

**T.C.  
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
SOSYOLOJİ ANABİLİM DALI**

**AİLE İÇİ İLETİŞİMDE KARŞILAŞILAN PROBLEMLER VE  
ÇÖZÜM YOLLARI: İSTANBUL ÖRNEĞİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Merve YAŞAR**

**Tez Danışmanı: Prof. Dr. Musa TAŞDELEN**

**OCAK - 2023**

**T.C.**  
**SAKARYA ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**AİLE İÇİ İLETİŞİMDE KARŞILAŞILAN PROBLEMLER  
VE ÇÖZÜM YOLLARI: İSTANBUL ÖRNEĞİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Merve YAŞAR**

**Enstitü Anabilim Dalı: Sosyoloji**

**“Bu tez 23/01/2023 tarihinde online olarak savunulmuş olup aşağıdaki isimleri bulunan  
jüri üyeleri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.”**

<b>JÜRİ ÜYESİ</b>	<b>KANAATI</b>
Prof. Dr. Hacı Musa TAŞDELEN	Başarılı
Prof. Dr. Midrabi Cihangir DOĞAN	Başarılı
Doç. Dr. Handan AKYİĞİT	Başarılı

## ETİK BEYAN FORMU

Enstitünüz tarafından Uygulama Esasları çerçevesinde alınan Benzerlik Raporuna göre yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının benzerlik oranının herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve Etik Kurul Onayı gerektiği takdirde onay belgesini aldığımı beyan ederim.

**Etik kurul onay belgesine ihtiyaç var mıdır?**

**Evet**

**Hayır**

(Etik Kurul izni gerektiren araştırmalar aşağıdaki gibidir:

- Anket, mülakat, odak grup çalışması, gözlem, deney, görüşme teknikleri kullanılarak katılımcılardan veri toplanmasını gerektiren nitel ya da nicel yaklaşımlarla yürütölen her türlü araştırmalar,
- İnsan ve hayvanların (materyal/veriler dahil) deneysel ya da diğer bilimsel amaçlarla kullanılması,
- İnsanlar üzerinde yapılan klinik araştırmalar,
- Hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalar,
- Kişisel verilerin korunması kanunu gereğince retrospektif çalışmaları.)

**Merve YAŞAR**

**23/01/2023**

## ÖNSÖZ

Öncelikle bu çalışmanın ilk aşamasından sonuna kadar benden desteğini, yardımını hiçbir şekilde esirgemeyen Sayın Danışmanım Prof. Dr. Hacı Musa Taşdelen'e sonsuz minnetlerimi ve teşekkürlerimi sunarım. Aynı zamanda bu tezi oluştururken desteğini her zaman gösteren Prof. Dr. Mehmet Tayfun Amman ve Doç. Dr. Handan Akyiğit hocalarıma teşekkürü borç bilirim. Çalışmam sırasında yaşadığım zorluklarda yardımlarını esirgemeyen yüksek lisans arkadaşlarım Mustafa Kol ile Salih Canbaz'a ve en önemlisi bana hayatın her alanında her şekilde destek olan sevgili aileme de sonsuz kere teşekkür ediyorum.

**Merve YAŞAR**

**23/01/2023**

# İÇİNDEKİLER

<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>iii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>BÖLÜM I: KAVRAMSAL ÇERÇEVE</b> .....	<b>5</b>
1.1. Evlilik ve Aile.....	5
1.2. Evlilik Uyumu .....	7
1.3. Bağlanma Kuramı ve Evlilikte Bağlanma .....	10
1.4. Evlilik Doyumu .....	11
1.5. Aile ve Evlilikte İletişim.....	13
1.6. Evlilikte Çatışma Kuramı ve Problem Çözme .....	15
1.7. Depresyon.....	18
1.8. Stresin Nedenleri, Belirtileri ve Stresle Başa Çıkma.....	20
1.9. Öfke .....	22
1.10. Şiddet ve Eşler Arası Şiddet Türleri .....	23
1.11. Aldatma Kavramı, Nedenleri ve İlişkiye Etkileri.....	26
1.12. Boşanma Kavramı, Nedenleri ve Çeşitleri .....	28
<b>BÖLÜM II: UYGULAMALI ARAŞTIRMA</b> .....	<b>31</b>
2.1. Araştırmanın Metodolojisi.....	31
2.1.1. Araştırmanın Problemleri.....	31
2.1.2. Araştırmanın Hipotezleri .....	32
2.1.3. Araştırmanın Yöntem Ve Teknikleri .....	32
2.1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	33
2.1.5. Araştırmanın Evreni .....	33
2.2. Bulgular .....	34
2.2.1. Deneysel Çalışma.....	35
2.2.2. Verilerin Değerlendirilmesi .....	35
<b>SONUÇ</b> .....	<b>43</b>

<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>49</b>
<b>EK .....</b>	<b>54</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>57</b>

## KISALTMALAR

**Ç** : Çift

**E** : Erkek

**K** : Kadın

**TDK** : Türk Dil Kurumu

**TMK** : Türk Medeni Kanunu

**TUİK** : Türkiye İstatistik Kurumu

## ÖZET

**Başlık:** Aile İçi İletişimde Karşılaşılan Problemler Ve Çözüm Yolları: İstanbul Örneği

**Yazar:** Merve YAŞAR

**Danışman:** Prof. Dr. Hacı Musa TAŞDELEN

**Kabul Tarihi:** 23/01/2023

**Sayfa Numarası:** v (ön kısım) + 53 (ana kısım)  
+ 3 (ek)

Sosyal bir varlık olarak insanın başkalarıyla birlikte yaşamasının en temel ve en özel birimi ailedir. Toplumsal düzenin en önemli kurumlarından biri olan aile, bir erkek ve bir kadının evlilik sözleşmesi ile bir araya gelmesiyle oluşmaktadır. Ailede birlik, beraberliğin oluşabilmesi için eşler arasındaki ekonomik, idare ve psiko-sosyal konularda anlaşmanın ve uyumun sağlanması gerekmektedir. Evlilikle birlikte kadın ve erkeğin rollerinde oluşan değişimler ve bu değişen rollerine uyum sağlamamaları, psikolojik, biyolojik, sosyal ve ekonomik açıdan bir düzen oluşturamamaları, eşlerin birbirlerine karşı aynı iletişim biçimini ve ortak bir anlayış sağlamamaları gibi etkenler, çatışma, tartışma, uyumsuzluk gibi sorunlara neden olmaktadır. Bu konu çerçevesinde yapılacak olan çalışmada kullanılan Aile Değerlendirme Formu 6 çift (12 kişi) üzerinde uygulanmıştır. Haftada, iki haftada, ayda birer kez uygulanmak üzere planlanmıştır. Araştırma evreni, İstanbul'dur.

Bu araştırmanın konusu kapsamında yapılan literatür taraması sonucunda aile ve evlilik, evlilik doyumu ve uyumu, ailede iletişim, evlilikte bağlanma kuramı, çatışma ve evlilik çatışması, stresin nedenleri, belirtileri ve başa çıkma, depresyonun nedenleri ve türleri, öfke, eşlerarası şiddet türleri, problem çözme kavramı ve becerisi, aldatma nedenleri ve ilişkiye etkileri, boşanma neden ve çeşitleri başlıkları araştırmanın kavramsal çerçeve kısmını oluşturmuştur. İkinci bölümde ise araştırmanın uygulamalı çalışmasına yer verilmiştir. Çalışmanın konusu çerçevesinde ulaşılmak istenen veriler amacıyla oluşturulan araştırma sorularına, bu sorular ışığında oluşturulmuş olan araştırma ve görüşme formuna, kullanılan yöntem ve tekniğe araştırmanın evren ve örneklem grubuna, araştırma sonucunda elde edilen bulgular ve analizi, bu başlıklar altında bulunmuştur. Son bölüm olan değerlendirme ve sonuç bölümünde ise elde edilen bu verilerin araştırma sorularının aydınlatılmasında ne derecede etkili olduğu üzerine analizler yapılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Evlilik Doyumu ve Uyumu, İletişim, Aldatma ve Boşanma, Depresyon, Problem ve Stres



## ABSTRACT

**Title of Thesis:** Problems in Family Communication And Its Solutions: The Sample of Istanbul

**Author of Thesis:** Merve YAŞAR

**Thesis Advisor:** Prof. Dr. Hacı Musa TAŞDELEN

**Accepted Date:** 23/01/2023

**Number of Pages:** v (pre text) + 53 (main body) + 3 (add)

As a social being, the most basic and special unit of living with others is family. Family, which is one of the most important institutions of the social order, is formed when a man and a woman come together with a marriage contract. In order for unity and solidarity to occur in the family, agreement and harmony between spouses on economic, administrative and psycho-social issues should be ensured. Factors such as the changes in the roles of men and women with marriage and their inability to adapt to these changing roles, their inability to create an order psychologically, biologically, socially and economically, and the fact that the spouses do not provide the same communication style and a common understanding towards each other cause problems such as conflicts, discussions and incompatibility. The Family Evaluation Form used in the study to be carried out within the framework of this subject was applied on 6 couples (12 people). It is planned to be applied once a month, in two weeks. The research universe is Istanbul.

As a result of the literature review carried out within the scope of the subject of this research, family and marriage, marriage satisfaction and harmony, communication in the family, attachment theory in marriage, conflict and marital conflict, causes, symptoms and coping of stress, causes and types of depression, anger, types of interpersonal violence, problem solving concept and skill, causes of infidelity and In the second part, the applied study of the research is included. The research questions created for the purpose of the data to be reached within the framework of the subject of the study, the research and interview form created in the light of these questions, the method and technique used to the universe and sample group of the research, and the findings and analysis obtained as a result of the research were found under these headings. In the evaluation and conclusion section, which is the last part, analyzes were made on the extent to which these data obtained are effective in clarifying research questions.

**Keywords:** Marriage Satisfaction and Adjustment, Communication, Cheating and Divorce, Depression, Problem and Stress

# GİRİŞ

## Çalışmanın Konusu

Sosyal bir canlı olarak insanın başka bireylerle birlikte yaşamasının en temel ve en özel birimi ailedir. Sosyal düzenin en önemli kurumlarından biri olan aile, bir erkek ve bir kadının evlilik sözleşmesi ile bir araya gelmesi ile meydana gelmektedir. Ailede birlik ve beraberliğin oluşabilmesi için eşler arasında ekonomik, idare ve psiko-sosyal konularda anlaşmanın ve uyumun sağlanması gerekmektedir. Eşlerin, aile yaşantısına ilişkin konuları planlama ve uygulamaya yönelik ortak fikirde olmaları, aile içi ilişkilerde iş birliğine önem vermeleri sağlam bir aile yapısının oluşmasında önemli etkiye sahip olmaktadır.

Birbirleriyle etkileşim içerisinde olan, aile ve evliliği ilgilendiren konularda, ortak karar alabilen ve problemlerini olumlu olarak giderebilen çiftlerin evlilikleri uyumlu bir evlilik olarak tanımlanmaktadır. Aileyi, işlevini yok etmeden, dağılmasını önleyen, güçlü yapan özelliklerden bazıları açık ve etkili iletişim, sıcak ve destekleyici bir aidiyet duygusu, saygılı yaklaşım, problemlerle başa çıkabilme yeteneği ve açık, net tanımlanmış roller ve sorumluluklardır. Konu edilen bu etkenlerin sağlıklı bir şekilde hayata geçirilebilmesi için etkili iletişim özelliklerinin ve becerilerinin geliştirilmesi aileyi doğrudan güçlendirici ve sağlıklı yapacak en önemli faktörlerden biridir.

İletişim eksikliğinde, eşler arasındaki çatışma, çiftlerin problem çözme hususunda karşılaştığı sıkıntılar, birbirlerinin farklılıklarını kabullenmedeki zorluktur. Yani çatışma, çiftlerin birbirine bağlılıkları sebebiyle oluşan problemleri çözecek stratejilerin başarısızlığından kaynaklanır. Uyumsuz evlilikler, nesiller aracılığıyla mutsuz ve uyumsuz evliliklere sebep olabilmekte, bunun nedeni ise evlilikle ilgili olumsuz duygular ve davranışların uyumsuz ve başarısız evliliklerin birbiri ardında devam etmesinden, bu halde ailelerden meydana gelen sosyal düzeni olumsuz olarak etkilemektedir.

## Çalışmanın Amacı

Bu çalışma, evli çiftlerin birbirleriyle olan ilişkilerini belirlemek ve düzenlemek amacıyla hazırlanacaktır. Eşlerin birbirleriyle olan ikili ilişkilerindeki tutum ve davranışları, onların aile hayatlarına da yansıtacaktır. Aile hayatlarındaki bu durum, yine kendi ruhi durumlarını etkileyecektir. Eşlerin aralarındaki bu ikili ilişkilerinde

problem yaşanırsa bu, kendi psikolojilerini, varsa çocuklarının psikolojilerini ve aile hayatlarını olumsuz etkileyecektir. Evlilikler içerisinde sıkıntılar yaşanmaya başlayıp bu durum sıklaşır ve çoğalırsa, aile yapısında ve kurumunda büyük zararlar meydana getirebilir. Ailede bozulmalar yaşanırsa, makro boyutta toplumsal sorunlar görmek kaçınılmaz olacaktır.

Yapılacak bu çalışmada evli çiftler arasındaki ilişkiler denetlenerek, sorunlar ortaya konulmaya ve çözüm odaklı bakılmaya çalışılacaktır. Burada dikkat edilmek istenen noktalar; eşler arasındaki uyum, iletişim düzeyleri, birbirlerini anlama düzeyleri, birbirlerine karşı hassasiyet algıları, empati kurma becerileri ve evliliklerine bakış açılarıdır. Bunları daha iyi analiz edebilmek için kavramsal çerçevenin içeriğini anlamak önemlidir. Kavramsal çerçevede araştırma yaptığımız konu ile ilgili literatür bilgileri mevcuttur.

Birinci bölüm olan kavramsal çerçevede, öncelikle evlilik ve aile kavramları açıklanmıştır. Evlilik doyumu kavramına yer verilmiştir. Çünkü evlilikten alınan doyum miktarı, evliliğin kalitesini belirleyecektir. Evlilik doyumunu açıklayan kuramlara yer verilmiştir. Evlilik uyumu kavramına yer verilmiştir. Evlilikte eşler arası uyum, mutluluğu ve huzuru etkilemektedir. Evlilik uyumuna ilişkin kuramsal yaklaşımlara ve evlilik uyumunu etkileyen faktörlere yer verilmiştir. Bu faktörler ortaya konulduğunda, yaşanan sorunların çözümüne ve ışık tutulmaya çalışılacaktır.

İletişim tanımı, kişiler arası iletişim, ailede iletişim ve etkili iletişim becerileri başlıkları yer almaktadır. Evlilikte ve ailede sorunların çoğunun temelinde iletişim problemleri yatmaktadır. Bu nedenle iletişim kişiler arası ilişkilerde neredeyse en önemli etken denilebilir. Eşler arası uyumsuzluklara, anlaşmazlıklara bakıldığında iletişim problemlerinden kaynaklandığı görülmektedir. Yapılan bu çalışmanın uygulamalı kısmında da bu gözlemlenmiştir. Bağlanma kuramı kavramına, bağlanma stilleri alt başlığında, yetişkin bağlanma biçimlerine ve evlilikte bağlanma başlığına yer verilecektir.

Evli çiftlerin bir diğer problemi de bağlanma konusundaki yetersizlikler olabilmektedir. Yaşanan bağlanma sorunları, eşlerin aralarının açılmasına, sevgi bağının zayıflamasına yol açabilmektedir. Bu nedenle evlilikte eşlerin birbirlerine bağlanma başarıları, evlilik kaliteleriyle doğru orantılıdır. Bir diğer başlıklar ise, çatışma kavramı, çatışmanın

nedenleri, evlilik çatışması ve çatışma çözüm stilleridir. Eşlerin ikili ilişkilerinde çatışma yaşaması huzursuzluk verici bir durumdur. Bu aile içinde, evlilikte sorunlar meydana getireceğinden, bu çalışmada yer alacaktır.

Evlilikte çatışmalar yaşanması, devamında stresi doğuracaktır. Bu nedenle stres kavramına, stresin nedenlerine, stresin belirtileri başlığı altında; ruhsal, sosyal, duygusal, bilişsel ve fiziksel stres alt başlıklarına yer verilecektir. Sonrasında ise bu stres durumlarıyla baş edebilmek için stresle başa çıkma ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiye değinilecektir. Stresin bir sonraki evresi, yani stresin daha şiddetli ve uzun süreli evresi olan, depresyon olgusu ele alınacaktır. Depresyonun devamında kişinin içinde biriken stres, öfkeye dönüşecektir. Bu nedenle öfke kavramına, öfkenin nedenleri, işlevleri ve boyutlarına değinilecektir. Bunlara yer verilme sebepleri, sayılan bu durumların tamamının aile ve evlilik kurumunu olumsuz etkileyen, zedeleyen hatta yıkan etmenler olmalarıdır.

Öfkenin bir diğer boyutu şiddettir. Şiddet, eşler arası bağı en hızlı koparan, en tahrip edici davranışlardandır. Bu nedenle şiddet kavramına, eşler arası şiddet türleri başlığı altında; fiziksel, duygusal, sözel, cinsel, ekonomik şiddet kavramlarına, sonrasında bu şiddetin nedenlerine ve eşler arası şiddette cinsiyet faktörüne değinilecektir. Sonrasında, problem çözme kavramı ve becerisi ele alınacaktır. Yaşanan sorunlar çözüme kavuşturulursa aile ve evlilik içindeki huzur yeniden sağlanabilir ve yıkılmakta olan yuvalar kurtarılabilir. Bu nedenle problem çözme becerisi de aile ve evlilik çerçevesinde önemlidir. Burada çalışmanın asıl amacı da bu başlığı güçlendirmek ve işlevini artırmaktır.

Kavramsal çerçevenin başlıklarına bakıldığında, aile sorunları, evlilik problemleri üzerine konulara yer verilmiştir. Çünkü çalışmanın amacı, sorunlarıyla baş etmekte güçlük çeken çiftlerin problemlerini bertaraf etmelerinde yardımcı olmak, daha doğrusu problemlerini fark etmelerini sağlamak; ilişkileri ve bağlılıkları güçlü olan çiftlerin ise ilişkilerini daha iyi hale getirmektir.

### **Çalışmanın Önemi**

Araştırmada cevap aranan hipotezler ise, eşler arası ilişkilerde evlilik uyumu ve doyumun önemli bir faktör olduğu, evlilikten alınan doyum ve aralarındaki uyumun,

evlilik ve ilişki kalitelerini etkilediği, evlilikte iletişim boyutunun ilişkilerini ve sevgilerini etkileyen en önemli faktör olduğu, müşterek hane içindeki huzurun evlilikteki huzurla doğru orantılı olduğu, aile sorunlarının üstesinden gelebilen eşlerin mutluluk düzeyi ve bağlılıklarının arttığını, eşler kendileri hakkında objektif, adil olarak empati düzeylerini artırdıkça bu durumun eşler arasında ilişkilerini olumlu, eşler birbirlerine saygılı davrandıklarında, öfke kontrolünü sağlayabildiklerinde, problem çözümünde kolaylık yaşadıkları ve bu durumun yuvayı sağlamlaştırdığı, eşin akrabalarıyla iyi geçinmenin, eşler arası mutluluğu olumlu etkilediği, aile hayatının monotonlaşmasını önlemek amacıyla gösterilen çabaların, yapılan planların, evlilik heyecanını korumaya ve yerine getirmeye yardımcı olduğu, aldatmanın, eşler arası ilişkileri geri dönüşsüz bitiren ve çoğunlukla sonucun boşanma olduğudur.

### **Çalışmanın Yöntemi**

Bu araştırmada kullanılacak olan “Mutlu Aile, Sağlıklı Yuva” Değerlendirme Formu, Prof. Dr. M. Tayfun AMMAN 'a aittir. Araştırmada ailede yaşanabilecek, karşı karşıya kalınan problemlerin neler oldukları analiz edilerek bunlara çözüm yolları aranması amaçlandığı için nitel araştırma yöntemi kullanılacak yöntemdir. Bu çalışmada yöntem olarak betimsel araştırma yöntemi ve deneysel araştırma yöntemi kullanılacaktır. Evrende yer alan çiftler rastgele yöntemle seçilecektir. Örneklem grubu, amaçsal örneklem seçim tekniği ile İstanbul'un çeşitli semtlerinden seçilerek belirlenecektir. Evrenin İstanbul olarak seçilmesi, kozmopolit bir toplum yapısı belirttiğinden, aranan kriterde olan ailelerin, çiftlerin kolaylıkla bulunabilmesindedir. Katılımcı ve araştırmacı arasında derinlemesine/yapılandırılmamış görüşme yöntemiyle yapılacak çalışmada katılımcı, kadın ve erkek eşle ayrı ayrı görüşecek olup, soruları sözlü ifade ederek cevapları da sözlü yöntemle alacaktır. Verilen bu cevaplar ses kaydı ve notlar ile toplanacaktır. Tüm çiftlerden aynı yöntem ile elde edilen veriler, ses kayıtları da deşifre edilerek yazılı hale getirilecektir. Verilerin analizi aşamasında da betimsel çözümleme ve yorumlama tekniği kullanılacaktır.

# BÖLÜM I: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

## 1.1. Evlilik ve Aile

Türk Dil Kurumu'na göre aile, evlilik ve kan bağına dayanan, karı, koca, çocuklar, kardeşler arasındaki ilişkilerin oluşturduğu toplum içindeki en küçük birliktir. Türk Medeni Kanunu'nun 4722 sayılı maddesine göre, aile birliğinin kurulmasında ilk adım nişanlanma olarak belirtilmiştir. Nişanlanma, evliliğin aileler arasında kabul edildiğini gösteren ve evlilik sözü olarak algılanan bir aşamadır. Aile birliği kurulması için bireyin 17 yaşını doldurmuş olması, ayırt etme gücüne sahip olması, gibi özellikler istenmektedir (TMK, 4722).

Her canlının Türkan (2019)'a göre, çoğalarak varlığının devamını sürdürme içgüdüğü yaratılışının bir gereğidir. Canlıların en mükemmeli olan insan da bu gerekliliği evlilik yoluyla gerçekleştirmektedir. Evlilik, aile hayatının oluşturulmasına dair hayatta atılan en önemli adımlardan ve bireyin yaşamının önemli dönüm noktalarından biridir. Aile, sosyal yaşamın çekirdeğidir. Bu çekirdeğin meydana gelmesi, evlenme olgusu ile oluşmaktadır. Evlilik, kişinin hayatında “geçiş dönemleri” olarak tanımlanan doğumla başlayıp ölüme kadar devam eden süreçlerden biridir.

Özügürlü (1990)'ya göre “kimi zaman eleştirilip, kimi zaman savunulmasına karşın evliliğin, yaklaşık M.Ö.2000 yılından günümüze kadar değişip gelişerek ancak temel özelliklerini koruyarak devam eden vazgeçilmez bir olgudur”. Gülsün, Ak ve Bozkurt (2009)'a göre de “evlilik yaşantısı, yiyecek, barınma ve dış tehlikelere karşı korunmayı sağlayan birlik ve beraberlik, olumlu eş ilişkilerinin yarattığı doyum, cinsel olgunlaşmayı sağlayacak rollerin paylaşımı, sosyal rol ve sorumlulukları kabullenme, kişisel girişimcilik ve yaratıcılığı desteklemeyi içermektedir. Bu alanlarda birbirini bütünleyen eşlerin oluşturduğu evlilikler, toplumsal gelişimin ve olgunlaşmanın da yapı taşlarını oluşturmaktır” (Duman, 2012:29).

Aile, içinde insan türünün üretildiği, sosyalizasyon sürecinin meydana geldiği, cinsel ilişkilerin disipline edildiği, çiftlerin ve ana babalarla çocuklar arasında sıcak, güven içerir ilişkilerin yaşandığı, maddi etkinliklerin az ya da çok var olduğu sosyal bir kurumdur.

Aile ve evlilik kurumunun, boyutları ve içeriğinin değişiklik göstermesinin yanı sıra günümüze kadar evrenselliğini ve toplumun temel taşı olma özelliğini koruduğunu ifade eden Özgüven (2001), aile ve evlilik kurumun özelliklerinin, yaşanan toplumun kültürel, sosyal ve ekonomik yapısına göre şekil aldığını, ancak bütün toplumlarda benzerlik gösteren yedi temel işlevi olduğunu söyler. Bunlar; üremek, ekonomik gereksinimleri karşılamak, statü sağlamak, çocukların eğitimini planlama, din eğitimi vermek, boş zaman etkinliklerini gerçekleştirmek, aile üyelerinin birbirlerini koruyup kollamaları, karşılıklı sevgi ortamı oluşturmak ve cinsel doyumu sağlamak gibi tüm toplumlarda benzerlik içeren işlevler olarak sıralamıştır (Taşköprü,2013).

Türk kültüründe evliliğin bireyin yaşamının en önemli dönüm noktalarından biri olduğunu ifade eden White (1999), aynı zamanda evliliğin, kişinin ailesine ve topluma karşı sorumluluğu olarak görmüştür. Evli olan bir kadının, evli olmayan kadınlara kıyasla toplumda daha fazla ağırlığının olduğunu, evliliğin kendisine, denetimli ve sınırlı da olsa belli bir statü sağladığını, bilhassa geleneksel değerleri baskın bir ailede yaşayan kızlar için önemli bir değer olduğunu iddia etmektedir. Çünkü genç kız, evlilikle birlikte yetişkinlik statüsü kazandığını ve kendine ait bir eve de sahip olacaktır. Kadının ve erkeğin cinsiyet rollerinin birbirini tamamlayıcı bir şekilde tanımlandığını, erkeklerin ev işi yapmaktan aciz göründüklerini, kadınların bu işleri kendi değerlerinin bir sembolü olarak algıladıklarını, Türkiye’de evliliğin ilişkisinin görev ve sorumluluklara bağlı, kültürel değerlerle pekiştirilen bir iş bölümü görünümünde olduğunu savunmuştur. Hortaçsu (2007)’ye göre, “Türkiye’de aileler, eşlerin aileleri ile olan etkileşim ve tarafların birbirlerine karşılıklı bağlılığı ile karakterize edilirler. Çiftlerin aileleri evlilik ile ilgili harcamaların büyük bir bölümünü yüklenirler, bakımına yardım ederler, eşlerin ailelerine ziyaretler yapılır, dul kalan eşler genellikle çocukları ile birlikte yaşarlar ve akrabalar arasında da maddi ve manevi yardımlaşmalar söz konusu olur” (akt.Şengül Öner, 2013:8).

Çakır (2011), Türkiye’de aile kavramının nasıl algılandığına yönelik yapılan bir çalışmada, ailenin %35,55 oranında neslin devamını sağlama ihtiyacı, %32,33 oranında sevgi ve şefkat ihtiyacı, %26,77 oranında düzenli bir yaşam ve %18,07 oranında ise toplum hayatına katılma maksadıyla kurulduğunu belirtmiştir. Boran (2003), evlilik kurumuna yönelik genel olarak üç temel motivasyondan bahsetmektedir. Biyolojik motivasyonun, kendi cinsinden nesiler üretme arzusu, ilişkiden haz elde etme,

beraberliğini ve kendini koruma arzusu olduğunu; Psikolojik Motivasyonun, arzu duyduğu karşı cins tarafından beğenilme, sevilme, sevmeye, seçilme, kendi çocukları ile beraberliğin sürekli oluşundan duyulan güven ve haz olduğunu ve Sosyal Motivasyonun, toplumun beklentilerine, kurallara uyarak yaşamının verdiği rahatlık, toplumda kabul edilen değerlere uyumla birlikte kazanılan saygınlık hazzı ve güven olduğunu savunmuştur. Velidedeoğlu (2006), çiftlerin evlilik öncesi içinde buldukları aile yapısının, evlilik ilişkilerinin şekillenmesinde önemli rol oynadığını, bireylerin kendi aile yapılarında gördükleri ilişki biçimlerini, görenekleri kendi kurdukları aile ilişkilerine taşıdıklarını, eşlerinin de buna göre davranmalarını beklediklerini iddia etmiştir(Hoşgör, 2013:15).

Evliliğin boşanma ile sonuçlanması birden fazla kişisel, toplumsal ve ekonomik sebeplere bağlı şekilde meydana gelmektedir. Evlilikle birlikte kadın ve erkeğin rollerinde yaşanan değişimler ve bu değişen rollerine uyum sağlayamamaları, psikolojik, biyolojik, sosyal ve ekonomik olarak bir düzen oluşturamamaları, eşlerin birbirlerine karşı aynı iletişim şekli ve ortak bir anlayış sağlayamamaları gibi nedenler, çatışma, tartışma, uyumsuzluk gibi sorunlara yol açmaktadır. Büyük bir çaba, vefa ve fedakârlıkla oluşturulan evliliklerin boşanmayla son bulması kimsenin tercih etmeyeceği bir durum iken, önüne geçilemez ve göz ardı edilemez bir netice olabilir (Kubat, 2012).

## **1.2. Evlilik Uyumu**

Sosyal yaşamın bir parçası olan evlilik, bireylerin uyum sağlamasını gerekli kılan bir beraberliktir. Ruhsal, duygusal, cinsel ve sosyal ilişkileri içerisinde barındıran evlilikte uyumunun sağlanmış olması eşlerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarının da temelini oluşturur (Erbil, Hazer, 2018). Öncelikle kelime anlamıyla uyum, bütünün parçaları arasındaki ahenk, uygunluk (TDK, 2012). Evlilik uyumu kavramı literatürde birçok farklı şekilde tanımlanmıştır.

Birbirleriyle etkileşim içerisinde olan, aile ve evliliği ilgilendiren konularda, aynı fikirde buluşabilen ve sorunlarını olumlu olarak bertaraf eden çiftlerin evlilikleri uyumlu bir evlilik olarak nitelendirilmektedir. Evlilik uyumu, eşlerin uyumlu birlikteliklerinin sonucu olarak evlilik yaşamındaki memnuniyeti ve mutluluğu da açıklamaktadır (Bozkurt, 2014:24).



Erbek(2005), evlilik uyumunu, karşılıklı etkileşen, evlilik ve aileyi ilgilendiren konularda fikir birliği yapabilen ve problemlerini olumlu bir şekilde çözüme kavuşturan eşlerin evliliğini uyumlu bir evlilik olarak tanımlamıştır (Şentürk, 2013). Locke(1951) da, evlilik uyumunun, çiftlerin birbirleriyle olan çatışmadan kaçınarak ya da bunları ortadan kaldırarak şekillenen, birbirlerine karşı adaptasyon süreci olduğu şeklinde tanımlamıştır. Böylece, çiftlerin evliliklerinde doyum hissederken, ortak ilgi ve aktiviteler geliştirdiklerini ve birlikteliklerinin onların beklentilerini yerine getirdiğini hissettiklerini ifade etmiştir (Bıyıkoğlu, 2012:5).

Spanier (1976)'a göre, evlilikte uyumu, eşlerin günlük yaşamlarına ve yaşantı içinde değişen koşullarına uyum sağlaması ve belirli bir süre içinde birbirlerine uygun olarak değişmesidir. Evlilik uyumu ile ilgili bir diğer tanımlama ise Akar (2005) yapmıştır. Akar'a göre evlilik uyumu, çiftlerin uyumlu birlikteliklerinin sonucu olarak evlilik hayatlarında yaşadıkları memnuniyet ve mutluluğu ortaya koymaktadır (Özden, 2014:5).

Evlilik uyumunu etkileyen faktörler olarak, ebeveynlerinin evliliğinin mutluluk seviyesi, bireylerin tanışma ve nişanlılık süresi, cinsiyete bağlı rollerde yetiştirme özelliği, evliliğin arkadaşlar ve aile tarafından onaylanma etkisi, nişanlılık ve evliliğin ilk dönemlerinde birbirine uyum sağlanabilmesi, etnik veya dini geçmişin ortaklığı, toplumsal statü ve eğitim düzeyinin yüksekliği, evlenme yaşı, anne-baba ile iyi ilişkiler içinde olmak gibi nitelik ve durumlar görülmektedir. (Ar, 2014:40).

Mutlu çiftlerin birbirleri ile birçok konu ve olaylar hakkında daha fazla iletişimle oldukları, birbirlerini anlama seviyelerinin yüksekliği, kelimelerin altında yatan duygu ve ifadeleri daha iyi fark ettikleri, sorunların üstesinden gelme yöntemleri ve karar verme süreçlerinde daha başarılı oldukları görülmektedir. Uyumlu bir evlilik için en önce eşlerin kendilerinin farkında olmaları ve tanımaları, kendi duygularını kontrol altında tutabilmeleri, birbirlerine karşı empati sahibi olabilmeleri ve iyi iletişim kurabilmeleri gerekmektedir. Evlilikte empatinin önemi ile ilgili, empatinin çatışmaları ortadan kaldırdığı ve evlilik uyumunu arttırdığı, eşini daha empatik olarak düşünen kişilerin ilişkilerinden daha fazla doyum aldıkları ve çift terapilerinde eşlerin karşılıklı empati kurmalarının önemiyetinin önemli derecede yüksek olduğunun altını çizen araştırma ve çalışmalar vardır. Başarılı bir evlilik için nitelikli beraberlikler de oldukça önemlidir. Ortak bir ilgi alanlarının olması, eşlerin birbirlerine değer gösterdiğini,

birbirleriyle olmaktan mutlu olduklarını, birlikte bir şeyler yapmaktan zevk aldıklarını birbirlerine hissettirmelerinin büyük önemi vardır. Evliliğin sürdürülmesinde önemi olan diğer bir hususta, çiftlerin tartışma konusu olan durumlarda belirli problemlere odaklanmak yerine duygusal zekalarını geliştirmeye yönelmeleridir. Bu durum problemleri aşmada önemli etkidir. Duygusal yeterlilikler, esas olarak sakinleşebilmek, empati ve iyi dinleme eşlerin anlaşmazlıklarını ortadan kaldırmayı sağlar. Çiftler aralarındaki problemleri çözebildikleri seviyede evlilik uyumlarını geliştirirler. Ayrıca evlilikte uyumun olumlu ve dengeli olabilmesi için, evlilik ilişkilerinin devamlılığını sağlamak, yeni planlar yapmak, romantik ortamlar yaratmak, duygusal etkileşimi güçlendirmek gerekmektedir (Durmuş, 2014).

Evlilik uyumu, eşlerin evlilik birliği içinde birbirlerinden beklediği görev, sorumluluk ve duygusal paylaşımların yaşanması neticesinde, evliliklerinden mutluluk duymasındır. Yapılmış araştırmalara göre evlilik uyumunda etkili olan faktörler, algılanan eşler arası destek, cinsel birliktelikten haz alma ve eğitim düzeyi şeklinde belirtilmiştir (Bilgen, 2020).

Evlilikte uyum, eşlerin evlenmeden önceki hayatlarından getirdikleri birtakım alışkanlıklarla doğrudan bağlantılıdır. Bireyler kendi ailelerinden ayrılırken, “aile” olgusuna dair algılarıyla yeni bir yaşam biçimine başlarlar. Her ailenin değerleri ve yapı taşları aynı olmadığından, kişilerin aile içinde oluşturdukları benlik algıları ve elde ettikleri bireysellik anlayışı da aynı değildir. Bu farklılıklar evlilik hayatında da kendisini göstermekte, zaman zaman beklentilerin karşılanmaması ve farklı değerlerin ve benliklerin çatışması gibi problemlere sebep olur. Aynı çatı altında yeni hayatlarına başlamakla beraber, iki farklı aileden gelen özelliklerin ve iki ayrı kişilik yapısının bir araya gelmesi ile yeni bir aile ve yeni değerler meydana getirmektedir. Farklı değerlerin bir araya gelmesiyle oluşturulmuş olan bu yeni bir ailenin yaratılarak uyumla devam etme sürecinde oldukça bu değerler önem taşımaktadır. Ancak yeni bir aile kurulurken bu farklı kişilik algıları problemlere sebep oluşturabilmektedir. Eşlerin farklı değer ve kişilikleri ile benlik anlayışlarının ortak bir yaşamda problem oluşturma seviyesi ise farklılıkların boyutlarına ve kişilerin bu farklılıklara olan algısına göre değişkenlik göstermektedir (Tıraşoğlu, 2020).

### 1.3. Bağlanma Kuramı ve Evlilikte Bağlanma

Bağlanma kuramının, duygusal gelişim ve bireyin kişilik gelişimi süreçlerinin ve bunlara endeksli kişisel farklılıkları anlamak açısından zengin bir yapıya sahip olduğunu ifade eden Sümer (2006), psikolojinin içinde bağlanma kavramı bebeklik çağındaki davranışların gözlemlenmesiyle başladığını ortaya koymuştur. Bağlanma kuramı etiyoloji, nesne ilişkileri ve psikodinamik kuramlar üzerine oluşturulmuş bir kişilik gelişim teorisi olduğunu iddia eden Bowlby, temel olarak bağlanmayı bebeklik ve çocukluk çağını da kapsayarak incelemektedir (Demir, 2016:20).

Zaman içerisinde bağlanma figürü aileden yaşıtlara, sonrasında da duygusal ilişkideki eşe aktarılır. Güvenli stile sahip bireylerin evlilikte problemleri yönetme becerilerinin güçlü olduğu fakat kararsız ve kaçınan stile sahip olan evliliklerinde problemleri yönetme becerilerinin zayıf ve güçsüz olduğu gözlemlenmiştir. Yapılan araştırmalarda elde edilen veriler, güvensiz bağlanma stillerinin evlilik hayatında çatışmaların daha fazla olmasıyla orantılı olduğu gözlemlenmiştir. Solmuş (2003) 'un aktardığına göre; kaygılı/kararsız bağlanma stiline sahip kadınlarla birliktelik yaşayan erkeklerin, diğer bağlanma stillerine sahip kadınlarla birlikte olan erkeklerle kıyaslandığında, ilişkilerinden yeterince doyum alamadıkları ve azımsanamayacak şekilde çatışma ve problem yaşadıkları görülmüştür. Yeni evli bireylerde, bağlanma şekilleri ve evlilik uyumu arası ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada; eşlerin benzer bağlanma şekillerini paylaşmaya eğilimli oldukları, her ikisi de güvenli bağlanan çiftlerin her ikisi veya biri güvensiz bağlanan çiftlere göre evliliklerini daha olumlu olarak değerlendirme eğiliminde oldukları daha az iletişim çatışması ve boşanma yaşadıkları ortaya konulmuştur. Söz konusu araştırma, her ikisi de güvenli bağlanma tarzına sahip eşlerin evliliklerinin daha az çatışma ve daha çok sevgi içerdiğini iddia etmektedir. Aynı çalışmada, eş seçiminde bağlanma şekillerinin belirleyiciliğine ilişkin olarak; bireylerin kendilerine benzer bağlanma tarzına sahip bireylerle evlenmeye yatkın oldukları ortaya çıkmıştır (Yılmaz, 2015:31).

Bağlanmanın kişilerarası ilişkileri etkilediği iddiasına ilişkin görüşler yapılan çalışmalarla tartışılmaktadır. Fakat bu etkinin nasıl olduğuna dair farklı tartışmalar bulunmaktadır. Hazan ve Diamond (2000), romantik ilişkideki bağlanma yapısının samimiyetin devam ettirilmesi, stresliyen rahatlatılmayı bekleme, ayrılma düşüncesini

olumsuz olarak algılama, eşi güvenilir bir alan olarak algılama gibi davranışlar gözlemlenerek incelenebileceği iddia edilmiştir. Bağlanma stillerinin özellikleri göz önünde tutulduğunda, güvenli bağlanan kişilerin, güvensiz bağlananlara göre ilişkisel çatışmalarda daha etkili bir şekilde üstesinden gelebilmeleri beklenmektedir. Çalışmalar da bu fikri desteklemektedir. Kobak ve Hazan (1991), güvenli bağlanma modellere sahip bireylerin, evlilik uyumlarının daha yüksek olduğunu ifade etmektedir. Güvenli bağlanan bireyler, güvensiz bağlanan bireylere kıyasla daha yapıcı problem çözme davranışları sergilemektedir (Uluyol, 2014:30).

#### **1.4. Evlilik Doyumu**

Birbirinden çok farklı kültürlerde evliliklere rastlanması, evlilik kurumunun sosyal hayatta çeşitli işlevleri yerine getirmesinden kaynaklanmaktadır. Genel olarak bakıldığında bu işlevlerin, cinsel yaşamın sağlıklı olarak sürdürülmesi, soyun devamı, cinsiyet rollerinin ve iş bölümünün düzenlenmesi, ekonomik üretim ve tüketim faaliyetlerinin koordine edilmesi şeklinde temel işlevlere sahip olduğu bilinmektedir (Güven, 2005).

Evli çiftin, ilişki kalitesi, uyumu, bunun neticesinde yaşadığı mutluluk seviyesi ve evlilik içindeki dinamiklerin bir uyumla devam etmesi sonucunda ulaştığı psikolojik tatmindir. Burges ve Locke (1945) evlilik doyumunu, kişinin yaşadığı ilişkisi ile hayalindeki olmasını istediği ilişki ya da diğer olabilecek ilişki ile sahip olduğu ilişkisi arasındaki uyum seviyesine göre tanımlamıştır. Ayrıca, evlilik doyumunu, evlilik hayatında bireylerin etkileşimlerinin kişiye bağlı bir deneyimi, baskın olan duygusu ve tutumu ile ilişkisi şeklinde de ifade edilmektedir. Spanier ve Lewis (1980) de evli bireylerin evliliklerini değerlendirmesi sürecinde kişiselliklerini korumasına ve önem vermesine dayandırmıştır. Aynı zamanda, evlilik doyumunun kişinin evlilik hayatındaki bireysel ihtiyaçlarının karşılanma seviyesine dair oluşan algısı olarak da düşünülmektedir (Tezer, 1986). Stack ve Eshlamen (1998) da on yedi farklı ülkeden elde ettikleri verilerle, evlilik hayatı ve mutluluklarını gözlemledikleri çalışmalarda, evlilik doyumunun, eşlerin ayrı ayrı ve ailenin genel olarak iyi oluşlarından kaynaklandığını ve temelini bu iyi oluş olduğu belirtilmiştir. Evlilik sürecindeki evli bireylerin meydana gelen çatışmalardaki çözüm bulma stilleri de evlilik doyumuyla ilintili olan kavramlar olmaktadır (Zencir, 2018).

Sokolski ve Hendrick (1999), evlilik doyumunu evlilik kurumunda yer alan çevresel ve kişisel boyutlardan eşlerin elde ettiği psikolojik tatmin olarak tanımlamıştır. Tezer (1996) ise evlilik doyumunu, bireyin kendi evlilik ilişkisindeki ihtiyaçlarını karşılama düzeyine dair algısı olarak tanımlamıştır (Güven, T, 2010:37).

Heyman ve diğerleri (1994) de evlilik doyumunu eşlerin ilişkinin uyumu, kalitesi, ilişkiden aldıkları mutluluk ve bu kavramların bir uyum ile ilişkide sürdürülmesi olarak ifade etmiştir (Çelik, 2009).

Kadın ve erkeğe göre, evlilik sürelerinin, evlilik doyumu üzerindeki etkileri üzerine çalışmalar yapılmıştır. Yapılan araştırmalarda kadınlarda evlilik süresi arttıkça evlilik doyumunun azalacağı, erkeklerde ise artacağı sonucu yaşanmıştır. Evlilik kalitesi ve doyumunun yüksek olması, evliliğin güçlülüğüne de olumlu etki yapacağı belirtilmiştir. Bir başka çalışmada ise, kadınların aile fertleri arasındaki iç etkileşimlerin yüksek olduğu dönemde doyumun azaldığı, bu paylaşım azaldıkça doyumun arttığı; erkeklerde ise her iki durumda da bu doyumun yüksek olduğu gözlenmiştir. Rosen - Grandon (1999) evlilik doyumunu belirleyici faktörler arasında üç ana etmen olduğunu bildirmiştir ve yeterli düzeyde karşılıklı sevgi, çiftin yeterli seviyede birbirlerine bağlılıkları, çiftin anne ve baba olmak için ve taşıdıkları inançlar konusunda doyumlu bir ilişki içerisinde olmaları şeklinde ifade etmiştir(Taşköprü, 2013:23).

Yapılan çalışmalar, eşten alınan toplumsal desteğin evlilik doyumu üzerinde olumlu etkilerini belirtmektedir. Hendrick ve Hendrick (1977) evlilik doyumunu bireyin kendi kişisel mutluluğunu deneyimlemesi, evlilik ilişkisindeki memnuniyeti ve mutluluğu olarak tanımlanmıştır. Eşinden destek göremeyen bireylerin evlilik doyumlarının az olduğu ifade edilebilir. Baxter (1986) ilişkideki doyumsuzluğun sebebini eş desteğinin yetersizliğine bağlamıştır. Evliliklerinde eşlerinden fazla seviyede destek alan kişilerin daha fazla evlilik doyumuna yaşadığı çalışmalarda görülmektedir. Eşinden destek görerek evliliğinden doyum alan kişilerin psikolojik ve fiziksel bağlamda iyi oluşları da pozitif olarak etkilenmektedir. Partner desteğinin kişinin evlilik doyumunu artırmasıyla birlikte iyi oluşunu da arttırdığı ifade edilebilir. Cutrona'ya (1996) göre sosyal destek, iyi oluş için elzem olan sevgi, önemseme, saygı ve ait olma gibi ihtiyaçları içerirken bireyin yaşamında bir kriz halinde gerek duyduğu desteği verir (Arıdağ, Erus, 2019).

Evlilik ilişkisinden sağlanan doyumun eşler arasındaki iş birliğini ve evlilik ilişkisinden elde edilen memnuniyet düzeyini etkilemekte olduğunu iddia eden Buluş ve Bağcı (2016), evliliğin sağlıklı olarak sürdürülebilmesi açısından önem taşıdığı için evlilik doyumunu etkileyen değişkenlerin incelenmesinin evlilik ilişkilerinde elde edilen doyumun olumlu açıdan arttırmaya yardımcı olacağını düşünmektedir (Güneş, Turan, 2022).

Uyumlu bir evlilik, eşlerin yaşamlarında akıllıca planlamaları ve gayretler sonucunda elde edilip korunması gereken bir birlikteliktir. Ailede birlik ve beraberliğin oluşabilmesi için eşler arasında ekonomik, idare ve psiko-sosyal hususlarda uzlaşmanın ve uyumun oluşturulması lazımdır. Eşlerin, aile hayatlarına dair konuları planlama ve uygulamaya yönelik ortak fikirde buluşmaları, aile içi ilişkilerde iş birliğine ehemmiyet vermeleri güçlü bir aile yapısının meydana gelmesinde önemli bir faktördür. Uyumsuz evlilikler ise, kuşaklar aracılığıyla mutsuz ve uyumsuz evliliklere neden olabilmekte, bunun sebebi ise evlilikle alakalı negatif duygu ve tepkilerin uyumsuz ve başarısız evliliklerin zincirleme olarak devam etmesinden kaynaklanmakta ve bu durum ailelerden meydana gelen sosyal düzeni de olumsuz olarak etkileyebilmektedir (Hoşgör, 2013:22).

Evlilik doyumun, kişinin kendi evlilik ilişkisindeki uyuma dair olumlu ya da olumsuz tutumunu ifade ederken, bir başka tanımda evlilik doyumun kişinin evliliği ile alakalı genel değerlendirmesini ifade eder. Alan yazın incelendiğinde evlilik doyumunun, hayat doyumuyla anlamlı olarak bağlantılı olduğu, evlilik doyumunun, yaşam doyumunda anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Evlilik doyumun, yaşam doyumunu doğrudan etkileyebileceği gibi çatışma çözme, duygusal destek sağlama vb. bazı değişkenler yoluyla da etkileyebilir (Yıldız, 2016).

### **1.5. Aile ve Evlilikte İletişim**

İletişim kavramının kelime anlamları, İngilizce ve Fransızca'da 'communication', Latince'de 'communis' kelimelerinden geldiği düşünülmektedir. Latince "Birçok kişiye ya da nesneye ait olan ve ortaklaşa yapılan" anlamında kullanılan 'communis' kavramı, iletişimin özü itibarıyla basit bir ileti alışverişinden ziyade bireysel ve sosyal anlamlı bir etkileşimi, takası ve paylaşımı ifade ettiği söylenebilir. Aileyi, Önder (2003), sosyal bir varlık olarak insanın başkalarıyla birlikte yaşamasının en temel ve en özel

birimi olarak tanımlamaktadır. Ailede toplumsal birimin yapısı gereği yüz yüze ve sürekli olan bu iletişim gerek eşler ve gerekse anne baba ve çocuklar arasında meydana gelen her etkileşimin kalitesini ortaya konulması açısından değer taşımaktadır. Bu sebeple aile bireylerinin, özellikle ebeveynlerin, kişiler arası iletişimin özellikleri ve iletişim becerileri ile alakalı bilinçlenmeleri gerekmektedir. Kişiler arası iletişimin öneminin görülebileceği en belirgin yer olan aile içi iletişimde, eşler arası ilişkilerde, iletişimin büyük kısmını etkileyen en önemli faktörlerden biri, kadın ve erkeğin evliliğe verdikleri anlamlardır. Bu anlamlar çocuk sevgisi ve çocuk sahibi olma isteği, neslin devamı, sosyal statü elde etme, ekonomik açıdan rahatlama gibi seçeneklerden biri ya da birkaçı olabilir. Ancak sevgi temelinde hayatı paylaşma, yüklenen anlamlardan biri olmalı ve kaliteli ve sağlıklı bir aile hayatı için bireylerin arasındaki iletişimin teknik kısmı kullanılarak geliştirilmelidir. Aileyi, işlevini koruyarak, dağılmasını önleyen, güçlü yapan faktörlerden bazıları açık ve etkili iletişim, sıcak ve destekleyici bir aidiyet duygusu, saygılı yaklaşım, problemlerle başa çıkabilme yeteneği ve açık, net tanımlanmış roller ve sorumluluklardır. Sözü edilen bu faktörlerin sağlıklı bir şekilde uygulanabilmesi için etkili iletişim özelliklerinin ve becerilerinin geliştirilmesi aileyi doğrudan güçlendirici ve sağlıklı kılacak en önemli faktörlerden biridir (Atan, 2016).

Aile içi iletişim, eşlerin birbirleri ile annenin çocuklarıyla, babanın çocuklarıyla, çocuğun ebeveynleriyle, kardeşlerin birbirleri ile kurduğu iletişim olarak tanımlanabilir. İletişim engelleri bireyin duygu ve düşüncelerinin önemsiz olduğu, taleplerine saygı gösterilmediği, problemlerini kendi başına çözme becerisinin olmadığı anlamını taşımaktadır. Bu mesajlar kişinin kendisini değersiz veya önemsiz olarak görmesine, benlik saygısının azalmasına ve kendisine olan güveni kaybetmesine sebep olmaktadır. Aile içi iletişimde, iletişimi etkileyen en önemli etkenin benlik saygısı sorunu olduğu belirtilmektedir. Bir kişiyi dinlemek o bireye saygı duyulduğu anlamını göstermekte ve güçlü bir ilişki oluşturulmasına destek sunmaktadır. Hem saygı hem de ilişki benlik saygısının meydana gelmesinde önemli etkiye sahiptir. Aile içindeki iletişim tek taraflı olarak yaşanıyorsa, bu durum diğer fertlerin ihtiyaçlarını tam manasıyla karşılanmaması sonucunu oluşturabilir (Şahin, Aral, 2012).

Evlilik bir süreçtir ve bu süreçte yaşanan olaylara karşı bakış açıları ve bireylerin ilişkiyi devam ettirebilme becerisi de evlilik uyumunu etkileyen faktörlerdir. Evlilik çift taraflı bir ilişki şeklidir, sadece aynı çatı altında yaşamak değildir. Evlilik uyumunun

üzerinde etkisi olan önemli faktörlerden biri de çiftlerin kurdukları iletişim becerisidir. İletişim becerilerinin güçlü olması evliliğin uyumlu olup olmadığında önemli etkindir. Aynı zamanda evlilik doyumu ve mutluluk düzeyi de bu durumdan etkilenir. Mutlu devam eden evliliklerde iletişim önemli etkenlerden birisidir (Dünger, Can, 2021).

Eşler arası iletişimin niteliği evlilik doyumunda etkili olan, sorunların büyümesine veya çözümlenmesine etki eden bir değişkendir. Eşler iletişim içindeyken sarf edilen sözleri kastedilenin dışında algılayabilir, bu da problemin çözümlenmesinden ziyade artmasına neden olabilir. Aynı şekilde kişinin sadece kendisi konuşması ve eşini dinlememesi de çiftler arasında iletişim sıkıntısı oluşturmaktadır. Bu iletişim problemleri ailenin dağılmasına kadar gidebilmektedir (İpek, 2021).

Aile fertleri arasındaki bağların zayıflamasında, çatışmaların artmasında ve boşanmaların yaşanmasında bütün problemlerin nedeni iletişim eksikliği ve yanlışlığı olabilir. Eşlerin birbirlerine karşı bireysel farklılıklarına saygı duyması iletişimde en önemli faktördür. Aile fertlerinin davranış noksanlığı ve hatalara karşı hoşgörülü ve affedici olmaları, aile bireylerine karşı yumuşak davranmak, kaba, sert ve aşağılayıcı tutumlardan kaçınmak aile içi iletişimde en önemli ihtiyaç halini almıştır. Son olarak aile üyeleri, bireylerin yaşam tarzları, inanışları, değerleri ve aile iletişim kalıplarını bilincinde olduğu takdirde aile içinde daha az çatışma ve daha fazla uzlaşma yaşanacaktır. Bu etkileşim ile aile bireyleri karşılıklı sevgi ve saygı içinde hayatlarına devam edeceklerdir (Çakmak, Koçyiğit, 2017).

## **1.6. Evlilikte Çatışma Kuramı ve Problem Çözme**

Türk Dil Kurumu çatışmayı, görüş ve kanıların aykırılığında doğan karşıtlık olarak tanımlamaktadır (TDK). Çatışma, kişilerin birbirleri ile uyuşmayan beklenti ve ihtiyaçları, dürtülerinden kaynağını alan, hayatın olağan bir parçası olan bireyler arası bir süreçtir. Yavuzer (2002) kişilerarası çatışmayı, bireylerin karşılıklı olarak birbirlerinin ihtiyaçlarına müdahale etmeleri ya da beklentilerinin uyuşmaması durumunda kişiler arasında ortaya çıkan uyuşmazlık, zıtlık, kavga ve sürtüşmeler olarak tanımlamaktadır. Tezer (1986) de evlilik çatışmasını, eşlerden birinin kendi isteklerini karşı tarafın engellediğini ya da engelleyeceğini algılamasıyla iki tarafın algılarını, duygularını, davranışlarını ve elde ettikleri sonuçları içeren bir süreç olduğu şeklinde tanımlamaktadır. Tümer (1998) ise, evlilik çatışmalarının, birbirine zıt ya da



bağdaşmayan gereksinim, hedef ve beklentilerden kaynaklanan uyumsuzluk ya da anlaşmazlıklar bütünü olduğunu ifade etmektedir (Erok, 2013:5).

Genel olarak, bir kişi ne zaman bir başkasının eylemlerini engeller, zorlaştırır ya da ona müdahale ederse, kişiler arası bir çatışma meydana gelmektedir. Sprey (1979), çatışma kuramını, her çiftin bir sistem oluşturduğunu, eşlerin kendilerine ait hedeflerinin oluşması sebebiyle evlilik sisteminde çatışmanın engel olunamaz olduğuna dikkat çekmiştir. Eşler arasındaki çatışma, eşlerin problemleri çözme hususunda yaşadıkları sorunlar, birbirlerinin farklılıklarını kabul etmedeki zorlanmadır. Evlilik çatışması, yeterli olarak yönetilememiş ya da yönetilemeyen çatışmadır. çiftler açısından tatmin etmeyen çözümler yaşandığında çatışma oluşmaktadır. Yani çatışma, eşlerin birbirine bağlılıklarından ortaya çıkan problemleri çözecek stratejilerin başarılı olamamasındandır (Öner, 2013:10).

Yaşanan çatışmalar, çiftlerin etkileşimlerinde sınırları genişletirse, birbirlerini daha çok anlamalarına yardımcı olursa ve problemi yaratıcı olarak çözerse faydalı olacaktır. Çiftlerin iletişimlerinin sağlıklı olduğu çatışmayı ortadan kaldıracak kapasitede bir evliliğe sahip olmaları bu ilişkiden aldıkları doyumunu olumlu olarak etkileyecektir (İpek, 2021).

Problemi, istenen ve ulaşılması planlanan amaca karşı gösterilen gayretin karşısına çıkan engel olarak ifade eden Köken (2002), günlük yaşamda kişilerin sayısız ve farklı problemlere maruz kaldıklarını savunmuştur. Yaşanan problemlerle mücadele edebilme başarısı kişiye hayatın bütün dönümlerinde lazım olacak bir özelliktir. Küçük yaşlardan itibaren kişiye problemlere karşı çözüm becerileri kazandırılması gerekmektedir (Sancaktar, 2016). Bu araştırmanın genel amacı, evli bireylerin kullandıkları problem çözme yaklaşımlarının ve sahip oldukları problem çözme becerilerinin evlilik uyumuyla ilişkisini tespit etmektir. Böylece, evlilik uyumuna katkı sağlayan ve sağlamayan problem çözme yaklaşım ve becerileri ortaya konacaktır.

Problem çözme, D'Zurilla ve Goldfried, (1971)'ya göre problemlerle başa çıkmak için etkili olabilecek çeşitli tepkileri elverişli hale getiren ve bu çeşitli tepkiler içinde en etkili olanı tercih etme ihtimalini artıran tepkisel bir işlemdir. Yani problem çözme terimi kişinin karşısına çıkan problemlere bir çözüm bulmak için mücadele ettiği süreç ya da tekniğe karşılık gelmektedir. Problem çözme içsel veya dışsal arzu ya da sorunlara

uyum gösterebilmek için bilişsel, duygusal ve davranışsal işlemlerin karşılıklı etkileşimi olarak tanımlanmaktadır. Sosyal yapı içinde hemen hemen her birey, problem çözmeye karşı çeşitli duruma karşı karşıya olmaktadır (akt. Demir, 2016:38).

Evlilik problemlerini, eşlerin her ikisini de ilgilendiren sorunlar olduğunu ortaya koyan Özgüven (200) meydana gelen problemlerin nedenlerine bakıldığında, problemlerin, eşlerin, aşkın anlamına ilişkin farklı görüşleri, iletişim ve etkileşim sorunları, cinsel ilişki sorunları, cinsel rollerle ilgili sorunlar, eşlerin kişilik bozuklukları ve zararlı alışkanlıkları, çocuk sahibi olamama, geçim sıkıntısı, evlilik dışı ilişkiler, eşlerin birbirlerini tamamlamalarında ve bütünleşmelerinde uyumsuzluk ve eşlerin ailelerinden kaynaklanan sebepler başlığı altında toplandığını ifade etmektedir (Güven, 2005: 33).

Bir problemin yapısında; karar vericiler, amaç, kısıtlılıklar ve en az iki alternatif çözüm yolu olmak üzere dört önemli etken bulunur. Problem çözüme; planla, uygula, kontrol et, önlem al döngüsünde meydana gelir. Evlilikte de problem çözmenin temel yapısı bu olmakla beraber; yaşanan problemlerin çeşitliliği ve niteliği ile diğer sosyal ortamlarda yaşananlarla aynı değildir. Evlilik problemlerinin çoğunun; eşit olmayan gelişim modelleri, kişiselleşmiş cinsiyet rolleri ve özverili olmak üzere üç kategoride toplanabileceği belirtilmiştir. Benzer olarak problemlerin çözümünde de; uzlaşma, uyum sağlama ve düşmanlık olmak üzere üç yol kullanılabilir. Bu yollardan ilk ikisi ilişkiyi kurtarır, üçüncüsü ise ilişkinin son bulmasına sebep olur (Yılmaz ve diğerleri, 2018).

Evlilikte problem çözüme eğitiminin dikkat çekildiği bir araştırmada, problem çözüme eğitiminde, çiftlere ilişkilerindeki problemleri sistematik bir biçimde çözmeleri öğretilir. Bu yaklaşımda mutluluğu yakalayamamış çiftlerin problem çözüme becerilerinin olmadığı hatta buna karşı herhangi bir çabalarının olmadığı varsayılır. Jacobson ve Anderson (1980) yaptıkları deneysel bir çalışmada geribildirim ve davranış provalarının evli çiftlere problem çözüme öğretimindeki etkisini araştırmışlardır. Bu araştırmaya, mutsuz olmayan ama ilişkilerini geliştirmek isteyen çiftler katılmıştır. Araştırma sonuçları, geribildirim ve davranış provalarının birlikte kullanılmasının problem çözüme öğretiminde olumlu bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur (akt. Güven, 2010).

Evlilikte bireylerin birbirleriyle yaşadıkları çatışmaları giderme yöntemleri sadece evliliklerini değil çocuklarını da oldukça etkilemektedir. Olumlu çatışma çözümleri

çocukların duygusal gelişimleri ve benlik algılarında olumlu etkiye sahipken olumsuz çatışma çözümleri olumsuz etki oluşturmaktadır. Duygu ve düşüncelerin açık ve yapıcı şekilde ifade edilmesi, empatik dinleme ve etkin problem çözme becerileri, çiftler arası çatışmaların ve ebeveyn çocuk çatışmalarının ortadan kaldırılmasında etkili beceriler olarak görülmektedir. Bundan sebep etkili problem çözme becerilerine sahip olmanın sadece evliliğin kalitesini arttırmak için değil, çocukların gelişimlerini sağlığı için de önemli olduğu ifade edilebilir(Erus, 2012:29).

Segrin ve Flora (2004), aile içinde meydana gelen problemlerin, çatışmaların genel olarak dört şekilde sonuçlandığını ortaya koyar. Boyun eğme, uzlaşma, bırakma ve geri çekilme olarak tanımlanabilir. Benzer şekilde Özen (2006), ilgili alan tarandığında genel olarak dört çatışma çözümünün olduğunu belirtir. Meydana gelen çatışmalar; olumlu, olumsuz, geri çekilme ve itaat olmak üzere dört şekilde sonuçlanmaktadır. Olumlu çatışma çözümü, çatışma durumunun olumlu şekilde tartışılması ve her iki eş için de uygun çözümün bulunması gibi yapıcı şekilde çatışmanın bertaraf edilmesidir. Olumsuz çatışma çözümü, sözel ve fiziksel saldırganlıkla yıkıcı yaklaşımlarda bulunarak çatışmayla mücadele etmeyi içerir. Geri çekilme çatışma çözümü, çatışmayla ilgili sorunları tartışmaktan kaçınarak sessiz kalma ve bu sorunu tartışmayı erteleme olmaktadır. İtaat çatışma çözümünde ise kendi düşüncesini değil eşin isteğini kabul ederek uyumlu olmadır (Erus, 2013). Nitekim araştırmalarda, çatışmaların etkili bir şekilde yönetilmesinin ilişki doyumunu ve yakınlığı artırdığı; aynı zamanda çatışmanın başarılı yönetilmediği durumlarda ise ilişki memnuniyetsizliğinin ortaya çıktığı ve ilişkinin zarar gördüğü ortaya çıkmaktadır. Suçlama, yok sayma ve eleştirmeden kaçınan partnerler, birbirlerini daha anlayabilir. Çatışmayı etkili bir şekilde yönetebilmek için bireyin kendi duygu ve düşüncelerini açıkça ifade etmesi ve eşinin düşüncelerini savunmasa da kabul etmesi gerekmektedir. (Vural, Kalkan, 2017).

## **1.7. Depresyon**

Günlük hayatta bireyin üretkenliğini, verimliliğini, enerjisini ve başarısını etkileyen en önemli etmenlerden birisi ruh sağlığıdır. Birey yaşamdan zevk aldığı seviyede iş ve özel hayatında başarılı olabilmektedir. Bundan dolayı kişinin ruh sağlığı, gündelik aktivitelerini yaparken büyük önem taşımaktadır. Kişinin yaşamından zevk alması, günlük etkinlikleri istekle yerine getirmesi, belli bir amacının var olması ve bu amacına

amaca karşı hayatını sürdürmesi bireye kendisini değerli hissettiren, problemlerin üstesinden gelmesinde olumlu etkisi olan ve maddi manevi üretken olmasına katkıda bulunan temel unsurlar olmaktadır (Kahveci, 2016).

Depresyon; psikolojik olarak çöküş, ilgi, istek kaybı, yoğun karamsarlık, fiziksel olarak yavaşlama, iştahsızlık, yaşanan uyku problemleri gibi işlevlerde bozuklukların yaşandığı geniş yelpazeli bir psikolojik rahatsızlıktır. Yaygınlık miktarı yüksek olmasının yanı sıra, teşhisinde meydana getirmekte bu da depresyonun önemini çoğaltmaktadır (Bilgen, 2020).

Depresyon sözcüğü Latince “depressus” sözcüğünden gelmekte olup, aşağıya çekmek, bitkinleşme, gamlı olma, kederlenme, cesaretin kırılması, donuklaştırma ve durgunlaştırma anlamlarına gelmektedir. Depresyonu Köknel (2005) ruhsal çöküntü ya da çökkünlük olarak tanımlamaktadır. Bu depresyon hali kadını, erkeği, genci ve yaşlıyı aynı şekilde etkisi altına almaktadır. Milletler ve sosyoekonomik sınıflar arasında da fark gözetmeden etkisi altına alır. Bu durum altı aydan iki yıla kadar devam edebilir ve bir bireyin hayatı boyunca farklı dönemlerde tekrar ortaya çıkabilir. Psikolojik rahatsızlıkların içinde en çok karşımıza çıkan hastalıkların başını depresyon çekmektedir. Aynı zamanda, depresyonun tedavi olasılığı yüksek bir hastalıktır. Depresyonun sebeplerine dair yapılan araştırmalar biyolojik ve psikolojik etkenleri bir arada değerlendirmektedir. Günümüzde kabul gören ortak bir fikre göre depresyonun meydana çıkışından yakın zaman önce kişinin hayatında yaşanan büyük kayıplar ve stresli yaşam durumları ile karşılaşmaktadır. Yaşanan stres içeren olaylarla birlikte birçok psikolojik etkenler de depresyonla direk olarak alakası ortaya konulmuştur. Yaşamın ilk zamanlarında kişiler arası ilişkilerden kaynaklanan hayal kırıklıkları, olgunluk çağında depresyonun altyapısını oluşturmaktadır. Biyolojik etkenler ağırlıklı olarak genetik yatkınlığı işaret etmektedir. Aile ve kalıtım ile ilgili gerçekleştirilmiş çalışmalar duygusal bozuklukları olan bireylerin birinci derece yakınlarında hastalanma riski büyük oranda yüksek olduğu gösterilmiştir (Kahveci,2016).

Whisman, Uebelacker ve Weinstock (2004) evlilik doyumunun psikopatoloji ile ilişkisinde her iki partnerin de önemini değerlendirdikleri çalışmalarına göre evlilik doyumu, kişinin kaygı ve depresyon seviyesi, eşlerinin ise sadece depresyon seviyesi tarafından yordandığıdır. Ayrıca elde edilen verilere göre depresyon etkisinin kaygı

etkisinden daha anlamlı olduğu ve sadece depresyonda hem kişinin hem de eşinin etkili olduğu ortaya konulmuştur. Konuyla ilgili bir diğer çalışma doyumun sağlandığı bir evlilik işleyişinin eşleri psikolojik sorunlardan koruduğunu ifade etmekle birlikte depresyon ve kaygı ile ilişkili bir etken olduğunu ifade etmektedir. Shahi ve arkadaşları tarafından (2001) iftlerin evlilik hayatları ve ruh sağlıkları arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla İnan'da yapılan bir çalışma ruh sağlığının evlilik yaşantısı tarafından yordandığı neticesine vararak bu durumun depresyon ve kaygı belirtileri ile öne çıktığını ortaya koymuştur (akt. Zelal, 2018).

Duygular, insanın en etkili deneyimlerdendir. Yapılan alışmalar, depresyonun evlilik uyumunu değerlendirmede etkili bir değişken olduğu belirtilmiştir. Uyumlu bir evliliğe bağlı olarak gelişen evlilik uyumu bireyin hayatında büyük bir rol oynamakta ve bu da kişinin psikolojik sağlığında etkili olmaktadır. İnsanların evlilik hayatlarında karşılaştıkları uyumsuzluklar ve çatışmalar neticesinde ise çoğunlukla psikolojik sorun belirtileri gösterdikleri ve psikolojik destek talebinde buldukları görölmektedir. Fidanoglu (2007) evlilik uyumu ve eşlerin somatizasyon düzeyleri arasında, Düzgün (2009) ise evlilik uyumu ile depresyon arasında olumsuz yönde bir ilişki belirlemiştir. Eşlerin yaşı, evlilik süresi ve evlenme yaşı, evliliğin geleceğini değerlendirdiği ve depresyon puanlarının evlilik uyumunu yordadığı belirtilmektedir. Genelde mutsuz ve boyun eğici olan bireylerin, depresif kadınların, evlilik yaşamlarında daha mutsuz oldukları, çiftlerin boyun eğici davranışlarının algılanan problem çözme yetisinin azalmasına sebep olduğu, bunun da evlilik doyumunu azalttığına dair bulgular vardır (Kışlak, Göztepe, 2012).

### **1.8. Stresin Nedenleri, Belirtileri ve Stresle Başa ıkma**

Gündelik yaşamın ayrılmaz bir parçası olan stres kavramının tanımı ile ilgili araştırmacılar arasında görüş birliği yoktur. Literatüre bakıldığında stres kelimesinin ilk kez fizikçiler tarafından kullanıldığı görölmektedir. 17. yüzyılda stres kavramını ilk kez elastiki nesneyle ona uygulanan dış güç arasındaki ilişkiye açıklık getirmek için Robert Hook kullanmıştır. 18. yüzyılda Thomas Young adlı bir fizikçi de stresi, madde içinde bulunan bir güç ya da direnç olarak tanımlamıştır. Madde bu dış dirence sadece kendi gücü doğrultusunda tepki gösterebilir ve bu stres tepkisi sayesinde elastiki madde eğilip bükölerek dış dirence uyum sağlar. Eğer dış kuvvet, maddenin kendi içindeki gücünü

aşarsa biçimi bozulur veya madde kırılır. Tıpta ise ilk kez 19. Yüzyılda fizyolog Bernard organizmanın dengesini bozan uyaranlar olarak tanımlamıştır. Güçlü (2001) ise stres kavramının sosyal bağlamda dert, keder, bela, elem, felaket anlamlarında ilk kez kullanılmasının 17. yüzyıla dayandığını ifade etmiştir. Stres 18 ve 19. yüzyıllarda çoğunlukla güç, baskı, zor durum gibi anlamlarda nesne, kişi ya da ruh yapısını ifade etmiş ve kişinin dış güçlerin etkisi ile psikolojik ve biyolojik yapısının bozulmasına karşı gösterdiği direnç anlamını oluşturmuştur. Bugün literatürde en yaygın olarak kullanılan stres tanımlamalarından biri Lazarus ve Folkman'a (1984) aittir. Stres, iç ve dış ortamdaki kaynaklanan etkenlerin, birey tarafından tehdit edici veya zararlı olarak değerlendirilmesinin sonrasında fizyolojik ve psikolojik olarak meydana gelen yüksek tepki halidir (Aysal, 2014: 23).

İnsanların küçüklüğünden yaşlılığına kadar beklenmedik olaylarla, hüznlerle ve mutluluklarla karşılaşmaktadır. Bunlar karşısında bireyin durumla mücadele stratejileri oluşturması bireyin gelişimi için önem arz etmektedir Fiziksel, psikolojik ve psikososyal olarak bireye tehdit oluşturan türlü uyaranı Aydın ve diğerleri (2002) tarafından stres olarak tanımlanmıştır. Stres ile ilgili birden fazla tanım vardır. Fakat stres her zaman negatif bir durum olarak ifade edilmemektedir. Stres, bazı durumlarda yaşama renk getiren bir güdüleyici olabilir. Stres altındaki bireyin içinde bulunan enerjisini yıkıcı ya da yapıcı olarak kullanabileceği belirtilmektedir. Sonuç olarak stres sadece olumsuz ve gerginlik oluşturan şartlarla sınırlı kalmamıştır. Aynı zamanda stres, normal şartlar altında gerginlik ya da tehdit oluşturmayan durumlarda da ortaya yaşanmaktadır. Ancak kişinin hayatında farklılık oluşturabilecek iyi ya da kötü bir durum strese sebep olabilmekte ve karşılaşılan stres, olayın bireyin hayatında meydana getirdiği farklılık seviyesi ile belirlenebilmektedir. Gündelik sorunların da stresin meydana gelmesinde etken olduğu söylenebilmektedir. Ufak tefek can sıkıntıları, sinirlenmeler ve engellenmelerin hayattaki büyük olaylar kadar stres oluşturabileceği de söylenmektedir. Stresin bir diğer kaynağı ise kişinin bireysel kusursuzluk standardına ulaşmak amacıyla meydana gelen baskısı olduğu belirtilmektedir. Baskı bireyin davranışının hızını çoğaltmak, yoğunlaştırmak ya da yönünü değiştirmek veya daha yüksek standartta bir başarı göstermek zorunluluğu duyduğunda ortaya çıkmaktadır (Taşköprü, 2013).

Stresin belirtileri ruhsal, toplumsal, duygusal, zihinsel ve fiziksel olarak ayrılmaktadır. Bu etkiler birbirini etkilemektedir ancak stresin belirtileri kişisel farklılıklara endeksli olarak gelişmekte ve değişkenlik göstermektedir. Stres altındaki bireylerde görülen belirtilere kısaca tanımlama yapılacak olursa; affedememe, hayatın anlamsızlığı, suçluluk, kin, mutsuzluk halleri gibi durumlar ruhsal belirtiler; toplumdan soyutlanma, tahammülsüzlük, güvensizlik, insanları suçlama gibi haller sosyal belirtiler; sık duygu değişimi, huzursuzluk, kızgınlık, karamsarlık, kabuslar, ümitsizlik, üzüntü, aşırı ağlama ve gülme, öfke patlamaları gibi davranışlar duygusal belirtiler; unutkanlık, dikkat dağınıklığı, zihinsel durgunluk, azalan üretkenlik, sık hafıza kaybı, zihin karışıklığı gibi haller bilişsel belirtiler ve kalp çarpıntısı, kabızlık, sırt ağrısı, diş gıcırdatma, tırnak yeme, mide krampları, uykusuzluk, nefes kesikliği gibi etkenler de fiziksel belirtilerdir.

Bodenmann (2000), deneysel çalışmasında, stresin evlilik içi etkileşimde doğrudan negatif etkisinin olduğunu göstermiştir. Buna göre, evlilik iletişiminin kalitesi stresli bir durumda %40 azalma meydana getirmektedir. Çiftlerin stresli anlarda, birbirini dinleme, ilgi gösterme ve empati gibi olumlu etkileşim durumlarında azalma gözlenirken; eleştirme, içe çekilme, aşağılama ve kavgacı olma gibi olumsuz etkileşim örüntülerinde önemli derecede artış gözlenmektedir (akt. Bıyıkoglu, 2012:49).

Başta çıkma, içsel ya da dışsal etkenlerin sebep olduğu stresi önleme ya da üstesinden gelme çabası olarak belirtilebilir. Bu çaba için bireyler belli başlı yöntemler kullanmaktadır. Stresle başa çıkmayı, Lazarus ve Folkman stresle karşılaşma, sosyal destek arama, problem çözmeyi planlama, kendini kontrol etme, sorumluluk alma, geride bırakma, pozitif değerlendirme, kaçma/sakinme şeklinde ifade etmektedir. Bu stratejiler; problem çözme ve duygu odaklı olarak gruplandırılmaktadır. Problem çözme stratejisinin aktif olmasının nedeni kişinin stres anlarını idare edeceğine olan inancından kaynaklanmaktadır. Duygu endeksli başa çıkmada ise kişi, durumu kontrol altında tutamayacağına inanmakta ve bu sebeple pasif bir strateji olarak değerlendirilmektedir (Aysal, 2014).

## **1.9. Öfke**

Öfke doğuştan itibaren meydana gelen ve kişinin ilk yaşlarında gelişen bir duygu olmakla beraber evrensel bir yapıya olup gerçekte yaşamın devamı için önemli olan bir

duygusal tepki olarak tanımlanmaktadır. Öfke; sevinç, üzüntü, korku olan dört temel duygudan biri olarak kabul edilir.

Uzun yıllar boyunca öfkenin; saldırganlık kavramı ile birbirlerine karıştırılması ve öfkenin saldırganlığın bir boyutu olarak ele alınması sebebiyle araştırmacılar tarafından göz ardı edildiği görülmüştür. Sonraki zamanlarda yapılan araştırmalar ile araştırmacılar saldırganlığı gözleyebildikleri biçimde değerlendirmiş, fakat öfkenin bileşenlerinin daha kişisel olması sebebiyle tanımının tam ve nesnel yapılmasında zorlanmışlardır. Ulutürk (2006)'e göre "Türk Dil Kurumu tarafından hazırlanan sözlükte öfke; "engellenme, incinme veya gözdağı karşısında verilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hiddet, hışım, gazap" olarak tanımlanırken; Ruh Bilim Terimleri Sözlüğü' nde kişinin, bir kimse ya da bir nesne tarafından engellenme, incitilme ve gözdağı verilme karşısında gösterdiği saldırganlık tepkisi" olarak tanımlanmıştır. Kökdemir (2004)'e göre, "Öfke uygun ifade edildiğinde, sağlıklı ve doğal bir duygu olmakla birlikte, kontrolden çıktığı zamanlarda ise son derece yıkıcı hale dönüşmekte, kişinin okul-iş hayatında, kişisel ilişkilerde ve genel yaşam kalitesinde sorunlara yol açmaktadır" (Hoşgör, 2013:47-50).

Süataç (2010)'a göre çatışmanın olduğu yerde çoğunlukla öfke de bulunmaktadır. Öfke çoğu zaman evli çiftler arasındaki farklılıkların belirtisidir; fakat genellikle birçok eş bu öfke duygusuyla nasıl edeceklerini bilmediklerinden bu duyguyu olumlu bir sürece dönüştürememektedir. Çiftler için öfkeye karşı korku hissetmeleri ve öfkeye dair bilişsel çarpıtmalara sahip olmaları yaygınlık gösterir. Bazı çiftler istedikleri kadar öfkelenmenin hakları olduğunu düşünürken, bazıları da bu duygudan korktukları için mümkün olduğu kadar öfkelenmekten ya da öfkeyi belli etmekten kaçınmaktadırlar. Çiftler çatışma yaşadıklarında çoğunlukla iki problem ile yüzleşmektedirler. Bunlar, çatışmanın kendisi ve çatışma ile ilgili duygular (öfke, korku, incinme)'dir. Öfke diğer duyguların dışı vurumu olarak sıklıkla kullanılmaktadır. Öfke ile bağlantılı olan duygulardan biri olarak incinme erkeklerin çoğu zaman reddettiği, gizlediği ve öfkeye dönüştürdüğü duyguların başında gelmektedir. Kadınlarda ise öfkeden kaçınma, içe çekilme ve depresyon belirtileri görülebilmektedir (Erok, 2013:56).

### **1.10. Şiddet ve Eşler Arası Şiddet Türleri**

Şiddet, 'bireylerin yaralanmasına, sindirilmesine, öfkelenmesine, zarar görmesine veya duygusal baskı altına alınmasına sebep olan fiziki veya herhangi bir şekilde hareket,



davranış veya muamele' olarak tanımlanabilir. Dünya Sağlık Örgütü ise, şiddeti, sahip olunan fiziksel güç ya da kudretin, tehdit yoluyla ya da doğrudan kendine, bir başka insana, bir gruba ya da topluma karşı yaralanma, fizyolojik hasar, gelişme bozukluğu ya da gerilikle sonuçlanacak ya da sonuçlanma olasılığı yüksek bir biçimde uygulanması olarak tanımlamaktadır (Akın, 2013).

Şiddetin birçok çeşidi arasında, bir çeşit olarak "aile içi şiddet"; kendini aile olarak tanımlayan bir grup insan içerisinde zorlama, aşağılama, güç gösterme, öfke, gerginlik atma niyetiyle eşlerden diğerine yöneltilen her türlü şiddet davranışı olarak tanımlanmaktadır.

Günümüzde aile içi çatışmaların ve sonrasında yaşanan şiddet türlerinin meydana gelmesine sebep olan risk sebeplerinden birisi de bireyde var olan ben anlayışının çok fazla öne çıkması ve yaşamda daha fazla yaygınlık göstermesidir. Kişinin sadece kendisini ve çıkarlarını birinci plana alması üzerine tasarlanmış ben algısını kavramsal ifadesi olan bencillik, evlilik boyunca yaşanan önemli bir problemdir. Bundan sebep ailede şiddet türlerinin meydana gelmesinde ve sonrasında boşanmaların yaşanmasında en çok eşlerin ben diline sarılmalarının veya bencil davranışlarının kendilerinin hiçbir hususta eşlerinden geri bırakmak istememelerinden kaynaklanmaktadır (Yıldırım, 2021).

Aile içi şiddetin en çok karşılaşılan çeşidi eş şiddetidir. Eş şiddeti çoğunlukla erkeğin kadına karşı meydana getirdiği şiddet olarak ortaya atılmışsa da son dönemlerde bu durum çoğunluğu eşitliğe dönüşmüş olarak görülmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün 2007 yılı raporunda çiftler arası şiddete dikkat çekilmekte ve kişiler arası şiddetin bir çeşidi olan eşler arasındaki şiddeti hem kadın hem de erkek bakımından değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır (Bozkurt, 2014:4-11)

Eşler arası şiddeti, Polat (2001) yetişkin bir kişinin yakın ilişkide olduğu diğer bir yetişkin tarafından fiziksel ya da duygusal problemlere sebep olacak biçimde saldırıya uğraması ya da baskı altında tutulması olarak tanımlamıştır (Güven, 2010).

Şiddetin ifade bulduğu yöntem, hedef aldığı ve zarar verdiği değerler dikkate alındığında birçok şiddet türünden bahsedilebilir. Bu şiddet türleri birbirleriyle bağlantılıdır. Herhangi bir şiddet türünün meydana gelmesinde bir diğer şiddet türünden etkiler görmek mümkündür. Fiziksel şiddet saldırganın fiziksel güç kullanarak,

mağdurun beden dokunulmazlığını ve bütünlüğünü ihlal ettiği şiddet çeşididir. En sık olarak yaşanan şiddet türüdür, ancak yaygın olarak düşünülmesinin sebebi fiziksel şiddetin oluşturduğu sonuçların daha belirgin olmasıdır (Bora, 2015:30-37).

Duygusal şiddeti Vatandaş (2003) eşlerden birisinin diğerine uyguladığı bir şiddet türü olarak tanımlamaktadır. En yaygın biçimlerini yetersiz fiziksel ve duygusal ilgi, ihmal, sevgi, sempati, anlayış göstermeme, sınırlı, tekdüze bir yaşam alanına ve tarzına kapatma oluşturmaktadır. Sözel şiddetin ise en yaygın biçimlerini bir eşin diğerine uyguladığı tehdit, aşağılama, küçümseme, alay, bezdirme oluşturmaktadır. Sözel şiddet her şeyden önce eşin özgüvenini yok etmeyi amaçlayan çok etkin bir saldırı yöntemidir. Polat'a (2001) göre duygusal şiddet, arkadaşlarını ailesini görmesine engel olmak, yapmak istemediği şeylere zorlamak, çocuklarından ayırmakla tehdit etmek, yardıma muhtaç durumda veya hasta bireye yeterli desteği sağlamamak, geldiği toplumsal sınıfı aşağılamak gibi davranışları içermektedir. Yapılmış araştırmalar duygusal şiddetin fiziksel şiddetten daha uzun süreli etkileri olduğunu göstermektedir (Güven, 2010).

Cinsel şiddeti, cinselliğin bir tehdit, sindirme ve kontrol etme aracı olarak kullanılması olarak tanımlayan Çiftçi (2007), kişiye cinsel bir eşyaymış gibi davranmak, aşırı kıskançlık ve şüphecilik göstermek, cinselliği bir cezalandırma yöntemi olarak kullanmak, açıkça karşı cinse ilgi göstermek, kaba kuvvet kullanarak cinsel ilişkiye zorlamak, duygusal baskı kullanarak cinsel ilişkiye zorlamak, tecavüz etmek ve aynı zamanda kadın eşin mevcut gebeliğini kadının isteğini önemsemeden bitirmeye/kürtaja zorlamak, ya da kadının kürtaj olmak istemesi durumunda buna engel olmak, cinsel yolla bulaşan hastalıkları bulaştırmak da cinsel şiddet davranışları arasında sayılır şeklinde ifade etmiştir.

Ekonomik şiddet ise ekonomik kaynakların ve paranın birey üzerinde bir ceza, tehdit ve kontrol aracı olarak düzenli bir şekilde kullanılmasıdır. Vatandaş (2003) ekonomik şiddeti çoğunlukla eşlerin birbirlerine uyguladığı çoğunlukla erkeğin, kadını parasız bırakma, kadına ait paranın ve malın elinden alınması, çalışmasına izin verilmemesi gibi davranışları içeren bir şiddet türü olarak tanımlamaktadır (Bozkurt, 2010:11).

Gerek diğer ülkelerde yapılmış araştırmalarda gerekse bizim ülkemizde yapılan araştırmalarda eşlerine karşı fiziksel şiddet uygulayan erkeklerin ilk bakışta normal, sosyal çevreyle uyumlu hatta sevimli eşler gibi görülmeleri ile beraber alkolizm ve

işsizlik gibi sorunları çoğunlukla yaşadıkları görülmektedir. Araştırmalarda şiddete uğrayan kadınlarda da ortak bazı özellikler görülmüştür. Bu kadınlar belli bir seviyeye kadar erkek otoritesini ve gücünü kabullenmektedirler. Bazı çalışmalar bu durumu dinin ve diğer toplumsal kurumların öğretileriyle bağlantı kurmaktadır. Koca ve baba otoritesinin sorgusuz onayı, kadında içinde bulunduğu problemlili şartların affedici olma, aileyi bir arada tutma gayreti ve çocuklarına karşı da babalarını mazur gösterme eğilimi görülmektedir. Yaygın olan görüşün aksine şiddete maruz kalan kadın için evi terk etmek çok zordur. Çalışmayan veya herhangi bir maddi geliri olmayan kadın evi terk ederse gidecek yeri ve geçimini sağlayacak parası yoktur. Bunlar var olsa da çocuklarını bırakıp gitmeyi veya onları babasız bırakmayı istememektedir. Evinde kalmaya devam etmek, kadın için bildiği şeylerle, mücadeleye devam etmek, evini terk etmek ise hiç bilmediği durumlar ve koşullar ile mücadele etmek anlamına gelmektedir. O halde erkeğin kadına karşı şiddet göstermesinin önüne geçebilmekte önemli bir etken olan sosyalizasyon sürecinde cinsiyet rolleri tanımının, cinsiyet ayrımcılığına sebep olacak şekilde olmaması gerekmektedir. Sosyalizasyon sürecinin en kritik uygulayıcısı olan annelerin bu hususta eğitilmiş ve bilinçli olması büyük önem taşımaktadır. Kadının eğitilmiş olması ve bilinçlendirilmesi anne ve eş olarak sosyal rolünün ve konumunun önemini büyük olduğunun bilincine ulaştırılması gerekmektedir. Aynı zamanda onların daha önce de sözü geçtiği gibi karşı cinse saygılı, paylaşmayı bilen erkek çocuklar yetiştirmelerine ve de kadın erkek ilişkilerinde haksızlık yaşadıklarında bunun sadece kendi tutum ve davranışlarından meydana gelmediğini ve buna maruz kalmayı kabul etmek zorunluluğunda bulunmalarının bilincine varmalarına destek olacaktır (Günşen İçli, 1994).

### **1.11. Aldatma Kavramı, Nedenleri ve İlişkiye Etkileri**

Aldatma, evlilik uyumunu bozan en büyük etkenlerden biridir. Geçmişten günümüze evlilik ilişkilerinin en yaygın çatışma nedenlerinden biri olan aldatma olgusu, kimi zaman ilişkinin noktalanmasına kadar ilerleyen yıkıcı etkiler sahiptir. Kişinin romantik ilişkilerindeki bağlanma stilleri, aldatma ve boşanma gibi süreçleri pekiştirebilmektedir. Evlilik uyumunu bozan aldatma olgusu bağlanma stillerini etkilemekte ve aynı zamanda da ondan etkilenebilmektedir. Aldatma, kültürel ve dinsel öğretiler ile yanlış olarak etiketlense de görülme sıklığı oldukça yüksektir.

Topkara (2011)'ya göre aldatma, geçmişten beridir evlilikler ve yakın ilişkiler için çok büyük bir problem ve sıkıntı olarak görülmektedir. Geçmiş yıllarda daha az görülen aldatma davranışı, internetin de yaşamımıza katılmasıyla, son yıllarda oldukça artmıştır. Karşı cinsle iletişim problemi yaşayan bireyler, internet yoluyla çok daha kolay iletişim kurmaya ve çok fazla kişiye ulaşma imkânına sahip olmaya başlamışlardır. Bununla birlikte, cinsel ve duygusal aldatma da günümüz evliliklerinin olumsuz etkilenmesinin temel nedenlerinden biri olmuştur. Özellikle son yıllarda, aldatma sebebiyle biten evliliklerin sayısı gittikçe artmaktadır. Aldatma, toplum bilimciler tarafından ilgi gören ve her geçen gün daha fazla araştırma yaptıkları bir problem haline gelmiştir. Sorunlu bir ilişki de, aldatmanın yaşanmaması mümkün olduğu kadar, kimi zaman da herhangi bir problem yokken de aldatma yaşanabilmektedir. Cinsel olarak tatmin olan ve birbiriyle ilişkisinde mutlu olan bireyler bile kimi zaman birbirlerini aldatabilir. Buna buna sebep ise, "kendilerine engel olamadıklarını" ya da "karşı tarafın çekim gücünün, kendilerinden daha güçlü" olduğu şeklinde açıklamalarında bulunmalarıdır. Aldatılan eşin kıyas yapması da, aldatmanın sebepleri arasındadır. Eşinin başka birine ilgi duyduğunu ya da aldatıldığını öğrenen kişi, çok öfkelenir, kendini değersiz ve sevgiye layık olmayan biri olarak görür. Bunun üzerine, aldatılan kişi intikam almak amacıyla aynı şekilde cinsel aldatma yapabilir. Aldatmanın sebepleri içinde, evlilik ilişkisinin nasıl olduğu önemlidir. Buna göre; evlilikten alınan düşük tatmin ya da evlilik içerisindeki cinsel ve duygusal ilişkilerin az sayıda ya da düşük kalitede olması, aldatma için bir nedendir (Kubat, 2012:23-27).

Evlilikte aldatmaya büyük önem verilmesi, bu olayın evliliğe büyük ölçüde zararlar vermesinden kaynaklanmaktadır. Çok eşlilik ve tek eşlilik durumundan farklı olarak, beraberliğin sürdürülebilmesi için gerekli olan en önemli etken, bireylerin eşlerine karşı sadakat içinde olması ve güven oluşturmasıdır. Bu sebeple birlikteliğin devamlılığı için kişilerin vefa, sadakat ve güven derecesi çok önemlidir. Eşin aldatıldığını ne şekilde öğrendiği, bu olayın devamındaki etkisi büyük önem taşımaktadır. Bunun gibi durumda eşinin kendisini aldattığını başka kişilerden duyup öğrenmesi veya kendisinin yakalaması eşler arasındaki iletişimin kopmasına sebep olan ve en affedilemez olarak kabul edilen bir olaydır. Bazı örnekler bakıldığında ise eşler arasındaki bağlılığa rağmen belli başlı kuşkuyla birbirlerine yönelttikleri sorular aracılığıyla bu olayı öğrenmeleri birlikteliklerde diğerine kıyasla daha az problem yaşanmasına neden

olmaktadır. Aldatan eşin, olayı eşine kendisi açıkladığı zaman birlikteliğin sonlanması oranı daha azdır. Kişinin aldatma olayını başka birinden öğrenmesi de birlikteliği bitiren en büyük nedenlerdendir (Dursun, 2016:30).

Ülkemizde görücü usulü evlenme şeklinin geleneksel, flörtün ise evlenme şeklinin modern boyutunda bulunduğu söylenebilir. Literatürde, modern çiftlerin geleneksel çiftlere kıyasla evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu görülse de bu netice tek eşliliği daha az destekleyen erkeklerin aldatma nedenlerinden kaynaklanıyor olabilmektedir. Öngörülebilir sonuçlardan bir tanesi, yenilik ihtiyacı, hissedecekleri anlık tatmin duygusuna kapılma ya da çevrelerinde ciddi bir ilişki istemeyen kadınların var olması gibi kadınlara göre daha basit sebeplerle aldatan erkeklerin aldatma oranlarının yüksek olması, olabilir (Özden, 2014:10).

### **1.12. Boşanma Kavramı, Nedenleri ve Çeşitleri**

Kişiler mutlu olmak amacıyla evlenirler. Evli çiftlerin birlikteliklerinde beklentilerinin karşılanması ve mutlu olabilmeleri bireylerin evliliklerinden alacakları doyum açısından oldukça önemlidir. Bireylerin birlikteliklerinden doyum alabilmeleri için evlilikten beklentilerinin karşılanması gerekir. Fakat bu beklentiler her zaman karşılık bulmayabilir. Evliliklerde doyum olmadığında evlilik, boşanma ile sonuçlanır ve evliliklerinden doyum almayan çiftler boşanırlar (Uçak, 2015:8).

TÜİK verilerine bakıldığında her geçen sene boşanma yüzdelerinde artış olduğu görülmekte olup bu durum, evlilik doyumunu etkileyen sebepler üzerinde yoğunlaşılması gerektiğinin önemini ortaya koymaktadır (TÜİK, 2020).

Uyar (1999) boşanma olgusunu, öncelikli olarak düşünsel ve duygusal boyutta ortaya çıkan, ayrılık sonrası hukuki karar ile kesinleşen ve yeni bir hayat düzeni oluşturulması ile neticelenen, psikolojik, sosyal ve ekonomik boyutlardan oluşan bir süreç olarak tanımlamıştır (Özden, 2014:13)

Boşanma olgusu, her ne kadar insanlık tarihinin farklı dönemlerinde görülmekle beraber özellikle 18. Yüzyılda Batı Avrupa'da git gide artış kazanan ve toplumun bütün kesimlerini etkisi altına aldığı görülmektedir. Toplumda kadının evlilik birliğinden mutlu olmama halinde, başka bir evlilik yapmayı olası görmesi veya sosyo-ekonomik statüye sahip olmasıyla bağlantılı olarak da boşanma geçmiş dönemlere kıyasla daha

tercih edilebilir bir seçenek olmuştur. Diğer yönden din faktörünün toplumsal yaşam üzerindeki etkisi ve caydırıcı özelliği azaldıkça nikâh başta olmak üzere çiftleri birbirine bağlayan manevi ilişkiler de çözülmeye yaşanmıştır. Çiftlerin özel hayatlarında yaşanmaya başlanan bu farklılıklar, zamanla sadakat duygusunu ortadan kaldıran ve karşdakine güvensiz bir birey tipolojisini de ortaya çıkarmıştır. Nihayetinde toplumda güven ilişkisinin yara alması evliliklerin boşanmayla sonuçlanmasını tetiklemiştir. Boşanma için güvensizlik tek neden olmamakla birlikte, şüphesiz birçok sebebe sahiptir (İnci, 2015:110).

Boşanmanın sebeplerinden biri olan sadakatsizlik, günümüzde bir sebepten ziyade evlilik içi uyumsuzluğun bir belirtisi olarak düşünülmektedir. Geçici sadakatsizlik, yalnızca cinsel amaçlarla yapıldığı müddetçe ve öteki eş de bu durumu fark etmemişse hoş görülebilir ve eşleri ayrılmaya değil, evlilik ilişkilerini yeniden gözden geçirmeye yönlendirmelidir. Birçok evli çift için para, birçok sebepten dolayı önemli bir problem olmaktadır. Özellikle Batı toplumundaki genç insanlar, ana babaları ile birlikte yaşarlarken para kazanmaya başlarlar. Bütün kazandıklarını başkalarını düşünmeden, kendileri için harcamaya alışır. Evlendikten sonra kendilerine harcayacakları para kısıtlanmaya başlar ve bu durum çocukların da olması ile daha da karışır, çünkü çocuklar hem aile giderlerinin çoğalmasına hem de annenin çalışma hayatını bırakmasına sebep olur. Bu, ailenin kazancını azaltır ve kadındaki bağımlılık duygusunu artırır. Ekonomik sorunlar karı koca tartışmalarının ve kızgınlıkların asıl sebebinin oluşturabilir. En çok gözlenebilen boşanma eğilimi, geniş aileden çekirdek aileye geçenlerde yaşanmaktadır. Geniş aileden çekirdek aileye geçildiğinde, bireyler birbirlerine daha çok bağımlı hale gelmekte, psikolojik ve fizyolojik ihtiyaçların karşılanması amacıyla birbirlerine daha fazla sorumluluk yüklemektedirler. Bir zamanlar geniş ailede var olan birçok akrabanın ya da komşunun yerini, şimdi sadece eşler almaktadır. Bireyin arkadaşına, danışabileceği bir kimseye ihtiyacı olduğunda, geniş ailede kolayca bulabildiği bu kişileri şimdi bulamamakta ve bunların tümünü eşinden beklenmektedir. Ailenin yapısı daraldıkça aile içi ilişkilerde de azalma yaşanmaktadır. Geniş ailede genellikle aile fertleri arasında sağlanan yiyecek, eğitim, eğlence ve aile içi ilişkilerine yönelik diğer etkinlikler artık yapılamamakta ve bunlar dış dünyadan elde edilmeye çalışılmaktadır. Boşanmalara yatkınlığı artıran bir başka neden de farklı sosyal çevreden bireylerin yaptığı evliliklerdir (Aydınalp, 1981:4).

Boşanmanın sebepleri içinde en etkili sebeplerden biri şiddettir. Şiddet gören kadınlar için ikinci bir evlilik yapma cesaretini oluşturmak kolay değildir. Kıskançlık, şiddeti tetikleyen bir sebep olarak görünse de alkolik olma, kocanın şiddete yönelmesinde önemli bir değişken olarak görünmektedir. Boşanma sebeplerini ortaya koyan Türkiye geneli istatistiğine (2010) bakıldığında, boşanma nedenleri arasında birinci sırayı geçimsizlik alırken, ikinci ve üçüncü sırayı ise terk ve zina almaktadır (İnci, 2015:118).

Boşanma, kişiye olduğu kadar topluma karşı da oluşmuş karmaşık bir olaydır. Boşanmanın çeşitlerine bakılacak olunursa; Ruhsal boşanmada, eşler birlikte yaşanırken, birlikte olgunlaşmaz ama ruhsal yönden birbirlerinden ayrılırlar. Hukuksal boşanma, karı koca arasındaki çok yakın ilişkinin kanuni yoldan post modern açıklamasıdır. Ekonomik boşanma, boşanmadan sonra veya boşanma davası süresince çocuklara ya da kusursuz olan eşe ödenecek nafaka, ortak mal ve mülkle ilgili sorunlarla ilgilidir (Aydınalp, 1981).

## **BÖLÜM II: UYGULAMALI ARAŞTIRMA**

### **2.1. Araştırmanın Metodolojisi**

#### **2.1.1. Araştırmanın Problemleri**

##### **i. Ana problem;**

Eşler arası ilişkilerdeki problemlerin nedenleri nelerdir? Bu problemlerle başa çıkabilmek, yuvayı huzurlu ve mutlu hale getirebilmek için nelere dikkat edilmesi gerekmektedir? Bu hususta eşlere hangi görevler düşmektedir? Evlilikteki düzeni hangi dinamikler yürütmektedir?

##### **ii. Alt problemler;**

1. Eşler arası mutluluk etkenleri arasında evlilikteki uyum ve doyumun önemi ne derecededir?
2. İletişimin eşler arası ilişkiler üzerinde nasıl bir etkisi vardır?
3. Eşler arası mutlulukta ev içi huzur ne derecede önemlidir?
4. Aile sorunlarının üstesinden gelme başarısının evliliğe katkıları nelerdir?
5. Aile sorunlarında kişinin kendisi hakkında objektif değerlendirme yapma durumu nasıldır?
6. Kişisel hassasiyetlerin ve problemlerin eşler arası ilişkiye etkileri nelerdir?
7. Eşler arası şiddet ve öfke sorununun üstesinden gelebilmek için, problem çözme becerisinin rolü nasıldır?
8. Eşlerin mutluluğunda eşin akrabasıyla ilgilenme düzeyi ne kadar önemlidir?
9. Aile hayatını tekdüzelikten kurtarmak için çabalamak, evliliğin canlılığını ne kadar etkilemektedir?
10. Evliliğin bitmesine sebep olan aldatma ve sonucundaki boşanmanın çeşitleri ve nedenleri nelerdir?



### **2.1.2. Araştırmanın Hipotezleri**

1. Eşler arası ilişkilerde evlilik uyumu ve doyumu önemli bir faktördür. Evlilikten alacakları doyum ve aralarındaki uyum, evlilik ve ilişki kalitelerini etkilemekte ve belirlemektedir.
2. Evlilikte iletişim derecesi, eşler arası ilişkiyi etkileyen en önemli faktördür. İletişim kurma becerileri ne kadar iyiyse aralarındaki ilişki de o kadar iyidir. Yani eşler arası ilişki ile iletişim doğru orantılıdır.
3. Ev, yuvanın huzurunda önemli bir faktördür. Ev içi huzur, eşlerin birbirleriyle olan ilişkilerini orantılı şekilde etkilemektedir.
4. Aile sorunlarının üstesinden gelebildiklerinde eşler arası mutluluk düzeyi ve bağlılık artmaktadır.
5. Eşler kendileri hakkında adil davranıp, objektif karar verebildikçe ve empati kurabildikçe ilişkiler olumlu yönde seyretmektedir.
6. Eşler kişisel hassasiyetlere eşler saygı gösterip hoşgörülü davranıp ve bireysel özgürlükleri işgal etmediklerinde, problemler zamanla yok olmaktadır.
7. Eşler arasında öfke kontrolünü sağlayabilmek, problem çözmeye odaklı hareket etmek yuvayı sağlamlaştırmayı sağlar.
8. Eşin akrabalarıyla iyi geçinmek, eşler arası mutluluğu olumlu etkilemektedir.
9. Aile hayatının monotonlaşmasını önlemek amacıyla gösterilen çabalar, yapılan planlar, evlilik heyecanını korumaya ve yerine getirmeye yardımcı olmaktadır.
10. Aldatma, eşler arası ilişkileri geri dönüşsüz bitiren bir durumdur. Sonucu boşanma olmaktadır.

### **2.1.3. Araştırmanın Yöntem ve Teknikleri**

Öncelikle bu çalışmada kullanılan form, Prof. Dr. M. Tayfun AMMAN 'a aittir. Bu form daha öncesinde yayımlanmamıştır ve yayımlanmış bir çalışmada kullanılmamıştır. Prof. Dr. M. Tayfun AMMAN tarafından bu form, yapılacak olan bu çalışmaya uygun görülerek kullanılmasına izin verilmiştir. Bu çalışmada nicel araştırma tekniği

kullanılmıştır. Evrende yer alan örneklem grubu ise amaca dayalı yöntemle seçilmişlerdir.

Çalışma sırasında araştırma yapan kişi ile katılımcı baş başa kalmıştır. Aile değerlendirme formundaki sorular kişiye yöneltildiğinde verdiği cevaplara hiçbir şekilde müdahale edilmemiştir. Sonrasında araştırma yapan kişi, katılımcının eşine de aynı şekilde sorular yöneltmiştir. Daha sonra ise çift ve araştırma yapan kişi ile hep birlikte verilen bu cevaplar karşılaştırılarak sonuçlar ortaya konulmuştur. Her görüşmede de diyaloglar ses kaydı yöntemiyle kayıt altına alınmıştır.

#### **2.1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu çalışmadaki sınırlılıklar şunlardır;

- i. Araştırma evreni İstanbul ili içerisindeki on iki kişi (6 çift) ile sınırlı tutulmuştur.
- ii. Örneklem grubu, özellikle ailevi problemleri olduğu düşünülen çiftler ile sınırlandırılmıştır.
- iii. Uygulamalı çalışma belirli periyotlar halinde yapılacağı için, araştırma yapan kişi üniversite eğitiminden dolayı İstanbul dışında ikamet ettiğinden sürekli İstanbul'a gidememesi araştırmanın bazı zamanlar aksamasına sebep olmuştur.
- iv. Araştırma yapılan çiftlerin şehir dışına seyahat etmeleri, araştırma yapılacak sürede düzensizlikler meydana getirmiştir.
- v. Çiftlerin ailevi ve akrabalar arasındaki sıkıntı ve yoğunlukları sebebiyle de yapılan çalışmada bazı zaman sıkıntıları yaşanmıştır. Ancak yapılan araştırmada herhangi bir aksaklık meydana gelmemiştir.

#### **2.1.5. Araştırmanın Evreni**

Bu çalışmada araştırma evreni olarak evli çiftler belirlenmiştir. Evren olarak özellikle ailevi sorunları olan, çocuklu, çocuksuz, yeni evlenmiş ve yıllardır evli olarak İstanbul'da yaşayan 6 çift (12 kişi) belirlenmiştir. Evrenin İstanbul olarak seçilmesi, kozmopolit bir toplum yapısı belirttiğinden, aranan kriterde olan ailelerin, çiftlerin kolaylıkla bulunabilmesindedir.

## 2.2. Bulgular

### i. Katılımcıların Demografik Özellik Bilgisi

Örneklem grubunda 6 çift (12) bulunmaktadır.

Birinci çiftte katılımcıların her ikisi de ilkokul mezunudur. Orta düzeyli bir ekonomik gelire sahiplerdir, kirada oturmaktadırlar. Kadın ev hanımı erkek serbest meslek yapmaktadır. Görücü usulü ve gönül rızası ile evlenmişlerdir ve 16 yıldır evlilerdir. Erkek 38, kadın ise 33 yaşındadır. Biri kız biri erkek olmak üzere iki çocukları vardır.

İkinci çiftte katılımcıların ikisi de lise mezunudur. Kadın ev hanımıdır. Erkek çalışmaktadır. Orta düzeyli bir ekonomik gelire sahiplerdir, kendi evlerinde oturmaktadırlar. Kadın 31, erkek 33 yaşındadır. Görücü usulü ile evlenmişlerdir. 8 yıldır evlilerdir. Biri kız biri erkek iki çocukları vardır.

Üçüncü çiftte katılımcıların her ikisi de lise mezunudur. Kadın katılımcı evlenmeden önce çalışsa da evlilikten sonra çalışmayı bırakmış olup, ev hanımıdır. Erkek katılımcı ise tekstil atölyesinde çalışmaktadır. Oturdukları ev kiradır. Görücü usulü ve gönül rızası ile evlenmişlerdir. Erkek 30, kadın 27 yaşındadır. Bir yıllık evlilerdir ve bir bebek beklemektedirler.

Dördüncü çiftte katılımcılardan kadın üniversite, erkek lise mezunudur. Lise okulunda tanışarak flört sonrası evlenmişlerdir. Katılımcıların her ikisi de çalışmaktadır. Orta gelire sahiplerdir, oturdukları ev kiradır. Kadın 25, erkek 26 yaşındadır. 5 ay önce evlenmişlerdir, çocukları yoktur.

Beşinci çiftte, katılımcıların her ikisi de ilkokul mezunudur. Erkek liseye gitse de mezun olmamıştır. Kadın ev hanımıdır. Evlenmeden önce çalışsa da evlenince bırakmıştır. Erkek inşaatta çalışmaktadır. Orta gelirli bir ekonomiye sahiplerdir. Oturdukları ev kiradır. 10 yıl önce görücü usulü ile evlenmişlerdir. Kadın 27, erkek 35 yaşındadır. İki oğulları vardır.

Altıncı çiftte katılımcıların her ikisi de ilkokul mezunudur. Kadın katılımcı liseye gitmiş ancak mezun olmamıştır. Bu çiftin de ekonomisi orta düzeydedir, oturdukları ev kiradır. Kadın ev hanımıdır ancak ara sıra evlere temizlik işine gitmektedir. Erkek inşaatta çalışmaktadır. Bu çift 14 yıl önce birbirlerini çok severek evlenmiştir. Erkek 36, kadın ise 38 yaşındadır. Üç oğulları vardır.

### **2.2.1. Deneysel Çalışma**

Bu çalışmada kullanılan Aile Değerlendirme Formu Prof. Dr. M. Tayfun AMMAN tarafından hazırlanmıştır. Toplam 6 çift (12 kişi) üzerinde uygulanmıştır.

Haftada bir, iki haftada bir sonrasında ayda bir uygulanmak üzere planlanmıştır. Uygulamalı çalışma İstanbul'da gerçekleşmiştir. Genellikle ikili ilişkilerinde problemleri olan çiftler tercih edilmiştir. Yeni evlenmiş ve yıllardır evli olan çiftler seçilmiştir. Seçili bu çiftlerin ikisinin çocukları yoktur. Bir çiftin bir oğluna otizm teşhisi konulmuştur. Yapılan görüşmeler sırasında bununla ilgili görüşlere yer verilmiştir.

Uygulamalı araştırmalar; araştırmacı ve katılımcı eş yalnız olacak şekilde gerçekleşmiştir. Aynı durum katılımcının eşi için de uygulanmıştır. Sonra çıkan sonuçlar karşılıklı kıyaslanmıştır. Bu görüşmeler sırasında tüm diyaloglar kayıt altına alınmıştır. Burada amaç, eşler arası ilişkileri iyileştirmektir. Evli çiftler arasındaki ilişkiler denetlenerek, sorunlar ortaya konulmaya ve çözüm odaklı bakılmaya çalışılmıştır.

Çalışmada dikkat edilmek istenen noktalar; eşler arasındaki uyum, iletişim düzeyleri, birbirlerini anlama düzeyleri, birbirlerine karşı hassasiyet algıları, empati kurma becerileri ve evliliklerine bakış açılarıdır. Çiftlerle yapılan görüşmelerde elde edilen veriler aşağıda açıklanmıştır.

### **2.2.2. Verilerin Değerlendirilmesi**

Bu kısımda, görüşmeler sırasında elde edilen veriler, diyaloglar kategorileştirilerek bir analiz yapılacaktır, görüşülen ailelerin bu formdaki sorulara verdikleri cevaplarla ortaya koydukları durumlar incelenecektir. Görüşme dokümanlarının değerlendirilmesi on kategori başlığı altında yapılacaktır. Bunlar;

#### **i. Eşler Arası İletişim**

Bu kategoride eşlerin birbirleriyle olan iletişim durumları, rahat iletişim kurup kurmadıklarına dair yapılan incelemeler analiz edilecektir. Bu inceleme için Aile Değerlendirme Formunun A(Duygu ve düşüncelerimi eşimle rahatlıkla konuşabiliyorum) ve B(Eşim, duygu ve düşüncelerini benimle rahatlıkla konuşabiliyor)

kısımındaki birinci sorulara eşlerin verdiği cevaplar göz önünde bulundurulduğunda, 6 çiftimizden 4 (Ç1, Ç3, Ç5, Ç6)'ünde eşi ile konuşamadığı ortaya çıkmıştır. Ç1'in birbiriyle çok zor iletişime geçtikleri ve bunu en fazla K1'in sorun yaptığı ve böyle sürmesini istemeyip düzelmesini istediği gözlemlenmiştir. Ç3'te ise K3 her zaman konuşup eşiyle iletişime geçmek istese de E3 buna karşı duyarsız kalmaktadır, çünkü kendisi açısından bir sorun görmediğini eşinin onu her zaman dinlediğini ve eşine anlatmak istediklerinde sıkıntılar yaşamadığı dile getirmiştir ama aynı durum K3 için geçerli değildir. Ç5'te ise durum biraz farklıdır. E5 eşi olan K5'e karşı duygusal olarak bir yakınlık hissetmediği için iletişime geçmek istemediğini ifade etmiştir. K5 ise eşinin bu iletişimsel probleminden daima rahatsız olmaktadır ama buna karşın E5 bu duruma karşı bir tepki dahi vermemektedir. Ç6 da ise iletişim problemi olduğu gözlemlenmiştir. Ama eşlerden sadece K6 bunun farkındadır. E6 iletişim problemi yaşamadıklarını her zaman rahat konuştuklarını ama eşinin bazı şeyleri, duygularını saklaması dışında hiçbir probleminin olmadığını ifade ederken, K6 tam tersi olarak eşiyle iletişime geçse de bunun tamamen verimsiz olduğunu sonuç alamadığı dile getirmiştir. E6 ise bu durumdan görüşmeler yapılırken karşılaştırma sırasında bundan haberdar olmuştur.

Diğer açıdan baktığımızda ise 6 çiftimizden 2 (Ç2, Ç4)'sinde eşiyle rahatlıkla iletişime geçebildikleri ortaya çıkmıştır. Her iki çiftte de eşlerin her ikisi de birbirleriyle çok rahat konuşabildiklerini ve eşlerinde bu iletişim sırasında dinlediklerini konuşma fırsatı vererek eşlerini anladıklarını hissettirdikleri belirlenmiştir.

Öyle görülüyor ki, eşlerin çoğunda iletişim problemleri yaşanmaktadır. Bu da evliliklerinde problemler yaşamalarına evlilik doyumu ve uyumunda sıkıntılar oluşmasına sebep olmaktadır.

## **ii. Evin Önemi**

Bu kategori de de eşler için evin ne kadar önemli olduğu ve ilişkilerine ve ilişkilerindeki etkisi, değerlendirilecektir. Görüşmeler sırasında eşlerin Aile Değerlendirme Formunda A(Evimiz, huzur bulduğum, dinlendiğim, mutlu olduğum çok özel bir mekândır) ve B(Evimiz, eşimin huzur bulduğu, dinlendiği, mutlu olduğu çok özel bir mekândır) kısmındaki ikinci sorulara verdikleri cevaplar analiz edilerek değerlendirilecektir. Verilen bu cevaplar göz önünde bulundurulursa, 6 çiftimizden 4 (Ç1, Ç2, Ç3, Ç4)'ü evinde çok mutlu, evini çok seviyor iken 2 (Ç5, Ç6)'si tam anlamıyla evlerinde huzur

ve rahatlık hissedememektedirler. Bu 6 çiftimizden 4 tanesi evlerinde huzur bulduklarını, dinlendiklerini, rahatladıklarını, güvende hissettiklerini, hatta evlerini bebek gibi sevdiklerini ve özen gösterdiklerini iddia ederken, diğer 2 tanesinden Ç5 evlerinde huzur hissedememektedir. K5 otizm problemi olan çocuğuyla ilgilenmekten dolayı evinde bir türlü rahatlayamadığını sürekli yoğun bir temponun içinde kaldığını ve bundan dolayı dinlenemediğini dile getirirken, E5 ise eşinden dolayı eve gelmek istemediğini, eşini sevmediğini, çocukları için eve gelmek istediğini ve eğer çocukları olmasa boşanmak istediğini ifade etmiştir. Evliliğine çocuklarının bağladığını bu nedenle eve gelmek istediğini belirtmiştir.

Diğer çiftimiz olan Ç6 ise, her ikisi de sürekli gezmeye gittiği için dışarı hayatı daha cazip geldiğinden evin rahatlığını hissedemediklerini belirtmişlerdir. Hatta bununla ilgili geçmişte çok sorunlar yaşadıklarını buna rağmen K6'nın bu duruma devam ettiğini ve E6 da artık bundan rahatsız olsa da bir şey yapmadığını ifade etmiştir.

Evin aile huzuru ve paylaşımlar için önemli bir etkisi vardır. Evde huzurlu olmayan bireylerin evlilik problemi ve uyumu sorunu yaşadıkları görülmektedir. Yani kısaca ev içi huzur, evlilik uyumu, evlilik doyumu ve iletişimde önemli rol oynamaktadır ve mutluluk ve ev huzuru birbiriyle orantılı durumlardadır.

### **iii. Sorunları Konuşabilmek**

Bu kısımda problemleri konuşabilmenin eşler arasındaki uyuma ne kadar etkisi olduğunu ve eğer bu sağlanıyorsa çiftlerdeki huzurun bundan ne derecede etkilendiği incelenecektir. Söz konusu olan bu kategoride, görüşmeler sırasında çiftlerimize uygulanan Aile Değerlendirme Formundaki A(Aile sorunlarını en iyi çözüm olasılıklarını da sunarak eşimle konuşabiliyorum) ve B(Eşim, ortak kararlar alıp uygulamada fedakârlıktan kaçınmıyor) gruplarındaki üçüncü sorulara verilen cevaplar analiz edilerek değerlendirilecektir.

Söz konusu olan bu sorulara verilen cevaplara bakılacak olunursa; 6 çiftimizden 4 (Ç1, Ç4, Ç5, Ç6)'ü tam anlamıyla konuşmadıklarını, konuşamadıklarını, konuşmak isteseler de eşlerinin onları dinlemek istemediğini ya da çözümünü beğenmediğinden konuşmasına müsaade etmediğini belirtmişlerdir. Ç4 normalde iletişim problemi yaşamadıklarını ama her ikisi de işte çok yoğun çalıştıklarını ve yorgun geldiklerinden fırsat bulamadıklarını ve zamanla önemini yitirdiğini ve sorun olmadığı belirtmişlerdir.

Ç5'te ise K5 konuşsa bile E5'in onu dinlemediğini, kendisi de konuşmadığını, K5'in çözümlerini beğenmediğini ve kendi ürettiği çözümle sorunu ortadan kaldırdığını ifade etmiştir. Ç6 ise konuşmalar da çözüme ulaşamadıklarını bu nedenle verimsiz ve faydasız olduğunu ifade etmişlerdir.

Diğer iki çiftimizde ise (Ç2, Ç3) sorun olduğunda mutlaka konuşulup çözülmek istendiği ve çözüm odaklı bakış açısı olduğu gözlemlenmektedir. Ç3 çifti normalde iletişim problemi yaşasalar da sorunları çözüme odaklıdır. Bu tutumu en çok E3 takınmaktadır. Eşinin kendisiyle ilgili sorun yaşamasına tahammül edemediği K3 tarafından belirtilmiştir.

Buradan anlaşılacağı üzere, eşlerin kendi içlerinde yaşadıkları ya da birbirleriyle yaşadıkları veya dış etkenler birbirleriyle olan bağlarını bir nevi bozmaktadır. Mutsuz çiftlerde bunun daha yoğun yaşandığı gözlemlenmiştir. Mutlu olan çiftlerimizde ise sadece dış hayatın etkilerinden dolayı bu sıkıntı yaşanmaktadır.

#### **iv. Ortak Karar Almak**

Bu kategoride eşlerin birbirleriyle olan paylaşımlarının, fikir alışverişlerinin ortak karar almanın eşler arasındaki paylaşım ve birbirlerine olan saygıları değerlendirilecektir. Çiftlerimizle yaptığımız görüşmelerde uygulanan Aile Değerlendirme Formu' nda A(Ortak kararlar alıp uygulamada fedakârlıktan kaçınmıyorum) ve B(Eşim ortak kararlar alıp uygulamada fedakârlıktan kaçınmıyor) grubundaki dördüncü sorulara verilen cevaplar değerlendirilecektir.

Verilen bu cevaplar incelenecek olursa; 6 çiftimizden 4 (Ç1, Ç4, Ç5, Ç6)'ü ortak karar almadıklarını, alınan kararların erkekler tarafından gerçekleştiğini ve bunu bir otorite aracı olarak kullandıklarını görmekteyiz. Erkekler (özellikle Ç6) eşlerine danışmalar da son kararı daima kendilerinin verdiklerini ve öyle olması gerektiğini ve bir erkek olarak bu hakkın onlara ait olduğunu belirtmişlerdir. Diğer iki çiftimize bakacak olursak, her zaman istişare yaptıklarını ve ona göre ortak bir noktada buluşarak karar aldıklarını ifade etmişlerdir.

#### **v. Geçmiş Bugüne Taşıma**

Bu kategoride de görüşme yapılan çiftlerin bu soruna bakış açıları ve bunun evliliklerine oluşturduğu etkileri incelenerek analiz edilecektir. Çiftlere sorulacak olan,

Aile Değerlendirme Formundaki A ve B gruplarındaki beşinci sorulara verilen cevapları incelemek olursak; 6 çiftin tamamı da geçmiş sorunları bugüne taşımaktadırlar. Özellikle Ç4 bu durumdan oldukça rahatsız olduklarını dile getirmişlerdir. Eşler birbirlerinin bu huylarını hiç sevmediklerini ifade etmişlerdir. Ç6 da ise K6 eşinin ilk fırsatta geçmişte yaşadıkları problemleri dile getirdiğini tartışmalara verdiği cevapların bunlar üzerinden olduğunu dile getirirken, E6 ise bunu sadece yeri geldiğinde konuşmak için söylediğini ifade etse de K6 görüşlerinde ısrar etmiştir. Ayrıca Ç5'te K5 hem kendinin hem eşinin bunu yaptığını belirtirken, E5 ise tam tersi olarak ne eşinin ne kendisinin böyle bir özelliği olmadığını belirtmiştir. Ç3'te de K3 kendisi sinirlendiğinde dile getirdiğini belirtmiştir fakat eşi E3 bunu reddetmiştir. Her ikisinin de taşımadığını ifade etmiştir. Ç2 için de aynı durum söz konusudur. Ç1' de ise E3 kişisel olarak geçmişten kopmadığını ve hep bununla yaşadığını dile getirmiştir. Bundan K1'de sonuna kadar rahatsız olmaktadır.

Görülüyor ki geçmiş sorunlar eğer unutulduysa veya çözüldüyse sorun oluşturmaz, ama eğer hatırlandığında hala ağız tadı bozuyorsa ve ilişkileri zora sokuyorsa daima tehlikeli olurlar. Bu nedenle bu sorunları gün yüzüne çıkarmak ilişkilerin, evliliklerin düzenini bozabilir. O halde bu sorunları, problemleri hatırlatmamak gerekmektedir. Ne yazık ki bazı evliliklerde bu sorunlar çok ciddi yaşanmaktadır ve sonucu çok acı olabilmektedir.

#### **vi. Rahatsızlık Verici Şeylerden Kaçınma**

Bu kısımda eşlerin kendi hassasiyetlerinin, eşleri tarafından nasıl karşılandığı ve bu hassasiyetlere olan dikkatleri üzerinde bir kategorileştirme yapılacaktır. Eşlerin, birbirlerinin rahatsızlık verici şeylere karşı dikkatleri, elde edilen verilerle analiz edilecektir. Görüşmeler sırasında uygulanan Aile Değerlendirme Formunun A(Eşimin rahatsız olduğu şeyleri yapmaktan kaçınıyorum) ve B(Eşim, rahatsız olduğum şeyleri yapmaktan kaçınıyor) kısımlarındaki altıncı sorulara eşlerin verdikleri cevaplara göre; 6 çiftten 2(Ç5,Ç6)'si eşlerinin bu konuda hiç özenmediğini dile getirmiştir. Özellikle Ç5'e baktığımızda K5 eşinin kesinlikle bu konuda hiç dikkat etmediğini, kırıp incittiğini, umursamadığını, eşine karşı dikkatli olsa da mutlaka bir kusur bulacağını ifade etmiştir. Aynı şekilde E5'te eşi için aynı görüşlere sahiptir ve ayrıca neye karşı hassas olduğunu bilmediğini dile getirmiştir ve bunu öğrenme yolunda hiçbir adım atmamıştır. Ç6 ise her ikisi de dikkat etseler de öyle özel bir çaba göstermediklerini belirtmişlerdir. Diğer 4



çiftimizde ise böyle ciddi bir sıkıntının olmadığı ve bu konuda mutlu oldukları gözlemlenmiştir. Görüldüğü üzere, bu konuda görüşme yapılan çiftlerden çoğunluklu olarak olumlu yanıt alınmıştır. Eşler genel anlamda birbirlerinin hassasiyetlerine özen ve dikkat göstermektedirler.

### **vii. Eşler Arası İlişkilerde Bireysel Özgürlük**

Evlilik iki insanın birbirine yaşam boyu bağlandığı bir hayat şeklidir. Evli bireyler hayat arkadaşlarıyla, hayat boyu kimseyle olmadıkları kadar yakın olacaklardır. Hayatlarındaki her şey ortak ve birlikte olacaktır. Fakat unutulmamalıdır ki her bireyin kişisel alanları da vardır ve eşler dahi bu alanlara girerken hassas davranmalıdırlar. İşte bu kategoride de eşlerin her ne kadar birlikte bir yaşam sürseler de bireysel alanlarına gösterilen hassasiyet boyutları, elde edilen veriler doğrultusunda analiz edilecektir. Görüşme yapılan çiftler, Aile Değerlendirme Formundaki A(Eşimin bireysel özgürlüğünü yok etmiyorum) ve B(Eşim bireysel özgürlüğümü yok etmiyor) kısmındaki yedinci soruya verdikleri cevaplara göre incelenecektir. 6 çiftten 3(Ç3, Ç4, Ç5)'ü gerek kıskançlık(Ç4), gerek ilgi arama (Ç3), gerekse kontrol etme(Ç5) amacıyla eşinin özgürlüğünde kısıtlamalar meydana getirmektedir. Özellikle Ç5'e baktığımızda K5'in E5'in ceplerini ve telefonunu karıştırdığı, bundan E5 rahatsız olsa dahi umursamadan buna devam ettiği, hatta bununla alakalı tartışmalar bile sürdürdüğü belirtilmiştir. Ç3'te de K3 fırsatı olsa E3'ü kısıtlamak istediğini fakat buna gücünün yetmediğini ifade etmiştir. Ç4'te de E4 kıskanç olduğu için eşinin kıyafetine ve makyajına karıştığını dile getirmiştir. Diğer 3'ü ise böyle bir sıkıntı yaşamadıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca Ç1'de, K1, E1'i tamamen özgür bıraktığını, her zaman istediğini yapmasını istediğini, eşinin içine kapanık olduğuna çok üzülüğünü, ama bunun bir işe yaramadığını dile getirmiştir.

Genel olarak bakacak olursak burada yarı yarıya bir durum söz konusudur. Ama bu özgürlük kısıtlama nedenlerini bir şekilde incelememek gerekmektedir. Her birinin özel sebepleri vardır.

### **viii. Mutluluğu Yakalama**

Evlilikte huzur, mutluluk olmazsa olmaz bir konumdur. Yani çiftler arasında evlilik doyumunu ve uyumunu sağlayan önemli noktalardan bir tanesi de aralarındaki sevgidir. Eşler birbirlerinin mutluluğu için çabaladığında, mutluluğu yakalama hızları artacaktır.

Bu formu uygulama amacı olan mutluluğu sağlama kategorisinde eşlerin birbirinin mutluluğu için ne kadar hassasiyet gösteriyor ve ne kadar çabalıyor, elde edilen verilerle bunlar analiz edilecektir.

Söz konusu olan Aile Değerlendirme Formunda A(Eşimin mutlu olacağı şeyleri yapmaya çalışıyorum) ve B(Eşim, mutlu olacağım şeyleri yapmaya çalışıyor) grubunda sekizinci soruları, görüşme yaptığımız çiftlerin verdiği cevaplara göre değerlendirecek olursak; 6 çiftten 2(Ç3, Ç6)' tam anlamıyla yapamadıklarını dile getirmişlerdir. Ç5 kesinlikle yapmadıklarını, yapsalar da işe yaramayacağını, hiçbir şekilde mutlu olmadıklarını ifade etmişlerdir. Diğer 3 çift (Ç1, Ç2, Ç4) ise bu konuda daima özendiklerini, bir problem yaşamadıklarını belirtmişlerdir.

### **ix. Eşin Ailesiyle Olan İlişkiler**

Evlilik sadece iki kişiyle değil iki aileyle olan bir bağıdır. Bu nedenle eşler sadece birbirlerine karşı değil ailelerine karşı da olumlu davranışlar geliştirmek zorundadırlar. Mutlu olmak sadece eşler arası değil aileler arası da sağlandığında güçlenecektir. Bu nedenle aile mutluluk dinamiklerinden birisi olan eşin ailesiyle olan bağ kategorisinde, bireylerin eşlerinin ailesiyle olan ilişki biçimlerinin evliliklerine olan etkileri, elde edilen verilerle analiz edilerek değerlendirilecektir.

Görüşmelerde uygulanan formda eşlerin A(Eşim, anne, baba ve kardeşlerimle yeterince ilgileniyor, yakınlık gösteriyor) ve B(Eşimin anne, baba ve kardeşleriyle yeterince ilgileniyor, yakınlık gösteriyorum) kısmında dokuzuncu soruya verdikleri cevaplara bakılacak olunursa; 6 çiftten 6'sı da eşinin ailesiyle gayet iyi geçinmektedir. Sadece Ç5'te K5'in eşinin ailesiyle tam anlamıyla samimiyet kuramadığı gözlemlenmiştir. Bunda günlük yoğunlukları ve kişisel yapısı da etkendir. E5'te eşinin çok fazla samimi olmadığını ifade etmektedir. Fakat genel olarak bakıldığında tüm çiftlerde böyle bir ciddi problem yaşanmamaktadır.

### **x. Eşler Arasında Özel Vakitler**

Kategorilerin sonucusu olan eşler arasında özel vakitlere bakılacak olunursa, Aile Değerlendirme Formunda A(Özel gün ve saatler planlayarak aile hayatımızın monotonlaşmasını önliyorum) ve B(Eşim özel gün ve saatler planlayarak aile hayatımızın monotonlaşmasını önliyor) kısmında onuncu soruda yer alan ifadelere, görüşme yapılan çiftlerin verdikleri cevaplar incelenecek ve değerlendirilecektir.

Söz konusu bu kategoride verdikleri cevaplara göre; 6 çiftten 2(Ç5, Ç6)'si “kesinlikle yapmıyoruz” düşüncesindedir. Ç5'e bakacak olursak E5 kendisi için de eşi için de asla böyle bir durum yaşanmadığını ve yaşanmayacağını belirtmiştir. Ç6'ya bakılacak olunursa da E6, daha önceden kendisinin bu konuya hassasiyet gösterdiğini fakat bu davranışının, eşi tarafından savurganlık olarak tanımlandığını ve zamanla yapmaktan vazgeçtiğini ifade etmiştir, K6'da bunu pişmanlıkla onaylamıştır ve hatasını kabul ettiğini belirtmiştir.

Ç1 yapmak istemelerine rağmen imkânsızlıkların engel olduğunu ifade etmişlerdir. İmkân olduğunda mutlaka yaptıklarını söylemişlerdir. Ç3'te de K3 kendisinin bu konuda hassasiyet gösterdiğini ama eşinin göstermediğini, fakat eşi de hem kendisinin hem de eşinin bu konuda özenle davrandığını belirtmiştir. Ç2 her zaman ve her durumda ailesi için bu konuda hassas davrandığını belirtmiştir. Ç4'te de işten fırsat buldukça mutlaka yaptıklarını ifade etmişlerdir.

## SONUÇ

Bu çalışmada, öncelikle evlilik uyumu, evlilik doyumu, iletişim, bağlanma, çatışma stres, depresyon, öfke, şiddet, problem çözme becerisi, aldatma ve boşanma perspektifleri üzerinden aile sorunları incelenmiştir. Çalışmanın amacına bakıldığında eşler arası ilişkiler ve aile sorunlarını iyileştirmek olduğu görülür. Bu nedenle sorunun tam anlamıyla algılanabilmesi ve çözüme kavuşturulmada daha bilinçli olunabilmesi için bu literatür çerçevesi seçilmiştir. Bu çerçevenin içeriğine bakıldığında genel olarak öncelikle, aile ve evlilik tanımlarına yer verilmiştir ve birçok tanımlama içeriğe alınmıştır. Daha sonra evlilikte olmazsa olmaz olan evlilik uyumu ve evlilik doyumu kavramlarına değinilmiştir. Evlilikte eşler arası uyum olmadığı zaman mutlaka bir yerden bir pürüz yaşanması kaçınılmaz olacaktır. Aynı zamanda bu uyumsuzluk zamanla yerini doyumsuzluğa bırakacaktır. Ayrıca eşler arasında en büyük problemlerden iletişim problemi tanımına da yer verilmiştir.

Otomatik düşünceler bazen kişiler arası sorunlara yol açmaktadır ve aslında bunun da iletişim kaynaklı olduğu görülmektedir. Evlilikte bağlanma ve sonrasında çatışma kavramlarına yer verilmiştir. Bunu stres ve depresyon içerikleri izlemiştir. Depresyon ve stresin evlilikte birçok sorunlara yol açtığını çalışmamızda görmekteyiz. Depresyonun ileri ve çözülmemiş halinin belirtilerinden birisi de öfkedir. Bu öfke ile baş edilemediğinde şiddet ortaya çıkmaktadır. Eşler arası uyum ve doyum sorununun bir yan etkisi de eşlerden birinin ya da ikisinin birbirinden vazgeçmesi ve biricik olma özelliğini kaybetmeleridir. Bu durumda başka bireyler ile duygusal ya da cinsel bağlar kurulmakta ve evlilik çok ciddi zararlara uğramaktadır. Aldatmanın eşler tarafından öğrenilme şekli de evliliğin devamı için oldukça önemlidir. Ama genel olarak kaçınılmaz sonun boşanma olduğu da bir gerçektir.

Bu çalışmanın asıl amacı sorunlu evliliklerin sorunlu noktalarını kendilerine keşfettirme ve bu sorunlar üzerinde düşünerek çözüme gitmelerini sağlamaktır. Bu amaç doğrultusunda özellikle problemlili olduğu düşünülerek seçilen bu 6 çiftin her biri ile toplam dört görüşme yapılmıştır. Bu görüşmeler haftada bir, iki haftada bir ve ayda bir olmak üzere gerçekleşmiştir.

Deneysel çalışma adı altında yer verilen tüm görüşmelere bakıldığında görülüyor ki, Ç1, Ç3, Ç5 ve Ç6'da iletişim, evlilik uyumu ve doyumu perspektifinden bakıldığında, çok

ciddi problemler saptanmıştır. Bu iletişim, uyum ve doyum sorunları ortadan kalktığına, aslında mutlu olmalarında bir sakınca olmadığı, görüşmeler sırasında kanıtlanmıştır. Bu durumda görüşülen 6 çiftin 4'ünde bu sıkıntıların yaşandığı ve evliliklerine çok ciddi zararlar verdiği, mutsuzluklara sebep olduğu görülmektedir. Bu durumda “Eşler arası ilişkilerde evlilik uyumu ve doyumu önemli bir faktördür. Evlilikten alacakları doyum ve aralarındaki uyum, evlilik ve ilişki kalitelerini etkilemekte ve belirlemektedir” hipotezi desteklenmektedir.

Bir diğer konuya bakılırsa, görüşülen çiftlerin ortak kararlar almak konusunda büyük problemleri olduğu, daha çok erkeklerin eşlerine bu konuda fırsat tanımadıkları gözlemlenmiştir. Bu çiftler, Ç1, Ç4, Ç5, Ç6, bu durumdan rahatsız olmaktadır fakat her görüşmede bir öncekinden çok farklı sonuçlar alınmamıştır. Yani görüşmelerin sıklığı çiftlerin verdikleri cevapları etkilememiştir. Burada da “Evlilikte iletişim derecesi, eşler arası ilişkiyi etkileyen en önemli faktördür. İletişim kurma becerileri ne kadar iyiyse aralarındaki ilişki de o kadar iyidir. Yani eşler arası ilişki ile iletişim doğru orantılıdır” hipotezi desteklenmiştir.

Görüşmelerde ele alınan bir diğer konu olan ev, yuvanın huzurunda çiftlerden sadece Ç5 ve Ç6'da sıkıntılar yaşanmıştır. Ç5 evde durmak istemediklerini ve dışarıda gezmenin daha cazip olduğunu belirtirken; Ç6'da daha ciddi olduğu düşünülen, birbirlerine olan duygusal bağın kopması durumundan kaynaklanmaktadır. Çift birbirine karşı sevgi hissetmediklerinden, evde de huzur bulamadıklarını ifade etmişlerdir. Bu durumda “Ev, yuvanın huzurunda önemli bir faktördür. Ev içi huzur, eşlerin birbirleriyle olan ilişkilerini orantılı şekilde etkilemektedir” hipotezi desteklenmektedir. Yani yuva huzuru, ilişkiler ile doğru orantılıdır. Bu ilişkiler görüldüğü üzere olumlu olmadığı sürece, ev huzuru sağlanmamaktadır. “Aldatma, eşler arası ilişkileri geri dönüşsüz bitiren bir durumdur. Sonucu boşanma olmaktadır” hipotezi ise kısmen desteklenmiştir. Şöyle ki, ortada aldatma gibi bir durum oluşmadığı için, boşanmadan söz edilemez, fakat sevgi olmadığı için boşanma fikri, altıncı çiftimizde E6 düşündüğü ama gerçekleştirmediği bir durumdur.

Görüşmelerde dikkat çekilen bir diğer nokta ise, aile sorunlarının çözülmesi noktasıdır. Bu konudaki, “Aile sorunlarının üstesinden gelebildiklerinde eşler arası mutluluk düzeyi ve bağlılık artmaktadır” hipotezi desteklenmemiştir. Sorunlu çiftlerden olan, Ç3,

Ç5, Ç6, iletişim problemi, ortak karar alma problemi ve evlilik uyum ve doyumu problemi yaşamalarına rağmen aile sorunlarını konuşma konusunda başarılı olmuşlardır. Çözüm konusunda başarıyı tam anlamıyla sağlayamamaları da, bu konuda en azından eşlerden birinin müdahalesiyle de olsa sorunlar, önemle gündeme getirilmektedir. Ayrıca Ç4 evlilikte bir sıkıntı olmasa da dışsal etkenlere karşı sorunlara tam anlamıyla vakit ayıramadıklarını belirtmiştir. Bu çerçeveden bakılacak olunursa, bu hipotez desteklenmemiştir. Çünkü sorunlara çözüm bulmaları onların mutluluğuna katkı sağlamıştır.

Eşlerin kendileri hakkında objektif düşünebilme, empati kurabilme ve adil davranabilme konusunda elde edilen verilere bakıldığında ise, Ç2, Ç3, Ç4 ve Ç6'nın bunda bir sıkıntısının olmadığı, yalnızca Ç1 ile Ç5'in bunda sıkıntılar yaşadığı görülmektedir. Görüşmeler sırasında dikkat edildiği üzere, verilen puanlamalar, o sırada, o kişinin moralinden etkilendiği yöndedir. Başka zaman sinirli puanlama yaparken, bir başka zamanda ise, mutlu ise fazla puanlama yapıldığı gözlemlenmiştir. Bu konudaki "Eşler kendileri hakkında adil davranıp, objektif karar verebildikçe ve empati kurabildikçe ilişkiler olumlu yönde seyretmektedir" hipotezi desteklenmiş durumdadır. Görüldüğü üzere, bireyler adil davranmak ve objektif olmak yerine, kişisel duyguları ve anlık hisleriyle hareket ettiklerinde ortaya tutarsızlıklar çıkmaktadır. Bu durum da bir nevi güven duygusunu sarsmaktadır.

Önemle dikkat çekilen bir diğer nokta ise, bireylerin eşlerinin hassasiyetleri konusunda sağduyulu olup, saygıyla davranmaları konusudur. Bu hususta görüşmeler sonucu elde edilen gözlemlere bakılacak olunursa, Ç3, Ç4, Ç5 ve Ç6'nın bu konuda problemlili olduğu saptanmıştır. Bu çiftlerin tamamının bu konudan rahatsız oldukları ortaya konulmuştur fakat bir ilerleme ve değişme görülmemiştir. Bu konuya karşı ortaya atılan "Eşler kişisel hassasiyetlere eşler saygı gösterip hoşgörülü davranıp ve bireysel özgürlükleri işgal etmediklerinde, problemler zamanla yok olmaktadır" hipotez, desteklenmiştir. Yani görülmektedir ki eşler birbirlerinin hassasiyetlerine dikkat ettiğinde, bireysel özgürlüklerine saygı gösterdiklerinde aradaki problemler daha çözülebilir hale gelmektedir.

Görüşmeler sırasında özellikle dikkat çekilmek istenen konulardan bir tanesi de eşin akrabalarıyla ilişkilerin, çiftlerin ikili ilişkilerindeki huzuru nasıl etkilediğini

incelemektir. Burada görülenlere bakılırsa, “Eşin akrabalarıyla iyi geçinmek, eşler arası mutluluğu olumlu etkilemektedir” hipotezi desteklenmemektedir. Çünkü ev içi sorunlu çiftlerin tamamı eşinin ailesiyle olumlu ilişkiler geliştirmiştir. Bu durumun ev içi huzurla bir ilişkisi olmadığı gözlemlenerek kısmen ortaya konulmuştur. Yani görülüyor ki eşler arası mutluluğu, eşin akrabalarıyla iyi geçinmek çok fazla etkilememektedir.

Yapılan görüşmelerde elde edilen verilere bakıldığında, dikkat çeken bir başka nokta ise, “Eşler arasında öfke kontrolünü sağlayabilmek, problem çözmeye odaklı hareket etmek yuvayı sağlamlaştırmayı sağlar” hipotezinin desteklendiği noktadır. Görüşmelere bakıldığında öfkenin kontrol altında tutulması, problemlere olumlu bakarak çözümler üretmek, eşler arasındaki huzura olumsuz bir etki oluşturmamakta, aksine birbirleri hakkında hakkaniyetli ve merhametli olmalarına sebep olmaktadır. Bu bilgilere bakacak olursak bu koşullar altında, problem çözmeye odaklı ve kontrollü olmak, eşler arasındaki huzur dinamiklerinden biri olmaktadır.

Bir diğer önemli noktalardan birisi olan, aile hayatını monoton halinden kurtarmak için yapılan çabaların eşler arasında mutluluğun canlı tutulacağı konusundadır. Burada yapılan görüşmelerde görülüyor ki, sorunlu ailelerin böyle bir çabası yoktur. Sadece aile huzurunun önemli olduğu çiftlerde bunun önemli olduğu gözlemlenmiştir. Görülüyor ki, bu davranışı yapan çiftler zaten bu durumu önemsemektedirler. Sorunlu çiftlerde hayatın bu yönünün önemli olduğuna dair bir durum yaşanmamıştır. Bir ihtiyaç olarak da görmemişlerdir. Bu konuda ortaya atılan “Aile hayatının monotonlaşmasını önlemek amacıyla gösterilen çabalar, yapılan planlar, evlilik heyecanını korumaya ve yerine getirmeye yardımcı olmaktadır” hipotezi bir bakımdan desteklenirken bir bakımdan da boşlukta kalmaktadır.

Genel olarak görülüyor ki, eşler aile hayatında huzuru ve mutluluğu önemsiyorlarsa, aile hayatının sürekli canlı kalması için çabalamaktadırlar. Bunda çabalamayan çiftler zaten ümitsiz ve bu çabanın boşa zaman ve emek kaybı olduğunu düşünen ve bir sonucu olmadığına inanan çiftlerdir.

Son olarak, görüşme yapılan çiftlerin tamamına bakıldığında, ortalama hepsinde iletişim, empati kurma, evliliklerine özenme konularında problemler olduğu görülmektedir. İlk görüşmeden son görüşmeye kadar olan, geçen iki aylık sürede, çıkan sonuçlar üzerine düşünme ve bu sorunları iyileştirme adına bir çaba görülmemiştir.

Sadece görüşmeciye bir sır küpü muamelesi yapılarak tüm duygularını açmışlardır fakat durumu düzeltmek adına bir çaba göstermemişlerdir. Fakat görülüyor ki eğer görüşme sırasında, katılımcı çiftlere yöneltilen soruların içeriklerine ve olumsuz çıkan sonuçlara değer verip, özen gösterdiklerinde ve çözüm odaklı hareket ettiklerinde yaşanan sorunların çok basit ve küçük olduğunu fark edeceklerdir. Prof. Dr. M. Tayfun AMMAN'ın da dediği gibi, unutulmamalıdır ki, mutluluk, şanslılara piyangodan çıkan ikramiye değil, bilinçli eşlerin birlikte çabalarının ödülüdür. Paylaşıldıkça artar ve layık olan herkese yetecek kadar boldur.

### **Öneriler**

Aile ve evlilik kurumu, yeryüzündeki bütün toplumlarda varlığını sürdüren bir yapıya sahiptir. Toplumlara ve kültürlere göre değişkenlik gösterse de her zaman toplumun en önemli kurumu olmaktadır. Aile ve evlilik kurumunu ve iletişim konulu çalışmalarda daha geniş kitlelerle araştırma yapmak daha fazla çifte ulaşılabileceğinden daha fazla görüş ve daha fazla veri elde edilmesini sağlayacağından, bundan hareketle daha fazla çözüm önerisini de beraberinde getirecektir. Toplumun her kesiminden çiftlerle görüşme yapmak, daha geniş çözümler sunması konusunda kapsayıcı olabileceğinden bu önerilebilir.

Evli çiftler arasında tek problemin iletişim olmadığından iletişim probleminin çözülmesi diğer sorunları çözmeye tam anlamıyla yetmeyeceğinden aile ve evlilikle ilgili problemler üzerine daha fazla çalışma yapılması, çözüm yollarını çoğaltması ve benzer sorunlarla karşılaşıldığında problemi ortadan kaldırmaya yönelik hızlı çalışmalar yapılabilmesi adına önerilebilir.

Çiftler arasındaki problemleri çözmeye yönelik yapılabilecek çalışmalarda daha kapsamlı sorular yöneltilerek, sadece ikili ilişkilerinde veya birinci derece akrabalarıyla olan ilişkileri odaklı değil hayatlarındaki her alanda birbirlerinin etkilerini görebilecekleri ve iyileştirici etkisi olan sorular ile olumlu sonuçlar almaya veya problemin ana sebeplerini daha ayrıntılı görmeye yarayan çalışmalar yapılması önerilebilir.

Ailede yaşanan olumlu olumsuz her türlü gelişme toplumu da doğrudan kısa veya uzun vadeli etkilemektedir. Hal böyle olunca ailenin korunması, yaşanan ve yaşanabilecek



sorunların önüne geçilebilmesi için mikro alanda aileyi, makro alanda da toplumu kurtarmak amacıyla hareket edilerek daha fazla çalışmalar yapılması önerilebilir.

## KAYNAKÇA

- Akın, M. (2013). Aile İçi Şiddet. *Journal of Istanbul University Law Faculty*, 71 (1), 27-41. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/iuhfm/issue/9188/115151>
- Ar, Ö. F. (2014), Normal Gelişim Gösteren Çocuğa Sahip Ebeveynler İle Otizmli Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Evlilik Uyumu Ve Anksiyete Düzeylerinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Atan, A. (2016), Aile İletişim Becerileri Psiko Eğitim Programının Ebeveynlerin İletişim Becerilerine, Çift Uyumuna, Evlilik Doyumuna ve 5-6 Yaş Çocuklarının Sosyal Duygusal Uyumuna Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Aydınalp, E. (1981), Boşanmalar ve Boşanmaların Ortaya Çıkardığı Bireysel Sorunların Aile Sağlığı Açısından Değerlendirilmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ankara.
- Aysal, N. (2014), Stres Algısı, Başa Çıkma, Kişilik ve Sağlık Arasındaki İlişkilerin Etkileşimsel Stres ve Başa Çıkma Modelinde İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bıykoğlu, E. B. (2012), Evlilik Uyumunun Mükemmeliyetçilik Özellikleri, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bilgen, Ö. (2020). Evlilik Uyumunun Gebeliğin Son Üç Ayında Yaşanan Depresyona Etkisi. *Uluslararası Sosyal Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 2 (2) , 138-153. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/usbed/issue/53691/612521>
- Bora, A. (2015), Evlilikte Kadına Yönelik Şiddet: Tutum, Yaşantı ve Yasal Farkındalık Açısından Cinsiyetler Arası Karşılaştırma, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.
- Bozkurt, A. (2014), Evli Bireylerde Bağlanma Stilleri, Aile İçi Eşler Arası Şiddet ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü, İstanbul.
- Çakmak, V. & Koçyiğit, M. (2017). Aksaray Sosyal Bilimler Myo Örneği Üzerinden Aile İçindeki İletişim Kalıpları'nın İncelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5 (1), 118-130. DOI: 10.17680/erciyesakademia.291889
- Çelik, D. M. & İnanç, P. D. B. Y. (2009). Evlilik Doyum Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18 (2), 247-269. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cusosbil/issue/4382/60137>

- Çiftçi Arıdağ, N., Erus, S. M. & Ünsal Seydoğulları, S. (2019). Eş Desteğinin Evlilik Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş İle İlişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18 (71), 1014-1024. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/esosder/issue/46916/424421>
- Demir, D. (2016), *Evlilik Uyumu İle Bağlanma Stilleri ve Kişilerarası Problem Çözme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demir Erbil, D. & Hazer, O. (2018). Çalışan Bireylerin Evlilik Uyumlarının İncelenmesi. *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 3 (5) , 99-116. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ijoeec/issue/41282/418516>
- Duman, M. (2012), *Mizaç ve Karakter Özelliklerinin Evlilik Uyumu ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Durmuş, E. & Baba, E. (2014). Evli Çiftlerin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Evlilik Uyumlarının Karşılaştırılması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23 (1), 352-369. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cusosbil/issue/32277/358305>
- Dursun, S. (2016), *Evli Bireylerin Bağlanma Stillerine Göre Aldatma Eğilimlerinin ve Evlilik Doyumlarının İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dünger Mutlu, D. & CAN, F. Y. (2021). Evli Bireylerde Evlilik Uyumu ve Aşk Tutumunun Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi. *International Journal of Economics Administrative and Social Sciences*, 4 (1), 99-117. Retrieved from <http://ijeass.gedik.edu.tr/tr/pub/issue/63080/869298>
- Erok, M. (2013), *İlişkilere İlişkin Bilişsel Çarpıtmalar, İlişkiye Dair İnançlar, Kişilerarası Öfke, Kişilerarası İlişkiler, Problem Çözme ve Evlilik Çatışması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erus, S. M. (2013), *Evli Bireylerin Problem Çözme Becerilerinin ve İlişkilerde Akılcı Olmayan İnançlarının Evlilikte Öz Yeterliklerini Yordaması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Günşen İçli, T. (1994). *Aile içi şiddet: Ankara, İstanbul ve İzmir örneği*. Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi, 11 (1-2), 0-0. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/huefd/issue/41179/497924>
- Güven, N. (2005), *İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilikte Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Güven, T. (2010), Eşler Arası Şiddete Yönelik Nedensellik, Sorumluluk Yüklemeleri ve Evlilik Doyumu, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- İnci, G. C. (2015), Türkiye’de Toplumsal Yapının Dönüşümü ve Boşanmaların Kadın Emegine Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- İpek, A. N. (2021). Gelin-Kayınvalide İlişkileri ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Journal of Sustainable Education Studies*, 2 (1), 35-49. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/seader/issue/66515/1049059>
- Kahveci, G. A. (2016), Evli Çiftlerde Evlilik Uyumu, Evlilik Çatışma Biçimi ve Depresyon Düzeylerinin Değerlendirilmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kapucu, O. (2014), Evli Çiftlerin Evlilik Kalitesi ve Bağlanma Stillerinin Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kışlak, Ş., Göztepe, I., (2012). Duygu Dışavurumu, Empati, Depresyon ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2012, 3(2) DOI: 10.1501/sbeder\_0000000044
- Kubat, D. E. (2012), Evli Bireylerde Aldatma Eğilimi ve Evlilik Doyumu İlişkisinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özbucak Tıraşoğlu, S. E. & İpek, M. (2019). Evli Bireylerde Evlilik Uyumu ve Benlik Algısı Arasındaki İlişki. *Aydın Sağlık Dergisi*, 5 (1) , 69-92. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/asder/issue/45815/578323>
- Özden, Ç. N. (2014), Evlilik Uyumu ve Olumsuz Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Salman Durmaz, N. (2015), Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Problem Çözme Becerileri İle Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Sancaktar, N. (2016), Yeni Evlenen ve Uzun Süredir Evli Olan Çiftlerin Evlilikte Problem Çözme Becerisi Düzeylerinin Öznel İyi Oluş ve Evlilik Doyumu Düzeyleri İle İlişkisinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sarı, T. (2012), Evli Bireylerin Ebeveyn Algıları, Otomatik Düşünceleri Ve Bağlanma Stillerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Şahin, S. & ARAL, N. (2012). Aile içi iletişim. Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi, 1 (3), 55-66. DOI: 10.1501/Asbd\_0000000029
- Şengül Öner, D. (2013), Evli Bireylerin Evlilik Çatışması, Çatışma Çözüm Stilleri ve Evlilik Uyumlarının İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Şentürk, S. (2013), Evli Bireylerde Evlilik Uyumu İle İlişkili Değişkenlerin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Taşköprü, M. (2013), Evlilik Doyumu İle Problem Çözme Becerileri, Stresle Başa Çıkma Ve Evlilik Süresi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tüfekçi Hoşgör, E. (2013), Evli Çiftlerin Öfke İfade Tarzları İle Evlilik Uyumunun İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Türkan, H. K. & Çelik Kan, A. (2019). Reyhanlı Çerkeslerinde Evlilik. Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi, 7 (19), 186-200. DOI: 10.33692/avrasyad.628245
- Ulusoy, F. M. (2014), Bağlanma Örüntüleri, Eşe Yönelik Kişilerarası Şemalar ve Evlilik Sorunlarıyla Başa Çıkabilme Düzeyleri Arasındaki İlişkiler, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Uçak, D. (2015), Evli Çiftlerin Kişilik Özelliklerinin Evlilik Doyumu İle İlişkinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Vural Batık, M. & Kalkan, M. (2017). Evlilikte Algılanan Sorun Çözme Becerileri ve Evlilik Doyumu. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 6 (5), 2630-2646. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/itobiad/issue/31500/341815>
- Yalçın Koçkan, S. (2015), Evli Çiftlerde Otomatik Düşüncelerin ve Bilişsel Çarpıtmaların Evlilik Doyumuna Etkisinin Değerlendirilmesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldırım, İ. (2021). Türkiye’de Aile İçi Şiddet Sarmalı ve Bir Çözüm Önerisi: Evlilik Kursu. Hafıza, 3 (1), 28-52. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hafizadergisi/issue/64239/890347>
- Yıldız, M. A. & Baytemir, K. (2016). Evli Bireylerde Evlilik Doyumu ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracılığı. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 17 (1), 0-0. DOI: 10.17679/iuefd.17181627

- Yıldız, Ö., Z., (2018), Evlilik Doyumunun Öncülleri ve Sonuçları: Depresyon, Kaygı, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, H., Ilketenci, R., Yılmaz, A. S. & Mamirova, C. (2018). Evli Bireylerin Problem Çözmede Kullandıkları Yaklaşımlar ve Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi, 7 (2), 445-462. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mjss/issue/40519/485964>
- Yılmaz, M. (2015), Evli Bireylerin Bağlanma Stillerinin, Bireylerin Umutsuzluk Düzeyi ve Evlilik Uyumu Üzerindeki Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zencir, T., (2018). Çocuklukta Ebeveynleştirilme, Evlilik Doyumu ve Depresyon. Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Hacettepe üniversitesi eğitim bilimleri enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programı, Ankara.

## EK

### Ek 1: Aile Danışmanlığı

“Mutlu Aile, Sağlıklı Yuva”

Değerlendirme Formu

TARİH: ..... /...../.....

Bu form, Prof. Dr. M. Tayfun Amman tarafından siz ve eşiniz için “özel” olarak hazırlanmıştır. Başkalarıyla paylaşmayınız.

Doldurmadan önce fotokopiyle bir miktar çoğaltınız. İlk ay haftada bir, ikinci ay onbeş günde bir, daha sonra ayda bir değerlendirme yapınız. Her değerlendirmenin üzerine tarihini yazarak ve puanlarınızdaki değişimi inceleyerek “mutlu aile, sağlıklı yuva” yönünde gösterdiğiniz gelişimi belirleyiniz.

Düşünceleriniz, duygularınız ve davranışlarınızla ilgili aşağıdaki ifadelerin her biri için 1’den 5’e kadar değişen puanlardan birini seçiniz. Örneğin “kesinlikle hayır” diyorsanız 1’i, “kesinlikle evet” diyorsanız 5’i işaretleyiniz.

(A) HAYIR EVET

1 2 3 4 5

- 1 Duygu ve düşüncelerimi eşimle rahatça konuşabiliyorum.
- 2 Evimiz, huzur bulduğum, dinlendiğim, mutlu olduğum çok özel bir mekân
- 3 Aile sorunlarını en iyi çözüm olasılıklarını da sunarak eşimle konuşabiliyorum.
- 4 Ortak kararlar alıp uygulamada fedakârlıktan kaçınmıyorum.
- 5 Geçmişte yaşadığımız olumsuzlukları bugüne taşımıyorum.
- 6 Eşimin rahatsız olduğu şeyleri yapmaktan kaçınmıyorum.
- 7 Eşimin bireysel özgürlüğünü yok etmiyorum.
- 8 Eşimin mutlu olacağı şeyleri yapmaya çalışıyorum.

- 9 Eşimin anne, baba ve kardeşleriyle yeterince ilgileniyor, yakınlık gösteriyorum
- 10 Özel gün ve saatler planlayarak aile hayatımızın monotonlaşmasını önliyorum.

Toplam (A) Puanı: .....

(B) HAYIR EVET

1 2 3 4 5

- 1 Eşim, duygu ve düşüncelerini benimle rahatça konuşabiliyor.
- 2 Evimiz, eşimin huzur bulduğu, dinlendiği, mutlu olduğu çok özel bir mekândır
- 3 Eşim, aile sorunlarını en iyi çözüm olasılıklarını da sunarak benimle konuşabiliyor.
- 4 Eşim, ortak kararlar alıp uygulamada fedakârlıktan kaçınmıyor.
- 5 Eşim, geçmişte yaşadığımız olumsuzlukları bugüne taşıyor.
- 6 Eşim, rahatsız olduğum şeyleri yapmaktan kaçınıyor.
- 7 Eşim, bireysel özgürlüğümü yok etmiyor.
- 8 Eşim, mutlu olacağım şeyleri yapmaya çalışıyor.
- 9 Eşim, anne, baba ve kardeşlerimle yeterince ilgileniyor, yakınlık gösteriyor
- 10 Eşim, özel gün ve saatler planlayarak aile hayatımızın monotonlaşmasını önliyor.

Toplam (B) Puanı: .....

Genel Puan (A + B): .....



## Ek 2: Değerlendirme

- 1) Formunuzu kimseyle görüş alışverişinde bulunmadan doldurunuz. Eşiniz de kendi formunu aynı şekilde doldurmalıdır. Daha sonra, uygun bir zaman belirleyerek formlarınızı birlikte değerlendiriniz.
- 2) Doldurmuş olduğunuz formun (A) kısmı “kendiniz”le ilgili, (B) kısmı “eşiniz”le ilgili görüşlerinizi yansıtmaktadır. Eşinizin doldurmuş olduğu formun (A) kısmı “kendisi”yle ilgili, (B) kısmı “sizin”le ilgili görüşlerini yansıtmaktadır.
- 3) Formunuzun (A) kısmının her satırını eşinizin formunun (B) kısmının aynı satırı ile karşılaştırınız: Puanlar ne kadar birbirine yakın ise, o ölçüde “gerçekçi” değerlendirme yapabiliyorsunuz; ne kadar birbirinden uzak ya da düşük ise o ölçüde gidermeniz gereken “sorunlar” var. Gidermek için yapmanız gerekenleri birlikte konuşunuz. Sorunlar ancak “sağlıklı iletişim”le çözülebilir. Kırıcı konuşmalar sorunları çözmez, çözümsüz hale getirir. Puanlar ne kadar (5)e yakınsa, o satırla ilgili “ideal”e o ölçüde yaklaşıyorsunuz.
- 4) Formunuzdaki toplam (A) puanı ile eşinizin formundaki toplam (B) puanını toplayınız: Toplam ne ölçüde (100)e yakın ise, o ölçüde “ideal eş” olma yolundasınız.
- 5) Formunuzdaki Genel Puan ile eşinizin formundaki Genel Puanı toplayıp ikiye bölünüz. Sonuç ne ölçüde (100)e yakınsa, “Mutlu Aile, Sağlıklı Yuva” idealine o ölçüde yakınsınız.
- 6) Öncelikli çabanız, eşinizin formunun (B) kısmındaki puanı yükseltmek olmalı. Önceliğiniz “eşinizin mutluluğu” olursa, “aile mutluluğu”na ulaşmanın daha kolay olacağını biliniz.
- 7) Unutmayınız! Mutluluk şanslılara piyangodan çıkan ikramiye değildir. Bilinçli eşlerin birlikte çabalarının ödülüdür. Paylaşıldıkça artar ve layık olan herkese yetecek kadar boldur. Başarı ve mutluluk dileğiyle...

## ÖZGEÇMİŞ

<b>Ad Soyad: Merve YAŞAR</b>	
<b>Eğitim Bilgileri</b>	
<b>Lisans</b>	
<b>Üniversite</b>	Sakarya Üniversitesi
<b>Fakülte</b>	İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi
<b>Bölümü</b>	SOSYOLOJİ
<b>Makale ve Bildiriler</b>	
<b>1. Yaşar, M. (2022). Türkiye'den Yurt Dışına Göçün Türk Sinemasına Yansıması: Almanya Örneği. <i>Social Sciences Studies Journal (SSS Journal) Dergisi</i>, (8), 2900-2906. DOI: 10.29228/sss.j.64266</b>	