğünde diğer kategorilerin aleyhine olduğu düşünülebilir. Diğer yandan görücü usulü evlenmelerde bireylerin birbirlerini tanımamaları, olaylara yaklaşım tarzlarını bilmeleri gibi değişkenler evlilikte yaşanan sorun çözme düzeylerindeki düşüklüğü açıklayabilir. Ayrıca görücü usulü evlilikler katı bir gelenekselci yaklaşımı da beraberinde getirmektedir. Bu gelenekselci yaklaşımlar birlikte sorun çözme becerilerinde başarısızlık veya sorunu görmezden gelme gibi yaklaşımlar da görülebilir. Evlenme biçimi için de kendi kararı ile evlenen katılımcılar ve aile ile ortak karar sonucu evlenen katılımcılar için eş desteği puanlarında farklılık görülmüştür. Bu noktada aile ile ortak karar alma değişkeninin dinamikleri tam anlamıyla anlaşılmamıştır. Bireyler eşleri ile evlilik kararı aldıktan sonra mı ailelerinden onay aldılar yoksa aileden onay alındıktan sonra mı evlilik kararı verildi. Bu bağlamda sorunun algılanış biçimi için bir kısıtlılık oluşmuştur.

Eşler arasındaki yaş farkının olmaması veya çok az olmasının da evlilik doyumu, eş desteği ve sorun çözme düzeylerine olumlu katkısı olduğu görülmüştür. Yaş farkının az olmasına bağlı olarak yaşanmış deneyimlerdeki benzerlikler ve ortak noktaların fazlalığı ile de evliliğe olumlu katkılar sağlayabilir. Bunun yanında sosyal baskılardan çekinmenin verdiği bir korku ile fazla yaş farkının hoş karşılanmayacağı şeklindeki inancın da etkisi olabilir. Yaş farkının olmaması veya çok az olması eşler arasındaki dünya görüşü ve bakış açılarındaki yakınlıkla da evlilik doyumuna pozitif katkı sunabilir. Benzer ve yakın yaştaki bireylerin paylaştıkları ortak geçmiş, değerler ve zorluklar aynı olmakla birlikte konuşacak, iletişim kuracak konuları da fazla olacaktır (Kenrick ve Keefe, 1992). Eşler arasındaki yaş farkının evlilik üzerindeki etkisi kültürel anlamda da kendini göstermektedir. Kültürlere göre farklılık gösteren bu durum için farklı kültürlerin evliliğin kalitesi için farklı yaş aralıklarını baz aldığı görülmüştür. Bu fark Zambiya,

Nijerya ve Kolombiya da 7-8 yaşa kadar çıkarken Finlandiya, Hollanda ve Amerika'da 0-2 yaş aralığındadır (Buss, 1994). Eşler arasındaki yaş farkı cinsel hayata etkileri dolayısıyla da evlilikleri etkileyebilir. Cinsel üretkenliğin ve isteğin kadın ve erkek için yaşa bağlı olarak azalması, evlilik içindeki cinselliği önemli ölçüde azaltabilir. Bu noktada evlilik doyumu noktasındaki düşüşü açıklayabilir (Otto ve ark., 1999). Diğer yandan, Kır ve Bülbül (2012) yaptıkları çalışmalarında, 0-5 yaş arası yaş farkı olan eşlerde daha fazla boşanma sayısı görüldüğünü belirtmiştir.

Maddi durumu iyi olan katılımcıların evlilik doyumu yüksekken depresyon puanları düşük bulunmuştur. Maddi durum fiziksel ve psikolojik ihtiyaçların karşılanması için gerekli ortamı sağlaması açısından önemlidir. Diğer yandan maddi doyuma göre kişilerin olanakları ve imkanları da belirlenmektedir. Maddi durumun az olması ve maddi durumun kontrol edilmesi üzerindeki yaşanan sorunların da evlilik üzerinde yansımaları olumsuz olacaktır. Bireyler yaşantılarından bazı deneyimleri ve ihtiyaçları kısma yoluna gitmektedir ki bu durum hem bireysel anlamda hem de evlilik boyutunda yıpratıcı sonuçlara neden olabilmektedir. İmkanların kısıtlı olması ve yetersizlik hissi gibi duygular farklı stres kaynakları yaratmaktadır. Evlilik içindeki bu stresli olaylar ve eşlerin bu olayları çözümlenmede başarısız ve etkisiz olması evlilik doyumunu düşüren bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır (Archuleta ve ark., 2011). Sosyoekonomik statü eşlerin eriştikleri imkanlar ve evlilik kalitesinde belirleyici bir faktördür. Eşlerin gelecek planları yapmalarında, çocuk sahibi olma kararını almalarında ve kendileri için yatırımlar noktalarında maddi durum gerekli imkânı yaratan bir ön koşul olarak karşımıza çıkmaktadır (White ve Keith, 1990). Bu duruma bağlı olarak evlilik doyumunda ve depresif duygu durumunda değişimler gözlenecektir. Diğer yandan maddi durumu yüksek katılımcılarda depresyon düzeyinin yüksek bulunması sonucu için, maddi durumunun yanında yüksek maddi durumdaki katılımcıların farklı sorunlarının olabileceği faktörleri de düşünülmelidir. Elde edilen bulgu salt olarak maddi durum değişkenine bağlanması yanlış bir çıkarım olacaktır.

Evlilikteki cinsel yaşantıdan memnun olduğun belirten katılımcıların evlilik doyumu, eş desteği ve sorun çözme puanları yüksekken depresyon puanları anlamlı şekilde düşüktür. Evliliğin cinsel yaşantının toplum kuralları çerçevesinde sürdürülebilmesi için bir onay kurumu olduğu düşünülebilir. Eşler karşılıklı sevgi ve

saygının yanında cinsel birliktelik ve türün devamının sağlanması gibi ilkel güdülerle de evlilik kararı almaktadır. Bu noktada olumsuz bir cinsel yaşantının evlilik içindeki ve bireysel boyuttaki çıktılarının da olumsuz olması beklenecektir. Cinsellik, evlilik yaşantısının merkezinde yer alan bir kavram olarak görülmüştür. Cinsel doyumun sağlanması ve sürdürülmesine bağlı olarak evlilik doyumunda değişimler gözlenmektedir. Cinsel uyumun bulunması ve cinsellikten alınan hazın karşılıklı olarak tatmin edilir düzeyde olması eşlerin birbiri ile yakınlıklarının sürdürülmesinde önemlidir. Ayrıca cinsellik karşılanması gereken temel bir ihtiyaç olması nedeni ile de eşlerin üzerinde durması gereken bir başlıktır (Williams, Sawyer ve Wahlstrom, 2012). Sprecher, Christopher ve Cate (2006) da yakın ilişkilerdeki cinsel doyuma dikkat çekmiştir. Cinsel doyum eşlerin birbirine duydukları sevgi, aşk, bağlılık gibi olumlu duyguların pekiştirilmesinde aktif rol oynamaktadır. İlişki hayatının başarılı bir şekilde sürdürülmesinde cinsel yaşantı, etkileyici ve yönlendirici bir konumda bulunmaktadır. Çağ ve Yıldırı (2016) da çalışmalarında cinsel memnuniyetin ve doyumun evlilik doyumunu yordamada başta gelen parametrelerden biri olduğunu vurgulamıştır.

Çocuğu olmayan katılımcıların evlilik doyumunu, eş desteği ve sorun çözme düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Çocuk sahibi olmayla birlikte gelen sorumluluklar ve bebekliğin ilk yıllarının getirdiği zorluklar gibi parametreler bu sonuçları açıklayabilir. Değişen rollere bağlı evliliğe yapılan atıflar da değişecektir. Kışiler karı-koca olmanın önünde anne-babadır. Çocuğun getirdiği maddi giderler de bir yandan güçlük yaratabilir. Ve hiç şüphesiz kaotik bir ev ortamının varlığı da buna eklenmelidir. Fiziksel ve psikolojik anlamda sürekli koşuşturma ve dinlenmek için gerekli fırsatın çok az bulunması da bu noktada olumsuz etkilerden bazıları olarak görülebilir. Çağ ve Yıldırım (2018) çocuk sahibi olmanın evlilik doyumunda belirleyici bir konuma sahip olduğunu belirtmiştir. Çocuk sahibi olma fikrinin konuşulması ve birlikte karar alınması evlilikte uyumun ve doyumun göstergesidir. Ancak çocuk sahibi olunması ile birlikte karı-koca dengesi yerini anne-baba rollerine bırakmaktadır. Çocuk sayısının fazla olması da bu rollerin daha baskın olmasına ve eşlerin birbirinden uzaklaşmasına neden olarak doyumun düşmesini sağlamaktadır. Çocuk sayısındaki artış cinsel yaşantıyı olumsuz etkilemesi nedeniyle de evlilik doyumundaki düşüşü açıklayabilir. Pourakbaran ve Amin Yazdi (2015) çocuk sayısındaki artışa bağlı olarak kadın ve erkek arasındaki cinsel yaşantının olumsuz etkilendiği ve bu durumun

birbirlerinden uzaklaşmalarına, daha az iletişim kurmalarına neden olduğunu belirtmiştir. Bu uzaklaşmalar evlilik doyumundaki azalmayı da beraberinde getirmektedir.

Eş desteği ile evlilik doyumu arasında pozitif ilişki olduğu ve eş desteğinin evlilik doyumu puanını yordadığı görülmüştür. Ek olarak bu bulguyu destekleyen bir şekilde eş desteği puanı evlilik doyumunu pozitif yönde yordamaktadır. Bu oran %37 gibi yüksek bir orandır. Kavramın kökeninde yer alan birliktelik ve destek ihtiyacı gibi yapılar bu sonucu açıklayabilir. Eşler birbirleri ile yaşam boyu birlikte olmak için söz verirler ve bu birliktelik karşılıklı destek ile ayakta durmaktadır. Kaldı ki evli bir birey de ilk desteği kendisine en yakın hissettiği birey olarak eşinden görmek isteyecektir. Ev içi ve ev dışı sorumluluklarda ve planlarda da eş desteğinin önemi kendini göstermektedir. Evli bireyler hayatlarını iki kişilik yaşamakta ve bu iki kişilik yaşamın getirdiği sorumluluklara uymak da evlilik kalitesini arttırmaktadır.

Eş desteği ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide iletişimin de önemi büyüktür. Çiftlerin birbirine destekleri sözel iletişim ile daha yakından hissedilmektedir. İletişim sırasında filtrelerin açık olması, mesajın amacı taşınması, olumsuz girişlerle iletişime başlamama ve empatik dinleme becerileri iletişime yaptığı katkılarla çiftlerin birbirlerine daha fazla destek olmalarına imkan sunmaktadır. Bu tabloyu evlilik doyumundaki artış takip etmektedir (Sungur, 2021).

Çağ ve Yıldırım (2016) da çalışmalarında algılanan eş desteğinin evliliği yordamasında anlamlı bir parametre olduğunu belirtmiştir. Aslında iki kavram arasındaki ilişkinin dinamik bir yönü olduğunu söylemek çok da yanlış olmaz. Evliliğinden doyum alan eşler birbirleri ile daha çok iletişim ve etkileşim halinde olmaları nedeni ile eşler arası desteğin daha sağlam olması beklenmektedir. Diğer yandan eşler arasındaki desteğin niteliği ve niceliği birbirlerine karşı olan olumlu hisleri besleyecek ve evlilik doyumunda artışı beraberinde getirecektir (Frazier, Tix ve Barnett, 2003).

Eş desteğinin eşler üzerindeki negatif duygu durumunun kaybolmasına yaptığı katkılar ile evlilik doyumu üzerinde dolaylı etkileri bulunmaktadır. Eş desteği gören bireyin stresi, anksiyetesi ve korkuları azalacaktır. Bu noktada kendine destek kaynağı ve en yakın kişi olarak eşine olan pozitif duygularında artış gözlenecektir. Aynı şekilde sorun çözme noktasında yeni yaklaşımlar öğrenecek, bilişsel anlamda farklı düşünce

biçimlerini tanıyacak ve duygularının anlaşıldığı hissi ile rahatlama yaşayacaktır. Yaşanan bu gerginlikler evlilik doyumu önünde bir engel olarak görülmeyle birlikte eş desteği ile aşılması muhtemel sorunlardır (Allgood, Crane ve Agee, 1997).

Evlilik sürecindeki eş desteği kişilerarası ilişki tarzı bağlamında da değerlendirilebilir. Kasapoğlu, Kutlu ve Durmuş (2017) eşler arasındaki duygu, düşünce davranış tarzlarının evlilik doyumuna etkisini aktarmıştır. Bu noktada eş desteği sürecinde sıcak bir kabullenmenin varlığı, empatik bir şekilde dinleyici olma ve içten bir şekilde iletişim kurmaya açık olma gibi etmenlerin önemi vurgulanmıştır. Kişilerarası ilişkilerde olumlu tutumlara sahip olma pozitif bir eş desteği ile birlikte evlilik doyumundaki artışı getirecektir.

Eş desteğine bağlı olarak bireylerde evliliğin gerçekleşme nedeni olan pozitif duyguların tekrar hatırlanması ve bunlara daha fazla değer verilmesi görülmektedir. Bu noktada eşler eş desteğine bağlı olarak sevilme, saygı duyulma, güvende hissetme ve yalnız olmadığını hissetme ve anlaşıldığını hissetme gibi pozitif duygular uyanmaktadır (Kabasakal ve Soylu, 2016; Yalçın, 2014). Ayrıca güvenli bağlanma duygularının gelişmesindeki etkileri ile de bireylerin evlilik doyumunda artışı sağlamaktadır (Cobb, Joanne ve Bradbury, 2015). Eş desteği eşlerin evlilikten beklentilerinin karşılanması ve sevdikleri insandan gördükleri yardımsever ve iyi niyetli yaklaşımlar nedeni ile de evlilik doyumunu arttıran etkileri bulunmaktadır (Brock ve Lawrence, 2009). Literatürde yer alan çalışmalar da eş desteğinin evlilik doyumu üzerinde önemli bir değişken olduğunu göstermiştir (Acitelli ve Antonucci, 1994; Boeding ve ark., 2015; Luo ve ark., 2008; Yedirir ve Hamarta, 2015).

Korelasyon analizi sonucunda sorun çözme ile evlilik doyumu arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca sorun çözme puanı evlilik doyumu puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Bu oran eş desteği kadar çok olmasa da %4'lük bir paya sahiptir. Bireysel ve sosyal anlamda sorunlar yaşadığımız gibi evlilik içinde de sorunlar yaşanacaktır. Bu sorunların kaynağı değişkenlik göstermekle birlikte ortak noktaları çözümlenmesi gerektirir. Sorunların çözmede başarılı eşler birbirlerini daha fazla dinleyecek, anlayacak ve empati geliştirecektir. Olumlu yaşantılar kadar olumsuz yaşantılar da evlilik kalitesini arttırmaktadır. Şüphesiz olumsuz yaşantıların başarılı bir şekilde çözümlenmesi gerekmektedir. Ayrıca evlilikte yaşanan sorunların büyümesi

istenmeyen sonuçlara neden olabilmektedir. Evlilikte sorun çözme becerileri bu sorunların daha da büyümesinin önüne geçmekte ve evlilik doyumunu pozitif yönde etkilemektedir.

Evlilikte sorun çözme becerilerinin evlilik doyumuna etkileri, soruna bakış açılarında da yatmaktadır. Sorunlara karşı sübjektif bakış açıları bu noktada etkilidir. Sorunu iki tarafta kendine göre farklı uçlarda tanımlamakta ve yaklaşmaktadır. Bunun yanında hedeflerin birlikte belirlememesi ve ortak noktalarda buluşmaması da etkilidir. Bu duruma çatışmanın çözülmesinden çok onun daha da artmasına ve evlilik doyumunun azalmasına neden olabilmektedir (Sungur, 2021).

Urgancı ve Eker (2018) de yaptıkları çalışmada sorun çözme becerileri ile evlilik doyumunu arasında pozitif yönde ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca çalışmada eşlerin sorun çözme becerilerindeki benzerliğinde evlilik doyumunda artışı gösterdiği belirtilmiştir. Ümmet (2017) uzlaşmacı çatışma çözme biçimine sahip eşlerin evlilik doyumlarının yüksek olduğunu belirtmiştir. Aynı şekilde sorunları uyumlu ve olumlu bir şekilde çözmek evlilik doyumuna pozitif katkı yapmaktadır.

Eşler arası meydana gelen sorunların çözümünde affetme ve bağışlayıcı olma, sorunun daha da büyümesinin önüne geçebileceği gibi şefkatli bir ortamın oluşmasına katkı sunmaktadır. Deniz, Uzun ve Kurtuluş (2019) çalışmalarında affetme kavramının evlilik doyumuna etkisini incelemiştir. Yapılan çalışmada affetme davranışının eşler üzerindeki suçluluğu ortadan kaldırdığının ve sorunun tekrar bir sorun olarak gündeme gelmesinin önüne geçtiği belirtilmiştir. Affetme, sorun çözmeye kullanılan bir yöntem olarak değerlendirildiğinde sorunun aktif olarak çözümünde yardımcı olmakta, olumsuz duygudurum ve ortamın yok olmasına katkı sunarak uzun soluklu ve mutlu evliliklere katkı sağlamaktadır.

Evlilik sürecinde eşlerin kullandıkları sorun çözme stratejilerine göre evlilik doyumunu düzeyleri farklılık göstermektedir. Hünler ve Gençöz (2003) çalışmalarında özellikle boyun eğici sorun çözme davranışının evlilik doyumunda azalmaya neden olduğunu belirtmiştir. Boyun eğme gibi, sorun çözmeye pasif ve etkisiz yöntemler sorunun çözülmesinden çok onu ötelemek ve ertelemek için kullanılmaktadır. Bu da sorunun her zaman süreçte var olacağı gerçeğini göstermektedir. Eşlerin kullandıkları

boyun eğme gibi bu uyum bozucu başa çıkmalar evlilik doyumlarının azalmasına neden olabilmektedir. Kiecolt-Glaser ve Newton (2001) ise iletişim süreci modeline atıfta bulunarak, sorun çözme becerilerinin evlilik doyumuna olumlu katkılarını belirtmiştir. Etkin sorun çözme becerisi ikili diyaloglar ve etkileşim ile mümkün olacağından eşlerin birbirlerine yakınlaşması ve iletişim kurmaları için gerekli ortamı sağlamakta ve evliliğin niteliğini arttırmaktadır.

Düşük sorun çözme becerisi sorunları daha büyütme ve büyük çatışmaları da beraberinde getirmektedir. Birey durum veya olay ile başa çıkmakta zorlandığı için sorunlu durumu daha fazla sorun haline getirecek ve öfke-saldırganlık duyguları hissedecektir. Bu durumlar da evlilik doyumunu olumsuz etkileyen bir bağlamdır (Largo-Wight, Peterson ve Chen, 2005). Öte yandan sorun çözme becerisinin istenen düzeyde ve olgunlukta olması eşlerin birbirlerine karşı pozitif duygular beslemelerine katkıda bulunmaktadır. Bu noktada evlilik içinde samimi olma, güvenli hissetme, sevgi ve saygı görme evlilik doyumunda artışa olanak tanıyacaktır (Miller, Lefcourt, Holmes, Ware ve Saleh, 1986). Literatürde yer alan diğer çalışmalar da sorun çözme becerilerinin evlilik doyumunu ve aile içi huzur üzerinde belirleyici bir parametre olduğunun üzerinde durmuştur (Bowman, 1990; Gencoz, 2011; Greeff ve De Bruyne, 2000; Johnson ve ark., 2005).

Son olarak, evlilik doyumunu ile depresyon arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Bu bulguyu destekler şekilde depresyon puanının evlilik doyumunu için negatif yönde yordayıcı bir parametre olduğu görülmüştür. Şüphesiz depresif düşünce biçimleri ve duyguları ortamda kendini belli etmekte ve karşı tarafı etkilemektedir. Olumsuz ortamın getirdiği gerginliğe bağlı olarak da evlilik doyumunu negatif etkilenmektedir. Diğer bir bakış açısında evlilik doyumundaki azalma bireydeki depresif duyguları tetikleyebilmektedir. Her birey mutlu, uyumlu ve huzurlu bir evlilik hayali ile yola çıkmaktadır. Ancak hayal kırıklıkları ve planların gerçekleşmemiş olması duygu durumunda negatif etkiyi beraberinde getirmektedir. Sonuç olarak bireylerde depresif semptomlar görülebilmektedir.

Ümmet (2017) evlilik doyumunun psikolojik sağlığa etkisini belirtmiştir. Psikolojik olarak sağlıklı ve duygu durumu ötimik olan bireylerde bu durum evlilik doyumlarına pozitif anlamda yansiyacaktır. Diğer yandan depresyonla birlikte kişinin

benlik saygısında da anlamlı şekilde düşüş gözlenmektedir. Kişinin kendini yetersiz görmesi, başarısız hissetmesi ve olumsuz benlik imajı evliliğe de yansıyacak ve evlilik doyumunu negatif yönde etkileyecektir (Yıldır ve Baytemir, 2016). Mutsuz ve çökkün duygu duruma sahip eşler arasında evliliklerinden haz almak ve memnun olmaları pek beklenmemektedir. Eşlerden en az birinde olan depresif mod ev içerisinde kendini hissettirmekte ve eşini de etkilemektedir (Tutarel-Kışlak ve Göztepe, 2017). Depresif düşünce biçimlerinden kendini suçlama, olumluyu yok sayma, olayları büyütme gibi bilişsel çarpıtmalar da evlilik içinde sorunları içinden çıkılmaz boyutlara getirebilmekte ve evlilik doyumunda anlamlı düşüslere neden olmaktadır.

Yıldız ve Büyükşahin-Çevik (2016) çalışmalarında yüksek evlilik doyumunun yüksek yaşam doyumunu beraberinde getirdiğini belirtmiştir. Bu noktada evlilik doyumundaki artış kişinin yaşayacağı depresyon gibi duygu durum bozukluklarında yardımcı olmakta ve yaşam kalitesinin yükselmesinde rol üstlenmektedir. Kişiler yaşadıkları duygusal bunalımlar ve çöküntülerden kurtulmak için evliliklerinin bir savunma mekanizması olarak kullanırken, evliliklerinin sunduğu doyum ve mutluluk ile yaşam kalitelerini yükseltmeye çalışmaktadır.

Depresif duygu duruma bağlı olarak bireylerin daha savunmacı ve saldırgan davranışlar sergilemesi muhtemeldir. Bu durumlar evlilik içinde çözülmesi zor sorunlara neden olmaktadır. Diğer yandan depresyona bağlı içe çekilme ve sosyalliğe kendini kapatma da evlilik doyumunun yükselmesi etkilenmesi noktasında bir engel olarak görülmektedir (Gabriel, Beach ve Bodenmann, 2010). Dehle, Larsen ve Landers (2001) da benzer şekilde depresyona bağlı içe çekilme olgularının evlilik doyumunda düşüşü beraberinde getirdiğini belirtmiştir. Bu bilgilerin dışında evlilik doyumundaki azalmanın beraberinde depresif duyguları getirdiğini belirten çalışmalar da bulunmaktadır. Khan ve Aftab (2013) düşük evlilik doyumunu için aktardıkları 'Evlilik Uyuşmazlığı Depresyon Modeli'nde evliliğin getirdiği sorun ve sorunların kişinin negatif duygularını beslediğini belirtmiştir. Ayrıca Purdom, Lucas ve Miller (2006) da çalışmalarında evlilik uyumu ve doyumunun depresyon için önleyici faktörler olarak incelemiştir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan çalışmada evlilik doyumu, eş desteğine, sorun çözme becerilerine ve depresyon düzeyine etki ettiği düşünülen demografik değişkenler incelenmiştir. Analiz sonuçlarında yaş, evlilik yılı, eğitim durumu, eşler arası yaş farkı, maddi durum, cinsellikten memnuniyet, çocuk sayısı değişkenleri için anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. Ayrıca evlilik doyumu ile eş desteği ve sorun çözme arasında pozitif depresyon arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur. Aynı şekilde eş desteği ile sorun çözme arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Depresyon ile eş desteği ve sorun çözme arasında negatif yönde ilişkiler olduğu görülmüştür. Son olarak yapılan regresyon analizi sonucunda eş desteği ve sorun çözme puanının evlilik doyumu yordamada pozitif yönde anlamlı bir etkisi varken depresyon puanının negatif düzeyde anlamlı yordama ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Yapılan çalışmada birtakım kısıtlılıklar bulunmaktadır. Çalışmanın anket veri toplama tekniği ile yürütülmesi istenen sayıda örnekleme erişilmesi noktasında kısıtlılık yaratmıştır. Bireylerin anket çalışmalarında katılmalarındaki gönülsüzlükler bu kısıtlılığın nedeni olarak düşünülebilir. Öte yandan yaşanan pandemi süreci ve bireylerin kısıtlılıklardan ve karantinalardan etkilenmeleri de araştırma sonuçlarına etki etmiş olabilmesi de bir kısıtlılık yaratmaktadır. Ayrıca verilerin internet ortamında hazırlanması çevrim içim veri toplama sürecindeki kısıtlılıkların bu çalışmada da görülmesine neden olmuştur. Diğer yandan katılımcıların fizyolojik ve psikolojik rahatsızlık durumları ve herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanıp kullanmamaları durumları da kısıtlılık oluşturmuştur. Son olarak yaşanan diğer bir kısıtlılık ise demografik değişkenler için sayı dağılımları arasındaki farklılıkların fazla olmasıdır. İstenen cevap çeşitliliğinin sağlanamaması ve kategoriler arasındaki sayı dağılımının dengeli olmayışı da bir kısıtlılık olarak göz önüne alınmalıdır.

Elde edilen bulgular evlilik doyumu üzerinde etkili parametreleri ve değişkenleri göstermesi açısından önemlidir. Özellikle eş desteği, sorun çözme becerileri ve depresyon noktasında elde edilen bulgular hem eşlere hem de uzmanlara değerli bilgiler sunmaktadır. Bu noktada eşlerin ilişkilerinde yaşanan gerilimlere ve çatışmalara bakış

açısı ve evlilik doyumundaki düşüş gibi sorunlarının temelinde yer alan dinamiklerden bazıları görülmüştür. Kadın ve erkeğin belirtilen bu dinamiklerde kendisi için yaşadığı eksiklikleri ve sorunları çözümlenmesi evliliğin kalitesini yükseltmektedir. Uzmanlar ise eşlerin bu noktaları göremediği ve çözüm üretmediği alanlarda yol göstermek için elde edilen bulgulardan yararlanabilir.

Yapılan çalışmada evlilik doyumunun %42'lik kısmının evlilikte sorun çözme, eş desteği ve depresyon puanları ile açıklandığı görülmüştür. Bu noktada daha sonra yapılacak çalışmalar için farklı kavram ve yapılarla ilişkilerin incelenmesi kalan %58'lik kısmın açıklanmasında yardımcı bilgiler sunacaktır. Ayrıca evlilik doyumu için evliler içinde grup içi desende yapılacak çalışmalar kadın ve erkeklerin evlilik algılarındaki farklılıkların incelenmesinde de yardımcı olabilir. Diğer yandan evlilik doyumu ve ilgili kavramlara etki edeceği düşünülen farklı demografik değişkenlerin de incelenmesi, çok yönlü bir bakış açısı kazandıracaktır. Son olarak yapılan çalışmanın evli bireylerde yapılması ilgili kavramların önemini görülmesinde yetersiz kalabilir. Evli ve boşanmış bireylerle yapılacak karşılaştırma analizler sonucunda eş desteği, sorun çözme, evlilik doyumu ve depresyon gibi kavramların evlilik kurumu üzerinde etkilerinin daha net ve ayrıntılı görülmesi imkanı sunabilir. Bunun yanında nitel analizlerin yapılması da dinamiklerin daha iyi incelenmesinde katkıda bulunabilir. Bireysel görüşme ve röportaj veri toplama teknikleri ile dizayn edilmiş çalışmaların faydalı olacağı düşünülmektedir.

Yapılan çalışmanın pandemi koşullarında yapılması ve evliliklerin bu durumdan etkilenmesi olasıdır. Yaşanan pandeminin ve günlük rutinlerdeki değişimlerin evliliklere pozitif veya negatif etkisi olabilir. Yeni normallere dönülmesinin ardından bu çalışmanın tekrarlanması faydalı olabilir. Pandemi süreci ve yeni normal arasındaki farklılıkların incelenmesi de farklı bulgular elde etmeye katkı sunabilir.

## KAYNAKÇA

- ACİTELLİ, L. K., & ANTONUCCI, T. C. (1994). Gender differences in the link between marital support and satisfaction in older couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(4), 688-698.
- AİNSWORTH, M. D. S. (1978). The Bowlby Ainsworth attachment theory. *Behavioral and Brain Sciences*, 1(3), 436-438.
- ALLGOOD, S. M., CRANE, D. R., & AGEE, L. (1997). Social support: Distinguishing clinical and volunteer couples. *American Journal of Family Therapy*, 25(2), 111-119.
- ANAR, B. (2011). *Evli ve çalışan yetişkinlerin toplumsal cinsiyet rolleri ile evlilik doyumu ve iş doyumu ilişkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- APA (2013). *DSM-5 tanı kriterleri* (Çev. E. Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- ARCHULETA, K. L., BRİTT, S. L., TONN, T. J., & GRABLE, J. E. (2011). Financial satisfaction and financial stressors in marital satisfaction. *Psychological Reports*, 108(2), 563-576.
- AVŞAROĞLU, S., & ÇİMEN, F. (2000). Aile danışmanlığına yaşantısal/insancıl terapidenden genel bir bakış açısı. *Gelecek Vizyonlar Dergisi*, 4(2), 1-7
- AYDIN, E., & CANEL, A. N. (2018). Anne-oğul bağlanmasının gelin-kayınvalide ilişkisi ve evlilik doyumunu yordamadaki rolü. *Marmara Üniversitesi Kadın ve Toplumsal Cinsiyet Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 1-16.
- BAUGH, C. W., AVERY, A. W., & SHEETS-HAWORTH, K. L. (1982). Marital Problem-Solving Scale: A measure to assess relationship conflict negotiation ability. *Family Therapy*, 9(1), 43-56.

- BAVELAS, J. B., & SEGAL, L. (1982). Family systems theory: Background and implications. *Journal of Communication*, 32(3), 99-107.
- BECK, A. T., WARD, C. H., MENDELSON, M., MOCK, J., & ERBAUGH, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4(6), 561-571.
- BERTONI, A., & BODENMANN, G. (2010). Satisfied and dissatisfied couples. *European Psychologist*, 15(3), 175-184.
- BOEDING, S. E., PUKAY-MARTIN, N. D., BAUCOM, D. H., PORTER, L. S., KIRBY, J. S., GREMORE, T. M., & KEEFE, F. J. (2014). Couples and breast cancer: Women's mood and partners' marital satisfaction predicting support perception. *Journal of Family Psychology*, 28(5), 675-683.
- BOWLBY, J (1969). *Attachment*. USA: Basic Book Publishers.
- BOWMAN, M. L. (1990). Coping efforts and marital satisfaction: Measuring marital coping and its correlates. *Journal of Marriage and the Family*, 52(2), 463-474.
- BRADBURY, T. N., & FINCHAM, F. D. (1988). Individual difference variables in close relationships: A contextual model of marriage as an integrative framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(4), 713-721.
- BROCK, R. L., & LAWRENCE, E. (2009). Too much of a good thing: underprovision versus overprovision of partner support. *Journal of Family Psychology*, 23(2), 181-192.
- BURGER, J. M. (2006). *Kişilik*. (Çev. Sarıoğlu İ.D.E.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- BUSS, D. M. (2006). Strategies of human mating. *Psihologijske Teme*, 15(2), 239-260.
- CARLSON, J., SPERRY, L., & LEWIS, J. A. (2013). *Family therapy techniques: Integrating and tailoring treatment*. New York: Routledge.

- COBB, R. J., DAVILA, J., & BRADBURY, T. N. (2001). Attachment security and marital satisfaction: The role of positive perceptions and social support. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(9), 1131-1143.
- ÇAĞ, P. (2011). *Evli bireylerde eş desteği ve evlilik doyumu*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- ÇAĞ, P., & YILDIRIM, İ. (2016). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(39), 13-23.
- ÇAĞ, P., & YILDIRIM, İ. (2018). Bazı sosyo-demografik değişkenlere göre evli bireylerin evlilik doyum düzeyleri: Bir profil çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(67), 1027-1042.
- ÇATAL, M. T., & KALKAN, M. (2019). Evli bireylerin evlilik değerleri evlilik doyumu ve evlilik tipleri. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6), 179-186.
- ÇATAL, M. T., KALKAN, M., & BATIK, M. V. (2018). Evlilik tipleri ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 498-523.
- ÇELİK, M., & TÜMKAYA, S. (2012). Öğretim elemanlarının evlilik uyumu ve yaşam doyumlarının iş değişkenleri ile ilişkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 223-238.
- DAVEY, A., FINCHAM, F. D., BEACH, S. R., & BRODY, G. H. (2001). Attributions in marriage: Examining the entailment model in dyadic context. *Journal of Family Psychology*, 15(4), 721.
- DAVILA, J., KARNEY, B. R., & BRADBURY, T. N. (1999). Attachment change processes in the early years of marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(5), 783-802.
- DEHLE, C., LARSEN, D., & LANDERS, J. E. (2001). Social support in marriage. *American Journal of Family Therapy*, 29(4), 307-324.

- DEMİRBILEK, M. (2016). Aile danışmanlığı: Bir uygulama örneği. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(2), 109-120.
- DENİZ, M. E., UZUN, G., & KURTULUŞ, H. Y. (2019). Evlilikte suç affetme ve yüklemenin evlilik doyumu üzerindeki yordayıcı etkisi. *Elementary Education Online*, 18(2), 852-861.
- EGECİ, I. S., & GENCOZ, T. (2011). The effects of attachment styles, problem-solving skills, and communication skills on relationship satisfaction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 2324-2329.
- FİNCHAM, F. D., & BRADBURY, T. N. (1993). Marital satisfaction, depression, and attributions: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(3), 442-452.
- FRAZIER, P. A., TIX, A. P., & BARNETT, C. L. (2003). The relational context of social support: Relationship satisfaction moderates the relations between enacted support and distress. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(9), 1133-1146.
- GABRIEL, B., BEACH, S. R., & BODENMANN, G. (2010). Depression, marital satisfaction and communication in couples: Investigating gender differences. *Behavior Therapy*, 41(3), 306-316.
- GLADDİNG, S.T. (2012) *Aile terapisi: Tarihi, kuram ve uygulamaları*. (Edit. Keklik İ, Yıldırım İ). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.
- GREEFF, A.P., & DE BRUYNE, T. (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 26(4), 321-334.
- GÜNAY, G., & BENER, Ö. (2011). Kadınların toplumsal cinsiyet rolleri çerçevesinde aile içi yaşamı algılama biçimleri. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 15(3), 157-171.
- HİSLİ, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliliği, güvenilirliği. *Journal of Psychology*, 7, 3-13.

- HÜNLER, O. S., & GENÇÖZ, T. (2003). Boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi: Algılanan evlilik problemleri çözümünün rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 19(51), 99-108.
- HÜNLER, O. S., & GENÇÖZ, T. (2005). The effect of religiousness on marital satisfaction: Testing the mediator role of marital problem solving between religiousness and marital satisfaction relationship. *Contemporary Family Therapy*, 27(1), 123-136.
- İKİZOĞLU, G. (2019). Bilişsel davranışçı kuramda çift terapisi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 2(4), 59-69.
- JOHNSON, M. D., COHAN, C. L., DAVILA, J., LAWRENCE, E., ROGGE, R. D., KARNEY, B. R., & BRADBURY, T. N. (2005). problem -solving skills and affective expressions as predictors of change in marital satisfaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(1), 15-27
- KABASAKAL, Z., & SOYLU, Y. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumunun cinsiyet ve eş desteğine göre incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 208-214.
- KASAPOĞLU, F., KUTLU, M., & DURMUŞ, E. (2017). Evli bireylerde kişilerarası ilişki tarzı ile evlilik doyumu arasındaki ilişki: evlilikte özyeterlik algısının aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(11), 469-487.
- KEÇELİ, A. (2020). *Bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinin ve sosyal medya bağımlılığının evlilik doyumu açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- KENRICK, D. T., & KEEFE, R. C. (1992). Age preferences in mates reflect sex differences in human reproductive strategies. *Behavioral and Brain Sciences*, 15(1), 75-91.
- KERVANCIOĞLU, H. (2016). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumunu yordama gücü*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

- KHAN, F., & AFTAB, S. (2013). Marital satisfaction and perceived social support as vulnerability factors to depression. *American International Journal of Social Science*, 2(5), 99-107.
- KIR, İ., & BÜLBÜL, Ö. (2012). İslâhiye ilçesinde boşanma olgusu üzerine sosyolojik bir inceleme. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(2), 99-122.
- KIŞLAK, Ş. Y (1995). *Cinsiyet, evlilik uyumu, depresyon ile nedensel ve sorumluluk yüklemeleri arası ilişkiler üzerine bir araştırma*. (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- KİECOLT-GLASER, J. K., & NEWTON, T. L. (2001). Marriage and health: his and hers. *Psychological Bulletin*, 127(4), 472-503.
- LARGO-WIGHT, E., PETERSON, P. M., & CHEN, W. W. (2005). Perceived problem solving, stress, and health among college students. *American journal of health behavior*, 29(4), 360-370.
- LENTHALL, G. (1977). Marital satisfaction and marital stability. *Journal of Marital and Family Therapy*, 3(4), 25-32.
- LUO, S., CHEN, H., YUE, G., ZHANG, G., ZHAOYANG, R., & XU, D. (2008). Predicting marital satisfaction from self, partner, and couple characteristics: Is it me, you, or us? *Journal of Personality*, 76(5), 1231-1266.
- MİLLER, P. C., LEFCOURT, H. M., HOLMES, J. G., WARE, E. E., & SALEH, W. E. (1986). Marital locus of control and marital problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(1), 161-169.
- MİLLER, R. B., Mason, T. M., Canlas, J. M., Wang, D., Nelson, D. A., & Hart, C. H. (2013). Marital satisfaction and depressive symptoms in China. *Journal of Family Psychology*, 27(4), 677.
- MİTCHELL, S. A., & Black, M. J. (2012). *Freud ve sonrası: Modern psikanalitik düşüncenin tarihi*. (Çev: Eğilmez A.) İstanbul Bilgi Üniversitesi yayınları.

- OTTA, E., DA SİLVA QUEİROZ, R., DE SOUSA CAMPOS, L., DA SİLVA, M. W. D., & SİLVEİRA, M. T. (1999). Age differences between spouses in a Brazilian marriage sample. *Evolution and Human Behavior*, 20(2), 99-103.
- ÖZER, A., & CİHAN-GÜNGÖR, H. (2012). Yükleme tarzları, bağlanma stilleri ve kişilik özelliklerine göre evlilik uyumu. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 11-24.
- ÖZTÜRK, N. (2020). *Evli bireylerde toplumsal cinsiyet rolleri yüklemeleri ile evlilik doyumu ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- PAK, M. D., & ÖZTÜRK, B. (2019). Yapısal aile terapisi kuramı ekseninde" İstanbullu Gelin" dizisinin analizi. *Journal of International Social Research*, 12(65), 1202-1208.
- POURAKBARAN, E., & AMİN YAZDİ, S. A. (2015). A study of sexual functioning and marital satisfaction in women with and without history of labor. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 17(4), 202-208.
- PURDOM, C. L., LUCAS, J. L., & MILLER, K. S. (2006). Couple type, parental status, and the mediating impact of social support. *North American Journal of Psychology*, 8(1), 1-12.
- RUSBULT, C. E., & BUUNK, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(2), 175-204.
- SPRECHER, S., CHRISTOPHER, F. S., & CATE, R. (2006). *Sexuality in Close Relationships*. New York: Cambridge University Press.
- SUNGUR, M.Z. (2021). *Aşk evlilik sadakatsizlik: Şeytan üçgeni*. (49. Baskı). İstanbul: Destek Yayınları.
- TARHAN, N. (2019). *Mutlu Evlilik Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.

- TEACHMAN, J. D., POLONKO, K. A. & SCANZONI, P. (1987). *Handbook of Marriage and the Family*. Newyork: Plenum.
- TEZER, E. (1996). Evlilik ilişkisinden sağlanan doyum: Evlilik Yaşam Ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(7), 1-7.
- TUTAREL-KIŞLAK, Ş., & GÖZTEPE, I. (2017). Duygu dışavurumu, empati, depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2), 27-47.
- TÜRNÜKLÜ, E. B., & YEŞİLDERE, S. (2005). Problem, problem çözme ve eleştirel düşünme. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(3), 107-123.
- UÇANSU, P.Z. (2019). *Evli bireylerde sözsüz yakınlık ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- ULUDAĞLI, N. P., & AKBAŞ, G. (2019). Evlilik ile çocuk sahibi olmaya ilişkin sosyal saat algısı ve evlilik doyumunu. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 19(42), 183-219.
- URGANCI, Ç., & EKER, E. (2018). İstanbul 112 Acil Sağlık Hizmetleri çalışanlarının mesleki tükenmişlik düzeyleri ve algılanan stresle başa çıkmada evlilik doyumunu yordamlama gücü. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 35-60.
- ÜMMET, D. (2017). Genel psikolojik sağlık ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide evlilik uyumunun aracı rolü. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 6(1), 159-175.
- WHİSMAN, M. A., & BAUCOM, D. H. (2012). Intimate relationships and psychopathology. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 15(1), 4-13.
- WHİTE, L. & KEİTH, B. (1990). The effect of shift work on the quality and stability of marital relations. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 453-462.

- WILLIAMS, B. K., SAWYER, S. C., & WAHLSTROM, C. M. (2012). *Marriages, families, and intimate relationships*. London: Pearson Higher.
- YALÇIN, H. (2014). Evlilik uyumu ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 250-262.
- YEDİRİR, S., & HAMARTA, E. (2015). Emotional expression and spousal support as predictors of marital satisfaction: The case of Turkey. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(6), 1549-1558.
- YILDIRIM, İ. (2004). Eş Destek Ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(22), 19-26.
- YILDIRIM, İ. (2007). Üniversite öğrencilerinin eş seçme kriterleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 27, 15-30.
- YILDIZ, M. A., & BAYTEMİR, K. (2016). A mediation role of self-esteem in the relationship between marital satisfaction and life satisfaction in married individuals. *Journal of the Faculty of Education*, 17(1), 67-80.
- YILDIZ, M. A., & BÜYÜKŞAHİN-ÇEVİK, G. (2016). Evli bireylerin evlilik doyumlarının ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 13(1), 227-242.

## EKLER

### Ek 1 – Demografik Veri Formu

**1. Cinsiyetiniz**

- Kadın  Erkek

**2. Kaç yaşındasınız?**

- 18- 23  
 24 -30  
 31-40  
 41-50  
 51 ve daha fazla.

**3. Kaç yıldır evlisiniz?**

- 1 sene altı  
 1-5  
 6-10  
 11-15  
 16-20  
 21 ve üzeri

**4. Eğitim durumunuz nedir?**

- İlkokul mezunu  
 Orta okul mezunu  
 Lise  
 Üniversite  
 Lisans Üstü veya Doktora

**5. Mesleki durumunuz nedir?**

- İşçi  
 Memur  
 Yönetici  
 Serbest meslek  
 Ev hanımı  
 Emekli

**6. Eşinizin mesleki durumu nedir?**

- işçi
- Memur
- Yönetici
- Serbest meslek
- Ev hanımı
- Emekli

**7. Eşinizle nasıl tanıştınız**

- Akraba çevresi
- Görücü usulü
- Kendimiz tanıştık (veya çevre ortamında)

**8. Evlilik kararını nasıl verdiniz?**

- Kendi kararım.
- Kendimin ve ailemin kararıyla.
- Anne ve babamın kararıyla.

**9. Kaç çocuğunuz var?**

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

**10. Eşinizle aranızda kaç yaş fark vardır?**

- Aynı yaştayız.
- 1-3 yaş
- 4-6 yaş
- 7-10 yaş
- 11 ve daha fazla

**11. Ailenizin toplam ortalama aylık geliri ne kadardır?**

- Asgari ücret ve altı
- 5bin 5 bin
- 6bin 10 bin
- 11 bin ve üzeri

**12. Eşinizle olan cinsel yaşamınızdan ne derecede memnunsunuz?**

- Memnunum.
- Kısmen memnunum.
- Memnun değilim.

## Ek 2 – Eş Desteği Ölçeği

	Bana uygun	Kısmen uygun	Uygun değil
1. Eşim bana hoş espriler yapar			
2. Eşim yaptıklarımı destekler			
3. Eşim benimle olmak için zaman yaratmaya çalışır			
4. Eşim kazancını ve tüm eşyalarını benimle paylaşır			
5. Eşim başarılarımı takdir eder			
6. Eşim bana sarılır, üzerime titrer			
7. Eşim evimizle ilgili her türlü sorunla ilgilenir			
8. Eşim benimle sohbet eder, dertleşir			
9. Eşim bana yanımda olduğunu hissettirir			
10. Eşim bana suçlayıcı, yargılayıcı davranır			
11. Eşim beni hoş, eğleneceğim yerlere götürür			
12. Eşim bana şefkat gösterir			
13. Eşim hastalık, taşınma gibi durumlarda bana yardım eder			
14. Eşim hatalarımı bana nazikçe gösterir			
15. Eşim benimle alışverişe, sinemaya veya gezmeye gelir			
16. Eşim beni sever, okşar			
17. Eşim evimizle ilgili işlerde bana yardım eder			
18. Eşim benim üstün, güçlü yönlerimi vurgular			
19. Eşim görüş ve isteklerime önem verir			
20. Eşim beni gerçekten anlamaz			
21. Eşim bana gerçekten değer verir			
22. Eşim bana değer verdiğini başkalarına hissettirir			
23. Eşim beni üstün ve zayıf yönlerimle kabul eder			
24. Eşim pek çok şeyini benden gizler, benimle paylaşmaz			
25. Eşim sorunlarla başa çıkamamda bana yardım eder			
26. Eşim verdiğim kararları destekler			
27. Eşim sağlığımla yakından ilgilenir			

### Ek 3 – Evlilik Yaşamı Ölçeği

	<b>Kesinlikle katılmıyorum</b>	<b>Katılmıyorum</b>	<b>Kararsızım</b>	<b>Katılıyorum</b>	<b>Kesinlikle katılıyorum</b>
1. Evlilikten beklediklerimin çoğu gerçekleşti.					
2. Evliliğimizdeki engellerin aşılamaz olduğunu düşünüyorum.					
3. Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum.					
4. Evliliğimizde giderek eksilen heyecan beni rahatsız ediyor.					
5. Evliliğimiz zaman zaman bana bir yük gibi geliyor.					
6. Huzurlu bir ev yaşamım var.					
7. Evliliğimiz her geçen gün daha iyiye doğru gitti.					
8. Bizim ilişkimiz ideal bir karı-koca ilişkisidir.					
9. Eşim benim için aynı zamanda iyi bir arkadaştır.					
10. Baş başa kaldığımız zaman benim canım hiç sıkılmaz.					

#### Ek 4 – Evlilikte Problem Çözme Ölçeği

1. Diğer eşlere kıyasla, kendi sorun çözme becerinizden ne kadar eminsiniz?  
Hiç emin değil (1) (2) (3) (4) (5) Çok emin
2. Çözümlerinizi, ilişkideki sorunlarda ne derece etkilidir?  
Çok etkisiz (1) (2) (3) (4) (5) Çok etkili
3. Eşinize, bir sorun için bir çözüm önerme konusunda, kendinizi ne kadar rahat hissedersiniz?  
Çok rahatsız (1) (2) (3) (4) (5) Çok rahat
4. İlişkinizde karar verme sürecine ne kadar katkınız olur?  
Hiç (1) (2) (3) (4) (5) Çok
5. Evliliğinizde karar verme sürecinden ne kadar mutlusunuz?  
Çok mutsuz (1) (2) (3) (4) (5) Çok mutlu
6. Eşinizle sorunları tartışırken, eşiniz sizin duygularınızı ne kadar iyi anlar?  
Asla (1) (2) (3) (4) (5) Her zaman
7. Sorunlara getirilen çözümlerden ne kadar memnunsunuz?  
Hiç memnun değil (1) (2) (3) (4) (5) Çok memnun
8. Eşinizle birlikte sorun çözmeye çalışmak konusunda kendinizi ne kadar rahat hissediyorsunuz?  
Çok rahatsız (1) (2) (3) (4) (5) Çok rahat
9. Bir çift olarak ilişkideki farklılıklar ya da sorunları çözme konusunda kendinizi nasıl değerlendirirsiniz?  
Çok etkisiz (1) (2) (3) (4) (5) Çok etkili

## Ek 5 – Beck Depresyon Ölçeği

Aşağıda gruplar halinde bazı cümleler yazılıdır. Her gruptaki cümleleri dikkatle okuyunuz. BUGÜN DAHİL GEÇEN HAFTA içinde kendinizi nasıl hissettiğinizi en iyi anlatan cümleyi seçiniz. Seçtiğiniz cümlenin yanındaki numarayı daire içine alınız. Bir grupta, durumunuzu tanımlayan birden fazla cümle varsa, her birini daire içine alarak işaretleyiniz. Seçiminizi yapmadan her gruptaki cümlelerin hepsini dikkatle okuyunuz.

1.	<input type="checkbox"/> Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum. <input type="checkbox"/> Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum. <input type="checkbox"/> Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum. <input type="checkbox"/> O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.
2.	<input type="checkbox"/> Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim. <input type="checkbox"/> Gelecek hakkında karamsarım. <input type="checkbox"/> Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok. <input type="checkbox"/> Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
3.	<input type="checkbox"/> Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum. <input type="checkbox"/> Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum. <input type="checkbox"/> Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum. <input type="checkbox"/> Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.
4.	<input type="checkbox"/> Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum. <input type="checkbox"/> Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum. <input type="checkbox"/> Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor. <input type="checkbox"/> Her şeyden sıkılıyorum.
5.	<input type="checkbox"/> Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum. <input type="checkbox"/> Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum. <input type="checkbox"/> Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum. <input type="checkbox"/> Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
6.	<input type="checkbox"/> Kendimden memnunum. <input type="checkbox"/> Kendi kendimden pek memnun değilim. <input type="checkbox"/> Kendime çok kızıyorum. <input type="checkbox"/> Kendimden nefret ediyorum.
7.	<input type="checkbox"/> Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum. <input type="checkbox"/> Zayıf yanların veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm. <input type="checkbox"/> Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum. <input type="checkbox"/> Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.
8.	<input type="checkbox"/> Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok. <input type="checkbox"/> Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum. <input type="checkbox"/> Kendimi öldürmek isterdim. <input type="checkbox"/> Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
9.	<input type="checkbox"/> Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor. <input type="checkbox"/> Zaman zaman içimden ağlamak geliyor. <input type="checkbox"/> Çoğu zaman ağlıyorum. <input type="checkbox"/> Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.
10.	<input type="checkbox"/> Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim. <input type="checkbox"/> Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum. <input type="checkbox"/> Şimdi hep sinirliyim. <input type="checkbox"/> Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.

11.	<input type="checkbox"/> Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim. <input type="checkbox"/> Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum. <input type="checkbox"/> Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybetmedim. <input type="checkbox"/> Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.
12.	<input type="checkbox"/> Eskiden olduğu kadar kolay karar verebiliyorum. <input type="checkbox"/> Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum. <input type="checkbox"/> Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum. <input type="checkbox"/> Artık hiç karar veremiyorum.
13.	<input type="checkbox"/> Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum. <input type="checkbox"/> Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor. <input type="checkbox"/> Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum. <input type="checkbox"/> Kendimi çok çirkin buluyorum.
14.	<input type="checkbox"/> Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum. <input type="checkbox"/> Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor. <input type="checkbox"/> Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor. <input type="checkbox"/> Hiçbir şey yapamıyorum.
15.	<input type="checkbox"/> Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum. <input type="checkbox"/> Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum. <input type="checkbox"/> Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum. <input type="checkbox"/> Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.
16.	<input type="checkbox"/> Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum. <input type="checkbox"/> Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum. <input type="checkbox"/> Yaptığım her şey beni yoruyor. <input type="checkbox"/> Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.
17.	<input type="checkbox"/> İştahım her zamanki gibi. <input type="checkbox"/> İştahım her zamanki kadar iyi değil. <input type="checkbox"/> İştahım çok azaldı. <input type="checkbox"/> Artık hiç iştahım yok.
18.	<input type="checkbox"/> Son zamanlarda kilo vermedim. <input type="checkbox"/> İki kilodan fazla kilo verdim. <input type="checkbox"/> Dört kilodan fazla kilo verdim. <input type="checkbox"/> Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum. <input type="checkbox"/> ( ) Daha az yiyerek kilo vermeye çalışıyorum. <input type="checkbox"/> ( ) Daha az yiyerek kilo vermeye çalışmıyorum.
19.	<input type="checkbox"/> Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor. <input type="checkbox"/> Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor. <input type="checkbox"/> Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor. <input type="checkbox"/> Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünmüyorum.
20.	<input type="checkbox"/> Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim. <input type="checkbox"/> Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim. <input type="checkbox"/> Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim. <input type="checkbox"/> Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.
21.	<input type="checkbox"/> Bana cezalandırılmışım gibi gelmiyor. <input type="checkbox"/> Cezalandırılabilceğimi seziyorum. <input type="checkbox"/> Cezalandırılmayı bekliyorum. <input type="checkbox"/> Cezalandırıldığımı hissediyorum.

## Ek 6 – Etik Kurul Onayı



Sayı : 77083609-100/109  
Konu : Eda DEMİRTAŞ Hk.

11/05/2020

### İLGİLİ MAKAMA

Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nun 23.03.2020 tarih, 2020-02 sayılı alınan kararları görüşüldü.

Yapılan görüşmeler sonucunda; Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'nda görüşülen ve aşağıda ismi belirtken Sosyal Bilimler Enstitüsü 185041123 numaralı Klinik Psikoloji (Tezli) Yüksek Lisans programı öğrencilerinden Eda Demirtaş'ın "Evlü Bireylerdeki Eş Desteğinin Evlilik Doğumu ve Sorun Çözme Becerileri Üzerine Etkisi" adlı çalışması gereğİ anket sorularının uygulanmasının etik olarak uygun olduğuna oybirliğı ile karar verilmiştir.

## ÖZGEÇMİŞ

Eda Demirtaş; Fatih Sultan Mehmet Üniversitesi'nde, Psikoloji Bölümü'nü 2018 yılında tamamlamıştır. 2018 yılında İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'nde, Klinik Psikoloji tezli yüksek lisans eğitimini başlamıştır. 2021 Mayıs ayında tezini tamamlamıştır. Okul eğitiminin yanı sıra, çeşitli test ve terapi ekollerine dair eğitimlere katılım göstermiştir. Öğrenim hayatı boyunca ruh sağlığı alanında hizmet veren hastanelerde ve çeşitli kuruluşlarda stajyer psikolog olarak görev almıştır. Şu an çeşitli özel kurumlarda psikolog olarak çalışmaya devam etmektedir