



TC.  
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

EVLİLİK DOYUMU VE ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEĞİN  
ÖZNEL İYİ OLUŞ ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Özlem BAYER

BURSA  
2017





TC.  
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

EVLİLİK DOYUMU VE ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEĞİN  
ÖZNEL İYİ OLUŞ ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Özlem BAYER

Danışman  
Doç. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN

BURSA  
2017

T.C.  
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE,

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda 801021004 numara ile kayıtlı Özlem BAYER 'in hazırladığı "Evlilik Doyumu ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Desteğin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi" konulu Yüksek Lisans çalışması ile ilgili tez savunma sınavı, 23/01/2017 günü 13:00-14:30 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin/çalışmasının **başarılı** olduğuna oybirliği ile karar verilmiştir.

Doç. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN

Uludağ Üniversitesi

Üye (Tez Danışmanı)

Doç. Dr. Serhat Armağan KÖSEOĞLU

İstanbul Üniversitesi

Üye

Yrd. Doç. Dr. Asuman YÜKSEL

Uludağ Üniversitesi

Üye

## **BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK**

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim.

**Özlem BAYER**

**23/01/2017**

## YÖNERGEYE UYGUNLUK ONAYI

“Evlilik Doyumu ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Desteğin Öznel İyi Oluş  
Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi” adlı Yüksek Lisans tezi, Uludağ Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan  
Özlem BAYER

Danışman  
Doç.Dr.Nagihan OĞUZ DURAN

Eğitim Bilimleri ABD Başkanı

Prof. Dr. Jale ELDELEKLİOĞLU

## ÖN SÖZ

Dünya karşılaştığın fırtınalarla değil, gemiyi limana getirip getiremediğinle ilgilenir.

McFee

Bu araştırma altı yıllık bir sürecin ürünü. Altı yıl süren yüksek lisans eğitimim boyunca hayatımın en büyük acılarını ve en büyük mutluluklarını yaşadım. Yeri doldurulamayacak kayıplarım ve büyük kazançlarım oldu. Bu süreçte yanımda olan, yol gösteren, yeni yollar keşfetmemi sağlayan herkese teşekkür borçluyum.

Başta çalışmamı büyük bir titizlikle takip eden, bilgi ve deneyimlerini cömertçe benimle paylaşan değerli danışmanım Doç. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN'a; her ihtiyacım olduğunda yardımına koşan, kocaman yüreği ve sıcacık dostluğu ile hayatıma güzellik katan arkadaşım Tuğba Elif TOPRAK'a; müdürüm-abim Ayhan POLAT nezdinde Mustafa Dörtçelik İlkokulu ve Emek Ortaokulu'ndaki tüm çalışma arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Her yorulduğumda, umudumu kaybettiğimde, vazgeçmeyi düşündüğümde yanımda duran, beni cesaretlendiren ve bu çalışmayı hazırlarken en büyük desteğim olan, mutluluk kaynağım, eşim Ali BAYER'e; en değerli hediyem, kızım Yağmur BAYER'e; huzurlu bir ailede eğitim ve bilim aşkı ile yetişmemi sağlayan canım annem Necla KARAL'a ve yokluğunu her gün daha fazla hissettiğim kıymetli babam Cemal KARAL'a sonsuz teşekkür ederim.

Özlem Bayer

## Özet

Yazar : Özlem BAYER

Üniversite : Uludağ Üniversitesi

Ana Bilim Dalı : Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Bilim Dalı : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tezin Niteliği : Yüksek Lisans Tezi

Sayfa Sayısı : XII+151

Mezuniyet Tarihi : 23.01.2017

Tez :Evlilik Doyumu ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Desteğin Öznel İyi Oluş  
Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi

Danışmanı : Doç. Dr. Nagihan OĞUZ DURAN

### **EVLİLİK DOYUMU VE ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEĞİN ÖZNEL İYİ OLUŞ ÜZERİNDEKİ YORDAYICI ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

Bu araştırmanın temel amacı, evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal desteğin evli bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki yordayıcı etkilerinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda Bursa'da yaşayan okuma-yazma bilen 18-65 yaş arasındaki 143 kadın ve 120 erkek olmak üzere toplam 263 evli bireye araştırmacı tarafından geliştirilen tek maddelik Kişisel Bilgi Formu ile birlikte Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİÖÖ), Evlilik Doyumu Ölçeği (EDÖ) ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) uygulanmıştır. Veriler öncelikle cinsiyet değişkeninin ÖİÖÖ, EDÖ ve ÇBASDÖ puanları üzerindeki etkilerinin tespit edilmesi amacıyla MANOVA yöntemi ile incelenmiştir. Bulgular, ÇBASDÖ puanlarında kadınlar lehine anlamlı farklılık göstermiştir. Bu sonuca dayanarak diğer analizler kadın ve erkekler



için ayrı ayrı yapılmıştır. Kadınlarda EDÖ ve ÇBASDÖ toplam ve alt boyut puanlarının ÖİÖÖ puanları üzerindeki yordayıcı etkilerini belirlemek için iki; erkeklerde EDÖ ve ÇBASDÖ toplam ve alt boyut puanlarının ÖİÖÖ puanları üzerindeki yordayıcı etkilerini belirlemek için iki olmak üzere toplam dört ayrı adımsal çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre evli kadınlarda toplam puanlar bazında ÇBASDÖ puanları tek başına ÖİÖÖ puanlarının %25'ini, EDÖ puanları ile birlikte %32'sini; alt boyut puanları bazında ise aileden algılanan sosyal destek puanları tek başına ÖİÖÖ puanlarının %21'ini, benlik, arkadaştan algılanan sosyal destek, cinsellik ile birlikte ise ÖİÖÖ puanlarının %35'ini yordamaktadır. Evli erkeklerde ise toplam puanlar bazında ÇBASDÖ puanları tek başına ÖİÖÖ puanlarının %22'sini, EDÖ puanları ile birlikte %26; alt boyut puanları bazında ise yalnızca aileden algılanan sosyal destek puanları ÖİÖÖ puanlarını %27 oranında yordamaktadır. Buna göre hem kadınlarda hem de erkeklerde sosyal destek ve evlilik doyumu öznel iyi oluşu yordamaktadır. Aileden algılanan sosyal destek her iki cinsiyet için de öznel iyi oluşun en güçlü yordayıcısı iken, erkekler için aynı zamanda tek yordayıcısıdır. Kadınlarda benlik, arkadaştan algılanan sosyal destek ve cinsellik de öznel iyi oluşun yordayıcısı olmaktadır.

**Anahtar sözcükler:** Evlilik doyumu, öznel iyi oluş, sosyal destek.

## **Abstract**

Author : Özlem BAYER  
University : Uludağ University  
Field : Institute of Educational Sciences  
Department : Guidance and Psychological Counseling  
Property of the Thesis: Thesis of Master Degree  
Number of Pages : XII+151  
Dagree Date :23.January.2017  
Thesis :An Investigation Of The Predictive Roles of Marital Satisfaction And  
Multidimensional Perceived Social Support On Subjective Well-Being  
Supervisor : Assoc. Prof. Nagihan OĞUZ DURAN

## **AN INVESTIGATION OF THE PREDICTIVE ROLES OF MARITAL SATISFACTION AND MULTIDIMENSIONAL PERCEIVED SOCIAL SUPPORT ON SUBJECTIVE WELL-BEING**

The main purpose of this study was to investigate the predictive effects of marital satisfaction and multidimensional perceived social support on subjective well-being levels of married individuals. In line with this purpose, a single-item personal information sheet developed by the researcher, the Subjective Well-Being Scale (SWBS), the Marital Satisfaction Scale (MSS) and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) were administered to a sample of 263 married and literate participants (143 female and 120 male) aged between 18-65 and living in Bursa, Turkey. Initially the data were analyzed to examine the impact of gender on subjective well-being, marital satisfaction and multidimensional perceived social support by using the MANOVA technique. The results

demonstrated that the scores on the MPSSS showed significant differences in favor of female participants. Based on this finding, other analyses were conducted separately for female and male groups. In total, four stepwise multiple regression analyses were carried out to investigate the predictive effects of the total and sub-dimension scores of the MSS and the MSPSS on the scores obtained on the SWBS. Two of these stepwise multiple regression analyses were conducted on female participants' scores, while the other two were conducted on their male counterparts' scores. The findings indicated that, for female participants multidimensional perceived social support predicted 25% of subjective well-being alone, while this percentage was 32% combined with marital satisfaction, for sub-dimensions social support received from family predicted 21%, 35% combined with social support obtained from self, friends support and sexuality. When it comes to male participants, multidimensional perceived social support predicted 22% of subjective well-being alone, while this percentage was 26% coupled with marital satisfaction, and 27% for only social support received from family scores. Consequently, in both groups both social support and marital satisfaction predicted subjective well-being. While perceived social support received from the family was detected to be the strongest predictor of subjective well-being across the two groups, it was the only predictor for the male group. For the female group, the self, social support received from friends and and sexuality were also detected to be the predictors of subjective well-being.

**Key words:** Marital satisfaction, social support, subjective well-being.

## İçindekiler

	Sayfa No
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiv
1. BÖLÜM: Giriş.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırma Soruları.....	7
1.3. Amaç.....	8
1.4. Önem.....	8
1.5. Varsayımlar.....	10
1.6. Sınırlılıklar.....	10
1.7. Tanımlar.....	11
2. BÖLÜM: Literatür.....	12
2.1. Öznel İyi Oluş.....	12
2.1.1. Öznel iyi oluşu etkileyen faktörler.....	14
2.1.2. Öznel iyi oluşu açıklayan kuramlar.....	16
2.1.2.1. Erek kuramı.....	16
2.1.2.2. Etkinlik kuramları.....	18
2.1.2.3. Tabandan-tavana ve tavandan-tabana kuramları.....	19
2.1.2.4. Uyum kuramı.....	21
2.1.2.5. Çok yönlü uyumsuzluk kuramı.....	22

2.1.2.6. Mutluluğu anlamlandırma kuramı.....	23
2.1.2.7. Dinamik denge kuramı.....	24
2.1.2.8. Bağ kuramı.....	25
2.1.2.9. Sosyal üretim işlev kuramı.....	26
2.1.2.10. Nörolojik kuram.....	27
2.1.2.11. Ryff'in psikolojik iyi oluş kuramı.....	28
2.1.3. Öznel iyi oluş konusunda yapılan araştırmalar.....	30
2.1.3.1. Öznel iyi oluş konusunda yurt dışında yapılan araştırmalar.....	31
2.1.3.2. Öznel iyi oluş konusunda Türkiye'de yapılan araştırmalar.....	34
2.2. Evlilik Doyumu.....	36
2.2.1. Evlilik doyumunu etkileyen faktörler.....	40
2.2.1.1. Evlilik doyumunu-sevgi ve aşk.....	41
2.2.1.2. Evlilik doyumunu-iletişim.....	42
2.2.1.3. Evlilik doyumunu-çatışma ve problem çözme becerileri.....	43
2.2.1.4. Evlilik doyumunu-birlikte zaman geçirme.....	43
2.2.1.5. Evlilik doyumunu-maddiyat.....	44
2.2.1.6. Evlilik doyumunu-cinsellik.....	45
2.2.1.7. Evlilik doyumunu-benlik.....	46
2.2.1.8. Evlilik doyumunu-rol beklentileri.....	47
2.2.1.9. Evlilik doyumunu-eşlerin aileleri ile ilişkiler.....	48
2.2.1.10. Evlilik doyumunu-çocuklarla ilişkiler.....	49
2.2.2. Evlilik doyumunu açıklayan kuramlar.....	50
2.2.2.1. Sosyal mübadele kuramı.....	50
2.2.2.2. Bağlanma kuramı.....	51
2.2.2.3. Öğrenme yaklaşımı.....	52

2.2.2.4. Bilişsel kuram.....	53
2.2.2.5. Psikanalitik kuram.....	53
2.2.2.6. Stratejik yaklaşım.....	54
2.2.2.7. Sevginin evrimi kuramı.....	56
2.2.2.8. Gelişimsel yaklaşım.....	56
2.2.2.9. Kişiler arası iletişime dair sosyal-bilişsel kuram.....	57
2.2.2.10. İletişim yaklaşımı.....	57
2.2.2.11. Romantik aşk kuramı.....	58
2.2.2.12. Yükleme kuramı.....	59
2.2.3. Evlilik doyumu konusunda yapılan araştırmalar.....	59
2.2.3.1. Evlilik doyumu konusunda yurt dışında yapılan araştırmalar.....	60
2.2.3.2. Evlilik doyumu konusunda Türkiye’de yapılan araştırmalar.....	63
2.3. Sosyal Destek.....	66
2.3.1. Sosyal destek çeşitleri.....	67
2.3.2. Sosyal desteğin işlevleri.....	68
2.3.3. Algılanan sosyal destek.....	71
2.3.4. Sosyal destek kaynakları.....	72
2.3.5. Sosyal ağ.....	75
2.3.6. Sosyal destek-sağlık ilişkisi.....	76
2.3.6.1. Tampon etki modeli.....	77
2.3.6.2. Temel etki modeli.....	78
2.3.6.3. Sosyal destek ve olumsuz yaşam olaylarının bağımsız etkileri.....	79
2.3.7. Sosyal destek konusunda yapılan araştırmalar.....	81
2.3.7.1. Sosyal destek konusunda yurt dışında yapılan araştırmalar.....	81
2.3.7.2. Sosyal destek konusunda Türkiye’de yapılan araştırmalar.....	84

3. BÖLÜM: Yöntem.....	88
3.1. Araştırmanın Modeli .....	88
3.2.Evren ve Örneklem.....	89
3.3.Veri Toplama Araçları .....	90
3.3.1. Kişisel bilgiler formu .....	90
3.3.2. Öznel iyi oluş ölçeği.....	90
3.3.3. Evlilik doyumu ölçeği.....	92
3.3.4. Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği.....	94
3.4. Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi .....	96
4.BÖLÜM: Bulgular ve Yorum.....	99
4.1. Cinsiyetin Evli Bireylerin Öznel İyi Oluş, Evlilik Doyumu ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular.....	99
4.2. Evli Kadınlarda Evlilik Doyumu ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Puanlarının Öznel İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Bulgular.....	100
4.2.1. Evli kadınlarda evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal destek toplam puanlarının öznel iyi oluşu yordamasına ilişkin bulgular.....	102
4.2.2. Evli kadınlarda evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal destek alt boyut puanlarının öznel iyi oluşu yordamasına ilişkin bulgular.....	104
4.3. Evli Erkeklerde Evlilik Doyumu ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Puanlarının Öznel İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Bulgular.....	107
4.3.1. Evli erkeklerde evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal destek toplam puanlarının öznel iyi oluşu yordamasına ilişkin bulgular.....	109
4.3.2. Evli erkeklerde evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal destek alt boyut puanlarının öznel iyi oluşu yordamasına ilişkin bulgular.....	111
5.BÖLÜM: Tartışma ve Öneriler .....	113

5.1. Cinsiyetin Evli Bireylerin Öznel İyi Oluş, Evlilik Doyumu ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Tartışma.....	113
5.2. Evli Kadınlarda Evlilik Doyumu ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Puanlarının Öznel İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Tartışma.....	115
5.2.1. Evli kadınlarda evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal destek toplam puanlarının öznel iyi oluşu yordamasına ilişkin tartışma.....	116
5.2.2. Evli kadınlarda evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal destek alt boyut puanlarının öznel iyi oluşu yordamasına ilişkin tartışma.....	118
5.3. Evli Erkeklerde Evlilik Doyumu ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Puanlarının Öznel İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Tartışma.....	119
5.3.1. Evli erkeklerde evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal destek toplam puanlarının öznel iyi oluşu yordamasına ilişkin tartışma.....	119
5.3.2. Evli erkeklerde evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal destek alt boyut puanlarının öznel iyi oluşu yordamasına ilişkin tartışma.....	120
5.4. Öneriler.....	121
5.4.1. Psikolojik danışmanlara yönelik öneriler.....	121
5.4.2. Araştırmacılara yönelik öneriler.....	122
KAYNAKÇA .....	124
EKLER .....	146
EK 1: Kişisel Bilgi Formu .....	147
EK 2: Öznel İyi Oluş Ölçeği .....	148
EK 3: Evlilik Doyumu Ölçeği .....	149
EK 4: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği.....	150
ÖZ GEÇMİŞ .....	151



## Tablolar Listesi

Tablo	Sayfa
1. Öznel İyi Oluşun Bileşenleri.....	13
2. Sosyal Üretim İşlevleri Hiyerarşisi.....	27
3. Cinsiyet Değişkenine Göre ÖİÖ, ED ve ÇBASD Puanlarının Tek Yönlü MANOVA Sonuçları.....	100
4. Evli Kadınlarda Değişkenler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.....	101
5. Evli Kadınlarda Öznel İyi Oluşun Yordanmasında R ve R <sup>2</sup> Değişim Değerleri (Toplam Puanlar).....	103
6. Evli Kadınlarda Öznel İyi Oluşun Yordanmasında $\beta$ , Beta Korelasyon ve Anlamlılık Değerleri (Toplam Puanlar).....	103
7. Evli Kadınlarda Öznel İyi Oluşun Yordanmasında R ve R <sup>2</sup> Değişim Değerleri (Ç.B.A.S.D. ve E.D. Alt Boyut Puanları).....	105
8. Evli Kadınlarda Öznel İyi Oluşun Yordanmasında $\beta$ , Beta Korelasyon ve Anlamlılık Değerleri (Ç.B.A.S.D. ve E.D. Alt Boyut Puanları).....	106
9. Evli Erkeklerde Değişkenler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.....	108
10. Evli Erkeklerde Öznel İyi Oluşun Yordanmasında R ve R <sup>2</sup> Değişim Değerleri (Toplam Puanlar).....	110
11. Erkeklerde Öznel İyi Oluşun Yordanmasında $\beta$ , Beta Korelasyon ve Anlamlılık Değerleri (Toplam Puanlar).....	110
12. Evli Erkeklerde Öznel İyi Oluşun Yordanmasında R ve R <sup>2</sup> Değişim Değerleri (Ç.B.A.S.D. ve E.D. Alt Boyut Puanları).....	112
13. Evli Erkeklerde Öznel İyi Oluşun Yordanmasında $\beta$ , Beta Korelasyon ve Anlamlılık Değerleri (Ç.B.A.S.D. ve E.D. Alt Boyut Puanları).....	112

## Kısaltmalar Listesi

ADDT	:Akılcı Duygusal Yaklaşım
Akt	:Aktaran
BDE	:Beck Depresyon Envanteri
BDÖ	:Beck Depresyon Ölçeği
ÇBASD:	:Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek
ÇBASDÖ:	:Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği
DPT	:Devlet Planlama Teşkilatı
ED	:Evlilik Doyumu
EDÖ	:Evlilik Doyumu Ölçeği
EEG	:Elektrosefalografi
EUÖ	:Evlilik Uyumu Ölçeği
ICoSReSSE	:International Conference of Strategic Research in Social Science and Education (Uluslararası Sosyal Bilimler ve Eğitimde Stratejik Araştırmalar Kongresi)
MANOVA	:Multivariate Analysis of Variance (Çoklu Varyans Analizi)
MEB	:Milli Eğitim Bakanlığı
ÖİO	:Öznel İyi Oluş
ÖİOÖ	:Öznel İyi Oluş Ölçeği
Sig	:Anlamlılık
SPSS	:Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paketi)
Vb.	: Ve Benzerleri
VIF	: Variance Inflation Factor (Varyans Enflasyon Faktörü)
TDK	:Türk Dil Kurumu
TÜİK	:Türkiye İstatistik Kurumu

## 1.Bölüm

### Giriş

Bu bölümde araştırmanın problemi, amacı, önemi, sınırlılıkları, araştırmaya başlarken yapılan varsayımlar ve araştırmada geçen tanımlar yer almaktadır.

#### 1.1. Problem Durumu

21. yüzyılın dünyasında var olma savaşı veren insanoğlunun en büyük sorunlarından biri “mutlu” olmaktır. Antik çağlardan beri mutluluk üzerine pek çok söz söylenmiş, pek çok formül üretilmiştir. Ancak kişinin bir ve biricik olması, yaşam şartlarının sürekli değişmesi, teknolojik gelişmeler, sosyal ve kültürel yapının farklılaşması gibi binlerce sebeple tek bir mutluluk tarifine ulaşamamıştır.

Ünlü düşünür Bertrand Russell insanların mutlu olamamalarını, sürekli birbirleri ile mukayese içinde olmalarına bağlamıştır (Russell, 1930/2013). Buradan yola çıkarak kişinin sahip olmadıkları nedeni ile mutsuz olduğunu varsaymak yanlış olmayacaktır. Nitekim bir şeylerin eksikliğinin yaşanması önemli bir mutsuzluk kaynağıdır. Bu, para-kıyafet-teknolojik bir alet olabileceği gibi bir dostun eksikliği ya da aile sıcaklığından yoksunluk da olabilir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK)’in 2015 yılında gerçekleştirdiği (2014 yılı verilerinin yer aldığı) Yaşam Memnuniyeti Araştırması sonuçlarında mutluluk ile ilgili çarpıcı sonuçlara rastlanmaktadır. Sözü geçen araştırmada 2014 yılında kadınların %60’ının mutlu, %29’unun orta düzeyde mutlu ve %10’unun mutsuz olduğu; erkeklerin %52’sinin mutlu, %35’inin orta düzeyde mutlu ve %13’ünün mutsuz olduğu; toplamda da %56’nın mutlu, %32’nin orta düzeyde mutlu ve %12’nin mutsuz olduğu belirtilmektedir. Aynı araştırmada mutluluk kaynakları da ele alınmıştır. Buna göre 2014 yılında araştırmaya katılanların %72’si ailesinin tümünü, %13’ü çocuklarını, %5’i eşini, %2.8’i anne-babasını, %2.7’si kendisini mutluluk kaynağı olarak görmektedir.

Yaşam memnuniyeti araştırması sonucunda ortaya çıkan bu tablo, ailenin bireyin mutluluğu üzerindeki etkisini bir kez daha gözler önüne sermektedir. Bir çocuğun dünyaya gelmesinden, yetişkin bir birey olarak kendi çocuklarını hatta torunlarını büyütmeye kadar hayatının her aşamasında etkileri gözlenen aile kurumu, mutluluğun da en önemli yordayıcılarından biridir.

Her çağda insan topluluklarının temeli olarak görülen aile, yetiştirdiği her bir çocuk ile topluma yeni bir fert kazandırma sorumluluğunu da taşımaktadır. Aileden sevgi, saygı, yardımlaşma gibi temel insani vasıfları kazanan çocuklar; ilerleyen hayatlarında da hem sosyal hem de duygusal açıdan daha donanımlı olmaktadır. Bütün bu sebeplerle aile ve evlilik kurumu son yıllarda pek çok bilimsel araştırmaya konu olmaktadır.

Evlilik, birbirinden farklı olan dolayısıyla ilgi ve ihtiyaçlarında da farklılıklar bulunan iki kişinin birlikte yaşamak, çocuk sahibi olmak ve çocuklarını birlikte büyütmek gibi amaçlarla bir araya geldikleri; toplumsal yasaklamalar dışında cinsel ihtiyaçlarını doyuma ulaştırdıkları; dayanışma ve yardımlaşmaya dayanan; toplumsal onaylanma ile gerçekleşmiş bir sözleşme ve kaynaşmadır (Özügür, 1996). Yüzyıllar boyunca toplumsal-siyasi-sosyal pek çok olay ya da olgudan etkilenen evlilik kurumu, her dönemde ayrı sorunlarla bireylerin karşısına çıkmıştır. Özellikle sanayi devriminin ardından bireyselleşme eğilimindeki artış, insanların hayat mücadelesinde daha da zorlanır duruma gelmeleri, iş bulmanın zorlaşması, paranın toplumsal hayattaki öneminin artması, yardımlaşma ve toplumsal dayanışmanın hatta komşuluk ilişkilerinin zayıflaması, çekirdek aile yapısının yaygınlaşması ve büyük şehirlere göçün artması ile birlikte aile büyüklerinin ya da yakın akrabaların desteğinden uzak kalınması, buna bağlı olarak sorunlarla baş etmede zorlanma, yalnızlık ve çaresizlik hissini artması evliliklerde mutsuz bireyler ve doyumsuz eşler ortaya çıkmasına sebep olmuştur.

Yıllar içerisinde yavaş yavaş oluşan tüm bu süreçler, sonunda modern dünyaya büyük bir sorun yumağı olarak dönmüştür. Hazan ve Shaver (2000)'ın evlilik için yaptıkları

'ölünceye kadar eşle birlikte olmak için topluma karşı verilmiş yasal ve bağlayıcı söz' tanımı, kısa sürede geçerliliğini yitirmiştir. Tüm dünya hızla artan boşanma oranları, boşanmayı takip eden nafaka ve velayet davaları ile yüz yüzedir. Ana haber bültenlerinde neredeyse her gün görülmeye başlanan aile içi şiddet, tehdit hatta cinayet ile sonuçlanan vakalar evlilik ilişkisinde eşler arasındaki uyum ve anlayışın önemini gözler önüne sermekle birlikte toplumsal duruma da ışık tutmaktadır. Bütün bunların yanı sıra, evlilik hızındaki azalma ile boşanma hızındaki artış oranları da aile kurumunun zor bir dönemde olduğunu ispatlar.

TÜİK (2016) evlilik araştırmalarında kaba evlenme ve kaba boşanma hızı istatistikleride ele alınmıştır. Kaba evlenme hızı, yıl içerisinde her bin kişiden evlenen kişi sayısını; kaba boşanma hızı ise, aynı şekilde yıl içerisinde her bin kişiden boşanan kişi sayısını ifade etmektedir. 2011-2015 yılları arasındaki (son 5 yıllık) istatistikler incelendiğinde; kaba boşanma hızının 2011'de %1.62 iken 2012'de %1.64, 2013'de %1.65, 2014'de %1.7 ve 2015'de %1.69 olduğu tespit edilmiştir. Mevcut oranlar incelendiğinde, son beş yılın dördünde kaba boşanma hızında artış olduğu hatta 2014 yılında diğer yıllara oranla daha hızlı bir artış yaşandığı, 2015'de de yüzde 1'lik bir düşüş olduğu görülmektedir. Aynı yıllarda kaba evlenme hızları incelendiğinde ise, inişli çıkışlı bir ivme gözlenmektedir. 2011 yılında %8.02 olan kaba evlenme hızı, 2012'de %8.003, 2013'de %7.89, 2014'de %7.8 ve 2015'de ise %7.71'dir. Kaba boşanma hızındaki artış, kaba evlenme hızında görülmemektedir. 2013 yılındaki hızlı düşüşün ardından 2014 ve 2015'de de kaba evlenme hızının düştüğü görülmektedir. Bu rakamlara göre; son beş yılda evlenme oranlarının düştüğü, boşanma oranlarının ise arttığını söylemek yanlış olmayacaktır.

Kişisel ilişkilerin tümünde olduğu gibi evlilik ilişkileri de zaman içerisinde iniş-çıkışlar gösterir. Evlilik, gelişen ve değişen bir ilişkiyi ifade etmektedir. Dolayısıyla süreç içerisinde kazançları olduğu kadar kayıpları da barındırmaktadır (Umberson, Williams, Powers, Chen & Campbell, 2005). Evlilik, kişinin mutluluğu ile ilişkili bir kavramdır.

Hawkins ve Booth (2005)'a göre; evliliğinde mutsuz olan ve ihtiyaç duyduğu doyumunu sağlayamayan kişilerin genel mutluluklarında, yaşam doyumlarında, benlik saygılarında ve genel sağlık durumlarında olumsuz gelişmeler olduğu bilimsel araştırmalarca kanıtlanmış bir gerçektir (akt. Anar, 2011). Önemli olan mutsuz bir evliliği sürdürmek değil mevcut evlilik ilişkisinde eşleri mutlu edecek çözüm yolları bulabilmektir.

İnsanlar evlenmeye karar verdiklerinde, mevcut hayatlarındakinden daha mutlu olacaklarını düşünürler. Evlilik, yetişkinler için hayattan doyum almayı arttıran bir faktördür. Ancak tek başına evlilik, doyum sağlamak için yeterli değildir. Eşler arasındaki ilişkinin niteliği de doyum üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Mutluluk ve buna bağlı olarak gelişen evlilik doyumunu, eşlerin birbirleri ile sağlıklı ve doyurucu bir ilişki içerisinde olmaları ile de doğrudan bağlantılıdır. Kaye, Nick ve James (1977)'in belirttiği üzere araştırmalar, evlilikten önce mutlu olmaya meyilli olanların evliliklerinde diğerlerine oranla daha mutlu olduğunu ve daha fazla doyum aldığını göstermektedir (akt. Canel, 2007).

Evlilik yaşantısında eşleri doyuma götüren en önemli noktalardan biri mutluluktur. Ancak mutluluk bireylere verilmiş bir ödül ya da mevcut bir yetenek değildir. İnsanların mutlu olmaları; çevreyi algılamaları, gözlemlenmeleri, yaşantılarını ve geçen tüm süreçleri değerlendirmeleri ile vardıkları sonuca bağlıdır. Kişi, öznel değerlendirmesi sonucunda mutlu ya da mutsuz olduğuna karar verir. Bu durum öznel iyi oluş kavramının ortaya çıkmasındaki temel etkidir. Bir kişiye karşıdan bakarak ne kadar mutlu olduğunu söylemek her zaman doğru sonuçlar vermez. Dolayısıyla sağlıklı bir sonuca varmak için kişinin kendi algısı da önemlidir.

Öznel iyi oluşun kişinin bakış açısına göre hareket etme özelliği, onu geleneksel klinik psikolojiden ve psikolojik iyi oluştan farklı kılmaktadır. Öznel iyi oluşa göre; kişi kuruntulu/takıntılı ya da hasta olabilir, fakat bu kendini mutlu hissetmesine engel değildir.

Mutlu olan her insan için psikolojik sağlamlıktan da bahsedemeyiz, çünkü kişinin ruhsal durumu ya da muhakeme gücünden emin olamayız (Diener, Suh & Oishi, 1997).

Öznel iyi oluşla ilgili araştırmalar da tam bu noktadaki farklılaşmanın nedeninin irdelenmesi ile başlamıştır. Yapılan araştırmalar sonucunda mutluluk için pek çok faktör belirlenirken; iş, aile, boş zaman etkinlikleri, sağlık, maddi durum, benlik ve çevre olmak üzere 7 yaşam alanının birey üzerindeki etkisine de değinilmiştir (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Bu alanların her biri kişinin günlük hayatında önemli yer tutmaktadır. Birinin diğerinden daha önemli olduğu söylenemez. Herhangi birindeki problem diğer alanlara da sirayet eder ve genel iyi oluş durumunu olumsuz etkiler. İnsan gibi çok boyutlu bir organizmanın duygularını ifade etmek için kullanılan mutluluk ve ona bağlı kişisel değerlendirme sonucunda varılan yargı yani öznel iyi oluş da karmaşık bir durumdur. Etkilediği alanlar gibi etkilendiği alanlar da mevcuttur.

Evlilik; iki kişi arasında yaşanan bir süreç olmasına rağmen, ikili ilişkinin ötesinde eşlerin bireysel olarak sağlıklı, mutlu, iletişime açık, işbirliğine yatkın ve anlayışlı olmaları bu süreci yaşanabilir kılmaktadır. Kocadere (1995)'nin belirttiği; cinsellik, maddi durum, birlikte vakit geçirme, aileler, çocuklar gibi toplam 17 alanın yanı sıra evliliklerde asıl önemli olan eşlerin kişisel özellikleridir. Bir yuva kurmak, iki yarımından bir bütün oluşturabilmektir. Gözardı edilmemesi gerekense iki yarımın da kendi özellikleri ile bütünleşmeye katılmasıdır. Dolayısıyla sağlıklı eşler, sağlıklı evlilikleri meydana getirmektedir. Tıpkı mutlu eşlerin mutlu evlilikleri meydana getirdikleri gibi. Bireysel olarak mutlu olan, öznel iyi oluşa ulaşmış kişiler evliliklerinde de hayatlarının diğer alanlarında olduğu gibi ne istediklerini bilmektedirler. Dolayısıyla yaşadıkları ilişkiden ya da özel anlamda evlilikten de doyum sağlamaktadırlar. Yılmaz (2001) bu durumu 'evlilikteki mutluluk, bireyin evliliği hakkında hissettiği doyumdur' şeklinde özetlemektedir.

Her insan zaman zaman yaşadığı sıkıntılara karşı kendisine destek olacak birilerine ihtiyaç duyar. İş yaşamında, arkadaşlıklarda, aile içi ilişkilerde ve tabii ki evliliklerde eşler arasında yaşanan problem durumları ya da sıradan sorunlar bazen kişinin yalnızlık duymasına ve başkalarından destek aramasına yol açar.

İnsan, hangi yaşta olursa olsun sosyal ilişkilere ihtiyaç duyar. Günümüzde, birçok nedenden dolayı bozulan kişiler arası ilişkiler yalnızlıktan muzdarip ve yakınlıktan mahrum bireyler ortaya çıkarmaktadır. Sosyal ilişkiler kuramamaktan ya da kurduğu sosyal ilişkilerin yetersizliğinden bahseden kişi sayısı gün geçtikçe artmaktadır (Kılınç & Sevim, 2005). Sosyal ilişkilerin insan ruh sağlığında ne kadar önemli olduğu düşünülürse, mutluluk için kuvvetli bir sosyal ağın ne kadar gerekli olduğu da daha net bir şekilde görülebilir. Kişilerin oluşturdukları sosyal ağlar içerisinde ortaya çıkan destek durumları alınan ve algılanan destek olarak ikiye ayrılır. Alınan destek, diğerleri tarafından gösterilen davranış ve eylemler; algılanan destek ise, kişiler arası bağların niteliği ve varlığının bilişsel değerlendirilmesidir (Kef, 1997). Her iki desteğin varlığı da birey için oldukça önemlidir. Kişinin sağlıklı bir sosyal yaşam sürdürmesi bazı destek kaynaklarından gerekli ve yeterli desteği almasının yanı sıra bunu fark etmesi ve yararlı olarak değerlendirmesi ile de yakından ilişkilidir.

Son yıllarda sosyal destek çalışmaları özellikle algılanan sosyal destek kavramı üzerinde yoğunlaşmaktadır. Bunun nedeni, mevcut/alınan destek durumundan çok, kişinin bu desteği nasıl algıladığının yani bireysel değerlendirmesinin etkili olduğunun fark edilmesidir (Eker, Arkar & Yıldız, 2001). Çünkü sosyal desteğin olumlu etkilerinin yanı sıra olumsuz etki ettiği durumların da bulunduğunu ortaya koyan araştırmalar mevcuttur (Fenlason & Beehr, 1994; Lehman ve diğerleri, 1986; Mechanic, 1962; Meyerowitz, 1980; akt.Tuzgöl-Dost, 2004). Bu noktada alınan sosyal destekten ziyade algılanan sosyal destek yani kişinin sosyal desteği olumlu ve işe yarar bulup bulmaması durumunun önemi ortaya çıkmaktadır.



Algılanan sosyal destek; kişinin sevilen, ilgilenilen, önem verilen biri olduğunu hissetmesine, sorunlara karşı yalnız olmadığını düşünmesine yardımcı olan ve sağlığa olumlu katkıları olan bir kavramdır. Kişinin ruh haline olumlu etki eden tüm bu ifadeler vasıtasıyla algılanan sosyal destek düzeyi, bireylerin öznel iyi oluş düzeylerine de etki etmektedir. Saygın (2008)'a göre; mutlu olan insanlar, daha az mutlu olanlara göre yakınları ve arkadaşları ile daha güçlü sosyal ilişkilere girmekte ve aile desteğini daha çok algılamaktadırlar. Aynı çalışmadan elde edilen sonuçlar, öznel iyi oluşun sosyal desteğin tüm alanları ile ilişkili olduğunu da ortaya koymaktadır. Benzer bir çalışma Nur-Şahin (2011) tarafından da gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada ise; algılanan sosyal destek arttıkça bireylerin öznel iyi oluşlarının da arttığı, mutlu bireylerin daha fazla sosyal destek algıladıkları sonucuna varılmıştır.

Görüldüğü üzere öznel iyi oluş, evlilik doyumu ve algılanan sosyal destek kavramları birbirleri ile ilişkili kavramlardır. Daha önce pek çok çalışmada her üç kavram ile ilgili araştırmalar gerçekleştirilmiştir. Ancak bu araştırmanın amacı evlilik doyumu ve algılanan sosyal destek kavramlarının evli bireylerin öznel iyi oluşu üzerindeki etkilerinin incelenmesidir.

## **1.2. Araştırma Soruları**

Bu bölümde yer alan sorular, araştırmanın amacına uygun olarak belirlenmiş ve istatistiki analizler yapılırken bu sorulardan faydalanılmıştır.

1. Cinsiyetin evli bireylerin öznel iyi oluş, evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal destek düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?
2. Evli kadınlarda evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal destek puanları öznel iyi oluşu yordamakta mıdır?

3. Evli kadınlarda evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal destek toplam puanları öznel iyi oluşu yordamakta mıdır?
4. Evli kadınlarda evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal destek alt boyut puanları öznel iyi oluşu yordamakta mıdır?
5. Evli erkeklerde evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal destek puanları öznel iyi oluşu yordamakta mıdır?
6. Evli erkeklerde evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal destek toplam puanları öznel iyi oluşu yordamakta mıdır?
7. Evli erkeklerde evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal destek alt boyut puanları öznel iyi oluşu yordamakta mıdır?

### **1.3.Amaç**

Araştırmanın temel amacı; evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal desteğin cinsiyet değişkenine göre evli bireylerin öznel iyi oluşunu yordama düzeylerinin belirlenmesidir.

### **1.4.Önem**

Öznel iyi oluş, içinde gerek duygusal gerekse bilişsel pek çok kavramı barındıran bir olgudur. Bireyin psikolojik olarak iyi olmasının yanı sıra iyi olduğunu kabul de ediyor olması temeline dayanmaktadır. Bu yönüyle diğer iyi olma tanımlarından ayrılarak daha geniş kapsamlı bir hal almaktadır. En bilinen tanımı ile mutlu olma şeklinde ifade edilen öznel iyi oluş üzerinde birçok bilimsel çalışma yapılarak farklı kavramlarla ilişkisi incelenmiştir. Ortaya çıkan bulgular çok boyutlu bir iyi olma halini açıkladığını ispatlar niteliktedir.

Evlilik; fiziksel, sosyal, psikolojik, ekonomik ve yaş bakımından gerekli olgunluğa erişmiş iki kişinin sürekli bir yaşam ortaklığı kurmak üzere toplumsal kurallar ve yasaların

öngördüğü biçimde bir araya gelmesidir (Aksu, 1998). Tanımdan da anlaşılacağı üzere evlenen iki kişi artık “ben” değil “biz” olmayı kabul ederek birçok yükümlülüğün altına girmektedir. Kuvvetli bir evlilik ilişkisinin sağlanması eşlerin her birinin aynı hassasiyetle hareket etmesine ve eşler arasında birlik ruhunun oluşmasına bağlıdır. Bu sayede bütün bir hayat ortaklığı anlamına da gelen evlilik, eşlerin öznel iyi oluşlarına da katkı sağlayabilmektedir.

Diener (1984) evliliğin bireyin öznel iyi oluşu üzerinde olumlu etkileri olduğunu savunmaktadır. Bireyin kendine güvenen, ne istediğini bilen ve bunu doğru şekilde ifade edebilen, samimi, dürüst, empatik bir yapıda olması, eşi ile sorunlarını paylaşabilmesi hem öznel iyi oluşuna hem de evlilik doyumuna olumlu katkılar sağlamaktadır. Zira evlilik doyumunu ve öznel iyi oluşu karşılıklı olarak birbirlerinden etkilenebilen kavramlardır. Beklentileri karşılayan bir evlilik; eşlerin hayatlarının geri kalan kısmında da güvenli, mutlu ve rahat olmalarını sağlarken öznel iyi oluşları yüksek kişilerin ne istediklerini bilerek evliliklerindeki sorunlarla yüzleşmeleri ve doyumunu arttırmaları beklenmektedir.

Evlilik her ne kadar hayatın her anını kapsayan bir kavram olsa da insanların eşleri dışında da destek alabilecekleri birilerinin varlığına ihtiyaç duymaları kaçınılmazdır. Aile bireyleri, komşu, akraba, arkadaş gibi sorunların ya da mutlulukların paylaşılacağı destek mekanizmalarının varlığı kişiyi güçlü kılan önemli hususlardır. Bu tür destek mekanizmalarının varlığı, yalnız olmadığını düşünerek daha sağlam bir duruş sergilemesi için kişiyi cesaretlendirecek önemli unsurlardandır. Sosyal destek algısının hem evlilik doyumunu hem de öznel iyi oluşu etkilediği de yapılan çalışmalarla ortaya konulmuştur. Ancak yapılan literatür taramasında öznel iyi oluşun hem evlilik doyumunu hem de sosyal destek algısı ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bahsedilen üç kavramın ilişkisine ve evlilik doyumunu ile sosyal destek algısının bireyin öznel iyi oluşu üzerindeki etkilerine yönelik bir araştırma yapılmasına karar verilmiştir.

Bu araştırma sonucunda elde edilen veriler; ruh sağlığı alanında çalışan psikolojik danışman, psikolog, klinik psikolog ve psikiyatlara önel iyi oluş kavramına destek mekanizmaların varlığı ve gerekli durumlarda güçlendirilmesi konusunda fikir verebilir. Evliliklerde yaşanan sorunların irdelenmesi hususunda çiftlerin önel iyi oluşlarının da değerlendirilmesi ile aile eğitimi ya da aile terapisi çalışmalarına katılan çiftlerin bireysel olarak da psikolojik destek almalarının önemi konusunda ipuçları ortaya çıkartabilir. Ayrıca araştırma sonuçları konu ile ilgili çalışmak isteyen araştırmacılara yol gösterip farklı ufuklar açabilir.

### **1.5.Varsayımlar**

1. Araştırmaya katılan tüm evli bireyler, evlilik doyumlarını algılayabilecekleri evlilik sürelerine sahiptirler.
2. Örneklemi oluşturan evli bireyler ölçeklerde yer alan soruları doğru olarak anlamış, samimiyetle ve yansız olarak yanıtlamışlardır.

### **1.6.Sınırlılıklar**

1. Bu araştırma; 18-65 yaş arası, okuma-yazma bilen, Bursa'da yaşayan ve araştırma katılımcısı olmayı kabul eden 263 evli bireyle,
2. Katılımcıların Kişisel Bilgi Formu, Evlilik Doyumu Ölçeği, Önel İyi Oluş Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'ne verdikleri yanıtlarla sınırlı tutulmuştur.

### 1.7.Tanımlar

Öznel İyi Oluş: Bireylerin yaşamdan haz duyuyor olmalarına, olumlu duygulanımların çok, olumsuz duygulanımların ise az olmasına dair öznel değerlendirmeleridir (Diener ve diğerleri, 1997).

Evlilik Doyumu: Kişinin evliliğindeki ihtiyaçlarını karşılama derecesine yönelik algısıdır. Bu algı, evliliğe yönelik genel doyumun yanı sıra eşler arasındaki arkadaşlık ilişkisi, cinsel tatmin gibi özel durumları da kapsamaktadır (Spainer & Lewis, 1980).

Sosyal Destek: Stres altında ya da güç bir durumda bulunan kişiye çevresindeki diğer insanlar (eş, aile, arkadaş) tarafından sağlanan maddi-manevi yardımdır (Eker & Arkar, 1995).

Algılanan Sosyal Destek: Kişinin çevresinden aldığı sosyal destek ile ilgili algısıdır. İnsan, bir sosyal ağ içinde bulunur. Sosyal ağ, kişinin çevresindeki diğer insanlarla arasındaki karmaşık ilişkiler bütünüdür. Sosyal ağın kişinin ihtiyaç duyduğu seviyede destek verip vermediği ile ilgili, yine kişiye ait genel izlenim algılanan sosyal destektir (Sorias, 1986).

## **2.Bölüm**

### **Literatür**

Bu bölümde araştırmanın temelini oluşturan öznel iyi oluş, evlilik doyumu ve sosyal destek algısı kavramları ile ilgili alan yazın taraması sonucu ulaşılan kuramsal bilgi ve araştırma sonuçları yer almaktadır.

#### **2.1. Öznel İyi Oluş**

Öznel iyi oluş kavramı; düşünen ve sorgulayan bir varlık olarak insanın, temel ihtiyaçlarının ötesinde mutluluk ve iyi yaşamının ne olduğunu araştırmaya başlaması ile ortaya çıkmıştır. Mutluluk, insanların ulaşmayı arzuladıkları önemli yaşam amaçlarından biridir (Eryılmaz, 2010). Başkalarını sevmek, zevk almak ya da insanın kendisiyle ilgili içgörü kazanması gibi ölçütler ise iyi yaşamı tanımlamaktadır. Konuşma dilinde “mutluluk” şeklinde kullanılan iyi yaşam, literatüre “öznel iyi oluş” olarak geçmiştir (Diener, 2000).

Bu konuda ilk doktora çalışmasını yapan Wilson (1967) mutlu bireylerin; genç, sağlıklı, iyi eğitilmiş, geliri iyi olan, dışa dönük, iyimser, özgüveni yüksek, kaygıdan uzak, evli, dindar, yaşam amacı olan ve entelektüel olduklarını ifade etmiştir (akt. Diener ve diğerleri, 1999).

Alan yazında yer alan öznel iyi oluş tanımlarına bakıldığında, bu kavramın ruh sağlığının pozitif yönünü temsil ettiği (Doğan & Sapmaz, 2012); bireylerin yaşam doyumlarına ve olumlu-olumsuz duygulanımlarına ilişkin bir değerlendirme olduğu (Diener, 1984); bireylerin belli açılardan yaşamlarını değerlendirmelerini içerdiği (Eryılmaz, 2010); bireylerin yaşamlarını bilişsel ve duygusal olarak değerlendirmelerini konu edinen bir psikoloji alanı olduğu (Yetim, 2001) ve psikolojik iyi oluş, olumlu duygulanım, iyilik hali, yaşam doyumu, yaşam kalitesi kavramları ile de ilişkili olup bireyin yaşamdan aldığı doyumu içerecek şekilde bireyin bilişsel ve duygusal durumunu (Tuzgöl-Dost, 2004) ifade ettiği

görülmektedir. Bu tanımları da göz önünde bulundurarak, öznel iyi oluş için “bireyin hem zihinsel hem de duygusal olarak doyuma ulaşması”dır denilebilir.

Diener (1984), öznel iyi oluşun “olumlu duygulanım” (positive affect), “olumsuz duygulanım” (negative affect) ve “yaşam doyumu” (life satisfaction) olmak üzere üç bileşenden oluştuğunu ifade etmektedir. Diener ve diğerleri (1999) bu bileşenlere "yaşam alanlarından alınan doyum" (domain satisfaction) bileşenini de ekleyerek kavramın yapısını genişletmişlerdir. Bu bileşenlerden olumlu ve olumsuz duygulanım, öznel iyi oluşun duygusal boyutunu; yaşam doyumu ve yaşam alanlarına (iş, okul, evlilik, arkadaşlık) ilişkin alınan doyum ise, bilişsel boyutunu oluşturmaktadır. Aşağıdaki tabloda Diener ve diğerleri (1999)'dan alıntılanıldığı üzere öznel iyi oluşun bileşenlerine yer verilmiştir.

Tablo 1

*Öznel İyi Oluşun Bileşenleri*

<b>Olumlu Duygulanım</b>	<b>Olumsuz Duygulanım</b>	<b>Yaşam Doyumu</b>	<b>Yaşam Alanları</b>
Neşe	Suçluluk ve Utanç	Yaşamı değiştirme arzusu	İş
Sevinç	Üzüntü	Mevcut yaşamdan doyum alma	Aile
Memnuniyet	Kaygı ve Endişe	Geçmişten doyum alma	Boş zaman
Gurur	Öfke	Gelecekte doyum alma	Sağlık
Sevgi	Stres	Önemli kişilerin bireyin yaşamına ilişkin görüşleri	Mali durum
Mutluluk	Depresyon		Benlik
Coşku	Kıskançlık		Çevre

Görüldüğü üzere öznel iyi oluş birden fazla bileşenden etkilenen çok boyutlu bir kavramdır. Söz konusu bileşenler incelendiğinde; anlık ruhsal durumların ötesinde uzun süreli duygulardan etkilendiğini gördüğümüz öznel iyi oluş düzeyi, bireyin tüm yaşam alanlarını etkilemektedir.

Kişilerin ruhsal durumları her yeni olay karşısında değişir. Bu nedenle öznel iyi oluş araştırmacıları kişilerin daha uzun zaman dilimindeki genel ruh durumu ile ilgilenirler. Kısa süreli yaşanan mutluluk ile uzun dönemli iyi olma hali aynı manaya gelmemektedir. Bu nedenle de öznel iyi oluş araştırmalarında kısa dönemli değil uzun dönemli mutluluk yani genel iyilik hali esas alınmaktadır (Diener ve diğerleri, 1997).

Öznel iyi oluş kişilerin içsel deneyimleriyle tanımlanır. Dışsal referans çerçevesi öznel iyi oluş değerlendirmesinde geçerli değildir. Zihin sağlığının olgunluk, otonomi ve gerçeklik gibi pek çok boyutunun araştırmacılar tarafından dayatılmasına rağmen, öznel iyi oluş kişinin kendi bakış açısından ölçülür. Eğer kişi hayatının iyi gittiğini düşünüyorsa iyi gidiyordur. Bireyin, kendi hayatına dair algıları ve iyilik haline olan inancı öznel iyi oluş düzeyinin temelidir (Diener ve diğerleri, 1997).

**2.1.1. Öznel iyi oluşu etkileyen faktörler.** Diener (1984)'e göre öznel iyi oluşu etkileyen faktörler üç grupta incelenebilir. Bunlar: (a) Cinsiyet ve yaş gibi biyo-sosyal değişkenler, (b) Öz saygı ve dışa dönüklük gibi kişilik değişkenleri, (c) Aile doyumu gibi sosyal destek değişkenleridir.

İlk grupta yer alan cinsiyet ve yaş gibi biyo-sosyal değişkenler ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara bakıldığında birbiriyle uyuşmayan sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Cameron (1965), kadınların duygularını daha yoğun ve ağırlıklı olarak olumsuz yönde yaşadıklarını ancak buna rağmen erkeklerle karşılaştırıldığında mutluluk ve doyum düzeylerinin pek farklı olmadığını tespit etmiştir (akt. Canbay, 2010). Haring ve Witter (1983), yaş ile öznel iyi oluş arasında ilişkisiz denilebilecek kadar küçük bir ilişki olduğunu ve bu sonucun diğer değişkenlerin kontrol altında tutulması ile ilintili olmadığını belirtmişlerdir (akt. Yetim, 2001). Diener ve Diener (1996) ise, yaş ve cinsiyete



oranla sosyo-ekonomik durumun öznel iyi oluşla ilişkisinin daha kuvvetli olduğu sonucuna varmıştır.

İkinci grupta bulunan kişilik değişkenleri ile yapılan çalışmalarda, ilk gruba oranla daha anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Burger (2004/2006)'in kişiliğin tutarlı bir yapısının olması ve bireyin yaşantıları ile içsel süreçlerinin tamamını kapsamayı yönündeki açıklaması da bu sonucu destekler niteliktedir. Bireyler sahip oldukları kişilik özelliklerine göre karşılaştıkları olaylara olumlu ya da olumsuz olarak tepkide bulunurlar (Diener, 1984). Pawelski (2003)'ye göre; iyimser bireyler hayatlarında daha mutludurlar ve karşılaştıkları zorluklarla daha kolay baş ederler; Lyubomirsky (2007)'ye göre ise iyimser kişiler olayları olumlu açıdan değerlendirdikleri için sorunlarla daha etkili şekilde başa çıkabilirler (akt. Malkoç, 2011) Shmutte ve Ryff (1997) kişilik ve iyilik hali arasındaki bağlantıyı inceledikleri araştırmalarında; beş büyük kişilik faktörü ve iyilik halinin 6 boyutu arasında güçlü ilişkiler olduğunu kanıtlamışlardır. Kendini kabul, çevre hâkimiyeti, yaşamın anlamı, dışa dönüklük ve vicdan ile olumlu yönde ve nevrozizm ile olumsuz yönde ilişki bulunmuştur. Ayrıca kişisel gelişim ile deneyimlere açık olmak ve dışa dönüklük arasında olumlu bağlantı, diğerleriyle olumlu ilişkiler ile uyumluluk ve dışadönüklük arasında pozitif ilişki ve otonomi ile nevrozizm arasında negatif ilişki olduğu saptanmıştır (akt. Paradise & Kernis, 2002). Lucas ve diğerleri (1996) örnekleme batı toplumlarından oluşan çalışmalarda, öz saygı ile öznel iyi oluş arasında yüksek bir ilişki bulunduğu yönünde sonuçlar elde edildiğini belirtirken; Diener ve Diener (1995) ise; öz saygı ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin evrensel olmadığını, toplumcu kültürlerde yapılan çalışmalarda ilişkinin çok daha düşük seviyelerde bulunduğunu, buna karşılık bireyci toplumlarda yüksek ilişki gözlemlendiğini belirtmişlerdir (akt. Tuzgöl-Dost, 2004).

Üçüncü grupta yer alan sosyal destek değişkenlerinin öznel iyi oluşla ilişkisini araştıran çalışmalarda ise şu sonuçlar elde edilmiştir: evlilik, öznel iyi oluş üzerinde olumlu

etkiye sahiptir ama bu etki sürekli değildir (Diener, 1984); evlilik ve diğer sosyal ilişkilerin öznel iyi oluş üzerindeki etkilerinin incelendiği boylamsal çalışmalarda olumlu etkiler gözlenmiştir (Tuzgöl-Dost, 2004). Görüldüğü üzere; eş, çocuklar, anne-baba, akrabalar, arkadaşlar, komşular insanların öznel iyi oluşlarına katkı sağlayan sosyal destek unsurlarıdır.

Kısaca belirtmek gerekirse; öznel iyi oluş kavramı hayatın içinde ve kişi ile birlikte yaşayan bir kavramdır. Dolayısıyla kişinin içsel ve dışsal çevresi ile sürekli etkileşim halindedir. Hem biyolojik hem sosyal hem de psikolojik değişikliklerden etkilenmektedir. Bireyin yaşı, cinsiyeti, kişilik özellikleri kadar aldığı eğitim, anne-baba tutumları, içinde yetiştiği toplum gibi daha pek çok faktör bireyin hayatı anlamlandırmasına dolayısıyla da öznel iyi oluş düzeyine etki etmektedir.

**2.1.2. Öznel iyi oluşu açıklayan kuramlar.** Literatürde öznel iyi oluş kavramını açıklayan farklı kuramlar mevcuttur. Bu kuramların ortak noktası, kişinin iyi olma halini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyen faktörleri ele almalarıdır. Her bir kuramın, kişinin iyi oluş halini etkileyen unsurları farklı yönden ele aldığı görülmektedir.

**2.1.2.1. Erek kuramı.** “Erek” kelimesi Türk Dil Kurumu [TDK] Sözlüğü'nde "gerçekleştirmek için tasarlanan ve erişmek istenilen amaç, maksat, hedef, gaye” şeklinde tanımlanmaktadır. 1960’lı yıllarda Wilson’un önerdiği erek kuramının temel felsefesi; “ihtiyaçların doyurulması mutluluğa ve doyuma neden olur, bunun karşısı durumlar ise mutsuzluk yaratır” şeklindedir (Wilson, 1960; akt. Köker, 1991).

Erek kuramı mutluluğu, “kişinin istediği hedeflere ulaşması” olarak tanımlamaktadır (Tuzgöl-Dost, 2004). Bu kurama göre, bireyler farklı amaç ve isteklere sahiptirler ve bundan dolayı bireyleri mutlu eden şeyler farklılık göstermektedir. Bireyler kendi değerlerine uygun amaçlar yönünde davranırlarsa mutlu olacaklardır. Bu bağlamda; amaçlar başarıldığında daha

olumlu duygulara sahip olunacak ve yaşam doyum düzeyi artacak ancak amaçlara ulaşılmadığı takdirde olumsuz duygular yaşanacaktır (Diener & Biswas-Diener, 2000).

Kişi doğuştan gelen veya öğrenilmiş olan ihtiyaçlarının karşılanması ile kendini gerçekleştirebilir. Bu ihtiyaçlar Maslow'un bahsettiği gibi evrensel olan veya Murray'ın ortaya attığı şekli ile her kişide başka olan ihtiyaçlardır. Hatta kişi bunların bilincinde olabilir veya olmayabilir de. Ama uzmanların uzlaştığı nokta; yerine getirilen hedeflerin, amaçların ve isteklerin mutlulukla ilişkili olduğudur (Canbay, 2010).

Diener (2009)'e göre erek kuramı öznel iyi oluşun birçok nedeni olduğunu vurgulamaktadır. İlk olarak, insanlar çoğu zaman kısa vadeli mutluluk getirecek fakat uzun vadeli sonuçları da zorluk yaratacak amaçlar edinmişlerdir. İkincisi, insanların hedefleri ve arzuları çatışma içinde olabilir ve bu nedenle de tam olarak karşılanması mümkün değildir. Onların ihtiyaçları veya istekleri bilinçsiz olabilir. Çünkü bunu tespit etmek oldukça zordur ayrıca çatışma kendi içinde bazı amaçları birleştirebilir. Üçüncü neden olarak da, bireyler mutluluğu bir şekilde kaçırmış olabilirler. Son olarak, insanların kötü koşullarda ya da becerileri nedeniyle hedeflerine ulaşmaları mümkün olmayabilir (akt. Canbay, 2010).

Kişinin, sahip olduğu kaynakların farkında olması ve onları doğru kullanması gerçekçi hedefler belirlemede ve hedefe ulaşmasında önemli birer unsurdur. Dolayısı ile bireyin mutluluğunu da arttırıcı rol oynamaktadır (Cantor & Sanderson, 1999).

Bireyin belirlediği amaçlar sahip olduğu kaynaklarla birlikte, içinde yaşadığı kültür tarafından da etkilenmektedir. Örneğin, bireyci toplumlarda (Kuzey Amerika ve Batı Avrupa) kişiler için kendi amaçlarına ulaşmak büyük önem taşımaktadır. Bu toplumlarda kişi, kendini çevresinden daha önemli görmektedir. Toplulukçu kültürlerde ise; bireyin amacı, toplumdaki diğer bireylerle kaynaşmak ve amaçlarını toplumun istekleri ve yararına olacak biçimde oluşturmaktır (Diener ve diğerleri, 1999). Bu da gruba ait olma duygusundan kaynaklanmaktadır.

Gerek kişisel gerekse çevresel etmenlerin varlığı kişinin amaç belirlemesini etkilemektedir. Ancak önemli olan amaç belirlemenin de ötesinde belirlenen amaca ulaşıldığında bireyin mutlu olacağına dair inançtır.

**2.1.2.2. Etkinlik kuramları.** Etkinlik kuramları mutluluğu, bireyin amaçlarına ulaşma sürecinde yaptığı etkinliklerden aldığı haz olarak açıklamaktadır. Bir başka deyişle; etkinlik kuramları, mutluluğun sonuca ulaşmaktan çok, süreçte yapılan etkinliklerden alınan haz olduğunu ileri sürmektedir (Malkoç, 2011).

Bu kuramın en önemli temsilcisi “mutluluk iyi yapılmış etkinliklerle gelir” anlayışı ile Aristo’dur. Aristo’ya göre insanların sahip oldukları becerileri en üst düzeyde ortaya koymaları mutluluk düzeyini artıracaktır (Tuzgöl-Dost, 2004). Günümüzde ise bu etkinlikleri evrensel bir biçimde ifade edersek: bunlar sosyal etkileşimler, hobiler ve görevlerimiz sayılabilir. Etkinlik kuramcıları, öznel iyi olmanın davranıştan/eylemlilikten kaynaklandığını vurgularlar. Sonuç yerine süreci önemserler ve bireyin aktif olmasının gerekliliğini vurgularlar. Tıpkı “işleyen demir ışıldar” atasözünde olduğu gibi.

Etkinlik kuramları içinde en dikkat çekici oluşum “akış kuramı”dır. Bu kuram; kişinin beceri düzeyi yeterli ise, etkinliklerin ve bu etkinlikleri engelleyen unsurların zaman içerisindeki akışının haz getireceğini belirtir. Eğer etkinlik çok kolay ve/veya engeller zayıf ise sonuç sıkıcıdır. Eğer etkinlik zor ise stres yaratır. Birey yoğun çaba gerektiren bir etkinlikle karşı karşıya olduğunda sahip olduğu beceriyle işin zorluğu birbirine yakınsa etkinliğin tamamlanma süreci, akışı meydana getirmektedir (Diener & Biswas-Diener, 2000).

Bir insan “dışarıdaki” gerçeklikte her ne olursa olsun, yalnızca bilincinin içindekileri değiştirerek kendini mutlu ya da mutsuz edebilir. Engellere ve aksaklıklara karşı sebat etme yeteneği, insanların başkalarında en çok hayran oldukları özelliklerdendir. Çünkü bu yetenek,

yalnızca yaşamda başarılı olmak için değil, yaşamdan zevk almak için de önemli bir özelliktir (Csikszentmihalyi, 1991/2005).

**2.1.2.3. Tabandan-tavana ve tavandan-tabana kuramları.** Kuramlardan ilki olan tabandan-tavana yaklaşımı; Wilson (1967)'in "bireyin sahip olduğu yaşam koşulları temel ve evrensel ihtiyaçlarını karşılamaya yetiyorsa, birey mutlu olur" görüşüne dayanmaktadır (akt. Diener ve diğerleri, 1999). Bu kurama göre, bireyin yaşamında zevk aldığı etkinlikler ne kadar fazla ise, birey o ölçüde mutlu olacaktır. (Malkoç, 2011).

Bu görüşe göre yaşantılar insan aklının boş tahtasına yazılmaktadır. Felsefi açıdan bu model John Locke'un "akıl içinde ilk duyulardan önce hiçbir şey yoktur" görüşünden doğmuştur. Locke'a göre akıl, yaşantıların şekil verdiği bir "tabula rasa" yani "boş levha"dır. Duyular ise yaşantılar dünyasının yansımalarıdır. Tabandan tavana görüşü, objektif yaşam koşullarının bireyin genel mutluluğunda öncelikli faktör olduğuna inanmaktadır (Feist, Bodner, Jacobs, Miles & Tan, 1995).

Tabandan-tavana yaklaşımına göre; öznel iyi oluş bireyin yaşamındaki iş, aile, okul, arkadaşlık gibi yaşantıların toplamından oluşur. Bireyin mutluluğu derken, bu yaşam alanlarındaki zevk alınan yaşanmışlıklardan ve bunların çokluğundan bahsedebiliriz. Yani kişiler mutlu olaylar yaşadıkları ve yaşamdan doyum aldıkları için şanslılardır (Lyubomirsky & Dickerhoof, 2010). Ayrıca bu yaklaşıma destek olabilecek nitelikte pek çok çalışmada kişiye mutluluk veren durumların iyi oluşu olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Ancak; Campbell, Converse ve Rodgers (1976)'ın demografik faktörlerin öznel iyi oluşun toplam varyansının %20'sini açıkladığını tespit etmesi (akt. Diener ve diğerleri, 1999), ardından da bir başka araştırmada gelir, evlilik, din, yaş vb. faktörlerin öznel iyi oluşun ancak %15'ini açıkladığının belirtilmesi gözlenebilen durumların öznel iyi oluşu açıklama yüzdesinin düşük olduğuna önemli bir kanıt sayılmıştır (Diener ve diğerleri, 1999). Bu nedenle araştırmacılar,

öznel iyi oluşu daha net olarak açıklayabilmek amacıyla tabandan-tavana yaklaşımı yerine tavandan- tabana yaklaşımına yönelmişlerdir.

Tavandan-tabana yaklaşımında; kişiliğin genel görünümünün olaylara verilen tepkileri etkileyeceğine inanılır. Bu inanişla, yaşanan olaylar üzerinde; neşeli kişilerin olumlu, agresif ya da memnuniyetsiz kişilerinse olumsuz değerlendirmeler yapacağı varsayılır. Bu durum, aynı yaşantılar sonucunda farklı mutluluk düzeylerine ulaşan kişilerin varlığını da açıklamaktadır.

Diener (1984)' e göre; mutluluk, genetik faktörler ve yaşantılar ile meydana çıkan kişilik özellikleri ve bilişsel süreçlerin sonucudur. Lykken ve Tellegen (1996) ise genetik faktörlerin öznel iyi oluş düzeyi üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla ikizler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada; tek yumurta ikizlerinin ayrı ortamlarda yetişmeler bile öznel iyi oluş açısından çift yumurta ikizlerine göre daha benzer sonuçlar çıkardıkları tespit edilmiştir. Buna göre; genetik, öznel iyi oluş üzerinde %40-50 düzeyinde etkili olan bir faktördür. Dolayısıyla genetik faktörler, öznel iyi oluşu demografik faktörlerden daha fazla yordamaktadır ( akt. Malkoç, 2011).

Öznel iyi oluşu açıklamak için ele alınan ve birbirine zıt gibi görünen bu iki yaklaşım yerine Brief, Butcher, George ve Link (1993) bütünleştirici bir bakış açısı geliştirmişlerdir. Bu bakış açısıyla öznel iyi oluşu; kişilik özellikleri, yaşam koşulları ve kişinin yaşam koşullarını yorumlayışı birlikte etkilemektedir. Buna göre; genel kişilik boyutları (olumsuz duygulanım eğilimi vb.) ve objektif yaşam koşulları (objektif sağlık vb.) ayrı ayrı olmak üzere hem yaşam koşullarının yorumlanmasını (sağlığın yorumlanması vb.) hem de öznel iyi oluşu (yaşam doyumu vb.) etkilemektedir. Bu durumda; genel kişilik boyutları (tavandan-tabana yaklaşımı) ve objektif yaşam koşulları (tabandan-tavana yaklaşımı)nın hem doğrudan hem de dolaylı olarak öznel iyi oluşu etkilediği söylenebilir.

Doğrudan etki, yaşam koşullarının yorumlanmasına yani kişinin algısına yöneliktir. Dolaylı etki ise, öznel iyi oluşun kendisine olan etkidir (Tuzgöl-Dost, 2004). Dolayısıyla iki yaklaşım da öznel iyi oluşu açıklamada birbirini destekler niteliktedir. Birine iyi diğerine kötü deme ya da birini daha başarılı bulma durumu bakış açısını kısıtlayacağı için yanlış yorumlara sebep olabilir.

**2.1.2.4. Uyum kuramı.** Bireyin ilk kez karşılaştığı bir olaya gösterdiği güçlü tepkinin zaman içinde uyum sağlama yoluyla azaldığını vurgulayan kuram “uyum kuramı”dır (Diener ve diğerleri,1999). Uyum, insanın hayatta kalabilmesi için ihtiyacı olan en önemli özelliklerinden biridir. Zira insan, hayatının her anında yeni durumlarla karşılaşma halindedir. Hep bir devinim içinde geçen insan hayatı uyum sayesinde kolaylaşmaktadır. Yeni bir iklime, yeni bir kişiye, yeni bir duyguya, bir kayba ya da kazanca uyum sağlayabiliyor olmak insanın sağlıklı sayılmasının temel unsuru da kabul edilen denge durumunu korumasına yardımcı olan önemli bir güçtür.

Bireyin yeni bir duruma alışması ve uyum sağlaması “alışma” da denilen belli bir zaman diliminde gerçekleşmektedir. Örneğin; Suh, Diener ve Fujita (1996) bireylerin karşılaştıkları birçok olaya üç aydan kısa bir süre içinde uyum sağladıklarını belirtmişlerdir. Ancak bu süre bireyin yaşadığı ya da karşılaştığı olayın niteliğine bağlı olarak değişmektedir. Dolayısıyla bazı olaylara uyum sağlamak her zaman kısa sürede gerçekleşmemektedir.

Stroebe, Stroebe, Abakoumkin ve Schut (1996) yaptıkları araştırmada, dul kadınların dul kalmalarının ardından iki yıl geçmesine rağmen depresyon düzeylerinin yüksek olduğunu ve yalnızlık duygusundan kurtulamadıklarını saptamışlardır (akt. Malkoç, 2011). Yaşanan olayın etkileri ne kadar uzun süreli olursa olsun insan, uyum sağlayabilen bir varlık olarak yaşamına devam etmektedir. Uyum kuramı da bu noktadan yola çıkarak çevreyi olağanüstü

bir yere koymayıp çevrenin öznel iyi oluş üzerinde uzun süreli etkisinin olmayacağını belirtmektedir (Diener ve diğerleri, 1997).

Frederick ve Loewenstein (1999) uyum sürecinin üç önemli işleve hizmet ettiğine inanmaktadırlar (akt. Lucas, 2007). Bunlardan ilki, uyum sürecinin bireyin karşılaştığı iyi ya da kötü olaylara ilişkin yaşadığı duygusal yoğunluğun uzun süreli olmasını engelleyerek ruh sağlığını korumaya yardımcı olması durumudur. İkincisi; uyum sürecinin, değişmeyen uyarıcının bir süre sonra dikkatten düşmesine sebep olması sonucu çevrede meydana gelen değişim için ekstra dikkat gerektirdiğidir. Üçüncüsü ise; bireyin olaylar karşısında verdiği duygusal tepkilerin şiddetinin zaman içinde azalmasını sağlayarak, başarıya ulaşma ihtimali olmayan amaçlardan vazgeçilmesine yardımcı olmasıdır. Buradan hareketle uyum sürecinin bireyin yaşamını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesinde önemli olduğu söylenebilir (Lucas, 2007).

**2.1.2.5. Çok yönlü uyumsuzluk kuramı.** Bu kuramın öncüsü olan Michalos (1985); bireyin kendini diğer bireyler, ihtiyaçlar, amaçlar, geçmiş yaşantılar, diğer bireylerin koşulları ve yaşamdan aldıkları doyum gibi çok sayıda standart açısından karşılaştırdıklarını belirtmektedir. Bireyler, yaşamdan ne kadar doyum aldıklarına içinde buldukları durum ve bu standartları karşılaştırarak karar verirler. Bu karşılaştırma sonucu; birey, kendi yaşam koşullarının belirlediği standartların altında olduğuna ilişkin bir yargıya varırsa mutsuz olur. Bireylerin yaşamdan aldıkları doyum, gerçek koşullar ve bu standartlar arasındaki farklılığa dayanmaktadır (akt. Diener ve diğerleri, 1999)

Söz konusu farklılığı belirlerken kişi zihinsel pek çok kombinasyon oluşturur. Bunları oluştururken de; kendisine yakın olan kişilerin sahip oldukları şeyler, hayatı boyunca sahip olduğu en iyi şey, sahip olmayı ümit ettiği şeyler, ihtiyacı olduğunu düşündüğü şeyler gibi faktörleri ölçüt olarak kullanır (Andrews & Robinson,1991).



Fark oluşumunda kurulan oran, istenen düzey ile mevcut düzey arasındaki farktır. Bu fark ne kadar küçükse öznel iyi oluş o kadar yüksektir. Yani kişinin arzu ettiklerine ulaşmış olma durumu öznel iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir.

Uyuşmazlık kuramları içinde ele alınan iki kuram vardır. Bunlardan biri “Sosyal Karşılaştırma Kuramı” diğeri ise “Beklenti Düzeyi Kuramı”dır (Çevik, 2010).

Sosyal karşılaştırma kuramında birey diğeri kişileri standart olarak kullanır. Bireyin standart olarak seçtiği kişi kendinden daha iyi durumda ise mutsuz olur. Eğer standart olarak seçilen kişi kendinden daha kötü durumda ise mutlu olur ( Eraslan, 2000).

Brown ve Duttun (1995)’a göre; bireyler sonuçta kendilerini iyi hissedeceklerini düşünüyorlarsa kendilerini başkalarıyla karşılaştırmaktadırlar. Ancak kendilerini kötü hissedeceklerini düşünüyorlarsa bu tür bir kıyaslamaya girmemektedirler. Lyubomirsky ve Ross (1997)’a göre ise; mutlu bireyler kendilerini daha kötü durumdakilerle karşılaştırmakta, mutsuz bireylerse daha kötü durumdakilerin yanı sıra kendilerinden daha iyi durumdakilerle de karşılaştırma yapma yoluna gitmektedirler (akt. Diener ve diğeri, 1999).

Beklenti düzeyi kuramına göre, kişinin beklentileriyle gerçek durumu arasındaki farklılık öznel iyi oluşu etkilemektedir. Yüksek düzeydeki istekler ve beklentiler mutsuzluğa yol açmaktadır (Eraslan, 2000).

**2.1.2.6. Mutluluğu anlamlandırma kuramı.** Bu kuram Lyubomirsky tarafından 2001 yılında ortaya konmuştur. Tabandan-tavana ve tavandan-tabana kuramlarını bütünleştiren, ancak özellikle tavandan-tabana yaklaşımını temel alarak oluşturulmuş bir modeldir. Temelinde yatan fikir; bireyin yaşam koşullarının (yaş, cinsiyet, eğitim ve gelir düzeyi vb.) nasıl algılandığı, yorumlandığı ve karşılaştırıldığına bağlı olarak öznel iyi oluşu etkilediğidir (Lyubomirsky, 2001).

Burada bireyin algısı önemlidir. Örneğin; bir bankacı, çalıştığı işyerinden memnun olduğunu, iyi bir gelire sahip olduğunu ve çalışma arkadaşlarıyla da iyi ilişkiler kurduğunu düşünüyorsa mutlu olacaktır. Ancak gelirini bir başka arkadaşıninkiyle kıyaslaması sonucu kendi gelirinin düşük olduğunu görürse mutsuz olacaktır (Lyubomirsky & Dickerhoof, 2010).

Kişinin olaylara verdiği tepki ve olaylar hakkındaki görüşü mutluluğunu artırır ya da azaltır (Lyubomirsky, 2001). Özetle, kişinin içinde bulunduğu durumu nasıl algıladığı ve nasıl değerlendirdiği, nasıl tepkiler verdiği mutluluk düzeyini de etkilemektedir.

**2.1.2.7. Dinamik denge kuramı.** Headey ve Wearing (1989)'in oluşturduğu kuramda; bireyin öznel iyi oluşu kişilik ve mizacının belirleyici olduğu bir çizgide yani dengede bulunmaktadır. Normal dışı olaylar ya da durumlar neticesinde öznel iyi oluşun dengesi bozulmaktadır. İyi ya da kötü yönde bozulan denge öznel iyi oluşu bir süre etkilemekte sonra tekrar eski haline dönmektedir (Nur-Şahin, 2011).

Ekonomi biliminde kullanılan terimlerle de açıklanan kuramda; bireylerin stok düzeyleri, ruhsal gelir akışları ve öznel iyi oluş düzeylerinin dinamik bir dengede olduğu kabul edilir. Bu denge durumu sayesinde öznel iyi oluş istikrarlı bir yol izleyebilmektedir. Headey (1993); stoklar (aile desteği, arkadaşlık ilişkileri, serbest zaman becerileri, işle ilgili beceriler, sağlık ve ekonomik durum) ve akışların (aile, arkadaşlık, serbest zaman, iş, sağlık, para ve toplamda görülen olay ve yaşantılar) birbirlerini karşılıklı olarak etkilediklerini, geçmişin (cinsiyet, yaş, kişilik, genel bilgi ve sosyal statü) akışları tek taraflı olarak etkilediğini ve hem stokların hem de akışların iyi oluşu (yaşam doyumu) etkilediğini belirtmiştir (akt. Tuzgöl-Dost, 2004). Buna göre stoklarda bulunan her bir boyut, akışlarda da vuku bulan olaylar yaratmaktadır. Hem söz konusu boyutlar hem de bu boyutlarda meydana gelen yaşantılar iyi oluşu üzerinde doğrudan etkilidir. Geçmiş ise, diğerleri gibi doğrudan değil dolaylı olarak iyi oluş üzerinde etki oluşturmaktadır.

Bunların yanı sıra dinamik denge kuramına göre; bireyin öznel iyi oluşu, sabit kişilik özellikleri tarafından şekillenmektedir. Öznel iyi oluşun denge düzeyinde durması daha çok dışadönüklük, nevrozizm ve yaşantılara açıklık tarafından yordandığıdır. Öznel iyi oluş, bir zaman sonra bireyi etkileyebilecek yaşam olaylarından kişiliğin belirlediği denge düzeyine dönmektedir (Headey & Wearing, 1989; akt. Yavuz, 2006)

**2.1.2.8. Bağ kuramı.** Bağ kuramı; öznel iyi oluşu bellek, koşullanma ve bilişsel ilkelere dayanarak açıklayan bir kuramdır. Bireyin mutluluğunun olaya ya da duruma ilişkin yüklemeleri ile alakalı olduğunu savunmaktadır. Bu bağlamda; iyi olayların daha önceki iyi yüklemeleri çağrıştıracığı ve mutluluk yaratacağına inanılmaktadır (Schwardz & Clore,1983; akt. Yetim, 2001). Aynı şekilde kötü olaylar da, daha önceki kötü yüklemeleri çağrıştıracığı için mutluluğu azaltacaktır.

Bower (1981), bağ kuramı ile ilişkili olarak insanların duygu durumlarına göre anılarını hatırladıklarını ve hatırladıkları anılarını da yine o anki duygu durumlarına göre yorumladıklarını belirtmiştir. Bellek ağları üzerinde yapılan araştırmalar; mutlu bireylerin zengin bir olumlu ilişki ağı, mutsuz olanların ise olumsuz bağlı sınırlı ve yalıtılmış bir ağ geliştirdikleri görmüşlerdir (akt. Gülaçtı, 2009).

Koşullanma ve bellek ağları, açık kasıtlı bir müdahale olmaksızın iş görebilir. Bununla birlikte, bireyin kendi yaşantısında duygusal ilişkilerini bilerek bir şekilde kontrol edebileceğine ilişkin bazı kanıtlar bulunmaktadır. Nitekim Fordyce (1977) olumsuz düşünceleri azaltma doğrultusundaki müdahalelerin mutluluğu arttırdığını, Kammann (1982) ise sabahları olumlu sözler söylemenin mutlu bir güne başlamayı sağlayabileceğini belirlemişlerdir (akt. Gülaçtı, 2009).

**2.1.2.9. Sosyal üretim işlev kuramı.** Lindenberg tarafından ileri sürülen kurama göre; insanlar karşılaştıkları kaynaklar ve sınırlamalar içerisinde evrensel hedeflere ulaşmayı en iyi biçimde başarmaya çalışarak kendi iyi oluşlarını üreteceklerdir. Hem psikoloji hem de ekonomi kuramlarına dayanan bu kuramda, iyi oluşu üretmek için en uygun yolları mantıklı bir biçimde değerlendirmenin mevcut bilgiler ile sınırlı olduğu durumlarda, kişiler en uygun yolları seçen etkin temsilciler olarak görülmektedir (Ormel, Lindenberg, Steverink & Verbrugge, 1999).

Ormel ve diğerleri (1999)'ndan alıntılandığı üzere sosyal üretim işlev kuramının bileşenleri Tablo 2'de özetlenmektedir. Tabloda da görülebileceği gibi; fiziksel iyi oluş ve sosyal iyi oluş olmak üzere iki evrensel amaç tanımlayan kuramda bu amaçlara ulaşmak için kullanılan araçsal amaçların varlığından da söz edilir. Fiziksel iyi oluş için uyarım ve konfor; sosyal iyi oluş için ise statü, davranışsal onay ve sevecenlik araçsal amaçları olduğu belirtilmiştir.

Özetle; psikoloji ve ekonomi biliminin temel alınması sonucu ortaya çıkan kuramda fiziksel ve sosyal iyi oluşa ulaşmayı amaçlayan insanın bunlara yardımcı ara amaçları değerlendirip uygulayarak öznel iyi oluşunu üreten aktif bir rol üstlendiğinden bahsedilmektedir.

Tablo 2

*Sosyal Üretim İşlevleri Hiyerarşisi*

Öznel İyi Oluş					
Fiziksel İyi Oluş			Sosyal İyi Oluş		
Üst seviye Genel amaçlar	Uyarım/ Etkinleştirme (en uygun düzeyde uyarılma)	Konfor (psikolojik ihtiyaçların yokluğu; keyifli ve güvenli çevre)	Statü (yetersiz kaynakların kontrolü)	Davranışsal Onay (doğru şeyleri yapmak için onay)	Sevecenlik (özen gösterilen kişilerden gelen olumlu veriler)
Birinci dereceden araçsal hedefler					
Aktiviteler ve getirileri (üretimsel amaçlar için etkili hedefler belirleme)	Fiziksel ve zihinsel aktiviteler üreterek uyarılma	Acı, yorgunluk, susuzluk, açlığın yokluğu; canlılık; barınma, sosyal refah, güvenlik	Meslek, hayat tarzı, iş ya da spordaki mükemmellik	İçsel ve dışsal normlara uyma	Samimi bağlar, duygusal destek
Kaynaklar (örnekler)	Fiziksel ve zihinsel çaba	Yemek, sağlık, para	Eğitim, sosyal sınıf, kişisel beceriler	Sosyal beceriler, yeterlilik	Hayat arkadaşı, empati, çekicilik

**2.1.2.10. Nörolojik kuram.** Mutluluğu beynin yapısı ile açıklamaya çalışan bu kuram henüz çok yenidir. Nörolojik kuramı benimseyen kuramcılara göre; sol ön beyin kabuğu ve buradaki sinirler arasındaki iletim mutluluğu, dolayısıyla da öznel iyi oluşu etkilemektedir. Öznel iyi oluş, sinirsel iletim ve hormonal durum ile açıklanan bir durumdur.

Nörolojik kurama dayanan az sayıdaki araştırmaya göre; (a) Davidson'a göre dopamin hormonu beynin sol ön kısmı ile duygusal merkezler arasında pozitif duyguların ilişkilerine ait sinyallerin geçişini sağlamaktadır (b) Davidson'ın bir yaşından küçük bebeklerdeki sol ön

beyin aktivitesini ölçtüğü araştırmasının sonucunda, anneleri tarafından kısa bir süre için yalnız bırakılan bebeklerden ağlamayanların daha yüksek sol ön beyin aktiviteleri olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (c) Tamarken, Davidson, Wheeler ve Doss (1992)'a göre; elektrosefalografik (EEG) çalışmaları, ön korteksin sol ön kısım hareketleri daha sık olan bireyler, daha yüksek pozitif duygu bildirmektedir (akt. Özen, 2005).

**2.1.2.11. Ryff'in psikolojik iyi oluş kuramı.** Kuramın yaratıcısı Ryff (1995) uzun yıllar boyunca psikolojik rahatsızlığı olmayan bireylerin sağlıklı sayıldığını; psikolojik iyi oluş, mutluluk gibi kavramlarınsa göz ardı edindiğini fark ederek çalışmalarına bu yönde ağırlık vermeye başlamıştır. Psikolojik iyi oluş kuramı, temeli pek çok psikoloji kuramına dayanan çok boyutlu bir kuramdır. Temel alınan kuramlardan bazıları; Jung (1933)'un bireyselleşme, Bühler (1935)'in temel yaşam eğilimleri, Jahoda (1958)'nin ruh sağlığı, Erikson (1959)'ın psikososyal gelişim, Rogers (1961)'in tam kapasiteyle fonksiyonda bulunan birey, Allport (1961)'un olgunluk, Maslow (1968)'un kendini gerçekleştirme, Neugarten (1973)'in yaşlılık ve yetişkinlik dönemindeki kişilik değişimleri, Birren'in kişiliğin yönetsel süreçleridir (Ryff,1995). Adı geçen kuram ve kavramlar psikoloji bilimine önemli katkıları olmuş çalışmalardır ve her biri psikolojik iyi oluş kuramının temel boyutlarını oluştururlar. Ryff psikolojik iyi oluş kuramını, yukarıda bahsedilen psikoloji kuramlarının yanı sıra altı boyut ile ilişkilendirmiştir. Bunlar; kendini kabul, yaşam amacı, çevre hakimiyeti, otonomi, kişisel gelişim ve olumlu ilişkilerdir.

Kendini kabul; kişinin kendine karşı olumlu bir tutuma sahip olmasıdır. Kendini gerçekleştirme, en üst düzeyde işlevde bulunma, olgunluk gibi kavramlar ile bir arada ele alınmaktadır (Ryff, 1989).

Yaşam amacı; yaşamda bir yön ve amaçlılık duygusuna sahip olmaktır. Bireyin geleceğe yönelik çeşitli amaçlarının olması, bireyi; üretici, yaratıcı olmaya, yaşamın anlamlı olduğu duygusuna yönlendirir ve iyi oluşuna olumlu yönde katkı sağlar (Ryff,1989).

Çevre hâkimiyeti; gelişim kuramları, yaşamını yönetebilen ve düzenleyen bireylerin içinde bulunduğu ortamlara uyum sağlamada başarılı olduklarını belirtmektedir (Ryff, 1989). Bu bireyler aynı zamanda karmaşık durumları yönetebilme becerisine de sahiptirler. Çevresini etkin bir şekilde yönetebilme becerisine sahip, etkileşim içinde bulunduğu ortamları kontrol edebilen, çevresindeki olanaklardan uygun bir şekilde yararlanmayı bilen, kişisel ihtiyaçlarına ve değerlerine uygun ortamlar seçebilen bireylerin çevre hâkimiyeti de oldukça iyidir (Ryff, 1995).

Otonomi (özerklik); kendi kararlarını verme, özgürlük, toplumsal kanunlara bağlı kalmama olarak açıklanmaktadır. Bireyselleşme, içsel demetim odağı, kendini gerçekleştirme kavramları ile yakından ilişkili bir kavram olarak ele alınmaktadır. Başkalarının onayını almaya ihtiyaç duymayan, otonomisi yüksek bireylerin iyi oluş düzeyinin de yüksek olacağı savunulmaktadır (Ryff, 1989).

Ryff, Magee, Kling & Wing (1999)'e göre otonomiye sahip kişiler, toplumsal korkular, inançlar ve kanunlardan çok etkilenmemektedirler. Otonomi, daha çok batı toplumlarında hakim olan, bireyciliğin temelini oluşturan bir yapıdır (akt. Canbay, 2010). Geleneklere ve toplumsal kurallara körü körüne bağlanmayı reddeden, kişinin mutluluk, huzur ve refahını ön planda tutan ve toplumdan önce bireyin önemli olduğunu savunan bireycilik anlayışı otonomi kavramının var olabilmesi için uygun bir zemindir.

Ryff ve Keyes (1995) kişisel gelişimi; bireyin, kişisel olarak sürekli bir değişim ve gelişim içinde olduğuna inanması şeklinde açıklamaktadırlar (akt. Malkoç, 2011). Kişisel gelişimin merkezinde kendini gerçekleştirme ihtiyacı ve potansiyellerini fark etme vardır. Maslow'a göre kişinin en üst düzey ihtiyacı kendini gerçekleştirmedir. Bunun için bireyin

ihtiyaç duyduğu en önemli unsur kişisel gelişimdir. Rogers'ın da belirttiği gibi kişisel gelişim içsel bir güdüdür. Deneyimlere açık olma, tam olarak işlevde bulunan kişinin anahtar özelliğidir. Sürekli ve uygun şekilde gelişim hayatın farklı dönemlerinde karşılaşılabilecek problemlerin çözümü için de gerekli bir özelliktir (Ryff,1989).

Olumlu ilişkiler; güvenilir, sıcak, olumlu ilişkiler kurma, ilişkilerde sevgi ve empatiye yer verme anlamına gelmektedir. Gelişimsel teorilerde, diğerleriyle yakın ve sıcak ilişkiler kurabilmenin ve bu ilişkileri üretim, rehberlik, yönlendirme bağlamında değerlendirebilmenin gerekliliğinden bahsedilmektedir. Bu nedenle, olumlu ilişkiler kurabilme; Allport'un olgunluk kavramında da yer alan, psikolojik sağlığın yanı sıra öznel iyi oluş için de önemli bulunan bir boyuttur (Ryff, 1989).

Psikolojik iyi oluş kuramının yukarıda kısaca değinilen altı boyutu dünyanın her yerinde yeterli ve geçerli olamamaktadır. Sosyal ve fiziksel çevre, içinde yaşanılan kültür, dini inanış gibi pek çok faktör psikolojik iyi oluşu etkileyebilmektedir. Bu etki olumlu olabileceği gibi olumsuz da olabilir. Önemli olan psikolojik iyi oluş kavramının farkında olunması ve çalışmalarda hak ettiği yeri bulmasıdır.

Psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlamlık ya da mutluluk; çağımızda üzerinde önemle durulması gereken kavramlardır. Hızlı teknolojik gelişmelerle yalnızlaşan insan, mutluluğu aramakta ancak bunu nasıl yapacağını bilememektedir. Ryff'in kuramının yanı sıra bu bölümde adı geçen tüm öznel iyi oluş kuramlarının amacı, aslında insanın anlam arayışına katkı sağlamaktır.

**2.1.3. Öznel iyi oluş konusunda yapılan araştırmalar.** Bu bölümde öznel iyi oluş ile ilgili yurt dışında ve Türkiye'de yapılan araştırmalara yer verilmiştir. Öznel iyi oluş çalışmalarında sosyo-demografik değişkenlerin yanı sıra yaşam doyumu, sosyal destek, umut gibi faktörlerin etkilerinin de ele alındığı görülmektedir.



**2.1.3.1. Öznel iyi oluş konusunda yurt dışında yapılan araştırmalar.** Yurt dışında öznel iyi oluş kavramının incelendiği pek çok bilimsel araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalarda gelir, cinsiyet, sağlık faktörlerinin yanı sıra kişiler arası yakınlık, mutluluk kaynakları ve sosyal bağlar da incelenmiştir.

Diener, Horwitz ve Emmons (1985) Gelir düzeyinin öznel iyi oluşla ilişkisini inceledikleri çalışmalarında Amerika'nın en zenginleri listesinden yüz kişi ve onlarla aynı coğrafi bölgede yaşayan kontrol grubundaki bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini karşılaştırmışlardır. Zengin katılımcıların 49'unun ortalama öznel iyi oluş düzeyine sahip oldukları tespit edilirken mutsuz zenginlerin varlığı da dikkati çeken başka bir nokta olmuştur. Katılımcıların hiçbiri, paranın mutluluğun ana kaynağı olduğuna inandığını ifade etmemiştir. Her iki grup mutluluğun kaynağını Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisindeki gibi kodlarken, zengin katılımcılar öz saygı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacından sonra güvenlik ihtiyacının mutluluğun kaynaklarından olduğunu ifade etmişlerdir.

Zengin katılımcılarla yapılan araştırma sonuçlarının aksine; Mills ve Grasmick (1992)'in aile doyumunun ve ekonomik zorlukların evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarına etkisinde cinsiyetinin rolünü inceledikleri araştırmada elde edilen bulgular; aile doyumunun psikolojik iyi oluşla olumlu ve anlamlı, ekonomik zorlukların ise negatif yönde ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu yönündedir. Aile doyumunun psikolojik iyi oluşa etkisi kadınlarda da erkeklerde de anlamlı olmasına rağmen, bu etkinin kadınlarda erkeklerden daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Ekonomik zorlukların ise, erkeklerde ve tam zamanlı olarak çalışan kadınlarda psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak azalttığı da görülmüştür.

Benzer sonuçlar Gerdtham ve Johannesson (1997)'un mutluluk ve bazı sosyo-ekonomik değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koydukları çalışmada da gözlenmiştir. Beş bin yetişkinin katılımı ile gerçekleştirilen araştırmanın sonucunda; gelir düzeyindeki artışın ve eğitim düzeyinin mutluluğu artırdığı, işsizliğin ve kentleşmenin ise mutluluk ile negatif yönde

ilişkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Ayrıca bekarların ve erkeklerin mutluluk düzeylerinin, evlilere ve kadınlara oranla düşük olduğu tespit edilmiştir. Aynı araştırmada fiziksel sağlığın mutluluğun önemli bir yordayıcısı olduğu, şişmanlığın ve aileden gelen kalıtsal hastalıkların ise mutluluk ile negatif yönde ilişkisi olduğu gözlenmiştir.

Fiziksel sağlığın öznel iyi oluşla ilişkisi Hampton (2008)'in araştırmasına da konu olmuştur. Omurilik travması geçirmiş ve geçirmemiş bireylerin öznel iyi oluşlarını karşılaştırmayı ve aynı zamanda algılanan fiziksel sağlık, sosyal destek ve yetkinlik beklentisinin, öznel iyi oluş düzeyi ile ilişkisini ortaya koymayı amaçlayan araştırmada 119 omurilik yaralanması geçirmiş hasta ve 109 bu tarz bir yaralanma geçirmemiş birey ile çalışılmıştır. Araştırma sonucunda omurilik yaralanması geçirmiş katılımcıların öznel iyi oluş, sosyal destek ve yetkinlik beklentisi düzeyleri diğer gruba kıyasla daha düşük çıkmıştır. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre ise algılanan fiziksel sağlık, sosyal destek ve yetkinlik beklentisi değişkenlerinin, omurilik yaralanması geçirmiş bireylerin öznel iyi oluşlarına ait toplam varyansın %25'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Omurilik yaralanması geçirmemiş katılımcılarda ise, sosyal destek ve yetkinlik beklentisi değişkenlerinin öznel iyi oluş düzeyine ait toplam varyansın %27'sini açıkladığı gözlenmiştir.

Cinsiyet de öznel iyi oluş kavramı konusunda ele alınan değişkenlerden biridir. Feist ve diğerleri (1995), cinsiyet ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi aynı konuda yapılmış 93 çalışmanın meta analizini yaparak incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, kadınların yaşam doyumu ve mutluluk düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu görmüşlerdir. Yani kadınlar ile erkeklerin öznel iyi oluş düzeyleri anlamlı şekilde farklılık göstermiştir.

Ekonomik durum, cinsiyet, fiziksel sağlık değişkenlerinin yanı sıra kişilik özellikleri de öznel iyi oluş araştırmalarına konu olmuş değişkenlerdendir. McCrae ve Costa (1991) Kişilik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçladıkları çalışmada 429 yetişkine beş faktörlü kişiliği ölçen NEO Kişilik Envanteri'ni uygulamışlardır. Araştırma sonucunda

nevrotizmin öznel iyi olma ile negatif yönde, dışa dönüklüğün ise pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca elde edilen bulgulara göre; uyumluluk ile temkinlilik anlamlı bağımsız yordayıcılardır ve kişilik eğilimleri öznel iyi olma üzerinde yapısal, deneysel ve araçsal etkilere sahiptir.

McLennan, Gotts ve Omodei (1988), McCrae ve Costa (1991)'nın nevrotizm ve kişilerarası yakınlığın öznel iyi oluşun esas belirleyicileri olduğu fakat girişkenliğin olmadığı görüşünü test etmek için 144 araştırma katılımcısı ile yaptıkları çalışmada; kişiler arası yakınlık ve genel duygusal incinebilirliğin öznel iyi oluşunun önemli yordayıcılarından oluşunu tespit etmişlerdir.

Diener ve Fujita (1995) mutlu olan ve olmayanları karşılaştırarak yaptıkları çalışmada; mutlu olanların nitelikli arkadaşlık kurma, aile desteği ve yoğun romantik ilişkiler yaşama noktalarında diğerlerinden farklılık gösterdiklerini belirtmişlerdir.

Lu ve Shih (1997) mutluluk kaynaklarını belirlemek amacıyla 54 Tayvanlı ile yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirmişlerdir. Bu görüşmelerde, “ Mutluluk nedir?” ve “ Ne tür şeyler sizi mutlu eder?” gibi sorular sorarak aldıkları cevaplar doğrultusunda 180 mutluluk kaynağı tespit etmişlerdir. Tespit edilen mutluluk kaynaklarını; saygı ihtiyacının tatmini, kişiler arası ilişkilerde uyum, maddi ihtiyaçların tatmini, işte başarı, hayatla barışık olma, başkalarına rağmen zevk alma, öz denetim hissi ve kendini gerçekleştirme, memnuniyet ve pozitif etki, sağlık şeklinde dokuz kategoride toplamışlardır.

Compton (2000) öznel iyi oluşun yordayıcılarını belirlemek amacıyla 347 üniversite öğrencisi ile çalışmıştır. Anlamlılık, benlik saygısı, sosyal ilişkiler, kontrol odağı ve iyimserlik değişkenlerinin ele alındığı bu çalışmada; öznel iyi oluş ile kişisel özelliklerin arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu ve bu değişkenlerin öznel iyi oluşu yordadığı belirlenmiştir.

Taylor, Chatters, Hardison ve Riley (2001) Afrikalı Amerikalıların öznel iyi oluş düzeylerini sosyo- demografik etki ve aile, arkadaşlık, kan ve kanuni bağın olmadığı sosyal olarak bir araya gelen aile (fictive kin), kilise ve komşuluk ilişkileri değişkenleri bazında inceledikleri çalışmalarında yaklaşık 2000 kişi ile görüşmüşlerdir. Araştırma sonucunda, öznel iyi oluş ile belirtilen tüm değişkenler arasında ilişki tespit edilmiştir.

Özetle; öznel iyi oluş konusunda yurt dışında yapılan araştırmalarda cinsiyet, maddi durum, fiziksel sağlığın yanı sıra kişilik özellikleri, yaşam doyumu, sosyal destek, medeni durum, benlik saygısı, kontrol odağı gibi pek çok değişkenin araştırmalara konu edildiği ve her birinin öznel iyi oluş ile arasındaki ilişkinin incelendiği görülmüştür. Söz konusu araştırmalarda; dışadönük kişilik, kişiler arası yakınlık, sosyal bağlar, aile doyumu, fiziksel sağlık, ekonomik yeterlilik değişkenlerinin öznel iyi oluş ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu tespit edilmiştir.

**2.1.3.2. Öznel iyi oluş konusunda Türkiye’de yapılan araştırmalar.** Yurt dışında olduğu gibi Türkiye’de de öznel iyi oluş konusunda yapılmış araştırmalar mevcuttur. Türkiye’de yapılan öznel iyi oluş araştırmalarında farklı değişkenlerin ele alındığı görülmektedir.

Tuzgöl-Dost (2004)’un üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini incelediği çalışmasında öğrencilerin cinsiyet ve fiziksel görünüşten memnuniyete bağlı olarak öznel iyi oluşlarında fark gözlenmemişken; anne baba tutumu, bölümden memnuniyet, akademik başarı, ekonomik durum, dini inanç ve denetim odağı değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar gözlenmiştir.

Benzer şekilde İlhan ve Özbay (2010)’ın 1474 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada, yaşam amaçları ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluşu yordama düzeyi ele alınmıştır. Araştırma sonucunda, içsel amaçların (aileye ve topluma katkı sağlama, sağlıklı

ilişkiler kurma, kişisel gelişim, sağlık vb.) öznel iyi oluşu arttırdığı, dışsal amaçlarınsa (zengin, ünlü olma vb.) öznel iyi oluşu azalttığını tespit edilmiştir.

Özer (2009) ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stilleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele almış ve her üçünün de alt boyutlarının öznel iyi oluş ile durumunu incelemiştir. Araştırma neticesinde ihtiyaç doyumunun alt boyutlarından özerklik, yeterlik ve ilişkili olma; güdülenmenin alt boyutlarından içsel güdülenme, dışsal güdülenme ve güdülenememe ve bağlanma stillerinden güvenli bağlanma ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Aynı çalışmada diğer bağlanma stilleri (kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma) ile öznel iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmiştir.

Eryılmaz (2011) aile ortamlarının öznel iyi oluş üzerindeki etkilerini incelediği çalışmada 14-17 yaş aralığındaki ergenleri ele almıştır. Elde edilen bulgular; ailedeki birlik ruhunun ergenlerin öznel iyi oluş düzeyini arttırdığını, aile ortamının öznel iyi oluşun yaklaşık 4'te 1'ini açıkladığını, dolayısıyla aile ile öznel iyi oluş arasında önemli bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Aynı çalışmada, ailedeki kontrolün öznel iyi oluş üzerinde bir etkisi olmadığı da belirtilmiştir. Görüldüğü gibi aile ortamı da bağlanma stilleri gibi kişinin öznel iyi oluş düzeyi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

Ailenin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi Yalçın (2015)'in genel iyi oluş ve sosyal desteğin ilişkisini araştırdığı çalışma sonucunda da kendini göstermiştir. Daha önce yapılmış 35 araştırmadaki 88 etki alanının incelendiği araştırma sonucunda; en yüksek etkinin öznel iyi oluş ile aileden gelen sosyal destek arasında olduğu belirlenmiştir. Aileyi diğer kişiler, arkadaşlar ve öğretmenlerden alınan sosyal destek takip etmektedir.

Çevik (2010)'in lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini yordayan değişkenleri incelediği araştırması da bu sonuçları destekler niteliktedir. Araştırma sonucunda, öznel iyi oluşun en önemli yordayıcısının özsaygı olduğu ve özsaygıyı sırasıyla aile ve arkadaşan

alınan sosyal desteğin takip ettiği görülmüştür. Aynı araştırmada; cinsiyet, sınıf düzeyi ve özel bir kişiden algılanan sosyal desteğinin öznel iyi oluşu yordamadığı sonucuna varılmıştır.

Türkdoğan (2010) temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmasında, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının tüm ihtiyaç boyutlarında anlamlı şekilde yordandığını tespit etmiştir. Araştırma katılımcısı öğrenciler, temel ihtiyaçların karşılanma düzeylerinden hayatta kalmaya en düşük, sevgi ve ait olmaya ise en yüksek puanı vermişlerdir. Ancak araştırmanın en dikkat çeken sonucu özgürlük ve eğlence ihtiyacının en güçlü yordayıcı olarak ortaya çıkmış olmasıdır.

Şahin, Aydın, Sarı, Kaya ve Pala (2012) umut ve yaşamda anlamın öznel iyi oluş üzerindeki etkisini inceledikleri araştırma neticesinde; anlamın varlığı ve anlam arayışının öznel iyi oluşun önemli birer yordayıcısı olduğunu belirtmişlerdir.

Canbulat ve Cihangir-Çankaya (2014) ise evli bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini ele aldıkları araştırmada, problem çözme becerisi, evlilik doyumu ve kontrol odağı değişkenlerini incelemişlerdir. Sonuç olarak; her üç değişkenin de öznel iyi oluşu yordadığı ancak problem çözme değişkeninin en önemli yordayıcı olduğunu belirlemişlerdir.

Özetle; öznel iyi oluş konusunda Türkiye’de yapılan araştırmalarda ağırlıklı olarak sosyal destek ve denetim odağının ele alındığı ayrıca bu araştırmalar sonucunda aileden alınan sosyal desteğin, güvenli bağlanmanın ve aile ortamının olumlu etkilerinin yanı sıra, umut, problem çözme becerisi, özgürlük gibi faktörlerin de öznel iyi oluş üzerinde etkilerinin bulunduğu görülmüştür.

## **2.2. Evlilik Doyumu**

Evlilik doyumu, evlilik uyumu, evlilik ilişkisi gibi kavramlar özellikle son yıllarda artan bir ilgi ile çok çeşitli bilim dallarında araştırmalara konu olmaktadır. Evlilik ve evlilik ilişkileri ile ilgili araştırmaların önem kazanması öncelikle evlilik bağı ile oluşan aile

kurumunun birey ve toplum üzerindeki yadsınamaz etkisinden kaynaklanmaktadır. Sağlıklı bir evlilik ilişkisi; sağlıklı bir aile ve sağlıklı bireyler anlamına gelmektedir. Kişinin; kurulan evlilik müessesesinde mutlu, huzurlu ve kişisel doyuma ulaşmış olması, eşler arasında sağlıklı iletişim kanallarının açık olması, eşlerin birbirlerini desteklemesi ve evlilik kurumundan beklentilerinin karşılanıyor olması gibi unsurlar evliliğin temelini oluşturmaktadır.

Alan yazındaki evlilik tanımlarına bakıldığında bu kavramın insanoğlunun soyunun devamını sağlamaya yönelik toplumsal bir kurumu (Bacanlı, 2001); kurumsallaşmış bir yolu, ilişkiler sistemini, bir kadınla bir erkeği "karı-koca" olarak birbirine bağlayan ve doğacak çocuklara belli bir statü sağlayan, toplumsal yönden devletin kontrol, hak ve yetkisi altında bulunan yasal bir ilişki biçimini (Özgüven,2000); sosyal yapı içinde mevcut normlara uygun bir şekilde örfi veya medeni hukuk açısından meşru bir bağın kurularak, aile müessesesinin o topluluk tarafından kabulünü sağlayan bir olguyu (Devlet Planlama Teşkilatı [DPT], 1989) ifade ettiği görülmektedir.

Cüceloğlu (1991)'na göre; insan sosyal bir varlıktır ve yaşamını sürdürebilmesi için diğer insanlarla ilişki kurmaya ihtiyacı vardır. Aile ile başlayan ilişki serüveni akrabalar, arkadaşlar ve karşı cins ile devam etmektedir. Evlilik, bireyin karşı cinsle kurduğu ilişkinin sonucudur ve insan için önemli bir doyum kaynağı olma özelliğine sahiptir.

Sosyal ve duygusal boyutları bulunan evlilik kavramı kadınla erkeğin birlikteliğinin toplumsal kabulünün de ötesinde iki kişinin hayatı birlikte göğüslemesi, zorluklara karşı bir aileyi yaşatmayı başarabilmesi, karı kocanın yanı sıra ebeveyn olma sorumluluğunu da alabilmesi gibi anlamları da bünyesinde barındırmaktadır. İki yabancıнын evlilik çatısı altında bir araya gelmesi ve "bir" olabilmesi evliliğin temel sorunudur. Ancak her evlilikte istenen birlik yakalanamamakta gerek ekonomik gerek kişisel gerekse sosyal nedenlerle evliliklerin son bulduğu görülmektedir.

Evlilikte önemli iki kavram vardır. İlki "evlilik sürekliliği" denilen ve evliliğin iptali, boşanma, ayrılık, terk etme gibi konuları kapsayan kavramdır. Sürekli ve istikrarsız evlilikler bu kavram içinde değerlendirilmektedir. Sürekliliği olan bir evlilikler, eşlerden birinin doğal ölümü ile yani eş kaybı ile sonlanır. İstikrarsız evlilikler ise, eşlerden birinin ya da her ikisinin isteği ile sonlandırılır. Ayrılık ya da resmi adıyla boşanma olarak tanımlanan bu durumda evliliğin sürdürülmesinin taraflarca istenmediği görülmektedir. İkinci kavram ise; "evlilik kalitesi" kavramıdır. Bu kavram evlilik süresince evlilik ilişkisinin nasıl olduğu, eşlerin bu konuda ne hissettiği ve bu durumdan nasıl etkilendiği ile doğrudan ilişkilidir (Erbek, Beştepe, Akar, Eradamlar & Alpkan, 2005). Evlilik kalitesi, evlilik doyumu ile de yakından ilişkili bir kavramdır.

Lewis ve Spanier (1979)'e göre evlilik kalitesinin tanımı, evli çiftlerin ilişkilerini kişisel olarak değerlendirmeleridir. Benzer şekilde evlilik doyumu da Hendrick ve Hendrick (1977) tarafından, bireyin şahsi mutluluğunu deneyimlemesi ve evlilik ilişkisindeki memnuniyeti olarak tanımlanmaktadır (akt.Çağ,2011).

Bu tanımların ardından araştırmacıların aklına takılan en önemli soru: "Neden evliliklerin bazılarında eşler doyumu yakalarken bazılarında yakalayamamaktadır?" olmaktadır. Bunun için de çeşitli varsayımlar ortaya atılabilir ancak "evlilik doyumu" tanımının pek çok değişkene bağlı olması ve eşlerin kişisel ihtiyaçları ile evlilik kurumundan beklentilerinin farklılığı en önemli sebeplerdir.

Evlilik doyumu, evliliğin sadece bir dönemindeki algı ile sınırlandırılmamalıdır. Evlilik süresi boyunca ilişkide yaşanan iniş-çıkışlar, ilişkiye katılan ya da ayrılan paydaşlar hep birlikte değerlendirilmeli ve bu nedenle aralıklı değerlendirme tercih edilmelidir. "İnsan, değişen ve gelişen bir varlıktır" tanımından yola çıkarak zaman içerisinde eşler arasındaki dinamiklerinde değişebileceği unutulmamalıdır. Kısacası evlilik doyumu kavramının durağan bir durum ifade etmediği akıldan çıkarılmamalıdır.



Evlilik doyumu kolayca tanımlanabilecek bir değişken olmamakla beraber, evlilik doyumunu oluşturan değişkenler üzerinde sıkça çalışılmıştır (Hünler & Gençöz, 2003). Literatüre bakıldığında cinsiyet rollerinin (Çınar, 2008), duygusal zekanın (Üncü, 2007), iletişim becerilerinin (Burlison & Denton, 1997), bilişsel çarpıtmaların (N. Güven, 2005), boyun eğici davranışların (Hünler & Gençöz, 2003), ailede problem çözme becerilerinin (Canel, 2007) bağlanma stillerinin (Bal, 2007), çatışma çözme stillerinin (Kurdek, 1995) ve eş desteğinin (Çağ, 2011) evlilik doyumuna etkilerinin incelendiği görülmüştür. Yapılan bütün bu incelemeler sonucunda evlilik doyumunun pek çok farklı tanımı ortaya çıkmıştır.

Evlilik doyumu, her bir eşin evlilik kalitesi ile ilgili kişisel algısını (Atchley, 2001); evlilik kurumunda var olan çevresel (eşlerin karar almadaki eşitliği, baskınlığı, kazancı, çalışması, sorunları paylaşmaları vb.) ve kişisel (eşlerin sevgi tarzları, tutumu, cinsel doyumları, iletişim biçimleri, kendilerini ifade etme tarzları) boyutlardan eşlerin her birinin elde ettiği psikolojik tatmini (Sokolski & Hendrick, 1999); kişinin kendisinin ya da eşinin evlilik hakkında geniş çaplı ve sübjektif olarak ne hissettiğini (Fincham & Bradbury, 1987); bireylerin evliliğin tüm yönlerinde hissettikleri kişisel mutluluk ve memnuniyet duygularını (Hawkins, 1968) ifade eden bir kavramdır.

Bir başka ifade ile evlilik doyumu bireyin evliliğine ilişkin memnuniyetini ifade etmektedir. Eşler arasında anlaşmazlıkların minimum düzeyde yaşandığı, sorunların ortak kararlarla çözüldüğü, sağlıklı bir iletişim ortamının oluşturulduğu evliliklerde eşlerin doyum düzeylerinin de bağlantılı olarak yüksek olduğu gözlenmektedir.

Stinnett ve Defain'e göre sağlıklı ailenin fonksiyonları vardır. Bunlar; duyguları paylaşma ve duyguları anlama, bireysel farklılıkları kabullenme, ilgi ve sevgi duygularını geliştirme, işbirliği, mizah, yaşamı sürdürmek ve güvenlik için gerekli olan ihtiyaçların karşılanması, problem çözme, felsefi düşünme, taahhüt, takdir duygularını ifade etme, birlikte vakit geçirme, iletişim, başa çıkma becerileri, maneviyat şeklinde sıralanabilir. Bu

fonksiyonlar ailede sağlıklı iletişim ve huzurun, mutluluğun kısaca evlilikte doyumun temelini oluşturmaktadır (akt. Nazlı, 2000).

**2.2.1. Evlilik doyumunu etkileyen faktörler.** Evlilik, iki kişi arasındaki özel bir süreçtir. Eşlerin bireysel özellikleri ve karşılıklı tutumları, aradaki ilişkinin gelişen ve sürekli değişen yapısı evlilik ilişkisini her çift için farklı duruma getirmektedir. Bu nedenle bireylerin evliliklerinde yaşadıkları doyum da çeşitli etmenlere göre farklılık göstermektedir.

Eşlerin iletişim becerileri, özsayıları, kişilik faktörleri, davranışları, bilişsel özellikleri, duyguları gibi pek çok değişken evlilik doyumunu araştırmalarında ele alınmıştır. Bu araştırmalar sonucunda modeller, grup çalışmaları, programlar geliştirilmiş, her bir faktörün evlilik doyumunun artması ya da azalması üzerindeki etkileri incelenmiştir.

Rosen-Grandon (1999) evlilik doyumunu üzerinde etkili olan üç ana etmen sıralamaktadır. Bunlar: (1) Yeterli miktarda karşılıklı sevgi, (2) Eşlerin yeterli derecede birbirlerine bağlılıkları, (3) Eşlerin ebeveyn olmak ve taşıdıkları inançlar konusunda tatminkar bir ilişki içerisinde olmalarıdır (akt. Canel, 2007).

Kocadere (1995); aile, cinsellik, çocuk, duygu, ev işleri, sorunlar ve sorun çözme, iletişim, boş zaman etkinlikleri, baskınlık, evlilik dışı ilişki, iş, sözel ve fiziksel şiddet, gelir, benzerlik, kişilik özellikleri, boşanma düşünceleri ve evlilikle ilgili diğer konular olarak belirlenen 17 alanda yaptığı araştırmada, evlilik doyumunu etkileyen faktörleri daha geniş çaplı olarak ele almıştır. 17 alanda yapılan araştırma sonucunda, iyi evliliklerde olumlu özelliklerin kötü evliliklere oranla daha yüksek düzeyde bulunduğu tespit edilmiştir.

Bütün bu bilgiler ışığında evlilik doyumunu belirleyen faktörler; sevgi ve aşk, iletişim becerileri, çatışma durumları ve problem çözme becerileri, birlikte ve kaliteli zaman geçirme, maddiyat, cinsellik, benlik, cinsiyet rolleri ve rol beklentileri, eşlerin aileleri ile kurulan ilişkiler ve çocuklar ile ilişkiler şeklinde başlıklandırılarak ele alınabilir.

**2.2.1.1. Evlilik doyumu-sevgi ve aşk.** Bireyin evliliğinden aldığı doyum, mutluluğunun kaynağıdır. Evlilik hakkındaki genel duyguların (mutluluk, aşk vb.) yanı sıra eş ile aradaki ilişkinin yönleri (aynı fikri paylaşma, aradaki sevgi miktarı, cinsel ilişki düzeyi vb.) de söz konusu mutluluk durumunu ortaya koyan unsurlardır (Yılmaz, 2001).

Aron ve Henkemeyer (1995) evlilik doyumu ve aşk arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmaları sonucunda; kadınlar için tutkulu aşkın evlilik doyumu ile yakından ilişkili olduğunu ancak aynı durumun erkekler için söz konusu olmadığını tespit etmişlerdir.

Clements, Cordova, Markman ve Laurenceau (1997) ise; evliliklerin cazibe, aşk, tutku, güven, samimiyet, bağlılık gibi duygular ile başladığını ancak bu duygulardaki azalmanın zamanla evlilik doyumunu da minimuma indirdiğini belirtmişlerdir.

Evlilik doyumu ile eşlerin sevgi ve aşk bağı arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu genel bir kanıdır. Ancak bu durum kesin bir kural değildir. Cinsiyete, yaşa, kültüre ve yaşanan evliliğin pek çok değişkenine göre farklılık gösterebilmektedir.

Johnson (2005)'a göre doyumlu bir beraberliğin ana teması, sevgi ve aşkın yanı sıra; olumsuz duygularını kontrol altına alabilen, duygusal anlamda birbirine bağlı ve duygusal olarak kendini güvende hisseden eşlerin varlığını gerektirmektedir. Eşlerin birbirlerine bağlı olduğu güçlü duygusal birlikteliklerde, birey hem kendisini hem de eşini bilişsel olarak net bir şekilde algılayabilmektedir (akt. Canel,2007).

Evlilik ilişkisi sürecince eşlerin birbirlerine olan duygusal bağlılıklarında da zaman zaman değişik formlar ortaya çıkabilmektedir. Her zaman evliliğin ilk yıllarındaki romantik ilişki boyutu devam edememektedir. Bunun yerine eşlerin birbirlerini daha iyi tanımaları, empatik bakış açısı geliştirmeleri, kendi sevgi tanımlarını yapmaları, beklentileri makul seviyelerde tutmayı öğrenmeleri ve sevgiyi gösterme şekillerindeki değişiklikler de ilişkiye canlılık katabilmektedir.

**2.2.1.2. Evlilik doyumu-iletişim.** Evlilik, aileyi ifade eden bir kavramdır. Ailenin sağlıklı ve işlevsel olması, eşler arasında iletişim problemlerinin yaşanmaması, evlilik doyumunun da önemli belirleyicilerindedir.

Sağlıklı ve işlevsel aileler; problemlerin çözüm yollarını araştıran, bununla ilgili destek alan ve çözüme ulaşan, birbirine duygusal olarak bağlı kişilerden oluşan, fertler arasında doğrudan iletişimin benimsendiği ailelerdir. Sağlıksız yani işlevsiz aileler ise; iletişim sorunları yaşayan, fertler arasında duygusal bir bağın bulunmadığı, dolaylı iletişimin kullanıldığı ailelerdir (Bulut, 1990).

Günümüzde iletişimin öneminin ve ailedeki yerinin fark edilmesi, sağlıklı ve sağlıksız ailenin tanımlanmasıyla beraber, aile iletişimiyle ilgili çalışmalar daha da hız kazanmış bulunmaktadır. Eşlerin birbirleriyle, eşlerin çocuklarla ve çocukların birbirleri ile çift yönlü iletişim faaliyetleri bu tür çalışmalara temel oluşturmaktadır. Burada üzerinde durulması gereken aile iletişiminden çok eşler arası iletişimdir. Eşler arası iletişim ile bahsedilen; fikir ve duyguların paylaşımı, aile için alınacak kararlarda söz sahibi olma, problem çözümü sürecine katılma gibi durumlardır. Eşlerin birbirlerini dinlemeleri, empatik dinleme becerilerini geliştirmeleri, duyguların ifadesine gereken önemi vermeleri ilişkide kalitenin artması açısından da önemli hususlardır.

Akdemir, Karaoğlan ve Karakaş (2006)'na göre; sağlıklı bir evlilik ilişkisinde eşlerin birbirlerine, çocuklarına ve diğer sosyal çevrelerine vakit ayırmaları, kaliteli zaman geçirmeye özen göstermeleri, sağlıklı bir iletişim kurabilmeleri büyük önem arz etmektedir. Eşlerin, evliliklerinin ilerleyen yıllarında konuşamamaktan yakınmaları gibi problemler ilişkide sorunlar çıkacağı ile ilgili ipuçları vermektedir. İletişim becerisi yüksek çiftlerin evlilik doyumlarının da yüksek olduğu, iletişim problemleri yaşayan çiftlerin ise evlilik doyumlarında düşük olduğu hatta evlilik doyumu üzerinde etkili olan en önemli faktörün eşler arasındaki iletişim becerisi olduğu düşünülmektedir (Westerop, 2002).

**2.2.1.3. Evlilik doyumu-çatışma ve problem çözme becerileri.** Evlilik; eşlerin birlikte hareket etmeleri, birlikte karar vermeleri ve sorunları birlikte çözmelerini gerektiren bir kurumdur. İnsanın bulunduğu her ortamda olabileceği gibi evlilik ilişkilerinde de zaman zaman anlaşmazlıklar yaşanabilir. Çoğunlukla iletişim problemlerinden ortaya çıkan bu tür durumlar bazen de hiç akla gelmeyecek noktalardan patlak vermektedir. Önemli olan evliliği sorunsuz yaşamaya çalışmak yerine daha gerçekçi bir ifade ile çıkabilecek sorunlara işbirliği ile çözüm arama yolunun tutulmasıdır.

Gotmann (1994)'a göre evlilikte çatışma çözümü konusunda; onaylama, yaşandı-bitti ve çatışmadan kaçınma olmak üzere üç sağlıklı stil vardır. Onaylama, eşlerin ortak doyumları için uzlaşmaları ve farklılıkları tartışabilmelerini; yaşandı- bitti, hararetle tartışmalar yaşamaya alışkın ve bu yolla sorunlarını çözebilen, bu tartışmaları sonucunda çözüme ulaşan ve bu yolla birbirlerine bağlanan çiftleri ifade etmektedir. Çatışmadan kaçınma ise, eşlerin birbirlerinden farklı olduklarını kabul ettikleri, anlaşmazlıkları benimsedikleri ve bunu sorun etmedikleri bir ilişkiyi betimlemektedir. Gotmann'ın tanımladığı bu stiller, kişilerin evlilik sürecine uyum sağlayabildiklerinin göstergesidir. Söz konusu çatışma çözüm stillerinin evlilik ilişkisinde kullanılıyor olması da, mutlu bir evliliğin göstergesi olabilmektedir (akt. Canel, 2007).

Alexander (1973)'a göre de; aile bireylerinin birbirlerini kontrol etme istekleri, sorunlara karşı ilgisizlikleri, üstünlük arayışları gibi durumlar problem çözümünde başarısızlıklara neden olmaktadır. Ailede ortaya çıkan problemlerin çözümsüz kalması ve bu davranış şekilleri eşlerin evlilik doyumlarını da olumsuz yönde etkilemektedir.

**2.2.1.4. Evlilik doyumu-birlikte zaman geçirme.** Eşlerin yaşadıkları sorunların bir bölümü ve evlilikte doyumsuzluk belirtilerinde birlikte geçirilen zamanın etkileri söz konusudur. Eşler evliliğin ilerleyen zamanlarında birbirleriyle daha az paylaşımda bulunmakta, daha az günlük aktivite paylaşmakta ve daha az eğlenceli faaliyet

gerçekleştirmektedirler. Sorumlulukların artması, maddi yetersizlikler, yoğun iş yaşamının etkili olduğu bu durum sorunları da beraberinde getirebilmektedir.

Çiftlerin birbirleriyle günlük olayları paylaşma ve sohbet etmeye ayırdıkları zaman, flört dönemlerinde ve evliliğin ilk günlerinde oldukça yoğun ve fazla iken, zaman içerisinde bu paylaşımlarda bir azalma meydana geldiği görülmektedir. Yeni evli çiftler haftada yaklaşık 14 saatlerini birbirleriyle konuşma ve paylaşımlara ayırmaktadırlar. Ancak bu paylaşımların gün be gün azalma eğiliminde olduğu görülmektedir (Canel, 2007).

Vaughn ve Baier (1999) evlilik doyumu yüksek çiftlerin birlikte zaman geçirdiklerini, birlikte geçirilen zamanın aradaki ilişkiyi kuvvetlendirdiğini belirtmektedirler. Eşlerin birlikte vakit geçirmeleri çift yönlü bir neden sonuç ağı oluşturmaktadır (akt. M. Çelik, 2006). Birlikte vakit geçirdikleri için mutlu olan çiftler, mutlu olmak için de birlikte vakit geçirmektedirler. Aynı şekilde evlilik doyumu düşük olan çiftler de birlikte vakit geçirmek yerine farklı uğraşlar bulmayı ve başkaları ile vakit geçirmeyi tercih etmektedirler.

Eşlerin birbirlerine vakit ayırmaları, kısa süreli de olsa kaliteli zaman geçirmeleri, birlikte aktivitelere katılmaları evliliğin monotonlaşmasını engellemekte ve eşlerin evlilik doyumlarını arttırmaktadır. Sadece karı-koca olmanın ötesinde arkadaş da olabilmek evlilik doyumunu arttıran ve çiftlerin ilişkilerinde daha mutlu olmalarını sağlayan önemli bir faktördür.

**2.2.1.5. Evlilik doyumu-maddiyat** . Evlilik bağı ile kurulan aile birliği temelde bazı fonksiyonları yerine getirmekle yükümlüdür. Bunların biri de maddi konulardır. Aile bireylerinin yiyecek, giyecek, barınma, ısınma başta olmak üzere sağlık ve eğitim ile sosyo-kültürel faaliyetlerinin giderleri aile birliği tarafından karşılanmalıdır.

Günümüzde her türlü ihtiyacını istediği anda karşılayabilecek aile sayısı kısıtlıdır. Ailenin toplumsal konumu, bütçesi, iş gücü, toplumsal yaşama katılım düzeyi, varlık durumu,

sorumluluk dağılımı gibi dinamikleri aile içi roller ve ilişkilerde de değişime neden olabilmektedir. Ailenin yoksullaşması ile birlikte roller değişmeye başlamakta, eşler arasındaki uyum bozulmakta hatta boşanma gündeme gelmeye başlamaktadır (Günindi-Ersöz, 2003).

TÜİK (2006) verileri de maddiyatın evliliklerdeki önemini destekler niteliktedir. Aile yapısının incelendiği söz konusu aile yapısı araştırmasında Türkiye’de kesin boşanma nedenlerinden birinin %1.3’lük bir oran ile “evin ekonomik olarak geçimini sağlayamama” olduğunu belirtmektedir.

**2.2.1.6. Evlilik doyumu-cinsellik.** Cinsellik, evlilik ilişkisinin önemli unsurlarından biridir. Konu ile ilgili yapılan araştırma sayısı kısıtlı olmakla birlikte araştırma katılımcılarının konuşmaktan ya da bilgi vermekten çok hoşlanmadıkları, mahrem bir konu olması sebebiyle de yeterince incelenememiştir.

Yapılan sınırlı sayıda araştırma ve gözlem, toplumun temel öğelerinden biri olan evliliğin tüm aşamalarında cinselliğin yer aldığına işaret etmektedir. Evlilikte yaşanan sorunlar ile cinsellik arasında karşılıklı bir ilişki söz konusudur. Diğer alanlarda yaşanan bir sorun cinselliğin yaşanmasını engelleyebileceği gibi, cinsellikle ilgili bir sorun da farklı problemlerin ortaya çıkmasına neden olabilir (Gülsün, Ak & Bozkurt, 2009). Hawton, Catalan ve Martin (1986) de cinsel işlev bozuklukları ve evlilik problemleri arasındaki bu ilişkiyi ele almışlar ve hangisinin birincil hangisinin ikincil olduğunun önemine vurgu yapmışlardır.

Cinsel ilişkinin evlilik doyumu üzerinde doğrudan ve dolaylı etkileri bulunmaktadır. Evlilik ilişkisinde cinselliğin çiftlerin istedikleri düzeyde olması eşleri birbirine yakınlaştıran, sevgi hislerini ve aralarındaki sıcaklığı arttıran, ilişkideki kaygıyı azaltan bir etki yaratmaktadır. Cinsel ilişkide meydana gelebilecek aksaklıklar ise; sevlmeme korkusu,

evlilikte doyumsuzluk, kaygı, gerginlik, kadın/erkek olarak değersizlik hissi gibi sonuçlar doğurabilmektedir (Dokur & Profeta, 2006).

Evlilik doyumu ve cinsellik arasındaki en temel ilişki, eşlerin sorunları ve isteklerini birbirleri ile açıkça konuşabilmeleri ve varsa mevcut probleme birlikte çözüm aramalarıdır. Evliliklerde yaşanan pek çok sorun gibi cinsellikle ilgili sorunlar da, eşlerin ortak hareket edebilme becerileri ile ciddi bir probleme dönüşmeden ortadan kaldırılabilir. Cinsellik ile ilgili konuların tabu haline gelmesi engellenmeli ve gerekli durumlarda bir uzmana başvurulabileceği göz ardı edilmemelidir.

**2.2.1.7. Evlilik doyumu-benlik.** Benlik kavramı (self-concept); insanların kendi hakkındaki düşünce, duygu ve tutumlarının bir araya gelmesinden oluşan kavramdır (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem & Nolen-Hoeksema, 1953/2002).

Rosenberg (1979), benlik kavramının oluşumunda dört temel ilkenin öneminden söz eder. Birincisi, bireyler başkalarının kendilerine yansıtıkları görüşlerinden ve tutumlardan etkilenirler ve zamanla kendilerini onların gördüğü gibi görürler ki buna “yansıtılan değerlendirmeler” denir. İkincisi, bireyin kendisi hakkındaki bilgileri, başkalarıyla yaptığı kıyaslamalarla edinmesidir ki buna “sosyal kıyaslama” denir. Üçüncüsü; bireyler bazı olayların nedeni olarak kendilerine yüklemeler yaparlar, bu da “benliğe atfetme” olarak isimlendirilir. Dördüncüsü ise; benlik kavramını, parçaların toplamı olarak değil, düzenlenmiş bir hali olarak ifade etmekte ve” merkezde bulunma” olarak isimlendirmektedir (akt. Cihan-Güngör, 2007).

Benlik kavramının çeşitli değişkenlerin yanı sıra evlilik doyumu değişkeni ile ilişkisi de bazı araştırmalara konu olmuştur. Daniluk (1999), evlilik ilişkisinde eşlerin birbirlerinin özelliklerini olduğu gibi kabul etmelerinin doyumu da arttırdığını belirtmiştir. Aynı araştırmada kadınların benlik saygıları yüksek olduğunda aile içi ilişkilerinin yanı sıra cinsel



ilişkileri ve mesleklerinde de başarılı oldukları belirtilmiştir. Schafer (1996) ise yaptığı çalışma sonucunda; eşlerin benlik yapıları ve benlik kabullerinin evlilik doyumunu artırıcı etkisi olduğunu saptamıştır.

Konu ile ilgili elde edilen bulgular benlik algısının ve benlik saygısının evlilik doyumu ile pozitif yönde ilişkili olduğu yönündedir. Bu bağlamda; evlilik ilişkisinde bireylerin hem kendilerini hem de eşlerini tanımaları ve olduğu gibi kabullenmelerinin önemi de ortaya çıkmaktadır.

**2.2.1.8. Evlilik doyumu-rol beklentileri.** Evlilik doyumunu etkileyen bir diğer faktör de, evlilik ilişkisi içerisindeki rollerin çiftler için anlamı ve rol beklentilerindeki uyumsuzluklardır. Evlilikte kadın/erkek, karı/koca, anne/baba başta olmak üzere birden fazla rol vardır. Bunlardan hangilerinin ne zaman, nerede ve ne kadar üstlenileceği ile ilgili eşler arasındaki beklenti evlilikte doyumun anahtarlarından biridir.

Çiftlerin evlilik ve ebeveynlik rolleri karşısında benimsedikleri tutumların geleneksel ya da eşitlikçi olması gibi zıt durumlar dışında eşlerin sahip oldukları bu tutumlarla alakalı farklı bakış açılarının olması gerginliklere neden olabilmektedir (Canel, 2007).

Telsiz (2012)'in Türk kadınlarının evlilikteki rol beklentileri ile ilgili evlilik öncesini ve sonrasında karşılaştığı çalışmasında, kadınların çoğunun ev işlerindeki sorumluluğu kendi annelerinde olduğu gibi yalnızca kendi görevleri olarak kabul ettikleri ve evliliklerinde geleneksel davranışları benimsedikleri, eğitim düzeyinin bu durumda bir etkisinin bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla bu araştırmanın sonucunda da görüldüğü üzere evlilikte rol beklentileri çoğunlukla model alma yolu ile öğrenilen bir süreçtir. Eşler, kendi anne-babalarının rollerini alarak içinde yetiştikleri aileyi yaşatmak isterler.

Eşlerin evlilik kurumu ile ilgili sürdürülmesi gereken işlerde görev dağılımını anlaşarak yapmaları ve konu ile ilgili beklentilerini eşleri ile paylaşmaları, iş bölümünün

kendilerine düşen kısmı hakkında mutabakata varmaları ve rahatsızlık duymamaları evlilik doyumunun önemli belirleyicilerinden olmakla birlikte evliliğin sağlıklı devam etmesi içinde bir ön koşuldur.

**2.2.1.9. Evlilik doyumunu-eşlerin aileleri ile ilişkiler.** Sanayileşme ile birlikte kısa süre önce çekirdek aile yapısına dönen Türk milletinde gelenek ve göreneklere bağlılık halen yüksek seviyelerde devam etmektedir. Evlilikler, yalnızca karı-koca birlikteliği olarak görülmemekte, aynı zamanda ailelerin de birleşmesi anlamına gelmektedir. Ailelerin yeni evli çifte müdahale etmeleri ya da eşlerin ailelerinden destek beklemeleri, özellikle eşlerden birinin kendi ebeveynlerine bağlılığını (bağımlılık) sürdürmesi evlilik ilişkisine yansıyan sorunlara neden olmaktadır (Tümer, 1998). Dolayısıyla eşlerin evliliklerinde mutluluk ve huzuru yani doyumunu yakalamaları kendi evliliklerini ilgilendiren süreçlerin yanı sıra eşin ailesi ile de iyi ilişkiler kurup sürdürmeyi gerektirmektedir.

Türk aile yapısında büyüklere saygının önemli bir yeri olduğu dikkate alındığında eşler arası sorunların eşin ailesi ile iletişim problemlerinden kaynaklanabileceğini söylemek çok da yanlış olmayacaktır. Nitekim istatistikler de bu yaklaşımı doğrulamaktadır. TÜİK (2006) verileri incelendiğinde; kadınların %15.6'sının ve erkeklerin ise %13.4'ünün, eşinin ailesiyle geçinememesi durumunu boşanma nedeni olarak gördüğü bilgisine ulaşılmaktadır. Aynı şekilde kadının, eşinin ailesiyle geçinememesi de kadınların %13.8'i ve erkeklerinde %12'si tarafından boşanma sebebi olarak görülmektedir. TÜİK (2012) cinsiyete göre boşanma nedenleri istatistiklerinde de eşlerin ailelerine karşı saygısız davranması maddesi, sorumsuz ve ilgisiz davranma kategorisinden sonra en yüksek yüzde ile (erkek %10,0; kadın %5,6) dikkat çekmektedir.

**2.2.1.10. Evlilik doyumu-çocuklarla ilişkiler.** Çocuk, evliliklerde yeni sorumluluklarla birlikte farklı bir boyut yaratmaktadır. Dünyaya gelen bir canlının en iyi şekilde bakılması ve yetiştirilmesinin verdiği gerginlik zaman zaman eşler arasında sorunlar doğurmaktadır.

Çocuk yetiştirme konusunda yaşanan çatışma, eşlerin en yüksek stres puanı elde ettikleri çatışma konusunu oluşturmaktadır. Ayrıca muhtemel evlilik problemlerinin yaşanmasında en yüksek faktör de yine çocuklardır (Russell-Chapin, Chapin & Sattler, 2001).

Çocukların evlilik yaşantısına katılması, anne babanın evlilik kalitelerinde düşüş meydana gelmesi demektir. Tipik olarak çift, kadının hamileliğinin son üç ayında yüksek evlilik doyumu yaşamaktadır. Bebeğin doğumunu takip eden ilk beş ay içerisinde çiftin evlilik doyumu yavaş yavaş düşmeye başlar. Ancak bu düşüş geçicidir ve bebeğin üç ila dokuz ayı arasında tekrar gelişme gösterir. Fakat çocuğun büyümeye başlamasıyla beraber artan sorumluluk, çocuk yetiştirme konusundaki tartışmaları da beraberinde getirir ve eşlerin dikkatlerini birbirlerinden çok, çocuk üzerinde toplar. Bebeğin doğumu ile birlikte, sorumluluğun tek ebeveynde toplanması, iş yükü ile birlikte evlilik doyumunun azalmasına neden olur. Ayrıca ortaya çıkan maddi problemler, yaşanan anksiyete, çocuklara yöneltilen ilginin eşler arasındaki paylaşımları azaltması da doyumсуuzluğu arttırmaktadır (Lower, 2005).

Çocukların büyümesi ile farklılaşan problemler evlilik doyumunu etkilediği gibi eşlerin evlilik doyumları da çocukları etkilemektedir. Anne- baba olarak eşlerin birbirlerine yaklaşımları, sorun çözme stratejileri, işbirliği yapıp yapmamaları ve sorunların odağına çocuğu koyma düzeyleri ailede yetişen çocuklar için de önemli değişkenlerdir. Çocukların bağlanma stillerinden karakter gelişimlerine kadar pek çok olgu ebeveynlerin bu tutumları ile ilişkilidir.

Çocukların evlilik doyumu üzerindeki etkileri araştırılırken engelli çocuğu olan eşlerin doyum düzeyleri de incelenmiştir. Gelişim evrelerini normal sürdüren bir çocuğun bakımı ile

engelli bir çocuğun bakımı arasındaki fark eşlerin evliliklerine bakış açılarını da etkilemektedir.

Dereli ve Okur (2008)'un konu ile ilgili çalışmasında, anne-babaların depresyon puanlarına bakılmış ve annelerin (41,4±10,38) ve babaların(34,30±10,60) depresyonda olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç istatistiki açıdan anlamlı bulunmamıştır. Aynı araştırmada, depresyonun sebebinin anne ya da baba olmak olmadığı ancak özürlü çocuğa sahip anne-baba olmanın önemli bir stres kaynağı olduğu ve depresyona neden olabildiği tespit edilmiştir.

Yıldırım, Hacıhasanoğlu-Aşılar ve Karakurt (2012)'un çalışmasında ise; engelli çocuğu olan annelerin depresyon, somatizasyon, öfke/düşmanlık, paranoid düşünce, psikotizm ve genel ruhsal belirtiler gösterdikleri tespit edilmiştir. Aynı araştırmada, maddi durumun da bu belirtilerin ortaya çıkmasında etkili bir faktör olduğu görülmüştür.

**2.2.2. Evlilik doyumunu açıklayan kuramlar.** Evlilik doyumu pek çok araştırmaya konu olmuş ve pek çok kuram tarafından incelenmiş bir kavramdır. Aşağıda evlilik doyumunu inceleyen kuramlara kısaca yer verilmiştir.

**2.2.2.1. Sosyal mübadele kuramı.** Sosyal mübadele kuramının temelleri, insanlar arası ilişkileri kaynak paylaşımı olarak gören en eski sosyal davranış kuramlarına kadar dayanmaktadır. Blau (1955, 1960, 1964), Emerson (1962) ve Homans (1958)'in yanı sıra Thibaut ve Kelley (1959)'in çalışmaları ile zenginleşen kuramın temeli; kişilerin ilişkilerinde ödüllendirilme beklentisi içinde oldukları ve bu beklenti ile başladıkları ilişkileri yine bu beklenti ile sürdürdükleridir. Saygı görme, onur, dikkate alınma bu beklentinin örneklerindedir (Bolat, Bolat & Aytemiz-Seymen, 2009).

Kuramcılara göre bireyler, istediklerine ulaşabilmek amacı ile diğer bireylerle işbirliği içine girerler (Gürbüz, 2006). Emerson (1962)'a göre, mübadele ilişkileri üzerinde güç ve

bağlılığın etkileri çok kuvvetlidir. Bir kişinin bir ilişkiyi başlatabilmesi için ödül sağlayabilmesi birinci önceliğidir. Sözü geçen ödül kavramı, genellikle manevi haz almayı sağlayan duygulardır. Çoğu zaman; fiziksel sağlık ve kuvvet, başkaları için yeni bir deneyim kaynağı olmak, bedelleri azaltacak etkileşim becerilerine sahip olmak, duygusal istikrarlılık ve kontrol, uyum sağlayabilirlik ve hoşgörü, başkalarına yönelik iyi niyetli bir tutuma sahip olmak, bir başkası ile aynı fikri paylaştığını ya da onun değerlerini kıymetli bulduğunu açıklamak ödülü oluşturacaktır.

Sosyal mübadele kuramı; bireyler arası ilişkilere, ekonomik ilişkilerde olduğu gibi fayda-maliyet ilişkisi açısından bakar. Bu noktada sosyal mübadelenin en önemli farkı ekonomik ilişkilerde olduğu gibi davranışa karşılık bir ödül almanın garantisinin bulunmamasıdır. Bu da kişileri karşılığında ödül alma olasılığı daha yüksek ilişkilere girmeye yönlendirmektedir.

Evlilik doyumunu da evlilik ilişkisinin ödülü olarak düşünebiliriz. Kişi evliliğinde yaptığı fedakarlıklardan daha fazla ödül alıyorsa, sosyal mübadele kuramına göre bu evlilik doyumunun yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Çınar, 2008). Ancak bunun tam tersi de mümkündür. Kişi, tüm davranışlarına, fedakarlıklarına hatta ödediği bedellere rağmen yeterli ödül alamıyorsa evlilik doyumunu düşüktür.

**2.2.2.2. Bağlanma kuramı.** İngiliz psikiyatrist John Bowlby'nin kuramı gelişimin sosyal, duygusal ve bilişsel boyutlarını bütünleştirerek erken dönemde yaşanan ilişkilerin önemine vurgu yapmaktadır. Aynı zamanda çocuğun anne veya bakım veren kişi ile yaşadığı etkileşim neticesinde bilişsel yapılarının, bilgi edinme sürecinin ve sosyal ilişkilerinin temellerinin atıldığını belirtmektedir. Bebeklerin bağlanma yapıları belirli kişi veya kişilere yöneliktir ve bağlanma yaşam boyu sürer (Aydın, 2005).

Kurama göre; çocuğa bakım veren kişi ile kurduğu iletişim ve bağlanma biçimi, yaşamı boyunca geliştireceği tüm ilişkilerine etki edecektir. Evlilik ilişkisi de bunlardan biridir. Güvenli, saplantılı, kayıtsız ya da korkulu bağlanma biçimlerinden hangisinin eşlerde ağırlıklı görüldüğünün saptanması eşler arası ilişkinin düzenlenmesinde başvurulabilecek bir kaynaktır. Bu nedenle pek çok araştırma bağlanma biçimi ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir.

Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu (2006)'nın araştırmalarında, literatüre uygun şekilde güvenli bağlanan kişilerin evlilik doyumu puanlarının diğer bağlanma türlerindeki kişilere oranla daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Aynı çalışmada en düşük evlilik doyumu puanının korkulu bağlanan kişilerde görüldüğü sonucuna da ulaşılmıştır.

**2.2.2.3. Öğrenme yaklaşımı.** Davranışçı kurama dayanan yaklaşımda; aşk ve evlilik tepkisel (klasik) ve edimsel (operant) koşullama ilkeleri ile açıklanmaktadır (Binici, 2000). Klasik koşullama; koşullamanın başında ilişkisiz olan bir uyarıcının yaşantılar sonucunda ilişkili hale gelmesi durumudur. Edimsel koşullama ise; pekiştirmenin tepkiye bağlı olarak yapılmasıdır. Diğer bir deyişle tepki doğru olduğunda pekiştirici uyarıcı verilmektedir (Senemoğlu, 2005).

Evlilik ilişkilerinde de eşlerin birbirlerine yönelik davranışları incelendiğinde yukarıda sözü geçen koşullama yöntemlerinin izlerini görmek mümkündür. İkili ilişkilerde deneysel çalışmalarda oluğu gibi açık ve net uyarıcı-uyarıcı ayrımı yapmak her ne kadar mümkün olmasa da bireylerin geçmiş yaşantılarının izleri davranışlarını etkilemektedir.

Pekiştirmenin iki türü; ortama getirildiğinde davranışın yapılma olasılığını arttıran olumlu pekiştireç ve ortamdan çıkarıldığında davranışın yapılma olasılığını arttıran olumsuz pekiştireçtir (Senemoğlu,2005). Bir evlilik ilişkisinde eşlerden birinin karşı tarafın yaptığı bir davranış karşısında sürekliliği sağlamak ve beğenildiğini belli etmek için teşekkür etmesi ya

da gülümsemesi gibi olumlu pekiştireçler özellikle ikili ilişkileri güçlendiren etkiler yaratabilmektedir. Bunun yanı sıra mevcut bir anlaşmazlık durumunda yapılan bir jestte gergin havayı dağıtarak cevap vermek de olumsuz pekiştireçlere örnek verilebilir.

**2.2.2.4. Bilişsel kuram.** Bu kuramda sözü geçen akılcı-duygusal-davranışçı (ADDT) yaklaşımdır. ADDT, insanların psikolojik durumlarının yaşadıkları olaylar ve durumları yorumlama şekilleri ile oluştuğu varsayımına dayanmaktadır. Buna göre duygulanım; inançlar, değerler, yorumlar ve verilen tepkilerden oluşmaktadır (Corey, 2000/2005). İnsanlar akılcı düşünmeye olan potansiyelleriyle dünyaya gelirler ancak ikili düşünmeye olan meyilleri nedeniyle akılcı olmayan (mantıksız) inançlara yönelebilirler (Akbaba, 1994).

Bilişsel kurama göre eşlerin problemlerinin nedeni dış faktörler değil bireylerin mantıksız inançlarıdır. Mantıksız inançlar insan zihnini sürekli oyalamakta ve sürekli tekrarlanmaktadır. Bireyler, farkında olmadan ve genellikle kendi ebeveynleri ile olan yaşantılarından edindikleri mantıksız inançlarını kendi evlilik ilişkilerinde de kullanmaktadırlar (M. Çelik, 2006).

Eşlerden birinin ya da her ikisinin mantıksız inançları var ise; evlilik ilişkisindeki doyumu arttırmanın en işlevsel yolu mantıksız inancın tespit edilmesi ve yerine mantıklı inancın getirilmesidir. Aksi halde eşlerin birbirlerine karşı geliştirdikleri mantıksız inançlar ilişkilerinde sürekli çatışma ve sıkıntı yaratacaktır.

**2.2.2.5. Psikanalitik kuram.** Tüm dünyada oldukça tanınmış bir kuram olan psikanalitik kuram, sahip olduğu bu ünü kurucusu Freud'a borçludur. Psikanalitik kuram, diğer psikoloji ekollerince pek ele alınmamış normal dışı davranışları ve özellikle de bilinçaltı süreçlerini el almıştır (Schultz & Schultz, 1976/2002).

Evlilik ilişkisini ve evlilikte doyum ihtiyacını psikanalitik kurama dayandırarak açıklamak ancak eşlerin bilinçaltı yaşantıları, savunma mekanizmaları, psikolojik ihtiyaçlarını bir arada değerlendirerek mümkün olabilir. Psikanalize göre; kişiler kendi ihtiyaçlarını doyuracak eşler ararlar. Burada bilinçten çok bilinçaltı aktiftir. Baskın bir eş, baskın duygu ve davranışlarını kabul edebilecek pasif bir eş arar; aynı şekilde sadist duygular barındıran bir kişinin aradığı ideal eş, mazoşist bir yapıda olmalıdır. Bunlar her evlilik ilişkisi için kesin kabul edilemeyecek durumlar olmakla birlikte bireylerin evlilik ilişkileri sayesinde egolarını tatmin etmeye çalıştıkları da psikanalitik kuram için önemli bir çıkış noktasıdır (Ersanlı & Kalkan, 2008). Evlilikte doyum, yukarıda sözü geçen süreçlerle doğrudan ilişkilidir.

**2.2.2.6. Stratejik yaklaşım.** Stratejik yaklaşımda iletişim, eşler arasındaki ilişkinin özünü belirlemektedir. Goldenberg ve Goldenberg (1996)'e göre; çiftlerin iletişim biçimlerinin evlilik doyumunu önemli derece etkilediği vurgulanarak, ilişkide eşlerin birbirlerine karşı samimi, sıcak ve açık bir iletişim tarzı göstermesinin önemli olduğu belirtilmektedir. Evliliklerde ortaya çıkan sorunlar hastalık olarak değil, kişilerarası olaylar olarak kabul edilmekte ve sorunun giderilmesi için yeni stratejiler geliştirilmesi önerilmektedir. Ortaya çıkan her yeni sorunda, sorunun yapısına uygun olarak yeni bir strateji geliştirmek evlilik doyumunun artmasına katkı sağlamaktadır (akt. M. Çelik, 2006).

Nichols ve Schwartz (2002) stratejik yaklaşıma göre problemin üç şekilde ortaya çıktığını belirtirler. Birincisi, hayattaki bazı zorlukların zamanla ailede kronik problemlere dönüşmesi şeklinde açıklanan sibernetik kökenli olanlardır. İkincisi, ailenin hiyerarşisi ve sınırlarından kaynaklanan yapısal kökenlilerdir. Üçüncüsü ise; aile fertlerinin birbirlerini kontrol etme, koruma, savunma vb. hareketlerinden kaynaklanan fonksiyonel kökenli olanlardır (akt. M. Çelik, 2006).



Gladding (2002), stratejik aile kuramını; aile kuralları, aile dengesi, karşılık, gereksiz kurallar, noktalama, simetrik ve bütünleştirici ilişkiler ile döngüsel nedensellik başlıkları altında toplamıştır. Bu boyutlardan aile kuralları, açık ya da gizli olabileceği gibi amacı aileyi geliştirmektir. Aile dengesi belirli kalıpların işlevselliğini devam ettirme eğilimidir, ailenin belli döngüleri vardır ve sabit kalması dengeyi sağlamaktadır. Karşılık, aile içindeki tüm bireylerin davranışlarının diğerinin davranışı ile bağlantılı olduğu ve etki-tepki döngüsünde bulunduğu anlamına gelmektedir. Gereksiz kurallar, ailenin işlevsel olmayan kurallarının da bulunduğunu ve bunlarında etkileşime katkılarını bulunduğunu belirtir. Noktalama, etkileşim sürecinde birinin söylediğinin diğerinin söylediğine neden olduğuna yani iletişimdeki neden-sonuç ilişkisine dikkat çeker. Simetrik ve bütünleyici ilişkiler, aile içerisinde eşit düzeyli ilişkiler olabileceği gibi eşit olmayan ilişkilerin de bulunduğunu vurgular. Döngüsel nedensellik, sadece neden-sonuç ilişkisinin olayları açıklamakta yeterli olmayacağını olayların birbirleri ile ilişkili olduğunu ve daha karmaşık bir sistem yarattığını açıklamaktadır (akt. M. Çelik, 2006).

Stratejik yaklaşımı benimseyen kuramcılar, aile ve evlilikte kişilerarası dengelerin iyi bir biçimde oluşmasına odaklanmışlardır. Bu yaklaşıma göre, evlilikte uyumun ve doyumun sağlanması için eşler arasındaki güç dağılımının ve hiyerarşik düzenin dengeli olarak sağlanması gerekmektedir.

Stratejik kuram, evlilik ilişkisinde hiyerarşik bir yapı olduğuna dikkat çekmektedir. Kuramda, uyum sağlayıcı ve baskıcı yönleri bulunan hiyerarşik yapıyı açıklamak için evlilik ilişkisine yönelik bazı sorular sorulur. Bu sorular; eşlerden hangisinin sevgi ve empati duyguları beslediği, hangisinin sakinleştirici ve problem çözücü olduğu, hangisinin dinleyici, hangisinin kural koyucu olduğu, hangisinin güven verdiği ve hangisinin sözünün geçerli olduğu yönünde belirleyici sorulardır (Keim, 2000). Bu soruların asıl amacı evlilik ilişkisinde eşler arasındaki güç dağılımının dengelenmesi ve demokratik yaklaşımın benimsenmesidir.

**2.2.2.7. Sevginin evrimi kuramı.** Wilson'ın geliştirdiği kurama göre sevgi; korunma, koruma ve cinsel dürtü olmak üzere üç içgüdüden kaynaklanmaktadır. Evlilikte korunma ve koruma güdöleri, yaşamın ilk yıllarında anne tarafından karşılanan korunma içgüdüsünün devamı niteliğindedir. Eşlerin; birbirlerini yetişkin olarak görmelerinin yanı sıra çocuk olarak da görmeleri, dolayısıyla da birbirlerini korumaya çalışmaları anlamına gelmektedir (Hortaçsu, 1991). Kadın ve erkek, eşinde ebeveyninden gördüğü ya da göremeyip eksikliğini yaşadığı koruma/korunma duygusunu da tatmak ister. Kişinin annesi gibi hamarat ya da babası gibi güçlü bir eş seçmesi sevginin evrimi kuramında anlatılmak istenen ana fikri özetler niteliktedir. Zira birey, ebeveyninden (yetiştirdiği aileden) gördüğü sevgiyi eşine yani kendi kurduğu aileye aktarmaya çalışmaktadır. Bu aktarımda başarılı olanların yani koruma/korunma duygularını istedik ölçüde tatmin edebilen eşlerin evlilik doyumları da yüksek olmaktadır.

Kuramın üçüncü ayağı olan cinsel dürtü ise, çoğalma amacına dayanmaktadır. Çoğalırken kadın ve erkeğin beklentileri farklıdır. Erkek, mümkün olduğunca çok ve çabuk çoğalmak ister. Bu nedenle fazla seçici değildir. Kadın ise, çocuğunu edineceği erkeği seçme konusunda çok daha hassastır. Dolayısıyla sevginin evrimi kuramı, insanların tek eşlilik için uygun varlıklar olmadığını ve içgüdülerinin sosyal çevrelerinden daha önemli olduğunu varsaymaktadır (Hortaçsu, 1991).

**2.2.2.8. Gelişimsel yaklaşım.** Gerson (1995)'a göre evliliğin ilk yıllarında eşlerin birbirlerine sevgi ve şefkat duygularını gösterebilmeleri, ev içi huzur ve rahatı sağlayabilmeleri, toplumsal ve yasal sorumluluklarını yerine getirebilmeleri, ekonomik ihtiyaçları karşılayabilmeleri, rol beklentilerini karşılıklı olarak sağlayabilmeleri, özgürlük ve sorumluluk dengesini kurabilmeleri, birlikte karar verme ve sorumluluk almayı

başarabilmeleri, aile amaçları oluşturabilmeleri ve çocukları için ortak bir gelecek inşa edebilmeleri gibi temel bazı görevleri yerine getirmeleri gerekir. Bahsedilen bu görevler evlilikte doyumun sağlanması için gerekli hususlardır (akt. M. Çelik, 2006). Her biri eşlerin bir diğerinden ya da kurulan yeni aile birliğinden beklentilerini ifade etmektedir.

Evlilik sürecinin başlaması ile birlikte eşler farklı bir gelişimsel basamağa geçiş yaparlar. Bireysel sorumluluklarının yanı sıra yukarıda da belirtilen aile ile ilgili sorumluluklar alırlar. Bunlar eş ile iyi ilişkiler kurmanın yanı sıra, ailenin ihtiyacı olan maddi getiriye sağlayabilmek, çocuklar için iyi ebeveyn modeli olabilmek başta olmak üzere çok farklı şekilde çeşitlendirilebilirler. Bu süreç; bireyin anne karnında başlayan gelişiminin bir parçasıdır ve yaşamı boyunca çeşitli faktörlerden etkilenerek değişip gelişmekte, farklı kalıplarla yoluna devam etmektedir.

**2.2.2.9. Kişiler arası iletişime dair sosyal-bilişsel kuram.** Sosyal-bilişsel kuram; diğer insanlar ile ilgili bilgi, tutum ve inançlarımızın “bilgi bankası” adı verilen bir merkezde toplandığı ve bu merkezdeki bilgiler doğrultusunda kişiler ile iletişime geçildiğini savunan bir kuramdır. Miller ve Steinberg tarafından geliştirilen kuramda, eşler arası ilişkilerde de benzer bir mekanizmanın çalıştığına dikkat çekilmektedir. Sosyal-bilişsel kurama göre, eşini geleneksel çerçevelerin ötesinde olduğu gibi kabul eden kişilerin evlilik doyumu daha yüksektir. Burada eşin kendine özgü davranış ve gelenekleri ile kabul edilmesinin önemi vurgulanmakta ve bu bakış açısı ile baskıcı ve kontrolcü bir bakışın ötesinde eşler arasında eşitlikçi ve özgür bir ilişkinin gelişeceği belirtilmektedir (Gökmen, 2001) .

**2.2.2.10. İletişim yaklaşımı.** Gottman (1990), evlilik doyumunun eşler arasındaki iletişimde olumsuz duyguların aktarımından etkilendiğini belirterek bu konuda üç unsurun önemine değinmiştir. Bunlar: (1) Evliliklerinde doyum sağlayamayan çiftlerin, doyum

sağlayan çiftlere oranla aralarında daha fazla olumsuz duygu yaşadıkları, (2) Evliliklerinden doyum alamayan çiftlerin birbirlerine çok fazla olumsuz tepki verdikleri, (3) Doyum sağlayan çiftlerin ilişkilerinin doyum sağlayamayan çiftlere oranla daha az yapılandırıldığıdır.

Benzer şekilde Ponzetti ve Long (1989) da eşler arasında iyi bir iletişim olmasını sağlıklı bir evliliğin yordayıcısı olarak göstermektedirler. İyi bir iletişimi; ortak ilgiler, birlikte problem çözme, birlikte eğlenme, sorumluluk alma ve sorumluluğu paylaşma olarak ifade eden araştırmacılar bu sayede evlilikten alınan doyumun da arttığını vurgulamaktadırlar. Ayrıca aile fertlerinin ilişki kurarken mizahı kullanmalarının duygularının bastırmadan aktarabilmelerine yardımcı olduğunu ve bu sayede daha sağlıklı ilişki kurulabildiğini de belirtmektedir (akt. M. Çelik, 2006).

İletişimin günlük hayatın en önemli paydaşlarından biri olduğunu düşünecek olursa evliliklerde de eşler arası doyum sağlayıcılar arasında belki de en önemli unsur sağlıklı iletişim kanallarının açık olmasıdır. Eşlerden birinin rahatsız olduğu bir durumu eşi ile açıkça konuşması ve birlikte çözüm yolu aramaları ilişkide hoşla gitmeyecek pek çok durumu ortadan kaldıracaktır. Bu sayede eşler arasında empati gelişebilir, savunucu ya da saldırgan iletişim tarzlarının gelişmesi engellenebilir.

**2.2.2.11. Romantik aşk kuramı.** Waltster'in geliştirdiği kurama göre âşık olma, sosyal öğrenme ve duyguların adlandırılması ile açıklanabilir. Birey, toplumsal yaşantı içerisinde çeşitli örneklerle kimlere âşık olunabileceğini ve aşkın nasıl bir duygu olduğunu öğrenir. Karşı cinsten, uygun yaş ve fizikte birini gördüğünde ya da hatırladığında kalp çarpması, ateş basması, gözlerin dolması gibi tepkiler veriyorsa âşık olduğuna inanır. Çevresinde bütün bu tanımlara uyan bir aday mevcutsa duygularının nedenini o kişide arar ve ona âşık olduğunu düşünür (Hortaçsu, 1991).

Söz konusu öğrenme daha önce açıklanan öğrenme kuramlarından farklıdır. Birey, evlilik ve evlilik doyumu ilişkisini çevreden aldığı veriler ile şekillendirir. Evlilikten beklentileri sosyal öğrenme ile oluşmuştur ve kafasındaki şemalar yolu ile bir evlilik sürecine girmiştir. Mutlu ya da mutsuz olması çoğunlukla çevredeki örneklerin mutluluk ya da mutsuzlukları ile doğru orantılıdır. Burada eşler deneme-yanılma yolu yerine, daha önce denenmiş ve sonuçları ortada olan durumları benimser ya da onlardan uzaklaşırlar.

**2.2.2.12. Yükleme kuramı.** Fincham, Bradbury, Baucom tarafından geliştirilen evlilikte yükleme kuramı, insanların neden arayışına yönelik sorularına verdikleri cevaplarla ilgili bir kuramdır. Nedensel yüklemeler ve sorumluluk yüklemeleri olmak üzere iki boyutu mevcuttur. Evlilik ilişkilerinde de bu iki boyut doyumu sağlayıcı niteliktedir (Tutarel-Kışlak, 1996).

Bradbury ve Fincham (1988)'a göre: odak, istikrar, kontrol ve genellik boyutlarından oluşan nedensel yüklemeler, olayların oluşumuna ilişkin açıklamalardır. Sorumluluk yüklemeleri ise, bir olayla ilgili kişilerin hesap verebilirliğini ifade etmektedir. Davranışın bilerek ya da bilmeyerek yapıldığı ve barındırdığı niyet de sorumluluk yüklemelerinin önemli hususlarındandır. Kısacası; nedensel yüklemeler olayın nedenini vurgularken, sorumluluk yüklemeleri kişinin durum üzerindeki etkisini açıklamaktadır (akt. Anar, 2011).

**2.2.3. Evlilik doyumu konusunda yapılan araştırmalar.** Bu bölümde evlilik doyumu ile ilgili yurt dışında ve Türkiye'de yapılan araştırmalara yer verilmiştir. Evlilik doyumu çalışmalarında kişisel değişkenlerin etkilerinin yanı sıra evliliğin niteliğini açıklamaya yönelik araştırmalar da dikkat çekmektedir.

**2.2.3.1. Evlilik doyumu konusunda yurt dışında yapılan araştırmalar.** Yurt dışında evlilik doyumu kavramının incelendiği pek çok bilimsel araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalarda ebeveyn olma, cinsel doyum, cinsiyet rollerinin yanı sıra evlilik sürecinde eşlerin beklentileri de mercek altına alınmıştır.

Glenn (1990), ebeveyn olmanın yani evli çiftin ocuk sahibi olmalarının evlilik doyumu üzerindeki etkisini incelediği çalışmasında çocuksuz çiftlerin evlilik doyumlarının düşük olduğu tespit etmiş ancak çocuğu olan çiftlerin evlilik doyumunda bir artış gzlemleyememiştir. Yani evliliklerde ocuk, evlilik doyumunu arttıran bir öge değilken; çocuğun olmaması doyumunu azaltan bir unsurdur.

Evlilik doyumunda çocuğun rolünü inceleyen bir diğer araştırma Twenge, Campbell ve Foster (2003)'in çalışmasıdır. Bu alışma sonucunda da Glenn (1990)'in araştırmasına benzer şekilde çocuğu aolan ailelerin olmayanlara oranla evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca ocuk sayısının da incelendiği çalışmada, çok çocuklu ailelerde eşlerin evlilik doyumlarının az çocuklu ailelere oranla daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

Cinsellik, evlilik doyumunu etkileyen önemli bir unsurdur. Morokoff ve Gilliland (1993)'in cinsel aktivite ve cinsel doyum ile evlilik doyumu ilişkisini inceledikleri çalışmada, evlilik doyumu ile eşlerin algıladıkları cinsel doyum ve cinsel birleşme sıklığının anlamlı şekilde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (akt. Gülsün ve diğerleri, 2009).

Juni ve Grimm (1994) 48 evli çift ile gerçekleştirdikleri araştırmada evlilik doyumunun toplumsal cinsiyet rollerinden ne kadar etkilendiğini incelemişlerdir. Cinsiyet rolleri açısından uyumlu çiftlerde kadınlar, birlikte zaman geçirme açısından daha memnuniyetsiz; erkekler ise duygusal iletişim açısından daha memnuniyetsiz bulunmuşlardır. Aynı araştırmada androjen çiftler içerisindeki kadınların, rol paylaşımı konusunda cinsiyet

rolü uyumsuz çiftler içerisinde yer alan kadınlar ise, çocuk yetiştirme tarzlarında ve çocuk sorunları konusunda daha fazla memnuniyetsizlik ifade etmişlerdir.

Kurdek (1995) evlilik doyumu ile çatışma çözme stilleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve çatışmaya katılma, geri çekilme, uyum gösterme olarak kategorize ettiği çatışma çözme stillerinin her iki eş için de evlilik doyumunun önemli yordayıcıları olduğu sonucuna varmıştır. Burada eşlerin çatışma çözme becerilerinin durumu da değerlendirildiğinde; eşlerden birinin geri çekilme, diğerininse çatışmaya katılmayı tercih etmesinin karşılıklı olarak evlilik doyumunu azalttığı görülmüştür.

Sacco ve Phares (2001) evlilik doyumunu, kendine saygı ve çiftlerin birbirlerini değerlendirme biçimleri açısından inceledikleri çalışmalarında; ortalama 18 yıl evliliği olan çiftlerle çalışmış ve eşleri tarafından olumlu değerlendirilenlerin evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna varmışlardır.

Stevens, Kiger ve Riley (2001) eşlerin ikisinin de çalıştığı durumlarda ev işlerinin paylaşımının evlilik doyumuna etkisini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda; kadınların ev işlerine vakit ayırdıklarında evlilik doyumunun arttığı ve ev işleri ile ilgili eşlerin yarı yarıya sorumluluk almalarının doyumunu arttırdığı tespit edilmiştir.

Orathinkal ve Vansteenwegen (2006) ise, evlilik istikrarı açısından evlilik doyumunu ve affedicilik arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Belçika'da yaşayan ilk ve ikinci evliliğini yapan çiftlerle yapılan araştırmada, affedicilik davranışında ilk ve ikinci evlilik açısından bir fark olmadığı gözlenmiş ancak ikinci evliliğini yaşayanların evlilik doyumunun daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Evlilik, davranışsal öğeleri de bulunan bir kavramdır. Johnson ve O'Leary (1996) katılımcıların, eşlerinin 10 olumlu ve 10 olumsuz davranışını işaretledikleri kontrol listeleri ile yaptıkları araştırma sonucunda; evlilikteki günlük olayların mutlulukla doğrudan ilişkili olduğunu ve günlük doyumun evlilik doyumunu da yordadığını tespit etmişlerdir.

Evlilik doyumunun ilişkili olduğu değişkenlerin incelendiği bu araştırmaların yanı sıra doğası ve belirleyicilerinin ele alındığı çalışmalar da bulunmaktadır. Bradbury, Finchman ve Beach (2000)'in bu yönde yaptıkları çalışmada kişiler arası ilişkiler, kültür ve evlilik doyumunun kavramsallaştırılması ve ölçülmesi olmak üzere üç boyut dikkat çekmektedir. Kişiler arası ilişkiler; biliş, duygu, ruh hali, davranış modelleri, sosyal destek, şiddet gibi kavramları içermektedir. Kültür ise; evlilik kurumunun içinde bulunduğu çocuklar, stres, ekonomik faktörler, arkadaş çevresi gibi kavramları ifade etmektedir. Bu çalışmada, her üç boyutunda evlilik doyumuna olan etkileri ele alınmış ve araştırma sonucunda, evlilik doyumunun çok boyutlu ve süreç içinde gelişip değişen bir kavram olduğu ortaya koyulmuştur.

Holekian, Madani ve Lavasani (2015) lateralizasyon ile evlilik doyumu ilişkisini inceledikleri araştırmalarında İran'ın Hamedan şehrinde yaşayan 100 evli çift (200 kişi) ile çalışmışlardır. Enrich Çift Ölçeği ve araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılarak gerçekleştirilen araştırma neticesinde; beynin mantıksal süreçleri idare ettiği varsayılan sol tarafının baskın olması durumu ile evlilik doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğu, beynin görsel ve duyuşal süreçlerini kontrol ettiği varsayılan sağ tarafının baskın olması durumu ile evlilik doyumu arasında negatif bir ilişki olduğu ve her iki hemisferin de baskın olduğu karışık grupta da evlilik doyumu ile pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Görüldüğü gibi, evlilik doyumu ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalarda; çocuk sahibi olmak, cinsel doyum, cinsiyet rolleri, toplumsal roller, çatışma çözme stilleri, evle ilgili işlerin paylaşılması, affedicilik, kendine saygı, eşlerin birbirini değerlendirmesi, kültür gibi değişkenlerin yanı sıra laterizasyonun da evlilik doyumu üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.



**2.2.3.2. Evlilik doyumu konusunda Türkiye’de yapılan araştırmalar.** Evlilik doyumu konusunda Türkiye’de yapılan araştırmalarda; kişisel özellikler, bilişsel çarpıtmalar, problem çözme becerileri, duygusal zeka, cinsiyet rolleri, aldatma eğilimi, bağlanma tarzları gibi değişkenlerin etkilerini inceler niteliktedir.

Acar (1998)’ın kişisel özelliklerin (yaş, meslek, eğitim, ekonomik durum, ocuk sayısı, evlilik süresi, evlilik biçimi, evlilik sayısı, evlenme yaşı vb.) evlilik doyumu üzerindeki etkilerini araştırdığı çalışmada, söz konusu değişkenlerle evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Ancak eşle duygu, düşüncelerin ve sorumlulukların paylaşılması, eşler arasında ekonomik farklılık bulunması, kavga ve tartışmalar, şiddet uygulamaları ile evlilik doyumu arasında pozitif/ negatif yönlü anlamlı ilişkiler gözlenmiştir.

ınar (2008)’ın evlilik doyumu ile cinsiyet rolleri ve yardım arama tutumu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında da Acar (1998)’ın elde ettiği bulgulara benzer olarak; evlilik doyumu ile cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ocuk sayısı, evlilik süresi ve profesyonel psikolojik yardım arama tutumu arasında ilişki olmadığı gözlenmiştir. Aynı araştırmada; cinsiyet rolleri açısından kadınsı ve androjen olan bireylerin evlilik doyumlarının, erkeksi ve belirsiz olanlara oranla daha yüksek olduğu sonucuna da ulaşılmıştır.

N. Güven (2005) bilişsel çarpıtmalar ve problem çözme becerisinin evlilik doyumu ile ilişkisini araştırdığı çalışma sonucunda; evlilikte problem çözme becerileri ve gerçekçi olmayan ilişki beklentilerinin evlilik doyumunu yordadığını ortaya koymuştur.

Problem özme ile ilgili bir diğer araştırma, Canel (2007) tarafından gerçekleştirilen deneysel çalışmadır. Canel, kendi hazırladığı 8 haftalık bir problem çözme programını en az 5 yıllık evli ve ocuk sahibi 10’ar kişiden oluşan deney ve kontrol gruplarında uygulamıştır. Uygulama sonucunda programa katılan bireylerin problem çözme becerilerinde gelişme olduğu ve evlilik doyumu düzeylerinin de arttığı gözlenmiştir.

Evlilik doyumunda eşlerin duygusal ve sosyal düzeylerinin de etkili olabileceği göz önünde bulundurularak Üncü (2007), evlilik doyumunu ile duygusal zeka ilişkisini ele almıştır. Elde edilen sonuçlar; arada pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu yani duygusal zeka düzeyi arttıkça evlilik doyumunun da arttığı yönündedir. Aynı araştırmada; evlilik doyumunun erkekler, lise mezunları, 20 yıl ve daha fazla zamandır evli olanlarda daha yüksek olduğu da tespit edilmiştir.

Kubat (2012), evli bireylerde aldatma eğilimi ve evlilik doyumunu ilişkisinin incelenmesi başlıklı tezinde; evlilik doyumunun aldatma eğiliminin yanı sıra maddi durum, evlilik süresi ve çocuk sayısı değişkenleri ile ilişkisini de incelemiştir. 99 evli bireyle yapılan araştırma neticesinde evlilik doyumunun maddi durum değişkeni ile doğru orantılı olduğu ancak evlilik süresi, çocuk sayısı ve aldatma eğilimi ile ters orantılı olduğu sonucuna varmıştır. Buna göre, maddi durum iyileştikçe evlilik doyumunu da artmaktadır. Ayrıca evlilik süresi, çocuk sayısı ve aldatma eğilimi arttıkça evlilik doyumunun azaldığı gözlenmektedir.

T. Güven (2010) eşler arası şiddete yönelik yüklemeler ile evlilik doyumunu ilişkisini araştırmıştır. Elde edilen bulgular, eşler arası şiddeti mazur görme arttıkça ilişki yüklemelerinin arttığı ve evlilik doyumunun azaldığı yönünde olmuştur. Eşler arasında şiddeti mazur görmenin çocuk sayısı, görücü usulü evlenme, çocuklukta aile içi şiddete maruz kalma değişkenleri ile de doğru orantılı olduğu saptanmıştır. Eşler arası şiddet ve eşlerin şiddete yüklediği anlamların evlilik doyumunu etkilemesi de evli bireyler ile yapılacak çalışmalar açısından önemli bir ipucu oluşturmaktadır.

Eşlerin evliliğe yükledikleri anlamların önemini vurgulayan bir diğer araştırma; Sığırcı (2010)'nın evliliğe dair inançlar ve bağlanma tarzlarının evlilik doyumunu üzerine etkisini incelediği çalışmadır. Bu araştırmada; bağlanma tarzlarının, evlilik doyumunu inançlardan daha fazla yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak "eşler değişmez" şeklindeki inançların

evlilik doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı, hatta en etkili bağlanma tarzı olarak gözlemlenen kaçınılmalı bağlanmadan da yüksek sonuç verdiği gözlenmiştir.

Evlilik doyumunun iş yaşamı ile bağlantısını araştıran C.K. Çelik (2006) ise çalışmasında, evlilik doyumunu ile mesleki tükenmişlik kavramlarını ele almıştır. Okul yöneticileri ile yapılan araştırmada, örneklemin büyük bir bölümünün (% 72.3) evliliğinde doyum sağladığı ve mesleki tükenmişlik ile evlilik doyumunu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aynı çalışmada, araştırma katılımcılarının duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarı düzeyleri ile evlilik doyum düzeyleri arasında da negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür.

Evlilik doyumunu araştırmalarında, evlilik doyumunu yordayan değişkenleri ele alan çalışmalar da mevcuttur. Cihan-Güngör (2007); özyeterlilik, arkadaş onayı, eş benzerliği ve kök aile ile ilişkilerin pozitif, içsel baskının ise negatif yönde evlilik doyumunu yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Tufan-Çetin (2010) ise; cinsiyet, yaş, ilişkiye yönelik gerçekçi olmayan beklenti içerisine girme, zihin okuma, kaçınılmalı ve kaygılı bağlanmanın evlilik doyumunun anlamlı birer yordayıcısı olmadığını belirlemişlerdir.

Eskin (2012) ise, evlilik terapisine gerek duyarak başvuruda bulunan evli çiftlerin evlilik doyumunu ve terapiye yönelik görüşlerini ele almıştır. Çalışma sonucunda, insanların evliliklerinden aldıkları doyumun birlikteliklerine devam etmelerini sağlayan en etkili faktör olduğu saptanmıştır. Aynı araştırmada çocuk sahibi olmanın doyumunu arttırdığı, şiddet olaylarının ise azalttığı ve evlilikten doyum sağlayamayan kişilerin boşanma, aldatma davranışları gösterebildikleri tespit edilmiştir.

Özetle; evlilik doyumunu kavramı çok boyutlu ve değişken bir kavramdır. Evliliğin kalitesi ve sürekliliği ile doğrudan ilişkili olan bu kavram; kişisel özelliklerin yanı sıra sosyo-kültürel ve psikolojik faktörlerden de etkilenmektedir.

### 2.3. Sosyal Destek

Kişiler arasındaki yakınlık ve sosyal ilişkilerin öneminin fark edilmesi yaklaşık yüz yıl öncesine dayanmaktadır. Durkheim'ın 1897'de yayımlanan 'İntihar' isimli çalışmasının etkisi ile o yıllarda sosyal bilimciler arasında sosyal ilişkiler kavramı dikkate alınmaya başlamıştır.

Bu gelişmenin ardından uzun yıllar bir gelişme gösteremeyen sosyal destek çalışmaları 1950'lerde ruh ve beden sağlığını korumaya yönelik çalışmalar kapsamında yeniden ele alınmıştır (Özbesler, 2001). 1960'larda ise; sosyal destek kavramı koruyucu sağlık alanında adından sıkça söz ettirmiş ve sağlıkla ilişkisi araştırmalara konu olmaya başlamıştır (Bınar, 2011).

İnsan, dünyadaki ilk anından itibaren başka insanların varlığına ihtiyaç duyar. Toplumsal hayat, insanlar arasındaki karşılıklı beklenti ve doyum ilişkisinden doğmaktadır. Yani insan, ancak diğerleri ile sosyal ilişkiler içerisinde bulunabilirse dünyadaki varlığı anlam kazanabilir (Kozaklı, 2006).

Sosyal destek kavramının temelinde; bireyin çevresi tarafından güvenilme, sevilme, saygı duyulma, ilgi görme, değer verilme gibi gereksinimlerinin bulunduğu varsayımı yatmaktadır. Bu gereksinimin değişik boyutlarının vurgulanmasından dolayı sosyal destek kavramının tanımlarında da farklılıklar ortaya çıkmaktadır (Başer, 2006).

Alan yazınında yer alan sosyal destek kavramlarına bakıldığında bu kavramın stres altındaki ya da güç durumdaki bireye çevresindeki insanlar (eş, aile, arkadaş) tarafından sağlanan maddi ve manevi yardımı (Eker & Arkar, 1995); bireyin stresle başa çıkma çabalarına, onun için önemli olan diğer insanların da katılmasını (Thoits, 1982); bireyin çevresinden gördüğü dürüst ve empatik tepki, ilgi, sevgi, güven, saygı, takdir edilme, bilgi edinme, maddi yardım gibi kişisel, sosyal, psikolojik ve ekonomik nitelikli her türlü yardımı (Yıldırım, 2006) ve kişiyi önemsendiğine, sevildiğine ve karşılıklı yükümlülükleri olan bir ilişkinin parçası olduğuna inandıran bilgiyi (Cobb, 1976) ifade ettiği görülmektedir.

Kısacası sosyal destek; kişilerin ihtiyaç duydukları zaman başvurabilecekleri, onlara yardımcı olup yol gösterebilecek kişilerden oluşan bir destek mekanizmasının varlığıdır. Kişi, bu sistemin varlığı sayesinde kendini güçlü ve dirençli hisseder.

Hayatın her alanında olabileceği gibi evliliklerde de sosyal destek önemli bir unsurdur. Eşlerin evlilik müessesesi içinde karşılaştıkları sorunları paylaşabilecekleri ya da akıl danışabilecekleri ebeveyn, arkadaş, komşu gibi sosyal grupların varlığı kendilerini yalnız hissetmemeleri açısından önemlidir. Pek çok çeşidi ve fonksiyonu olan sosyal destek, kişinin öznel iyi oluşuna sağladığı katkı ile de dolaylı olarak evlilik yaşantısını ve evlilik doyumunu etkilemektedir.

**2.3.1. Sosyal destek çeşitleri.** Sosyal desteği tanımlama çalışmaları, kavramın değişik kategorilerde ele alınmasını sağlamıştır (Yenihayat, 2008). Tanımlarda da yer alan farklı boyutları nedeniyle sosyal destek kavramı, literatürde farklı sınıflandırmalar ve farklı şekillerde ele alınmıştır.

Caplan (1974)'a göre sosyal destek çeşitlerinin bireylere rehberlik yapmak ve geri bildirimde bulunmak açısından önemlidir. Bu yaklaşımı ile Caplan (1974) sosyal desteği; duygusal destek, takdir desteği, maddi destek, bilgisel destek ve beraberlik desteği olmak üzere beş gruba ayırmıştır. Bu destek türlerinden duygusal destek (emotional support) sevgi, güven ve ilginin aktarılmasını; takdir desteği (esteem support) kişinin olduğu gibi kabul edildiğinin ve ona saygı duyulduğunun belli edilmesini; maddi destek (instrumental support) maddi olarak gerekli olan malzeme ya da hizmetin verilmesini; bilgisel destek (informational support) sorun çözümünde gerekli olabilecek bilgi ve becerilerin aktarılmasını; beraberlik desteği (social companionship support) ise birlikte vakit geçirme ve bu şekilde destek sağlamayı ifade etmektedir (akt. Cohen & Wills, 1985).

Cobb (1976), Caplan (1974)'dan farklı olarak sosyal desteği; duygusal destek, saygı desteği ve ağ desteği şeklinde sınıflandırmaktadır. Duygusal destek, kişinin ilgi ihtiyacına; saygı desteği, değer görme ihtiyacına; ağ desteği ise; kişilerarası etkileşim ihtiyacına dikkat çekmektedir.

Barrera ve Ainley (1983), sosyal destek ölçeğinin faktör analizi sonuçlarına dayanarak yönlendirici tavsiye, yönlendirici olmayan destek, olumlu sosyal etkileşimler ve somut yardım olmak üzere dört boyuttan bahsetmektedirler. Yönlendirici tavsiye, geri bildirim ve rehberlik faaliyetlerini kapsamaktadır. Kişinin sorunu fark etmesi, kavraması, çözmesi ile ilgili beceri ve performans düzeyini arttırmaya yönelik destektir. Yönlendirici olmayan destek, yakın etkileşime dayanır. Adından da belli olabileceği gibi herhangi bir yönlendirme içermez. Koşulsuz destek, sevgi, güven, saygı gibi duyguları ve bu duyguların paylaşılmasını içerir. Olumlu sosyal etkileşimler, eğlence, şaka, mizah ve diğer ilgiler başta olmak üzere kişinin hoşuna gidebilecek aktivitelere katılımı ifade eder. Somut yardım ise, yalnızca maddi desteği değil görev ve sorumluluk paylaşımını ve fiziksel desteği de ifade eder.

Anıl (1999) ise, daha genel bir sınıflama ile sosyal desteği maddi, bilişsel ve duygusal olarak sınıflandırmıştır. Kişinin sorumluluklarını yerine getirebilmesi için gereksinim duyduğu malzemenin sağlanmasına maddi destek; davranışları konusunda geri bildirimde bulunma ve ihtiyaç duyduğu konularda bilgi aktarımına bilişsel destek; ait olma, sevgi, saygı, hoşgörü ihtiyacının karşılanmasına ise duygusal destek adını vermiştir.

**2.3.2. Sosyal desteğin işlevleri.** House (1981) sosyal destek sistemlerinin bireye üç farklı şekilde yardım ettiğini belirtmektedir. Bunlardan ilki, bireyin yaşamını olumsuz yönde etkileyen bazı etkenleri ortadan kaldırmak ya da kişi üzerindeki olumsuz etkilerini en aza indirmektir. İkincisi, olumsuz deneyimler karşısında kişinin daha sağlam durabilmesi adına

baş edebilme mekanizmalarının güçlendirilmesidir. Üçüncüsü ise, çevreden kaynaklanan stres durumlarının etkilerine yönelik paratoner etkisi yaratmaktır (akt: Yıldırım, 1991)

Alan yazın incelendiğinde, kişinin diğer kişilerle kurduğu ilişkilerde başa çıkma ve uyum başlıkları göz önünde bulundurularak en az dört sosyal destek işlevi olduğu görülmektedir. (Okyavuz, 1999). Bu sosyal destek işlevleri araçsal, duygusal, bilgisel ve değerlendirme destek şeklinde sıralanabilir.

Araçsal destek (enstrumental support); para, iş, zaman gibi somut ve maddi desteği ifade eder. Cohen ve Wills (1985)'e göre; kişinin çocuğuna bakma, ona karşılıksız para verme, evine ya da eşyalarına göz kulak olma, bozulan bir eşyasının tamirine yardımcı olma gibi doğrudan yapılan ve kişinin sorununu onun yerine çözmeyi de içeren destek türüdür.

Duygusal destek (emotional support); genellikle birincil gruplar (aile, komşular ya da uzman kişiler) tarafından yüz yüze sağlanan destektir. Herhangi bir unsura dayanmaksızın kişinin sevildiğini ve değerli bulunduğunu hissetmesini sağlayan davranışları içerir (Mutlu, 2007). Bu işlev; duyguları paylaşma, sorunu dinleme, sevgi, saygı, şefkat gösterme davranışlarını içerir. Psikolojik sağlık ile doğrudan ilişkilidir. Duygusal destek aldığını hisseden bireylerin özgüveni ve sorunlarıyla baş edebilme dürtüsü artar (Taysi, 2000).

Bilgisel destek (informational support); bireye problemi ile ilgili bilgi, öğüt ya da geri bildirim vermeyi içeren destek türüdür (Cohen, 2004). Çözülemeyen bir sorun ile ilgili olarak ona rehberlik etmek, daha önce fark etmediği çözüm yollarını göstermek, çözüm için kaynaklarını doğru kullanması için yönlendirmek bu destek türüne örnek verilebilir (Ünsal, 1996). Hastalıkların tedavisinde; hastalık, süreç, tedavi yöntemleri, karşılaşılabilecek durumlar ile ilgili hastanın bilgilendirilmesi bilgisel destek yolu ile gerçekleşir. Bu şekilde hastanın, sağlık personeline güveni artar ve tedavide sorunlar azalır (Mutlu, 2007).

Değerleme destek (appraisal support); kişinin stres yaşamasına sebep olan durumu daha iyi anlaması ve soruna uygun ne tür başa çıkma stratejilerine ihtiyacı olduğunu

değerlemesine yardım eden destek türüdür (Altunbaş, 2005). Kişiler, bilmedikleri bir ortama girdiklerinde davranış, duygu ve düşüncelerini o ortamda kendilerine yakın buldukları başka kişilerin davranış, duygu ve düşünceleri ile karşılaştırırlar. Bu karşılaştırma sonucunda kendileri ile ilgili bir değerlendirme yapar ve gerekli hallerde değişiklik yapma yoluna giderler. Bu noktada, kişinin kendisini diğerleri ile karşılaştırarak yaptığı değerlendirme neticesinde kendi yararına değişikliklerde bulunması değerlemesel destek için uygun bir örnektir (Kozaklı, 2006).

Güzel (2005)'e göre, sosyal destek işlevleri ayrı ayrı bulunabilecekleri gibi birarada da bulunabilirler. Evlilik ilişkisi gibi karmaşık ilişkilerde tek bir sosyal destek işlevinden bahsetmek oldukça güçtür. Zira kişinin temeldeki duygusal destek ihtiyacı, bilgisel ya da araçsal destek ihtiyacından kaynaklanıyor da olabilir. Özellikle cinsellik gibi mahrem konularda değerlemesel destek ihtiyacından da söz edilebilir.

Evlilik ilişkisinde eşlerden birinin diğerinden daha fazla görev yüklenmiş olması sosyal destek ihtiyacını arttırabilir. Bir kadın; çocuklarının bakımı ile ilgili bilgi eksikliğini gidermek için bilgisel desteğe, eşi ile ilişkisini değerlendirmek ve kendi ilişkisine yönelik karşılaştırmaları yapabilmek için değerlemesel desteğe, sevgi ve ilgi ihtiyacını gidermek için duygusal desteğe hatta diğer işlerini yaparken bir süre çocuğuna göz kulak olunması yolu ile araçsal desteğe ihtiyaç duyabilir. Burada kadın-erkek ayrımı yapılması doğru olmamakla birlikte eşler arasında görev dağılımının eşit bir şekilde yapılmış olması ve sorumluluk paylaşımının olması gibi hususların sosyal destek ihtiyacını azaltabileceğini unutmamak gerekir.

Görüldüğü üzere, sosyal destek boyutlarından her biri farklı bir amaca hizmet etmektedir ve herhangi biri için daha önemli ya da önemsiz ayrımı yapılamamaktadır. Hangisinin daha yararlı olduğu, kişinin o anki ihtiyacına göre değişmektedir. Sosyal desteğin



olumlu etki yaratabilmesi için kişinin ihtiyacı ve bu ihtiyacı karşılayacak olanın niteliği oldukça önemlidir (Dakof & Taylor, 1990).

**2.3.3. Algılanan sosyal destek.** Sosyal destek araştırmaları genel olarak sosyal yerleşim, algılanan sosyal destek ve alınan/sağlanan sosyal destek olmak üzere üç farklı kategoride yoğunlaşmaktadır (Barrera, 1986). Sosyal yerleşim, kişinin çevresindekilerle arasındaki sosyal ilişkiler ağını, bu ağın varlığını ve niceliğini ifade etmektedir (Kim & McKenry, 1998). Algılanan sosyal destek, kişinin sosyal ağlarının niteliğini ve bu nitelik ile ilgili öznel değerlendirmeleri ifade eder (Kef, 1997). Bir anlamda kişinin destekleyici etkileşimlerini yorumlamaya, bağlı olduğu destek mekanizmalarına kişişel anlamlar vermeye dayandırdığı öznel değerlendirmesidir. Alınan/sağlanan sosyal destek ise, diğerlerinin gösterdiği desteğin davranışsal değerlendirmesidir. Elde edilen sosyal desteğin miktarını ifade eder (Kef, 1997).

Görüldüğü üzere alınan ve algılanan sosyal destek kavramları farklı Şeyleri ifade etmektedir. Algılanan sosyal destek, kişinin ihtiyaç duyduğunda başvurabileceği destek mekanizmalarının varlığına ve gerekli yardımı sağlayabileceğine yönelik inancını belirtmektedir (Park, 2007). Özneldir. Kişinin Şahsi değerlendirmesine bağlıdır. Destek mekanizmalarının niceliğine değil niteliğine dayanmaktadır. Sosyal desteğin bilişsel boyutunu içermektedir. Stokes (1985)'a göre, psikolojik sağlık üzerinde diğer sosyal destek türlerinden daha fazla etki yaratmaktadır.

Tardy (1992), algılanan sosyal destek tanımında kişinin sosyal destek kavramına yüklediği anlamların önemine vurgu yapmıştır. Kişinin; alınan ve verilen destek tanımları, aldığı doyumunu değerlendirmesi, ne tür bir destek aldığını belirlemesi gibi unsurların algılanan sosyal destek üzerinde etkileri olduğuna değinmiştir.

Genel olarak, algılanan sosyal desteğin iki temel bileşeni olduğu görülmektedir. Bunlar; ihtiyaç duyulduğunda başvurulabilecek insanların var olduğuna ve var olan destekten memnuniyetin derecesine yönelik algıdır. Bu bileşenlerin algılanan sosyal desteğe etkisinde de kişinin karakteri ön plana çıkmaktadır. Bazı kişiler çok sayıda kişiden destek beklerken, bazıları az kişinin desteği ile memnun olabilirler. Aynı şekilde destek algısında kişinin benlik saygısı, kontrol duygusu gibi özellikler de etkilidir (Güzel,2005).

Son yıllarda sosyal destek ile ilgili yapılan araştırmalarda, ağırlık algılanan sosyal destek kavramında yani kişinin sosyal destek ile ilgili kendi algısındadır (Eker ve diğerleri, 2001). Bu durum, bireyin güçlü bir destek mekanizması olsa da kendi kişisel değerlendirmeleri ışığında bu mekanizmadan faydalanabileceği ya da mevcut mekanizmayı kullanmak istemeyebileceği göz önünde bulundurulduğunda psikolojik sağlık çalışmaları açısından önemli bir yol ayrımıdır.

**2.3.4. Sosyal destek kaynakları.** Ebeveynler, kardeşler, eş, çocuklar, kardeşler, akrabalar, nişanlı-sözlü-flört gibi özel biri, arkadaşlar, öğretmenler, mensup olunan gruplar (parti, dini cemaat, sendika vb.) kişinin sosyal destek kaynaklarıdır. Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin alt boyutları da bunu doğrular niteliktedir. Ölçeğe göre; aile, arkadaş ve özel bir kişi grupları sosyal destek alınan kaynaklardır (Eker ve diğerleri, 2001).

Birey her durumda tüm sosyal destek kaynaklarına başvurmaz. Konu ile ilgili olduğu ya da kendisine yardımcı olabileceğini düşündüğü kaynağı kendi algısı ile seçer ve ona başvurur. Bu kaynak, kimi zaman bir profesyonel olabileceği gibi kimi zaman özellikle bayanlar için komşusu hatta kuaförü de olabilir.

Yapılan araştırmalarda ailenin diğer destek gruplarına oranla daha etkili bir sosyal destek kaynağı olarak görüldüğü tespit edilmiştir. Aile; ilk sosyal deneyimlerden itibaren bireye destek veren, geribildirimlerde bulunan, özgüvenini yükselten, sosyal hayat için bir

simülasyon vazifesi gören gerektiğinde onaylayan, aynı zamanda kabul ve takdir eden bir mekanizmadır (Çivilidağ,2003). Birey sosyalleşmeyi ilk olarak ailesinde görür. Sosyal anlamda ilk hatasını da ilk başarısını da aile ortamında yaşar. Belki de bu nedenledir ki, desteğe ihtiyacı olduğunda da aklına ilk gelen ailesi olur. Aile; özellikle de anne ve babalar, kişilerin zihninde hatalarına rağmen onları kabul edip seven kişilerdir. Dolayısıyla araştırmalarda ailenin önemli bir sosyal destek kaynağı olarak tespit edilmesi tüm bu sebeplere bağlanabilir.

Ailenin yanı sıra diğer kaynaklar da hayatın her evresinde ihtiyaç duyulabilecek unsurlardır. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada en önemli sosyal destek kaynaklarının aile ve arkadaşlar olduğu tespit edilmiştir. Aynı çalışmada aile ve arkadaşlarından ihtiyaç duyduğu desteği alan üniversite öğrencilerinin sorunlarını çok fazla büyütmeden çözebildikleri de görülmüştür (Yamaç, 2009). Bu araştırmanın sonucu üniversite öğrencilerinin pek çoğunun ailelerinden uzakta, başka bir şehirde, yalnız bulunmaları ve aile dışında bir sosyal destek kaynağına ihtiyaç duymalarından etkilenmiş olabilir. Ancak burada asıl önemli olan; insan yaşamının çok boyutluluğunu da göz önünde bulundurarak ailenin temellerini attığı sosyal becerilerin arkadaş grupları gibi farklı sosyal destek mekanizmaları ile geliştiğini görebilmektir.

Yine üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, ailesi yanında ve yurttan kalan öğrenciler ile çalışılmıştır. Taysi (2000)'nin benlik saygısı, aile ve arkadaşlardan sağlanan sosyal desteği incelediği bu çalışma sonucunda; erkeklerin kızlarda daha fazla sosyal destek algıladıkları ve her iki grupta da en fazla sosyal desteğin aile kaynağından alındığının ifade edildiği belirlenmiştir.

Aile bireyin dünyaya gelip yetiştiği ortam olması itibariyle önemli bir destek kaynağıdır. Ancak kişi, büyüyüp yalnız başına sosyal ortamlara girmeye başladığında farklı destek mekanizmalarına da ihtiyaç duymaya başlar. Bunlardan en önemlisi okuldur. Okulda

aile desteğine ek olarak birden fazla destek kaynağının varlığından söz edilebilir. Öğrenci ile öğretmen arasındaki ilişki, bazen anne-babanın çocuğu ile ilişkisinden daha yakın ve daha güvenli olabilmektedir. Bu bağı sağlayabilen öğretmen ve öğrenciler arasında saygı ile korunan güçlü bir birlik ruhu gelişmektedir.

İnsan gelişen ve değişen bir varlıktır. Hayatın farklı evrelerinde farklı ihtiyaçlar duyar. Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçişte ara bir süreçtir. Ergen, ailesi ile arasındaki korunmaya dayalı ilişkinin ötesinde arkadaşları ile eşitlikçi bir beraberliğe başlar. Bu, ergen için sosyal hayata dönük bir prova, bir kendini ispatlama yöntemidir. Ergen; gruba dahil olma, sosyal ilişkiler kurabilme, varlığını ispatlama, ilgi görme, karşı cinsi tanıma gibi gelişimsel görevlerini arkadaş grupları içerisinde gerçekleştirir. Bu sayede farklı sosyal destek kaynaklarını fark etmeye ve kullanmaya başlar (Kulaksızoğlu, 2006).

Sosyal destek düzeyleri farklı üniversite öğrenciler ile yapılan bir çalışmada; başarılı ve bağımlı kimlik statüsündeki öğrencilerin aile desteğini yüksek algıladıkları, başarılı kimlik statüsündeki öğrencilerin ise hem aile hem de arkadaş desteğini yüksek algıladıkları tespit edilmiştir (Uzman, 2004). Benzer bir araştırmada üniversite öğrencisi kızlar ve erkekler arasında sosyal destek algılanan kaynaklar arasında farklılıklar bulunduğu görülmüştür. Bu araştırmaya göre; kızlar arkadaşlarından, erkekler ise ailelerinden daha fazla sosyal destek algıladıklarını ifade etmektedirler (Güngör, 1996).

Aile ve arkadaş desteğinin yanı sıra özellikle evliliklerde eş desteği birey için önemli bir unsurdur. Evlilik müessesesinde birlikte atılan adımlarda eşler, diğer eşin destekleyici tutumuna ihtiyaç duyarlar. Bu nedenle; kavgalar, boşanmalar ve eş kayıpları birey üzerinde mühim etkiler yaratır. Eş, kişinin hayatı birlikte yaşadığı, sorumlulukları paylaştığı kişidir. Hangi sebeple olursa olsun eş desteğinin ortadan kalkması genel sosyal destek düzeyinde de ani düşümlere sebep olabilir (Yıldırım, 1991).

Sosyal destek kaynakları aile, arkadaş ve özel bir kişi olarak gruplandırılmaktadır. Eş desteği, özel bir kişi kategorisinde değerlendirilebileceği gibi eşler arasındaki ilişkinin şekline ve kalitesine bağlı olarak aile ve arkadaş desteği içerisinde de değerlendirilebilir. Evliliklerde, eşler birbirleri ile yalnızca karı-koca olmazlar. Bir eşte, her üç destek kaynağı da bulunabilir. Dolayısıyla eş desteğinin ortadan kalması kaynaklardan herhangi birinin ortadan kalkmasından daha güçlü bir etki yaratabilir.

**2.3.5. Sosyal ağ.** Sosyal ağ, kişi ile çevresindeki diğer insanlar arasındaki bağlar ve tüm bu insanların arasındaki ilişkileri kapsayan yapıyı ifade eden kavramdır (Sorias, 1988). İlk kez Barnes'in 1954'te Norveç'te sosyal sınıf ve sosyal statü konuları üzerine yaptığı çalışmasına "sosyal ağ" adını vermesi ile alan yazına girmiştir (Yamaç, 2009).

Sosyal ağ, kişinin bir grupla olan bağlarını ve grup üyeleri ile olan ilişkilerini ifade eden bir kavramdır. Bu kavram değerlendirilirken; grubun büyüklüğü, aradaki sosyal bağların gücü, kişilerarası ilişkilerin sıklığı, kişilerin fiziksel olarak yakın ya da uzak oluşunu ifade eden dağılım durumları, benzerliği yani homojenliği ile ilişkinin aktif ya da pasif olma durumunu ifade eden simetriklik gibi niceliksel özellikleri baz alınmaktadır (Cohen ve Wills, 1985). Niceliksel özelliklere ek olarak Litwin (2000)'e göre sosyal ağ içinde niteliksel özelliklerden de söz edilebilir. Kişi, sosyal ağdaki diğer kişileri kendince hiyerarşik olarak sınıflandırır. Yakın çevresinden; aile, eş ya da çocuklardan destek sağlayamayan kişi, daha uzak kaynaklardan arkadaş ya da komşularına yönelmekte ve ihtiyaç duyduğu desteği bu kaynaklardan sağlamaya çalışmaktadır. Bu nedenle kişinin mevcut sosyal ağlarının aktif olması esastır. Karşılıklı etkileşim halinde birbirine destek sağlamayı amaçlayan sosyal ağın içerisinde destek alan kişi de zaman zaman sosyal destek kaynağı haline geçebilmelidir. Bu döngü sayesinde, kişinin sürekli sorun yaşadığını ve desteğe ihtiyaç duyduğunu düşünmesi

önlenecek iyi oluşuna da katkı sağlanabilir. Birey, yalnızca kendisinin değil, başkalarının da sorunlarla karşılaştığını görerek hayata bakışını daha pozitif hale getirebilir.

Sosyal ağlar konusundaki bir diğer çalışma Litwin (2000)'e aittir. Söz konusu araştırmada; kadınların komşuluk erkeklerince arkadaşlık ilişkilerinin yoğun olduğu, eğitim düzeyi arttıkça aile ağlarının azaldığı ve buna karşılık arkadaşlık ağlarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Görüldüğü üzere, sosyal ağlar, kişinin sosyal destek ihtiyacını karşılayan her türlü ilişkiyi kapsamaktadır. Cinsiyet ve eğitimin yanı sıra bireyin sosyal ilişkilerde kullandığı tüm özellikleri sosyal ağlarının yapılarına etki etmektedir.

**2.3.6. Sosyal destek-sağlık ilişkisi.** Pugliesi ve Shook (1998)'a göre; bireyin fiziksel ve psikolojik iyi olma durumu sosyal destekten etkilenmektedir. Sosyal destek alan kişilerin genel iyi olma hallerinin artması doğrudan ilişkili olabileceği gibi iki faktör arasında dolaylı bir ilişki de söz konusu olabilir. Dolaylı etki, iyi olma halini tehdit eden diğer faktörlerin sosyal destek tarafından ortadan kaldırılması şeklinde gerçekleşir (akt. Kozaklı, 2006). Bunu yanı sıra sosyal desteğin; iyileşme süreçlerini hızlandırdığı, tedaviyi kabul ve sürece uyum davranışlarını arttırdığı, yaşam kalitesini arttırdığı, yaşam süresini uzattığı, sağlık davranışlarında istendik yönde değişiklikler yarattığı da bilinmektedir (Ayaz, Yaman-Efe & Korukluoğlu, 2008).

Erken teşhis edilmiş göğüs kanserli elli dört kadın ile yapılan bir araştırmada, kadınların eş desteği almaları ve bu destekten aldıkları doyum miktarının kanser belirtileri üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Araştırma sonucunda ortalama eş desteği alan kadınların, doyumlarının arttığı ve günlük yaşamlarında kanserin olumsuz etkilerinden uzak kaldıkları saptanmıştır (Pukay-Martin, 2007). Benzer şekilde Eker ve Arkar (1995)'in, Zimmet ve diğerleri tarafından geliştirilmiş olan Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ile ilgili çalışmalarında, hem normal hem psikiyatrik rahatsızlığı bulunan kişilerin sosyal destek

puanları arttığında depresyon ve kaygı puanlarının azaldığı tespit edilmiştir. Görüldüğü gibi sosyal destek hem fiziksel hem de psikolojik rahatsızlıklar üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır.

Vaananen, Buunk, Kivimaki, Pentti ve Vahtera (2005)'nin alınan ve sağlanan sosyal destek üzerine yaptıkları çalışmada da sosyal destek-sağlık ilişkisi ele alınmıştır. Araştırmada; kadınların, eşlerinden aldıkları sosyal destekten ziyade eşlerine sağladıkları sosyal destek ile sağlıkları arasında daha yüksek bir ilişki bulunduğu gözlenmiştir. Aynı araştırmada erkeklerinse aldıkları sosyal destek ile sağlık durumları arasında ilişki bulunduğu yani erkeklerin sosyal destek alma durumları arttıkça sağlık sorunlarının azaldığı belirtilmiştir.

Uchino (2006), sosyal destek ile sağlık arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmasında sosyal desteğin fiziksel sağlığı bağlayıcı potansiyel yolları olduğundan bahsetmiş ve bunu bir modellemeyle ortaya koymuştur. Bu modele göre; sosyal destek, davranışsal ve psikolojik süreçlerle karşılıklı bir etkileşim içindedir. Davranışsal ve psikolojik süreçler, biyolojik süreçleri; biyolojik süreçler de hastalıklılık ve ölüm oranlarını etkilemektedir. Bu etkileşime bağlı olarak sosyal destek dolaylı yoldan da olsa hastalıklılık ve ölüm oranları üzerinde bir etkiye sahiptir. Modelde dikkat çeken bir diğer husus, biyolojik süreçler sonucunda ortaya çıkan hastalıklılık durumunun sosyal desteği doğrudan etkilemesidir.

Literatürde sosyal destek-sağlık ilişkisini açıklayan üç model vardır. Bunlar tampon etki modeli, temel etki modeli ile sosyal destek ve olumsuz yaşam olaylarının birbirinden bağımsız etkileri şeklinde isimlendirilmektedirler.

**2.3.6.1. Tampon etki modeli.** Sosyal desteğin en önemli işlevinin, stres karşısında sağlığı korumak yani sağlık yararına stres durumlarına karşı tampon vazifesi görmektir. Caplan ve Caplan (2000)'a göre bu model; bireylerin düşük sosyal bağları sonucunda yeterli

geribildirim alamadıklarını, bunu da duygusal karışıklıkların yanı sıra çeşitli hastalıklara neden olabildiğini varsaymaktadır (akt. Kozaklı, 2006).

Cohen (2004) ve Kozaklı (2006)'nın da belirttiği üzere; sosyal desteğin tampon görevi görmesi ile kişi stres olaylarından daha az etkilenir, olumsuz olaylarla baş edebilme becerilerini daha aktif kullanabilir, genel sağlık durumu ve öznel iyi oluş düzeyi olumlu yönde etkilenir.

Tampon etki modeli Sarason, Sarason ve Shearing (1986)'in araştırmalarında da ele alınmıştır. deneysel yöntem kullanılan araştırmada bilişsel bir çaba gerektiren görevleri bulunan deney ve kontrol grupları mevcuttur. Kontrol grubuna, istedikleri zaman geri dönebilecekleri; deney grubuna ise geri dönmeden çalışmayı yapmaya devam etmeleri bilgisi verilmiştir. Araştırma neticesinde, geri dönebileceklerini bilen kontrol grubunun daha yüksek performans gösterdikleri tespit edilmiştir. Burada stres yaratan bir duruma (hata yapmak ya da yanlış cevap vermek) karşı geri dönebileceklerini bilmek araştırma katılımcılarının stres faktörünü azaltarak destek sağlamış ve başarıyı arttırmıştır.

Model ile ilgili bir diğer araştırma Brown, Bhrolchain ve Harris (1975)'in kadınlarla gerçekleştirdikleri çalışmadır. Bu çalışmada da 18-65 yaşa aralığındaki örneklemden elde edilen sonuçlar; kadınların eşleri ya da partnerlerini sorunlarını paylaşabilecekleri kişiler olarak gördükleri ve yaşadıkları sorunlarda ya da sıkıntılı durumlarda bu kişilerden aldıkları sosyal desteği etkili buldukları yani tampon olarak kullandıkları yönündedir (akt; Cohen ve McKay, 1984).

**2.3.6.2. Temel etki modeli.** Sosyal destek-sağlık ilişkisini en net ortaya koyan modeldir. Sosyal desteğin; fiziksel sağlık ve öznel iyi oluş üzerinde doğrudan etkili olduğunu, her zaman olumlu etkiler yarattığını, aynı zamanda sosyal destek alamayan bireylerin de olumsuz yönde etkileneceğini ortaya koymaktadır (Cohen ve Wills, 1985).



Modele göre; kişi sosyal ağından maddi-manevi destek alır, bu destek sayesinde ait olma duygusu ve olumlu destek algısı gelişir (Kozaklı, 2006).

Cohen (2004), temel etki modelini aynı zamanda sosyal bütünleşme olgusu ile birlikte değerlendirmektedir. Buna göre; sosyal ağ içerisinde kişi sosyal baskı altındadır. Daha düzenli bir hayat yaşamak, kötü alışkanlıklardan ve davranışlardan uzaklaşmak, sorumluluk almak, görevleri yerine getirmek bu baskının önemli parçalarındandır. Sosyal ağ, kişiyi olumlu yönde değiştirmeye zorlar ve bu sayede fiziksel ve psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkiler.

**2.3.6.3. Sosyal destek ve olumsuz yaşam olaylarının bağımsız etkileri.** Bu modele göre; sosyal destek ve olumsuz yaşam olaylarının kişinin sağlığı üzerinde birbirinden bağımsız etkileri mevcuttur. Cooke (1985)'a göre kendi başlarına sağlığı olumsuz yönde etkileyebilecek unsurlar olan sosyal destek eksikliği ve olumsuz yaşam olayları birlikte bulduklarında kişinin daha da yoğun sorunlar yaşama ihtimali de mevcuttur. Ancak sağlık ile ilişkili olan bu kavramların birbirleri ile bir ilişkisi yoktur varsayımı modele temel oluşturmaktadır (akt. Güngör, 1996).

Her üç model de birbirlerinden farklılık göstermelerine rağmen hangi modelin hangi süreçlerde etkili olduğu, durum ve koşullara göre değişir. Bu açıdan sosyal desteğin bazen doğrudan bazen dolaylı bazen de hem doğrudan hem dolaylı etkisinden söz edilebilir. Çok boyutlu bir kavram olan sosyal destek günlük yaşam içinde pek çok kalıba girebilir. Bu da belli kural ya da modellere sıkı sıkıya bağlı kalınamayacağına açık bir örneğidir.

Tüm bu yaklaşımlar ve araştırmalar sosyal desteğin birey üzerindeki olumlu etkisini vurgulamaktadır. Ancak alan yazında sosyal destek-sağlık ilişkisinin negatif yönlü bulunduğu çalışmalar da mevcuttur. Mechanic (1962) doktora sınavlarına hazırlanan öğrencilerin, Meyerowitz (1980) ameliyat geçirecek kanserli hastaların, Lehman ve diğerleri (1986) ise

trafik kazasında eşini ya da çocuğunu kaybeden kişilerin çevrelerinden sosyal destek almalarının olumsuz etkileri olduğunu tespit etmişlerdir. Her üç örnekte de destek alan kişi yoğun ve stresli bir dönemden geçmektedir. Böyle dönemlerde sosyal destek almak kişide; yetersizlik duyguları yaratabileceği gibi desteğe bağımlılık, sorumluluktan kaçma, içe kapanma ve güçsüzlük hissine de neden olabilir. Krespi (1993)'ye göre de sosyal destek, kişinin içinde bulunduğu durumu olduğundan daha vahim görmesine sebep olabilir.

Bütün bu sebepler göz önünde bulundurularak hangi durumlarda, kimin, nasıl destek vermesinin daha faydalı olacağına yönelik çalışmalar yapılmasına da ihtiyaç duyulmaktadır (akt. Torun,1995).

Sosyal desteği veren kişinin eylemi ile alan kişinin ihtiyaçları uyumlu olmalıdır. Desteğin miktarı, zamanı, yeri, kaynağı, yapısı, işlevi gibi pek çok faktör sosyal destek ilişkisinin yararını etkilemektedir. Sosyal destek, desteği veren kişi ile alan kişinin arasındaki ilişkiden de büyük ölçüde etkilenmektedir. Ailenin verdiği desteği nasihat olarak gören biri aynı şekilde arkadaşından gelen bir desteği daha çözüme yönelik ve kullanmaya uygun bulabilir (Erim, 2001). Yardım alma ve verme arasındaki denge de önemlidir (Demir, 2008). İhtiyaç duyduğunda destek alamayan ancak sürekli destek veren bir kişi kendini yalnız hissedebilir. Aynı şekilde başkaları ihtiyaç duyduğunda destek alamayan ancak kendisi ihtiyaç duyduğunda bir destek mekanizması bulan kişi de kendini yetersiz görebilir. Her iki durum da psikolojik olarak bireyin kendisini kötü hissetmesine neden olabilir. Benzer şekilde Jou ve Fukada (2002) alınan ve algılanan sosyal desteğin sağlanan sosyal destekten fazla olmasının bireyi pasifize edeceğini, tam tersi durumlarınsa bireyde değersizlik hissi yaratmasının yanı sıra sorumluluk duyguları yükleyeceğini ifade etmektedirler. Bu açılarından sosyal ağ içerisinde etkileşimlerin karşılıklı olması sağlıklı bir ilişki için önemli bir husustur. Sosyal takas olarak açıklanan bu durum sosyal desteğin miktarı ve yoğunluğu kadar karşılıklılığının da dikkate alınması gerektiğini belirten bir kavramdır (Annak, 2005).

Kısacası; sosyal destek kavramı psikolojik ve fiziksel sağlık ile iç içe bir kavramdır. Aradaki ilişkinin sürekli pozitif ya da sürekli negatif olması söz konusu değildir. Ancak arzu edilen, bireyin genel sağlıklılık durumuna katkı sağlanmasıdır. Bunun için kişiye verilen sosyal desteğin miktarı (gerektiği kadar destek olmak ve eğer gerekmiyorsa destek vermek için uğraşmamak), zamanı (ihtiyaç duyulan anlarda müdahale etmek), kaynağı (doğru kaynak -aile, arkadaş, okul ortamı, özel bir kişi- tarafından gelmeyen destek yeterli olmayacaktır) ve işlevi (uygun şekilde yardımcı olmak) iyi planlanmalıdır. Aksi takdirde, yardımcı olma çabaları bireyin sorununun artmasına hatta içinden çıkılmaz bir hal almasına sebep olabilir.

**2.3.7. Sosyal destek konusunda yapılan araştırmalar.** Bu bölümde sosyal destek ile ilgili yurt dışında ve Türkiye’de yapılan araştırmalara yer verilmiştir. Bu araştırmalarda sosyal desteğin yanı sıra sosyal ağ, sosyal destek kaynakları ve türleri gibi farklı alt başlıklar da ele alınmıştır.

**2.3.7.1. Sosyal destek konusunda yurt dışında yapılan araştırmalar.** Yurt dışında sosyal destek konusunda pek çok çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmalarda; öznel iyi oluş, evlilik doyumu, sağlık gibi faktörlerin sosyal destek ile ilişkisinin de değerlendirildiği geniş bir yelpaze söz konusudur.

Berkman ve Syme (1979) boylamsal olarak gerçekleştirdikleri çalışmalarında sosyal ve toplumsal bağların ölüm oranı ile ilişkisini mercek altına almışlardır. Araştırma sonucunda ölüm oranının en önemli belirleyicilerinin; evlilik, aile ve arkadaşlarla olan ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Aynı çalışmada; dini ya da toplumsal bir gruba üye olanların ölüm oranlarının olmayanlardan daha düşük olduğu da görülmüştür.

Ölüm gibi sağlık da sosyal destek ile ilişkisi incelenen konulardan biridir. Farndon ve diğerleri (2001) örnekleme kadınlardan oluşan araştırmalarında duygusal ilişki kalitesinin

sağlık üzerindeki etkilerine yoğunlaşmışlardır. Kadınlara ve eşlerine sorulan soruların analizi neticesinde sosyal destek ve öz saygı seviyesinin düşük oluşunun stres kaynağı olduğu, duygusal ilişki kalitesi düşük kadınlarda stres belirtilerinin yüksek ve alınan desteğin düşük olduğu belirtilmiştir.

Guerette ve Smedema (2011) görme sorunu olan kişilerin algıladıkları sosyal destek ile iyileşme durumları arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Fiziksel, psikolojik, ekonomik, ailesel ve sosyal iyi olma bileşenlerinin değerlendirilmesi sonucunda; görme sorunu ile depresyon düzeyleri, sosyal destek, yaşam memnuniyeti, iyi olma algısı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilemezken, çok boyutlu sosyal destek ile iyi olma durumlarının anlamlı şekilde ilişkili olduğu gözlenmiştir.

Young (2006) psikolojik rahatsızlığı olan bireylerde sosyal destek ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu çalışmada; farklı sosyal destek kaynaklarının farklı etkiler yarattığı, arkadaşlar ve uzman bir kişiden alınan sosyal desteğin yaşam doyumu ile ilişkili olduğu, aile desteğinin ise yaşam doyumu üzerinde önemli bir etkiye sahip olmadığı belirlenmiştir.

Öznel iyi oluş da sosyal destek araştırmalarında ele alınan bir değişkendir. Dierk ve diğerleri (2006) sosyal destek, sosyal beceri ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemiştir. 226 obez birey ile yapılan çalışmada Yaşam Doyumu Ölçeği, Pozitif-Negatif Duygulanın Ölçeği, Sosyal Destek Anketi ve Güvensizlik Anketi kullanılmış, anket sonuçları hiyerarşik regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlar; sosyal destek ve sosyal becerinin öznel iyi oluşun yordayıcısı olduğu, beden kitle endeksinin ise öznel iyi oluşu yordamadığı, buna bağlı olarak obezitenin de öznel iyi oluşu yordamadığı ancak sosyal destek ve sosyal becerinin öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu yönündedir.

Sosyal destek çalışmalarında evlilik de önemli bir konudur. Dolayısı ile evlilik ilişkisinin çeşitli boyutları sosyal destek çalışmalarına konu olmaktadır. Julien ve Markman

(1991) sosyal destek kaynakları ile evlilik doyumu ilişkisini incelemiş ve kadınların eşlerinden aldıkları sosyal destek ile evlilik doyumlarının erkeklere oranla daha çok arttığını tespit etmişlerdir.

Acitelli ve Antonucci (1994)'nin Julien ve Markman (1991)'in elde ettikleri sonuçlara dayanarak gerçekleştirdikleri araştırmada, yaş ortalaması 74 olan 69 çift ile çalışılmıştır. Veriler kadınlar ve erkekler için ayrı ayrı incelenmiş ve Julien ve Markman'ın sonuçlarını destekler nitelikte bulunmuştur. Bu çalışmaya göre; kadınların evlilikte sosyal destek algıları erkeklere oranla daha fazla evlilik doyumu ve genel iyi oluşla ilgilidir. Eş memnuniyeti, sosyal destek, genel iyi oluş gibi konularda kadınlar daha aktiftir.

Bryant ve Conger (1999) sosyal destek ağının evlilik ilişkisi üzerindeki etkilerini almışlardır. Özel ilişki desteği ve genel kişisel destek olmak üzere iki sosyal destek ağının evlilik başarısı ile ilişkisi incelenirken; sosyal ağların uzun süreli evliliklerin başarısında rolü olduğu belirlemişlerdir.

Dehle ve Landers (2005) bireyin kişilik özellikleri, evlilikteki sosyal destek davranışı ve eşler arasındaki karşılıklı sosyal destek algısı arasındaki ilişkileri ele almışlardır. Çalışmada öncelik her bireyin kişilik özelliklerine verilmiş, tüm katılımcılardan kişilik özelliklerini belirlemeye yönelik ölçekleri cevaplamaları istenmiştir. Daha sonra herkes kendi eşi ile ilgili destek etkileşimine katılmıştır. Her eş, kendi eşi ile ilgili daha önce belirlenmiş dört tip sosyal destek davranışının frekansını kodlamıştır. Çalışma sonucunda; sosyal desteğin hem kadınlarda hem de erkeklerde evlilik doyumunu değiştirdiği, dürüstlüğü düşük erkeklerin bilgi desteği, hem dürüstlüğü hem de duygusal istikrarı düşük erkeklerinse eşlerinden itibar desteği aldığı, dürüst ve duygusal istikrarı yüksek kadınların eşlerinden olumlu destek alımlarının arttığı, eşlerin kişilik özellikleri açısından benzemeseler de destek davranışları yönünden birbirlerine benzerlik gösterdikleri tespit edilmiştir.

Vinocur, Price ve Caplan (1996) sosyal desteğin iş kaybı gibi özel hayatı etkileyen stres durumlarından etkilenip etkilenmediğini inceledikleri araştırmalarında 693 çiftten oluşan bir örneklem grubu ile çalışmışlardır. Neticede yaşam desteği ve ilişki doyumu ile sosyal destek arasında bir ilişkinin varlığını belirlemişlerdir. Buna göre; iş kaybı gibi özel yaşamdaki kriz anlarında birbirine destek sağlayan eşler sağlamayanlara oranla evlilik doyumu düzeyi daha yüksek çiftlerdir ve ilişkilerinde kötüye gitme oranı daha düşüktür.

Özetle; yurt dışında sosyal destek konusunda yapılan çalışmalarda sosyal desteğin çeşitli fiziksel ve psikolojik sağlık durumları, öznel iyi oluş ve evlilik doyumu gibi değişkenlerle olumlu yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür.

**2.3.7.2. Sosyal destek konusunda Türkiye’de yapılan araştırmalar.** Yurt dışında olduğu gibi Türkiye’de de sosyal destek konusunda bilimsel araştırmalar gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmalarda; sosyal destek ölçeklerinin geliştirilmesinin yanı sıra sosyal desteğin öznel iyi oluş, evlilik doyumu, depresyon, kaygı, kendini açma, anne-baba tutumları, tükenmişlik gibi değişkenlerle olan ilişkileri de ele alınmıştır.

Eker ve diğerkleri (2001) Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’nin Gözden Geçirilmiş Formu hakkında yaptıkları incelemede ölçeğin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yapmışlar, ölçeğin faktör yapısının genellenebilir olduğunu doğrulamışlardır. Araştırmada; psikiyatri-cerrahi örneklemi ele alınmış, psikiyatri en az sosyal destek bildiren grup olmuştur. Aynı araştırmada; yalnızlık, umutsuzluk, olumsuz sosyal ilişki, belirti tarama listesi ölçeklerinin sosyal destek ile anlamlı ilişki içerisinde olduğu belirlenmiştir.

Akın (2008) hemşireler ile gerçekleştirdiği sosyal destek araştırmasında; örgütsel destek, iş-aile çatışmaları ve yaşam doyumu değişkenlerini ele almıştır. Araştırma sonucunda; algılanan örgütsel desteğin iş-aile çatışması ile olumsuz yönde, sosyal desteğin ise yaşam doyumu ile olumlu yönde anlamlı ilişki içerisinde olduğu belirlenmiştir.

Nur-Şahin (2011) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmasında algılanan sosyal desteğin kendini açma ve öznel iyi oluş ile ilişkisini ele almıştır. Çalışma neticesinde algılanan sosyal desteğin hem öznel iyi oluş hem de kendini açma değişkenleri ile olumlu yönde ve yüksek düzeyde ilişkili olduğu, kendini açma ile öznel iyi oluşun ise olumlu yönde ve orta düzeyde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuçlara göre, bireyin algıladığı sosyal destek arttıkça öznel iyi oluşu ve kendini açma düzeyi de artmaktadır. Söz konusu sonuçlar ışığında bireyin destek aldığı kişi/kişilere kendini daha fazla açtığı da söylenebilir.

Sosyal desteğin öznel iyi oluş ile ilişkisi Türkmen (2011)'in çalışmasında da ele alınmıştır. Çalışmada; sosyal desteğin öznel iyi oluşun yanı sıra anne-baba tutumları ve özsaygı ile ilişkisine de değinilmiştir. Araştırma sonucunda; anne-baba tutumlarının özsaygı ve sosyal destek düzeyini etkilediği, bunun da dolaylı yoldan öznel iyi oluş üzerinde etki yarattığı, ancak sosyal destek alanlardan çok sosyal destek verenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek bulunduğu, bireylerin yardım etme ve destek olma güdülerinin mutluluk seviyelerini de etkilediği, sosyal destek ile öznel iyi oluşun karşılıklı olarak birbirlerini yordadıkları tespit edilmiştir.

Sosyal destek çalışmalarında, sosyal destek kaynaklarının etkisi de incelenmiştir. Yıldırım (2008), sosyal destek kaynakları ile tükenmişlik boyutlarını okul psikolojik danışmanları örnekleminde değerlendirmiş ve iki değişken arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğunu gözlemlemiştir. Bu çalışmada sosyal desteğin bireyin tükenmişliği için bir tampon vazifesi üstlendiği yani tükenmişliğin olumsuz etkilerini azalttığı da belirlenmiştir.

Eşten sağlanan destek de bireyin sosyal destek algısı için önemli bir kaynaktır. Çağ (2011) eş desteği ile evlilik doyumu ilişkisini mercek altına almış, bu iki değişkenin birbirinden karşılıklı olarak etkilendiğini belirlemiştir. Cinsiyet, cinsel yaşam, aylık gelir miktarı, eşler arasında sorumluluk paylaşımı ve dindarlık düzeyleri temel alınarak yapılan değerlendirmede; bu değişkenlerin eşlerin destek algılarını olumlu yönde arttırdığı ve buna

bağlı olarak da evlilik doyumunu olumlu yönde etkilediği ayrıca erkeklerin kadınlardan daha fazla destek algıladığı ve evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Eş desteğinin yanı sıra genel olarak sosyal destek algısının evlilik uyumu ile ilişkisi de Özbey (2012)'in araştırmasına konu olmuştur. Ana sınıfı öğrencilerinin velileri ile yapılan çalışmada; evliliğin şekli, evlenme yaşı, evlilikte aile onayının bulunup bulunmaması değişkenleri ele alınmıştır. Buna göre; görücü usulü evlenenler akraba evliliği yapan ya da tanışıp-anlaşarak evlenenlerden daha az sosyal destek algılamaktadır, evlilik yaşı ve ailenin onayının alınmış olması durumu sosyal destek için bir fark yaratmamaktadır, evlilik uyumu ile sosyal destek arasında olumlu yönde anlamlı ve karşılıklı bir ilişki vardır.

Öznel iyi oluş ve evlilik doyumunun sosyal destek ile ilişkisini inceleyen bu araştırmalarda sonra dikkat çeken bir diğer değişken depresyon düzeyidir. Aksüllü ve Doğan (2004) yaşlıların sosyal destek algıları ile depresyon düzeylerini huzurevinde ve kendi evinde yaşayanlar örnekleminde değerlendirmişlerdir. Bu araştırmada; evde yaşayan yaşlıların huzur evindekilere göre daha yüksek sosyal destek algıladıkları, huzur evinde yaşayanların evde yaşayanlara oranla daha çok depresyon belirtileri gösterdikleri ve algılanan sosyal destek ile depresyon arasında ters yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Eldeleklioğlu (2006) algılanan sosyal destek ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmasında incelemiştir. Araştırma sonucunda; aile ve arkadaşan algılanan sosyal desteğin depresyon ile ters yönlü ve anlamlı bir ilişkisi olduğu, sürekli kaygı ve depresyon arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu, aile ve arkadaşan algılanan sosyal desteğin kızlarda ilişkisiz erkeklerde ise ilişkili olduğu gözlenmiştir.

Elçi (2004) otistik çocuğu bulunan ailelerin sosyo-demografik özellikleri, sosyal destek ve stres düzeyleri ile baş etme yollarının travma sonrası büyüme, tükenmişlik ve kişisel başarı değişkenlerini yordama düzeylerini ele almıştır. Yapılan değerlendirme sonucunda;



anne ve babaların toplam ve duygusal tükenmişlik düzeylerinin stres değişkenince anlamlı olarak yordandığı, annelerin babalardan daha çok duygusal tükenmişlik yaşadıkları, babaların toplam tükenmişliklerini stresin yanı sıra çaresiz/kendini suçlayıcı bakış açısının da yordadığı, travma sonrası büyümenin hem anne hem de babalarda sosyal destek ve problem çözme/iyimser başa çıkma stratejileri tarafından anlamlı yönde yordandığı, babalarda travma sonrası büyümenin dindarlık-yaş-evlilik süresi değişkenleri tarafından da anlamlı yönde yordandığı, kişisel başarı eksikliğinin ise annelerde sosyal destek-problem çözme-stres tarafından yordandığı, babaların kişisel başarı eksikliğinin ise bakıcı yardımının bulunma durumu ile çaresiz/kendini suçlayıcı yaklaşım tarafından yordandığı tespit edilmiştir.

Özetle Türkiye’de yapılan sosyal destek çalışmalarında sosyal desteğin; kendini açma, yalnızlık, umutsuzluk, depresyon, kaygı, stres ve tükenmişliği ters yönde; öznel iyi oluş, eş desteği, evlilik doyumu, yaşam doyumunu ise olumlu yönde anlamlı şekilde etkilediği belirlenmiştir.

Öznel iyi oluş, evlilik doyumu ve sosyal destek kavramları ile ilgili yapılan alan taraması sonucunda; üçünün de çok boyutlu kavramlar oldukları, birden fazla değişkenden etkilendikleri ve etki alanlarının oldukça geniş olduğu tespit edilmiştir. Her bir değişken pek çok bilimsel araştırmaya konu olmuş, bu araştırmaların bazılarında birbirleri ile ilişkileri de ele alınmıştır. Araştırmalar sonucunda; kişisel, sosyal, fiziksel, psikolojik, ekonomik, kültürel değişkenlerden etkilenen bu kavramların bireyin varoluş mücadelesinde olumlu kazanımlar elde edebilmesi için gerekli unsurlar oldukları ve birbirleri ile karşılıklı etkileşimlerde buldukları görülmüştür.

### **3.Bölüm**

#### **Yöntem**

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni, örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve çözümüne yer verilmiştir.

#### **3.1. Araştırma Modeli**

Evlilik doyumu ve algılanan sosyal destek kavramlarının öznel iyi oluş düzeyi üzerindeki etkilerini incelemeyi hedefleyen bu araştırma betimsel/tarama türünde bir çalışmadır. TDK (2011)'e göre 'betimleme' kelimesi; göz önünde canlandırma, tasvir etme anlamına gelmektedir. Betimsel araştırma modelinde de betimlemenin kelime anlamına uygun bir mana söz konusudur. Betimsel araştırma modeli; eldeki bir durumu olabildiği kadar dikkatli bir şekilde tam ve olduğu gibi tanımlama esasına dayanır (Büyüköztürk, 2006). Araştırılan konu her ne olursa olsun betimsel çalışmalarda veriler yorum katılmadan durumu mevcut hali ile aktarmaya yönelik değerlendirmelere tabi tutulmaktadır. Betimsel araştırmalarda objektiflik esastır.

Betimsel araştırmaların iki türü vardır. Bunlar; genel tarama ve ilişkiisel tarama modelleridir (Karasar, 1999). Bu araştırmada evlilik doyumu ve algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluşu yordama düzeyleri incelendiğinden; evlilik doyumu ve algılanan sosyal destek düzeyleri yordayıcı değişken, öznel iyi oluş düzeyi ise ölçüt değişkendir. Yordayıcı değişken ile ölçüt değişken arasındaki yordama işlemi ilişki ile bağlantılı olduğundan bu çalışmada ilişkiisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkiisel tarama modeli, iki ya da daha çok değişkenin birlikte değişimlerinin olup/olmadığı ve bunun derecesinin belirlenmeye çalışıldığı betimsel araştırma modelidir. Bu modelde ilişkiler korelasyon ve karşılaştırma türü olmak üzere iki şekildedir (Karasar, 1999).

### 3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni; Bursa’da yaşayan, okuma-yazma bilen, 18-65 yaş arasında ve evli olan bireylerden oluşmaktadır. Ancak 2012 yılı adrese dayalı nüfus sayımı sonuçlarına göre Türkiye’nin dördüncü en kalabalık şehri olan Bursa’da, 1,371,914 erkek ve 1,369,056 kadın, toplam 2,740,970 kişi yaşamaktadır. Bu kişilerin yaklaşık 1,790,000’i araştırmanın kapsadığı 18-65 yaş aralığındadır (TÜİK, 2014). Bu sayının ne kadarlık bir kısmının araştırma için gereken diğer kriterleri sağladığı bilinmemektedir. Yine de eldeki veriler ışığında tüm evrene ulaşmanın imkansızlığı gözler önündedir.

Örneklem oluşturulurken keyfi örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Keyfi örnekleme; örnekleme işlemi yapan kişinin evrendeki hangi kişilerin örnekleme alınacağına kendisinin karar verdiği, örnekleme birim seçerken herhangi bir kriter kullanılmayan ve bütün birimlere bilinen olasılıklar açısından eşit şans verilmeyen, kolayca bilgi derlenebilecek birimlerin tercih edildiği örnekleme türüdür (Milli Eğitim Bakanlığı [MEB], 2011; Özmen, 2009).

Araştırmada evreni temsil edeceğine inanılan, belirtilen kriterleri sağlayan, araştırmaya katılmaya gönüllü 120 erkek ve 143 kadın olmak üzere toplam 263 evli birey ile örneklem oluşturularak çalışılmıştır. Örneklem %54.4’ünü kadınlar ve %45.6’sını erkekler oluşturmaktadır.

Fox (1969)’a göre bilinen özellikler açısından evren ile örneklem arasında önemli sayılabilecek bir farklılaşma olmadığında evrenin temsil edildiği kabul edilir (akt. Karasar, 1999). Bu bilgidен yola çıkarak kadın-erkek sayılarının evren ve örneklemdeki durumları incelenmiş ve oranlar arasında büyük farklılık olmadığı görülmüştür. Örneklem, evreni temsil edebilir niteliktedir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kişisel bilgi formu, Evlilik Doyumu Ölçeği, Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği olmak üzere dört ölçme aracından oluşan bir takım kullanılmıştır.

**3.3.1. Kişisel bilgi formu.** Araştırmada öznel iyi oluşun yordama düzeyi cinsiyet değişkenine göre incelendiğinden; kişisel bilgi formunda katılımcıların yalnızca cinsiyetlerini öğrenmek amacıyla tek maddeye yer verilmiştir.

**3.3.2. Öznel iyi oluş ölçeği.** Öznel İyi Oluş Ölçeği [ÖİÖÖ] Tuzgöl-Dost (2004) tarafından geliştirilen 46 maddelik bir ölçektir. Maddelerden 26'sı olumlu, 20'si olumsuz ifadeler içermektedir. Olumsuz maddeler; 2, 4, 6, 10, 13, 15, 17, 19, 21, 24, 26, 28, 30, 32, 35, 37, 38, 40, 43 ve 45 numaralı maddelerdir ve bu maddeler değerlendirme esnasında ters puanlanmaktadır. Ölçeğin puanlaması 5'li likert tipindedir. Araştırma katılımcılarından (1) hiç uygun değil ile (5) tamamen uygun seçenekleri arasında derecelendirme yapmaları istenmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 46, en yüksek puan ise 230'dur. Puanın yüksek olması öznel iyi oluşun yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçekte yaşam alanlarına yönelik bireysel yargıların yanı sıra olumlu-olumsuz duygu ifadelerine de yer verilmiştir. Ölçeğin amacı; bireylerin kendi yaşamları ile alakalı bilişsel değerlendirmeleri yolu ile olumlu ve olumsuz duygularının sıklığı-yoğunluğunu tespit ederek öznel iyi oluş düzeylerini saptamaktır.

Tuzgöl-Dost (2004) tarafından yapılan ÖİÖÖ'nin geçerlik çalışmaları için ilk olarak faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizi sonucunda; faktörlerin her bir değişken üzerindeki ortak varyanslarının .51-.75 aralığında olduğu, ölçeğin özdeğerinin 1'den büyük 12 faktör verdiği, 1. Faktörün tek başına toplam varyansın %24.5'ini açıkladığı, ölçeğin açıklanabilen

toplam varyansının %63.8 olduğu, maddelerin faktör yüklerinin ilk faktörde .30-.66 arasında olduğu tespit edilmiştir. Eksen döndürme tekniği kullanılarak her bir faktörün kaç maddeden oluştuğu belirlenmiştir. Buna göre; 1. Faktör 6 maddeden, 2. Faktör 5 maddeden, 3. Faktör 4 maddeden, 4. Faktör 4 maddeden, 5. Faktör 6 maddeden, 6. Faktör 4 maddeden, 7. Faktör 4 maddeden, 8. Faktör 3 maddeden, 9. Faktör 3 maddeden, 10 faktör 2 maddeden, 11. Faktör 3 maddeden ve 12. Faktör 2 maddeden oluşmaktadır. Bu aşamadan sonra her bir faktörde bulunan maddelerin içerikleri incelenmiş ve alt boyutların isimleri verilmiştir. Buna göre; yaşamını kendi geçmişi ve başkalarının hayatı ile kıyaslama (4, 17, 32, 35, 37, 40. maddeler), olumlu ve olumsuz duygular (3, 11, 19, 21, 23. maddeler), amaçlar (22, 27, 30, 38. maddeler), kendine güven (7, 34, 42, 46. maddeler), iyimserlik (5, 8, 12, 14, 16, 31. maddeler), ilgi duyulan etkinlikler (2, 9, 15, 28. maddeler), arkadaşlık ilişkileri (6, 29, 36, 45. maddeler), geleceğe bakış (1, 20, 41. maddeler), aile ilişkileri (18, 39, 43. maddeler), başkalarının yaşamına imrenme (24, 26. maddeler), yaşamın zorluklarıyla baş etme (25, 33, 44. maddeler) ve karamsarlık (10 ve 13. maddeler) olmak üzere 12 alt boyut belirlenmiştir. Faktör analizinden sonra ölçeğin özdeğer bileşen grafikleri incelenerek 1.faktörden sonra hızlı bir düşüş olduğu görülmüştür. Bu detayın yanı sıra ortak faktör varyansı değerleri de ele alındığında ÖİÖÖ'nin 12 faktörlü olmasının yanı sıra genel bir faktörünün de bulunduğu anlaşılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği ölçek maddeleri açısından da ele alınmıştır. Buna göre ölçekten çıkarıldığında güvenilirliği önemli ölçüde arttıran bir madde olup-olmadığı araştırılmış, böyle bir madde bulunmadığı ve ölçeğin madde toplam korelasyonlarının .32 ile .63 arasında değiştiği tespit edilmiştir.

Ölçeğin ayırıcılığını ölçmek amacıyla 46 maddelik son hali 209 kişiye uygulanarak alınan toplam puanların alt ve üst %27'sinin arasındaki farka bakılmış, üst grubun puan ortalaması 207.46, alt grubun puan ortalaması 144.32 bulunmuştur. Alt ve üst % 27'lik puan gruplarında 56'şar puan vardır. Dolayısıyla gruplar arasında .01 hata düzeyinde anlamlı fark

olduğu görülmüştür. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmalarında Beck Depresyon Envanteri [BDE] kullanılmıştır. Her iki ölçek 58 kişiye arka arkaya uygulanmış, alınan puanlar arasındaki korelasyon hesaplanmıştır. Buna göre; ÖİÖ ile BDE arasında .70 değerinde ve ters yönlü bir ilişki tespit edilmiştir (.01 düzeyinde). Dolayısıyla bireyin öznel iyi oluşu ile depresyonda olma durumunun ters yönlü olduğu, öznel iyi oluş arttıkça depresyonun azaldığı sonucuna varılmıştır (Tuzgöl-Dost, 2004).

Ölçeğin geçerliği çalışmalarının ardından güvenilirliği çalışmaları da yine Tuzgöl-Dost (2004) tarafından gerçekleştirilmiştir. Faktör analizi sonucunda geçerli bulunan 46 maddenin test ayırıcılığı çalışmasında kullanılan verileri yeniden kullanılarak Cronbach Alfa değerlerine bakılmış ve sonuç .93 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test yöntemi ile de güvenilirliği araştırılan ölçeğin, iki hafta ara ile 39 kişiye tekrar uygulanarak hesaplanan test-tekrar test puanı .86 olarak belirlenmiştir.

ÖİÖ için bu araştırmanın verilerine göre hesaplanan Cronbach Alfa değeri .86'dır. Pallant (2005) Cronbach Alfa değerinin .3'ün altında ya da .7'nin üzerinde olması gerektiğini belirtmiştir. Elde edilen değer, bu kriteri sağlamaktadır.

**3.3.3. Evlilik doyumu ölçeği.** Evlilik Doyumu Ölçeği [EDÖ], M. Çelik (2006) tarafından geliştirilen 13 maddelik bir ölçektir. Maddelerden 5'i olumlu, 8'i ise olumsuz ifadeler içermektedir. Olumsuz maddeler 1, 2, 5, 8, 10, 11, 12 ve 13 numaralı maddelerdir ve bu maddeler değerlendirme esnasında ters puanlanmaktadır. Ölçeğin puanlaması 5'li likert tipindedir. Araştırma katılımcılarından (1) bana hiç uygun değil ile (5) bana tamamen uygun seçenekleri arasında derecelendirme yapmaları istenmektedir. Ölçekten alınacak en yüksek puan 65, en düşük puan ise 13'tür. Puanın yüksek olması evlilik doyumunun yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Çelik (2006) tarafından yapılmıştır.

Ölçeğin yapı geçerliği çalışmaları sırasında dört örneklem grubunun verileri faktör analizine tabi tutulmuştur. İlk olarak faktör döndürme yapılmamış ve temel bileşen analizi uygulanmıştır. Çözüm sonrası 8 bileşen tespit edilmiştir. Bu noktada her bileşende bulunan maddelerin faktör yükünün .40'ın altına düşmemesine ve bileşenlerdeki maddelerin faktör yükleri arasında .25'ten fazla fark olmamasına özen gösterilmiştir. Bu ölçütler doğrultusunda temel bileşen analizleri dört kez tekrarlanmış ve ölçekteki madde sayısı 39'a düşürülmüştür. Bu şekilde 4 bileşenli biryapı elde edilmiş ve maddelerin faktör yükleri de .58 ile .78 arasında görülmüştür. Alt ölçeklerin Cronbach alfa katsayıları da .82 ile .96 arasında bulunmuştur. Bu işlemin ardından doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. 3 faktörlü modelin mevcut veri tabanı ile uyumunun istendik düzeyde olduğu görülmüştür. Açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizlerinden sonra faktörlere en yüksek değerlerle yüklenen maddelerin içerikleri ele alınmaya başlanmıştır. Yüksek değerli maddeler okunmuş ve içeriklerine bakılarak üç alt ölçeğe "aile", "cinsellik", "benlik" isimleri verilmiştir. Maddenin içeriğine bakılarak yapılan bu sınıflama sonucunda her bir madde bir alt ölçeğe tabi olmuştur. Aile Alt Ölçeği; ölçekteki 2, 5, 11, 12 ve 13. maddelerden oluşmaktadır. Benlik Alt Ölçeği; ölçekteki 1, 8 ve 10. maddelerden oluşmaktadır. Cinsellik Alt Ölçeği ise; ölçekteki 3, 4, 6, 7 ve 9. maddelerden oluşmaktadır (Çelik, 2006).

Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerlik çalışmalarında, benzer ölçekler geçerliği için Evlilik Uyumu Ölçeği [EUÖ] ve farklı ölçekler geçerliği içinse Beck Depresyon Ölçeği [BDÖ] kullanılmıştır. Yapılan korelasyon çalışması sonucunda; EDÖ'nün EUÖ ile toplam puan bazında korelasyonunun .67 olduğu, EUÖ'nin toplam puanı ile EDÖ'nün aile alt boyutunun .46, cinsellik alt boyutunun .44 ve benlik alt boyutunun .57 düzeyinde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre; evli bireylerde evlilik doyumu ile evlilik uyumu olumlu yönde anlamlı bir ilişki içerisindedir ve birinin yüksek olması diğ erinin de yüksek olduğu anlamına gelmektedir. EDÖ'nün BDÖ ile arasındaki korelasyon değerlendirildiğinde; iki

ölçeğin toplam puanları bazında aralarında ters yönde ve .44 düzeyinde anlamlı bir ilişki olduğu, BDÖ'nün toplam puanı ile EDÖ'nün aile alt boyutunun .29, cinsellik alt boyutunun .53 ve benlik alt boyutunun .57 düzeyinde anlamlı ölçüde ilişkili olduğu ancak benlik alt boyutu ile anlamlı bir ilişkisi bulunmadığı belirlenmiştir (Çelik, 2006).

Ölçeğin güvenirlik çalışmalarında; ölçeğin tamamının ve alt boyutlarının madde-toplam puan korelasyonları incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre; ölçeğin madde-toplam puan korelasyonu .27-.58 aralığında, aile alt boyutu .59-.71 aralığında, benlik alt boyutu .49-.67 aralığında ve cinsellik alt boyutu .49-.73 aralığında tespit edilmiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayıları; tüm ölçek .79, aile alt boyutu .83, benlik alt boyutu .75, cinsellik alt boyutu .81 şeklinde hesaplanmıştır. Güvenirlik çalışmaları kapsamında 1 ay ara ile 70 evli çiftte test-tekrar test uygulaması da yapılmıştır. Bu uygulama sonucunda; ölçeğin test-tekrar test katsayısı .86 iken, aile alt boyutunki .83, benlik alt boyutunki .74 ve cinsellik alt boyutunki .80 bulunmuştur (Çelik, 2006).

EDÖ için bu araştırma verilerine göre hesaplanan Cronbach Alfa değeri ise .76'dır. Elde edilen değer Pallant (2005)'in belirttiği Cronbach Alfa değerinin .3'ün altında ya da .7'nin üzerinde olması gerektiğini yönündeki kriterine uygundur.

**3.3.4. Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği.** Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği [ÇBASDÖ] ilk olarak Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley (1988) tarafından geliştirilmiş ve 1995 yılında Eker ve Arkar tarafından Türkçe 'ye çevrilmiş 12 maddelik bir ölçektir. Daha önce kullanılan sosyal destek ölçekleri de mevcuttur ancak onların yetersiz kaldığı görülerek bu ölçek geliştirilmiştir. 7'li likert tipte bir ölçektir ve katılımcılardan sorulara (1) Kesinlikle Hayır ile (7) Kesinlikle Evet seçenekleri arasında derecelendirme yapmaları istenmektedir. Ölçekte olumsuz ifade içeren madde bulunmamaktadır. Dolayısıyla ters puanlanan madde yoktur. Ölçekten alınacak en yüksek puan 84, en düşük puan ise 12'dir.



Ölçek için kesme puan aralıkları hesaplanmış ve toplam kesme puanlarının yanı sıra alt boyutlar için de kesme puanı hesaplanmıştır. Her üç alt boyutta da eşit sayıda madde bulunduğu için üçünün de kesme puanları ortak alınmıştır. Buna göre; ölçeğin toplam puan bazında kesme puanları 12-35 düşük, 36-60 normal, 61-84 yüksek şeklindedir. Alt boyutlarda da 4-11 düşük, 12-20 normal, 21-28 yüksek şeklinde açıklanabilir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması çok boyutlu algılanan sosyal desteğin yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Ölçeğin üç alt boyutu vardır. Bunlar; aile, arkadaş ve özel bir kişiden algılanan sosyal destek şeklinde isimlendirilmişlerdir. Ölçeğin aileden algılanan sosyal destek alt boyutu 3,4,3 ve 14. maddelerden; arkadaştan algılanan sosyal destek alt boyutu 6,7,9 ve 12. maddelerden; özel bir kişiden algılanan sosyal destek alt boyutu da 1, 2, 5 ve 10. maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin özel bir kişi alt boyutu; aile ve arkadaşların dışında olan, akraba, doktor, komşu, nişanlı, flört gibi kişileri ifade etmektedir.

Ölçeğin faktör yapısı, geçerlik ve güvenirlik incelemeleri yine ölçeğin gözden geçirilmiş formunu hazırlayan Eker ve diğerleri (2001) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada 50'şer kişilik 3 grupta çalışılmıştır. Bunlar; yatarak tedavi gören psikiyatri grubu, cerrahi grubu ve tesadüfi hasta ziyaretçilerinden seçilen normal grubudur. Faktör analizi sonucunda faktör yapısının genellenebilir olduğu doğrulanmıştır. Cronbach alfa yöntemi ile yapılan iç tutarlılık değerlendirmesinde ise; ölçeğin toplam güvenirliği .89, aile alt ölçeğinin .85, arkadaş alt ölçeğinin .88 ve özel bir kişi alt ölçeğinin .92 bulunmuştur (Eker & Arkar, 1995).

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği için bu araştırma verilerine göre hesaplanan Cronbach Alfa değeri ise .72'dir. Pallant (2005), Cronbach Alfa değerinin .3'ün altında ya da .7'nin üzerinde olması gerektiğini belirtmiştir. Elde edilen .72 değeri, bu kriteri sağlamaktadır.

### 3.4. Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi

Araştırmada kullanılan veriler, Ocak-Mayıs 2015 tarihleri arasında bizzat araştırmacı tarafından, araştırmaya katılmak için gönüllü olan ve gerekli şartları sağlayan (evli, okur-yazar, 18-65 yaş arasında ve soruları cevaplandırmak için bilinen bir engeli bulunmayan bireyler) 263 kişiye uygulanmıştır. Uygulama öncesi ölçekler ile ilgili gerekli açıklamalar katılımcılara sözlü olarak da yapılmış, gelen sorular yanıtlanmıştır. Uygulama bitiminde ölçekler, gizlilik prensibine uygun olarak toplanmıştır.

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 16.00 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada katılımcılarının öznel iyi oluş, çok boyutlu algılanan sosyal destek ve evlilik doyumu düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için MANOVA; evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkilerini belirlemek içinse regresyon analizi kullanılmıştır.

MANOVA (Multivariate analysis of variance); çok değişkenli varyans analizi olarak ifade edilen, birden fazla bağımlı değişkenin birlikte değerlendirildiği durumlarda kullanılan ve hangi bağımlı değişkenin ne kadar önemli olduğunu belirlemeye yarayan istatistiki yöntemdir. Bağımlı değişkenlerin en iyi doğrusal kombinasyonlarından yeni bir bağımlı değişken yaratıp, bu yeni bağımlı değişken için grupların varyans analizlerinin karşılaştırmasını yapar (Alpar, 2003). MANOVA uygulayabilmek için; araştırma verilerinin normal dağılım, doğrusal ilişki ve homojen varyans-kovaryans matrisleri sayıtlarını karşılıyor olması gerekir (Büyüköztürk, 2006).

Regresyon yöntemi ise, yordama amacıyla kullanılan bir istatistiki yöntemdir. Geleceğe yönelik sonuçlar verir, ileriye dönüktür. Mevcut verilerden faydalanarak bir regresyon eşitliği oluşturmak ve sonraki durumlarda bu eşitlikten faydalanarak tahminlerde bulunabilmek amacıyla kullanılır (Kaptan, 1991). Regresyon yönteminin bilimsel

çalışmalarda önemli bir yeri vardır. Bilimin temel işlevlerinden biri olan bilinenen yola çıkarak bilinmeyene ulaşma durumu regresyon yöntemi ile gerçekleştirilebilmektedir. Regresyon yönteminde değişken sayısına göre basit ve çoklu / bileşik regresyon analizleri tercih edilmektedir (Arıcı, 2005). Bu araştırmada ikiden daha çok bağımsız değişken söz konusu olduğu için çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

Yordayıcı değişkenler ile yordanan değişken arasında doğrusal bir ilişki olduğu belirlenmiş; değişkenler arasındaki Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmış, ardından uygun olduğu görülen Adım Adım Çoklu Regresyon Analizi modeli uygulanarak her bir yordayıcının yordamaya etkisi incelenmiştir. Regresyon analizi için gerekli varsayımların kontrolü Pallant (2005)'ın belirttiği örneklem büyüklüğü, çoklu bağlantılılık, uç değerler ve dağılımın normalliği kriterleri baz alınarak yapılmıştır. Örneklem büyüklüğü  $N > 50 + 8m$  ( $m$ =bağımsız değişken sayısı) formülü doğrultusunda;  $285 > 50 + 8.6$  yani  $258 > 98$  olduğundan regresyon uygulaması için yeterli bulunmuştur.

Bağımsız değişkenlerin .9 'un üzerinde korelasyona sahip olmaları, Tolerans (bir bağımsız değişkenle ilgili olarak diğer bağımsız değişkenlerin açıklayamadıkları varyans oranı) ve VIF (varyans büyütme faktörü-variance inflation factor) değerlerinin istenen aralıkta bulunmaması durumu olarak açıklanan çoklu bağlantılılık; birden çok bağımsız değişkenin bağımlı değişkenin yordanmasında benzer etki yaptığı anlamına gelmektedir. Tolerans değerinin  $(1-R^2)$  .10'dan büyük, VIF " $1/(1-R^2)$ " değerinin ise 10'dan küçük olması çoklu bağlantılılık riski olmadığını göstermektedir (Pallant, 2005). Araştırma verilerinde yukarıdaki kriterler doğrultusunda çoklu bağlantılılık riskine rastlanmamıştır.

Tabachnick ve Fidell (2001)'e göre standart sapması 3.3 'den büyük olan değerler uç değer olarak kabul edilmektedir (akt. Pallant, 2005). Dolayısıyla 3.3'den büyük ya da

-3.3'den küçük standart sapmaya sahip değerlerin veri setinden çıkartılması analizin daha sağlıklı gerçekleştirilmesi için önemlidir. Ancak araştırma verilerinde uç değer riskine rastlanmamıştır.



## 4.Bölüm

### Bulgular ve Yorum

Bu bölümde araştırmanın alt amaçlarının istatistiki olarak sınanması sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

#### 4.1. Cinsiyetin Evli Bireylerin Öznel İyi Oluş, Evlilik Doyumu ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Bulgular

Araştırma katılımcılarının öznel iyi oluş, evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal destek düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği MANOVA yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir.

MANOVA yapılmadan önce verilerin; Büyüköztürk (2006)'ün bağımlı değişkenlerin normal dağılım göstermeleri, doğrusal bir ilişki oluşturmaları ve varyans- kovaryans matrislerinin homojen olması şeklinde sıraladığı sayıltıları karşılayıp karşılamadığı kontrol edilmiştir.

Cinsiyetin etkilerinin incelendiği bu kısımda bağımlı değişkenler öznel iyi oluş, çok boyutlu algılanan sosyal destek ve evlilik doyumu puanlarıdır. Bağımlı değişkenlerin yukarıdaki sayıltıların üçünü de karşıladığı görülmüştür (Levene Test=.12, .08, .12; Box's Test=.46; Wilks Lambda=.98).

Tablo 3

*Cinsiyet Değişkenine Göre ÖİÖ, ED ve ÇBASD Puanlarının Tek Yönlü MANOVA Sonuçları*

Değişken	Cinsiyet	n	Ortalama	S	sd	F	P
ÖİÖ	Kadın	143	168.091	25.56	1/261	2.207	.139
	Erkek	120	163.175	28.06			
ED	Kadın	143	52.014	9.01	1/261	0.001	.977
	Erkek	120	51.983	8.24			
ÇBASD	Kadın	143	66.098	15.77	1/261	4.342	.038
	Erkek	120	62.217	14.14			

\*p<.05 (Not: ÖİÖ: Öznel İyi Oluş; ED: Evlilik Doyumu; ÇBASD: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek)

Tablo 3’de de görüldüğü üzere; öznel iyi oluş ve evlilik doyumu puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gözlenmezken, çok boyutlu algılanan sosyal destek puanları kadınlar lehine anlamlı farklılık göstermektedir [Wilks Lambda=.977, F(3/259)=2.02, P<.05,  $\eta^2$ =.008, .000, .016].

MANOVA sonucunda ortaya çıkan farklılığın değişkenler arasında gerçekleştirilmesi planlanan regresyon analizlerinde etkili olabileceği göz önünde bulundurularak, tüm analizler kadın ve erkekler için ayrı ayrı gerçekleştirilmiştir.

#### **4.2. Evli Kadınlarda Evlilik Doyumu ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Puanlarının Öznel İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Bulgular**

Bu bölümde evli kadınlarda öznel iyi oluşun evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal destek tarafından yordanması ele alınmıştır. Regresyon analizine başlanmadan önce evli kadınlardan elde edilen verilerde tüm değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Katsayıları yöntemi ile incelenmiştir. Bu sayede regresyon analizine tabi tutulacak bağımsız

değişkenlerin bağımlı değişken ile ilişkisi önceden belirlenerek modellemelerin daha sağlıklı bir şekilde oluşturulması planlanmıştır.

Tablo 4

*Evli Kadınlarda Değişkenler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*

	Ç.B.A.S.D.					E.D.			
	Ö.İ.O.	AİLE	ARKADAŞ	ÖZEL BİR KİŞİ	TOPLAM	AİLE	BENLİK	CİNSELLİK	TOPLAM
Ö.İ.O. (toplam)	1								
Aile (Ç.B.A.S.D.)	.458	1							
Arkadaş (Ç.B.A.S.D.)	.403	.503	1						
Özel Bir Kişi (Ç.B.A.S.D.)	.388	.401	.568	1					
Ç.B.A.S.D. (toplam)	.502	.722	.836	.866	1				
Aile (E.D.)	.281	.253	.243	.253	.305	1			
Benlik (E.D.)	.440	.383	.264	.311	.385	.437	1		
Cinsellik (E.D.)	.392	.501	.274	.296	.419	.241	.262	1	
E.D. (toplam)	.480	.499	.349	.379	.490	.816	.677	.693	1

\*p<.05 (Not: ÖİÖ: Öznel İyi Oluş; ÇBASD: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek; ED: Evlilik Doyumu)

Tablo 4 incelendiğinde; evli kadınlardan elde edilen verilere göre araştırmaya dahil edilen tüm değişkenlerin (bağımlı ve bağımsız) birbirleri ile olan ilişkileri görülebilmektedir. Regresyon analizi için ihtiyaç duyulan ise, öznel iyi oluşun diğer değişkenlerle ilişkisidir. Görüldüğü üzere ÖİÖ, diğer tüm değişkenler ile pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bir içerisindedir. En yüksek korelasyon .502 ile Ç.B.A.S.D. toplam puanı değişkeni ile

görülmektedir. En düşük korelasyon ise evlilik doyumu ölçeğinin aile alt boyutu ile .281 düzeyinde gerçekleşmektedir.

Tablo 4'deki ilişki durumu incelendiğinde; Bölüm 3'de ayrıntılı olarak yer verilen regresyonun sayıltılarından çoklu bağlantılılık (multi-collinearity) riskinin bulunmadığı görülmüş, regresyon analizine engel bir durum saptanmamıştır. Ölçeklerin toplam puanları ile alt ölçek puanlarının arasında gözlenen yüksek korelasyonların risk oluşturmamaları için aynı ölçeğin toplam puanı ile alt ölçekleri aynı anda regresyona tabi tutulmamıştır. Bu bulgular ışığında evli kadınlarda evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal destek puanlarının öznel iyi oluşu yordaması ile ilgili analizler iki ayrı başlık altında toplanmış ve Adım Adım Çoklu Regresyon Analizi yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

**4.2.1. Evli kadınlarda evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal destek toplam puanlarının öznel iyi oluşu yordamasına ilişkin bulgular.** Evli kadınlarda öznel iyi oluşun evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal destek toplam puanı değişkenleri tarafından yordanması Adım Adım Çoklu Regresyon Analizi yöntemi kullanılarak incelenmiştir. Analizden önce Mahalonobis verileri kontrol edilmiştir. Tabachnick ve Fidell (2001)'in 13.82 olarak belirttikleri kritik değeri aşan değer bulunmadığı tespit edilmiştir (akt. Pallant, 2005).

Tablo 4'de yer alan korelasyon değerleri göz önünde bulundurularak, öznel iyi oluş ile en yüksek korelasyona sahip toplam puan değişkeninden en düşük korelasyona sahip toplam puan değişkene doğru bir sıralama ile model oluşturulmuştur. Buna göre ortaya çıkan iki modelin öznel iyi oluşu yordama düzeylerine Tablo 5 ve Tablo 6'de yer verilmiştir.



Tablo 5

*Evli Kadınlarda Öznel İyi Oluşun Yordanmasında R ve R<sup>2</sup> Değişim Değerleri (Toplam Puanlar)*

Analiz Aşamaları	Yordayıcı Değişkenler	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Değişim	F Değişim	df1	df2	Sig. F Değişim
1	Ç.B.A.S.D. (toplam)	.502	.252	.252	47.623	1	141	.000
2	Ç.B.A.S.D. (toplam) ED. (toplam)	.570	.324	.072	14.923	1	140	.000

\*p<.05 (Not: ÇBASD: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek; ED: Evlilik Doyumu)

Tablo 6

*Evli Kadınlarda Öznel İyi Oluşun Yordanmasında  $\beta$ , Beta Korelasyon ve Anlamlılık Değerleri (Toplam Puanlar)*

	$\beta$	SH	Beta	T	Sig
Sabit	114.241	8.021		14.243	.000
Ç.B.A.S.D. (toplam)	.815	.118	.502	6.901	.000
Sabit	84.992	10.765		7.895	.000
Ç.B.A.S.D. (toplam)	.570	.129	.351	4.409	.000
E.D. (toplam)	.874	.226	.308	3.863	.000

\*p<.05(Not: ÇBASD: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek; ED: Evlilik Doyumu)

Tablo 5’de de görüldüğü üzere, Adım Adım Çoklu Regresyon analizinde öncelikle Tablo 4’e göre en yüksek korelasyonlu bağımsız değişkenin etkisi incelenmiştir. Bu bağımsız

değişken çok boyutlu algılanan sosyal destek toplam puanıdır. Çok boyutlu algılanan sosyal destek toplam puanının yordamaya etkisi  $R^2=.25$ ,  $F(1,141)=47.623$ ,  $p<.01$ 'dir. Çok boyutlu algılanan sosyal destek, tek başına evli kadınlarda öznel iyi oluşun % 25'ini yordamaktadır.

Regresyon modelinin ikinci bağımsız değişkeni evlilik doyumdur. Bu değişken de modele dahil olduğunda;  $R^2=.32$ ,  $F(1,140)=14.923$ ,  $p<.01$ 'dir. Yani çok boyutlu algılanan sosyal destek, evlilik doyumu ile birlikte evli kadınlarda öznel iyi oluşu % 32 oranında yordamaktadır. Evli kadınlarda evlilik doyumunun öznel iyi oluşa tek başına etkisi ise % 7'dir.

**4.2.2. Evli kadınlarda evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal destek alt boyut puanlarının öznel iyi oluşu yordamasına ilişkin bulgular.** Evli kadınlarda öznel iyi oluşun çok boyutlu algılanan sosyal desteğin üç alt boyutu (aile, arkadaş, özel bir kişi) ve evlilik doyumunun üç alt boyutu (aile, benlik, cinsellik) tarafından yordanması Adım Adım Çoklu Regresyon Analizi yöntemi kullanılarak incelenmiştir. Analizden önce Mahalonobis verileri kontrol edilmiştir. Tabachnick ve Fidell (2001)'in kritik değer olarak belirttikleri 22.46'yı aşan değer bulunmadığı tespit edilmiştir (akt. Pallant, 2005).

Tablo 4'de yer alan korelasyon değerleri göz önünde bulundurularak, öznel iyi oluş ile en yüksek korelasyona sahip alt boyut değişkeninden en düşük korelasyona sahip alt boyut değişkene doğru bir sıralama ile model oluşturulmuştur. Buna göre ortaya çıkan dört modelin öznel iyi oluşu yordama düzeylerine Tablo 7 ve Tablo 8'da yer verilmiştir.

Tablo 7

*Evli Kadınlarda Öznel İyi Oluşun Yordanmasında R ve R<sup>2</sup> Değişim Değerleri (Ç.B.A.S.D. ve E.D. Alt Boyut Puanları)*

Analiz Aşaması	Yordayıcı Değişkenler	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Değişim	F Değişim	df1	df2	Sig. F Değişim
1	Aile (Ç.B.A.S.D.)	.458	.210	.210	37.524	1	141	.000
2	Aile (Ç.B.A.S.D.) Benlik (E.D.)	.541	.292	.082	16.226	1	140	.000
3	Aile (Ç.B.A.S.D.) Benlik (E.D.) Arkadaş (Ç.B.A.S.D.)	.568	.323	.031	6.278	1	139	.013
4	Aile (Ç.B.A.S.D.) Benlik (E.D.) Arkadaş (Ç.B.A.S.D.) Cinsellik (E.D.)	.590	.348	.025	5.364	1	138	.022

\*p<.05 (Not: ÇBASD: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek; ED: Evlilik Doyumu)

Tablo 8

*Evli Kadınlarda Öznel İyi Oluşun Yordanmasında  $\beta$ , Beta Korelasyon ve Anlamlılık Değerleri (Ç.B.A.S.D. ve E.D. Alt Boyut Puanları)*

	$\beta$	SH	Beta	T	Sig
Sabit	113.411	9.128		12.425	.000
Aile (Ç.B.A.S.D.)	2.300	.376	.458	6.126	.000
Sabit	91.684	10.212		8.978	.000
Aile (Ç.B.A.S.D.)	1.705	.386	.340	4.416	.000
Benlik (E.D.)	2.902	.720	.310	4.028	.000
Sabit	85.518	10.323		8.285	.000
Aile (Ç.B.A.S.D.)	1.225	.425	.244	2.885	.005
Benlik (E.D.)	2.742	.710	.293	3.861	.000
Arkadaş (Ç.B.A.S.D.)	.876	.349	.203	2.506	.013
Sabit	75.229	11.093		6.782	.000
Aile (Ç.B.A.S.D.)	.800	.457	.159	1.752	.082
Benlik (E.D.)	2.602	.702	.278	3.707	.000
Arkadaş (Ç.B.A.S.D.)	.858	.344	.199	2.494	.014
Cinsellik (E.D.)	1.099	.475	.185	2.316	.022

\* $p < .01$  (Not: ÇBASD: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek; ED: Evlilik Doyumu)

Tablo 7’de de görüldüğü üzere Adım Adım Çoklu Regresyon analizinde, öznel iyi oluş ile en yüksek korelasyona sahip alt boyut değişkeni ile başlanarak bir modelleme yapılmıştır. Buna göre, 1. modelde aileden algılanan sosyal desteğin evli kadınlarda öznel iyi oluşu yordamaya etkisi  $R^2 = .21$ ,  $F(1,141) = 37.524$ ,  $p < .01$ ’dir. Yani aileden algılanan sosyal destek alt boyutu, evli kadınlarda öznel iyi oluşu tek başına %21 oranında yordamaktadır.

Regresyon modelinin ikinci bağımsız değişkeni evlilik doyumunun benlik alt boyutudur. Bu değişkende modele dahil olduğunda; %8'lik bir değişim ile  $R^2=.29$ ,  $F(1,140)=16.226$ ,  $p<.01$  olmaktadır. Bu durum evli kadınlarda, aileden algılanan sosyal destek ile evlilikteki benlik algısının birlikte öznel iyi oluşu %29 oranında yordadığını göstermektedir.

Üçüncü modelde, arkadaştan algılanan sosyal destek yordamaya katılmaktadır. Üç değişkenin de dahil olduğu modelin yordamaya etkisi  $R^2=.32$ ,  $F(1,139)=6.278$ ,  $p>.01$ 'dir. Üç alt boyut birlikte öznel iyi oluşu %32 oranında yordamaktadır. Ancak, arkadaştan algılanan sosyal desteğin evli kadınlarda öznel iyi oluşu yordamaya yaptığı %3'lük etki anlamlı bir fark yaratmamaktadır.

Dördüncü modelde ise, evlilik doyumunun cinsellik alt boyutu da diğer üç alt boyuta katılarak tek başına %2,5'lik bir katkı sağlamaktadır. Bu modelde  $R^2=.35$ ,  $F(1,138)=5.364$ ,  $p>.01$ 'dir. Dördüncü değişken olan cinsellik alt boyutunun tek başına yaptığı %2,5'lik katkı anlamlı bir farklılık meydana getirmemesine rağmen, dört alt boyut birlikte evli kadınların öznel iyi oluş düzeylerini %35 oranında yordamaktadırlar.

#### **4.3. Evli Erkeklerde Evlilik Doyumu ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Puanlarının Öznel İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Bulgular**

Bu bölümde evli erkeklerde öznel iyi oluşun evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal destek tarafından yordanması ele alınmıştır. Regresyon analizine başlanmadan önce evli erkeklerden elde edilen verilerde tüm değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Katsayıları yöntemi ile incelenmiştir. Bu sayede regresyon analizine tabi tutulacak bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken ile ilişkisi önceden belirlenerek modellemelerin daha sağlıklı bir şekilde oluşturulması planlanmıştır.

Tablo 9

*Evlilerde Değişkenler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*

	Ç.B.A.S.D.					E.D.			
	Ö.İ.O.	AİLE	ARKADAŞ	ÖZEL BİR KİŞİ	TOPLAM	AİLE	BENLİK	CİNSELLİK	TOPLAM
Ö.İ.O. (toplam)	1								
Aile (Ç.B.A.S.D.)	.520	1							
Arkadaş (Ç.B.A.S.D.)	.373	.522	1						
Özel Bir Kişi (Ç.B.A.S.D.)	.299	.388	.547	1					
Ç.B.A.S.D. (toplam)	.470	.734	.845	.843	1				
Aile (E.D.)	.185	.204	.096	-.103	.055	1			
Benlik (E.D.)	.349	.449	.315	.184	.367	.280	1		
Cinsellik (E.D.)	.278	.465	.399	.400	.512	.044	.242	1	
E.D. (toplam)	.364	.499	.354	.182	.398	.782	.595	.599	1

\*p<.05 (Not: ÖİÖ: Öznel İyi Oluş; ÇBASD: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek; ED: Evlilik Doyumu)

Tablo 9 incelendiğinde; evli erkeklerden elde edilen verilere göre araştırmaya dahil edilen tüm değişkenlerin (bağımlı ve bağımsız) birbirleri ile olan ilişkileri görülebilmektedir. Regresyon analizi için ihtiyaç duyulan ise, öznel iyi oluşun diğer değişkenlerle ilişkisidir. Görüldüğü üzere ÖİÖ, diğer tüm değişkenler ile pozitif yönlü ve anlamlı ilişki bir içerisindedir. En yüksek korelasyon .520 ile aileden algılanan sosyal destek değişkeni ile, en düşük korelasyon ise evlilik doyumu ölçeğinin aile alt boyutu ile .185 düzeyinde gerçekleşmektedir.

Tablo 9'daki ilişki durumu incelendiğinde; Bölüm 3'de ayrıntılı olarak yer verilen regresyonun sayıltılarından çoklu bağlantılılık (multi-collinearity) riskinin bulunmadığı görülmüş, regresyon analizine engel bir durum saptanmamıştır. Ölçeklerin toplam puanları ile alt ölçek puanlarının arasında gözlenen yüksek korelasyonların risk oluşturmamaları için aynı ölçeğin toplam puanı ile alt ölçekleri aynı anda regresyona tabi tutulmamıştır. Bu bulgular ışığında evli erkeklerde evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal destek puanlarının öznel iyi oluşu yordaması ile ilgili analizler iki ayrı başlık altında toplanmış ve Adım Adım Çoklu Regresyon Analizi yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

**4.3.1. Evli erkeklerde evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal destek toplam puanlarının öznel iyi oluşu yordamasına ilişkin bulgular.** Evli erkeklerde öznel iyi oluşun evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal destek değişkenleri tarafından yordanması Adım Adım Çoklu Regresyon Analizi yöntemi kullanılarak incelenmiştir. Analizden önce Mahalonobis verileri kontrol edilmiştir. Tabachnick ve Fidell (2001)'in 13.82 olarak belirttikleri kritik değeri aşan değer bulunmadığı tespit edilmiştir (akt. Pallant, 2005).

Tablo 9'da yer alan korelasyon değerleri göz önünde bulundurularak, öznel iyi oluş ile en yüksek korelasyona sahip toplam puan değişkeninden en düşük korelasyona sahip toplam puan değişkene doğru bir sıralama ile model oluşturulmuştur. Buna göre ortaya çıkan iki modelin öznel iyi oluşu yordama düzeylerine Tablo 10 ve Tablo 11'de yer verilmiştir.

Tablo 10

*Evli Erkeklerde Öznel İyi Oluşun Yordanmasında R ve R<sup>2</sup> Değişim Değerleri (Toplam Puanlar)*

Analiz Aşaması	Yordayıcı Değişkenler	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Değişim	F Değişim	df1	df2	Sig. F Değişim
1	Ç.B.A.S.D. (toplaml)	.470	.221	.221	33.482	1	118	.000
2	Ç.B.A.S.D. (toplaml) E.D. (toplaml)	.508	.258	.037	5.866	1	117	.017

\*p<.01 (Not: ÇBASD: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek; ED: Evlilik Doyumu)

Tablo 11

*Erkeklerde Öznel İyi Oluşun Yordanmasında  $\beta$ , Beta Korelasyon ve Anlamlılık Değerleri (Toplam Puanlar)*

	$\beta$	SH	Beta	T	Sig
Sabit	105.126	10.286		10.221	.000
Ç.B.A.S.D. (toplaml)	.933	.161	.470	5.786	.000
Sabit	78.267	14.986		5.223	.000
Ç.B.A.S.D. (toplaml)	.767	.172	.386	4.453	.000
E.D. (toplaml)	.715	.295	.210	2.422	.017

\*p<.01 (Not: ÇBASD: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek; ED: Evlilik Doyumu)

Tablo 10'da da görüldüğü üzere, Adım Adım Çoklu Regresyon analizinde öncelikle Tablo 9'a göre en yüksek korelasyonlu bağımsız değişkenin etkisi incelenmiştir. Bu bağımsız



değişken çok boyutlu algılanan sosyal destek toplam puanıdır. Çok boyutlu algılanan sosyal destek toplam puanının yordamaya etkisi  $R^2=.22$ ,  $F(1,118)=33.482$ ,  $p<.01$ 'dir. Çok boyutlu algılanan sosyal destek toplam puanı, evli erkeklerde tek başına öznel iyi oluşun % 22'sini yordamaktadır.

Regresyon modelinin ikinci bağımsız değişkeni evlilik doyumu toplam puanıdır. Bu değişken de modele dahil olduğunda;  $R^2=.26$ ,  $F(1,117)=5.866$ ,  $p>.01$ 'dir. Yani çok boyutlu algılanan sosyal destek, evlilik doyumu ile birlikte öznel iyi oluşu % 26 oranında yordamaktadır. Ancak evli erkeklerde evlilik doyumunun öznel iyi oluşa tek başına etkisi %4'dür ve bu oran anlamlı bir etki yaratmamaktadır.

**4.3.2. Evli erkeklerde evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal destek alt boyut puanlarının öznel iyi oluşu yordamasına ilişkin bulgular.** Evli erkeklerde öznel iyi oluşun çok boyutlu algılanan sosyal desteğin üç alt boyutu (aile, arkadaş, özel bir kişi) ve evlilik doyumunun üç alt boyutu (aile, benlik, cinsellik) tarafından yordanması Adım Adım Çoklu Regresyon Analizi yöntemi kullanılarak incelenmiştir. Analizden önce Mahalonobis verileri kontrol edilmiştir. Tabachnick ve Fidell (2001)'in 22.46 olarak belirttikleri kritik değeri aşan değer bulunmadığı tespit edilmiştir (akt. Pallant, 2005).

Tablo10'da yer alan korelasyon değerleri göz önünde bulundurularak, öznel iyi oluş ile en yüksek korelasyona sahip alt boyut değişkeninden en düşük korelasyona sahip alt boyut değişkene doğru bir sıralama ile model oluşturulmuştur. Buna göre ortaya çıkan tek modelin öznel iyi oluşu yordama düzeyine Tablo 12 ve Tablo 13'de yer verilmiştir.

Tablo 12

*Evli Erkeklerde Öznel İyi Oluşun Yordanmasında R ve R<sup>2</sup> Değişim Değerleri (Ç.B.A.S.D. ve E.D. Alt Boyut Puanları)*

Analiz Aşaması	Yordayıcı Değişkenler	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> Değişim	F Değişim	df1	df2	Sig. F Değişim
1	Aile (Ç.B.A.S.D.)	.520	.271	.271	43.806	1	118	.000

\*p<.01 (Not: ÇBASD: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek; ED: Evlilik Doyumu)

Tablo 13

*Evli Erkeklerde Öznel İyi Oluşun Yordanmasında  $\beta$ , Beta Korelasyon ve Anlamlılık Değerleri (Ç.B.A.S.D. ve E.D. Alt Boyut Puanları)*

	$\beta$	SH	Beta	T	Sig
Sabit	90.687	11.170		8.119	.000
Aile(Ç.B.A.S.D.)	3.104	.469	.520	6.619	.000

\*p<.01(Not: ÇBASD: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek; ED: Evlilik Doyumu)

Tablo 12’de de görüldüğü üzere Adım Adım Çoklu Regresyon analizinde; öznel iyi oluş ile en yüksek korelasyona sahip alt boyut ile başlanarak diğer tüm alt boyutların dahil edildiği bir modelleme yapılmasına rağmen, yalnızca bir alt boyutta yordama tespit edilmiştir. Ortaya çıkan modele göre, evli erkeklerde öznel iyi oluşun yordanmasında  $R^2=.27$ ,  $F(1,118)=43.806$ ,  $p<.01$ ’dir. Buna göre evli erkeklerde, Adım Adım Çoklu Regresyon analizine dahil edilen altı alt boyuttan yalnızca aileden algılanan sosyal destek, öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Söz konusu yordama %27 oranındadır.

## 5.Bölüm

### Tartışma ve Öneriler

Bu bölümde, araştırma sonucu elde edilen bulguların araştırma sorularına uygun olarak alt başlıklar halinde tartışılmasına yer verilmiştir. Ayrıca ulaşılan sonuçlar göz önüne alınarak bölüm sonunda uygulayıcılar ve araştırmacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

#### 5.1. Cinsiyetin Evli Bireylerin Öznel İyi Oluş, Evlilik Doyumu ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri Üzerindeki Etkisine İlişkin Tartışma

Araştırmada; öznel iyi oluş, evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal destek düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi sonucunda; öznel iyi oluş ve evlilik doyumu düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği ancak çok boyutlu algılanan sosyal destek değişkeninin kadınlar lehine anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Buna göre öznel iyi oluş ve evlilik doyumu düzeylerinin kadın ve erkeklerde anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ancak kadınların çok boyutlu algılanan sosyal destek düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırmanın cinsiyet etkisine ilişkin bu bulguları konuyla ilgili yapılan diğer araştırmalarla paralellik göstermektedir. Cinsiyetin öznel iyi oluşa etkilerinin ele alındığı çeşitli araştırmalar, kadın ve erkeklerin öznel iyi oluş düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermektedir (Çevik, 2010; Diener&Diener, 1996; Tuzgöl-Dost, 2004).

Öznel iyi oluş kavramı; bireyin mutluluğunun yanı sıra hayatını sorguladığı ve aldığı cevaplar karşısında hissettiği doyumu da ifade eden, psikolojik sağlık ve olumlu duygulanım kavramlarını içerisinde barındıran çok boyutlu bir kavramdır. Öznel iyi oluşun kadın ve erkeklerde anlamlı bir farklılık yaratmıyor olması kavramın çok boyutluluğuna bağlı olabilir. 21. yüzyılda kadın ve erkek için temel fizyolojik becerilerin ötesinde büyük farklılıklardan bahsetmek oldukça güçtür. Kadın ve erkek teknolojik gelişmelerin de etkisi ile aynı işleri

yapabilmekte, aynı sorunlarla mücadele etmekte ve aynı hayatın paydaşı olarak benzer yükler altına girmektedir. Öznel iyi oluşun alt boyutları da göz önünde bulundurulduğunda; kendine güven, geleceğe bakış, amaçlar, başkalarının yaşamına imrenme, karamsarlık, yaşamın zorlukları ile baş etme gibi boyutların yalnızca kadına ya da yalnızca erkeğe atfedilmesi, birini diğerinden daha çok ilgilendiriyor olması durumu söz konusu değildir. Öznel iyi oluş düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık yaratmıyor olması bu durumdan kaynaklanıyor olabilir.

Evlilik doyumu için de benzer bir durum söz konusudur. Evlilik, genel anlamıyla iki kişinin hayatını birleştirmesi olarak kabul edilmektedir. Bir kadın ile bir erkeğin evlilik kurumu içerisinde biraraya gelmeleri her iki taraf için de bazı beklentileri ortaya çıkarır. Bu beklentilerin karşılanıp karşılanmaması durumu ise evlilik doyumunu belirleyen faktörlerden biridir. Kadınların ve erkeklerin evliliklerinden beklentileri farklı olabilir. Ancak eş olmak bu farklılıklar içinde bir olmayı başarabilmeyi gerektirir. Bir evlilikte tek taraflı memnuniyet söz konusu değildir. Kısa süreli olarak eşlerden birinin beklentilerinin karşılanması, diğerinin beklentilerininse göz ardı edilmesi olası bir durum olsa da uzun soluklu düşünüldüğünde yalnızca bir kişinin üzerinden bir evlilik ilişkisi yürütmek mümkün değildir. Hayatı paylaşmak gibi zorlukları, sorumlulukları, mutlulukları paylaşmak da hem kadın hem de erkek için evlilikte doyumu arttırıcı bir faktördür. Tufan-Çetin (2010)'in cinsiyetin evlilik doyumunu yordamadığı sonucuna ulaştığı çalışması da bu sonucu destekler niteliktedir.

Alan yazın incelendiğinde elde edilen sonuçlarla uyuşmayan araştırma verilerine de ulaşılmıştır. Feist ve diğerleri (1995)'nin gerçekleştirdiği meta analiz çalışmasında kadınların öznel iyi oluş düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuçta, kadınların daha duygusal olmaları ve duygularına yönelik ilgilerinin daha fazla olması gibi faktörler etkili olabileceği gibi kültürel faktörlerin de etkisi bulunabilir. Batı toplumlarında kadınların Türkiye'ye kıyasla; hak ve özgürlüklerini daha geniş bir yelpazede yaşıyor

olmaları, hayata dair daha fazla söz sahibi olmaları, sosyal yaşamdaki varlıklarının daha eski tarihlere dayanması mevcut nedenler arasında sayılabilir.

## **5.2.Evli Kadınlarda Evlilik Doyumu ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Puanlarının Öznel İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Tartışma**

Regresyon analizine tabi tutulacak bağımlı ve bağımsız değişkenler ile model oluşturmak amacıyla tüm değişkenlerin birbirleri ile ilişkileri incelenmiştir. Kadın ve erkeklerde ayrı ayrı yapılan incelemeler sonucunda; evli kadınlarda öznel iyi oluşun tüm değişkenler ile olumlu yönde ilişkili olduğu ve en yüksek ilişkinin çok boyutlu algılanan sosyal destek toplam puanı ile arasında olduğu belirlenmiştir. Öznel iyi oluşun sosyal destek ve evlilik doyumu ile ilişkisini araştıran çalışmalarda öznel iyi oluşun her iki kavramla da ilişkili olduğu görülmektedir. Örneğin; Nur-Şahin (2011) algılanan sosyal destek ile öznel iyi oluşun olumlu yönde ve yüksek düzeyde ilişkili olduğunu, Saygın (2008) öznel iyi oluşun sosyal desteğin tüm alanları ile ilişkili olduğunu, Yalçın (2015) iyi oluşun sosyal destek ile yüksek düzeyde ilişkili olduğunu, Canbulat ve Cihangir-Çankaya (2014) ise öznel iyi oluş ile evlilik doyumu arasında olumlu yönde ve yüksek bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir.

İnsan, toplumsal bir varlıktır. Toplumda tek başına var olması mümkün olmayan bireyler yakın ya da uzak çevreleri ile sürekli iletişim halindedirler. Sevilen, aranan, hatırlanan, tercih edilen kişi olmak bu iletişimin devamlılığı için önemli bir husustur. Kişinin toplumun bir parçası olarak bulunması, fiziksel ya da sosyal ihtiyaçlarını toplumdan karşılayabiliyor olması, psikolojik olarak da doyum elde etmesinin bir yoludur. Aynı şekilde evlilik doyumu da evli bireylerde psikolojik iyi oluş başta olmak üzere mutluluk ve öznel iyi oluşu destekleyen bir kavramdır. Evli kadınların öznel iyi oluş düzeylerinin evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal destek puanları ile ilişkisinin yüksek bulunmuş olması da bu fikri destekler niteliktedir.

**5.2.1. Evli kadınlarda evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal destek toplam puanlarının öznel iyi oluşu yordamasına ilişkin tartışma.** Bu bölümde evli kadınların öznel iyi oluş düzeylerinin, evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal destek toplam puanlarınca yordanmasına yönelik bulguları incelemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları tartışılmıştır. Araştırma bulgularında; çok boyutlu algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluşun %25'ini yordadığı, evlilik doyumununsa tek başına %7 etki yaratarak çok boyutlu algılanan sosyal destek ile birlikte %32 düzeyinde yordama yarattığı tespit edilmiştir.

Araştırmanın öznel iyi oluşun yordanmasına yönelik bu bulguları konuyla ilgili yapılan diğer araştırmalarla paralellik göstermektedir. Öznel iyi oluşu yordayan değişkenleri ele alan pek çok araştırmada sosyal destek ve evlilik doyumunun etkileri vurgulanmaktadır. Özellikle Hampton (2008)'in sosyal desteğin öznel iyi oluşun %27'sini açıkladığı yönündeki bulguları bu araştırmada elde edilen sonuçlara çok yakındır.

Bir çocuk dünyaya geldiği anda başkalarına muhtaçtır. Karnı acıktığında, üşüdüğünde, hasta olduğunda birinin ona yardımcı olmasını bekler. Büyüdükçe sorunları ve beklentileri farklılaşır ancak temelde duyduğu yardım ihtiyacı hep vardır. Güvenli bağlanma olarak tanımlanan anne ya da bakım veren kişinin bebeğin ihtiyaç duyduğu anda ihtiyacını karşılaması sonucu daha güvenli ve sağlıklı ilişkiler kurulması durumu çocuk büyüdüğünde de kabuk değiştirerek varlığını sürdürür. İnsanlar derdini ya da mutluluğunu paylaşmak istediğinde arayacağı, parası bittiğinde borç isteyeceği, çocuğunu emanet edeceği birilerinin olmasına her zaman ihtiyaç duyarlar. Bu tür kişilerin yani destek kaynaklarının olması kişiyi ruhen ve fikren özgür kılar. Arayıp derdini anlatmasa bile arayabileceği ve beklediği desteği alabileceği birinin varlığından haberdar olan kişi, kendini yalnız hisseden ve bir destek kaynağı bulunmayan kişiye göre daha rahat ve daha mutludur. Bu nedenle sosyal destek, öznel iyi oluşun oldukça önemli bir bileşenidir.

Sosyal destek, farklı kaynaklardan elde edilen ve bireyi yaşamsal durumlara karşı koruyup kollama vazifesi de gören bir kavramdır. Ailesinden, arkadaşlarından, eşinden, komşusundan ya da doktorundan destek alan bir kişi hayatında karşılaşacağı her türlü zorlukta çıkış yolunu bulmak için ihtiyaç duyacağı yardımı alabilir. Meydana çıkan sorun ile ilgili farklı kaynaklardan destek alabiliyor olmak ve birden fazla destek kaynağına sahip olmak bireyleri rahatlatır. Bu tür bir rahatlama kendini iyi hissetmenin, güvende olmanın, mutluluğun ve öznel iyi oluşun da başlangıcıdır. Benzer şekilde öznel iyi oluş düzeyi yüksek bir kişinin sosyal destek düzeyi de yüksek olabilir. Kişi kendini, ne istediğini ve neye ihtiyaç duyduğunu biliyor ise söz konusu ihtiyacını karşılayacak kaynağı bulmakta da zorlanmayacaktır. Mutluluk ve mutsuzluk hızla yayılan kavramlardır. Öznel iyi oluş da tıpkı mutluluk gibi bir miknatis etkisi yaratabilir. Kişinin kendisi ile ilgili algıları, durumlar karşısındaki yorumları ve kendinden emin duruşu çevresinde de bir sosyal ağ yaratmasına yardımcı olabilir. Aksine her şeye olumsuz tarafından bakmak ve yetersizlik hissi gibi olumsuz duygulanımlar da kişinin yalnızlaşmasına sebep olabilir.

Bulgularda görüldüğü üzere evlilik doyumu da öznel iyi oluşu yordamaktadır. Ancak bu etki %7 gibi düşük bir paya sahiptir. Evlilik doyumunun, öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin bu kadar düşük bulunması, bireyselliğin toplumsal bazda artması ile ilişkili olabilir. İnsanlar artık bir gruba dahil olmayı önemsemekle birlikte, o grup mensupları ile “biz” olmayı benimsemekte zorlanmaktadırlar. “Ben” olmak artık “biz” olmanın önüne geçmiş durumdadır. Evliliğin iki kişi arasında yaşandığını düşündüğümüzde, “biz” olmak evlilik doyumunun önemli bir parçasıdır. Ancak “biz” olmayı önemsemeyen çiftlerde evlilikten doyum almak bireysel anlamda iyi oluşa etki etmemektedir. Daha doğrusu; kendini her şeyin önünde gören birey, evlilik gibi karşılıklılık esasına dayanan bir ilişkiyi kendi dünyası için önemli bulmamaktadır.

**5.2.2. Evli kadınlarda evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal destek alt boyut puanlarının öznel iyi oluşu yordamasına ilişkin tartışma.** Araştırmada öznel iyi oluşun, evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal destek alt boyut puanlarınca yordanmasını incelemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda; evli kadınlarda aileden algılanan sosyal destek, benlik, arkadaştan algılanan sosyal destek ve cinsellik alt boyutlarının öznel iyi oluşu yordadığı tespit edilmiştir. Aileden algılanan sosyal destek en yüksek oranla (%21) yordamayı etkileyen alt boyut olmuştur. Sosyal desteğin etkisi burada da kendini göstermektedir. Çok boyutlu algılanan sosyal desteğin üç alt boyutundan ikisinin evli kadınlarda öznel iyi oluşu yordamaya etkisi toplamda %24 civarındadır. Alt boyutlarla kurulan modellemede yer alan dört boyutun toplam %35 etki yarattığı düşünüldüğünde sosyal desteğin önemi görülmektedir. Araştırmadan elde edilen bu sonuç Saygın (2008) ve Yalçın (2015)'ın öznel iyi oluşun aileden alınan sosyal destek ile de yüksek düzeyde ilişkili olduğunu vurguladıkları çalışmaları ve Taysi (2000)'nin kızların aileden algıladıkları sosyal destek puanlarının diğer boyutlardan daha yüksek olduğu yönündeki bulgusu ile tutarlılık göstermektedir.

Kadınların geniş sosyal ağlara sahip olmaları, ayrıntılı düşünebilme becerileri, sorgulamaya fazlaca vakit ayırmaları, nedenlere odaklanmaları, olaylara daha duygusal yaklaşmaları gibi özellikleri modellemenin bu şekilde ortaya çıkmasında etkili olmuş olabilir. Bir kadın için ailesinin yanı sıra arkadaşları, kendi varlığı ve eşi ile cinsel hayatı da önemlidir. Özellikle ülkemizde tabu olarak kabul edilen cinsellik gibi durumlarda aileden destek almak zorlaşabileceği için kadın, sosyal durumuna da bağlı olarak sorunları ile ilgili farklı kaynaklardan destek almak ister. Bu nedenle de sosyal ağını sürekli genişletme eğilimindedir. Toplumsal olarak varlığını ispatlama mücadelesini sürdüren kadınların benliklerini önemsiyor olmaları da beklendik bir sonuçtur.



### **5.3. Evli Erkeklerde Evlilik Doyumu ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Puanlarının Öznel İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Tartışma**

Araştırma bulgularına göre; evli erkeklerde öznel iyi oluş ile araştırma değişkenlerinin hepsi arasında olumlu yönde bir ilişki söz konusudur. Elde edilen sonuçlar öznel iyi oluşun en yüksek düzeyde ilişkili olduğu değişkenin aileden algılanan sosyal destek, en düşük düzeyde ilişkili olduğu değişkenin ise evlilik doyumunun aile alt boyutu olduğunu göstermektedir. Bu noktada en düşük ve en yüksek ilişkinin aile alt boyutları ile olduğunun ortaya çıkması dikkat çekicidir. Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin aile alt boyutuna ait soruların bireyin kendi ailesi, evlilik doyumu ölçeğinin aile alt boyutuna ait soruların ise eşinin ailesi ile ilgili olduğu göz önüne alındığında bireylerin öznel iyi oluşları üzerinde kendi ailelerinin daha önemli olduğu görülmektedir. Algılanan sosyal destek türlerinin yanı sıra benlik ve cinsellikten de daha düşük bir ilişki oluşturan eşin ailesi ile olan durum, ailelerin evlenmesi şeklinde tabir edilen kavrama ters düşmektedir. Toplumdaki genel yargı, evlilik kurumunda eşin ailesi ile de aile olabilmek, sıcak ilişkileri devam ettirmek gerektiği yönündedir. Ancak günümüz şartlarında çekirdek aile yapısının, göçlerin ve kültürel yozlaşmanın da etkisi ile ikincil aile diye tabir edilen eşin ailesi ile aradaki bağ gittikçe artan bir ivme ile kopmaktadır.

**5.3.1. Evli erkeklerde evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal destek toplam puanlarının öznel iyi oluşu yordamasına ilişkin tartışma.** Bu çalışmada evli erkeklerin öznel iyi oluş düzeylerinin %22 oranında çok boyutlu algılanan sosyal destek ve %4 oranında da evlilik doyumu tarafından yordandığı tespit edilmiştir. Evlilik doyumunun yordama üzerinde az da olsa anlamlı bir etkisi mevcuttur. Bu sonuç alan yazın taramasında ulaşılan diğer araştırmaların sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Örneğin; Compton (2000), Dierk ve diğerleri (2006), McLennan ve diğerleri (1988) sosyal desteğin öznel iyi oluşu yordadığını; Türkmen (2011) ise sosyal destek ve öznel iyi oluşun birbirlerini karşılıklı

olarak yordadıklarını belirtmişlerdir. Alan yazın incelendiğinde bu bulguların aksi bir sonuca rastlanmamıştır.

Öznel iyi oluş, çok boyutlu bir kavramdır. Bireyin tüm yaşam dinamiklerini içinde barındırır. Kişisel özellikler, algılar, aile, arkadaşlar, öğretmenler, okunan kitaplar, gezilen yerler bile bireyin hayata yönelik yorumunu etkiler. Dolayısıyla sosyal ilişkilerin varlığı ve niteliğinin öznel iyi oluş üzerindeki etkileri yok sayılamaz. Tıpkı bir çocuğun annesinin desteği ile yürümeye başlaması gibi, hayat içinde ilk kez karşılaşılan ya da zorlanılan durumlarda “yapabilirsin”, “başarabilirsin”, “üstesinden gelebilirsin” diyen birilerinin olması kişisel başarının da anahtarıdır. Hata yapsa da sevileceğini hissetmek, doğruyu öğretecek birilerinin olduğunu bilmek sağlam adımlarla ve yönünü ileri çevirerek yola devam etmenin en önemli hususudur.

Evlü erkeklerde çok düşük bir oranla öznel iyi oluşun yordanmasına katkı sağlayan evlilik doyumu da birden fazla faktörden etkilenen bir kavramdır. Alt boyutlarının yanı sıra eşlerin kişisel özellikleri ve çevrenin yorumu da bireylerin evliliklerine yönelik algılarına etki etmektedir. Herkesin evliliği ile ilgili beklentisi farklı olabilir. Ancak bu beklenti her ne ise; karşılanıyor olması evlilik doyumunu, dolaylı olarak da öznel iyi oluşu etkiler.

**5.3.2. Evli erkeklerde evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal destek alt boyut puanlarının öznel iyi oluşu yordamasına ilişkin tartışma.** Bu araştırmada evli erkeklerin öznel iyi oluşlarının evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal destek alt boyut puanlarıncı yordanmasına ilişkin kurulan modellemede tek bir alt boyutun anlamlı bir etki yarattığı tespit edilmiştir. Yalnızca aileden algılanan sosyal destek alt boyutu, evli erkeklerin öznel iyi oluş düzeylerini %27 oranında yordamaktadır. Bu sonuca benzer bulgular daha önceki araştırmalarda da ortaya koyulmuştur. Güngör (1996) ve Taysi (2000) erkeklerin en çok ailelerinden sosyal destek algıladıklarını belirtmişlerdir.

Aile, insanın ilk sosyal ortamıdır. İnsanı karşılıksız seven, her koşulda kabul eden, hatasını bağışlayan, affeden ve ne olursa olsun geri dönebileceğini bildiği belki de tek sosyal grup ailedir. Dolayısı ile bir ağacın köklerinin toprağa bağlı olması gibi insanın kökleri de ailesine bağlıdır. Kökleri sağlam olan bir ağaç, nasıl daha güçlü büyür ve daha kuvvetli olursa, ailesinin desteğini alan bir kişi de aynı şekilde büyük bir irade ile gelişebilir. Aksine ailesinden destek alamayan bir kişi ise; susuz kalmış bir çiçek misali zayıf düşer. Sağlam temeller üzerinde bulunan, güçlü bağları olan insanlar kendilerini mutlu hisseder ve yaşama karşı olumlu yorumlarda bulunabilirler. Öznel iyi oluşun aileden algılanan sosyal destekten bu denli etkileniyor olmasının nedeni ailenin insan hayatı üzerindeki yoğun etkisidir.

Aile, insan hayatında çok önemli bir unsurdur. Toplumsallaşma, iletişim, yardımlaşma vb. ilk olarak aile ortamında öğrenilir. Aile, ilk olmasının yanı sıra vazgeçilmez bir sosyal ortamdır. Kendi dinamikleri olan bu ortam, hayatın pek çok döneminde birey üzerindeki etkisini hissettirebilir. Evli erkeklerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde yalnızca aileden algıladıkları sosyal desteğin etili olduğunun bulunması diğer sosyal destek kaynaklarını önemsemediklerini düşündürebileceği gibi aile bağlarını hepsinden üstün tuttıkları anlamına da gelebilir.

#### **5.4. Öneriler**

Bu bölümde bilimin sürekli ilerlemesi esasına dayanarak, yukarıda tartışılan sonuçlar doğrultusunda gerçekleştirilebilecek uygulamalar için psikolojik danışmanlara ve alanda çalışma yürüten araştırmacılara yönelik önerilerde bulunulacaktır.

##### **5.4.1. Psikolojik danışmanlara yönelik öneriler.**

1. Bu çalışmada evli bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin algıladıkları sosyal destek ve evlilik doyumu değişkenlerince yordandığı tespit edilmiştir. Bu bulguya dayanarak,

psikolojik danışma faaliyetlerinde bulunan uygulayıcılar, danışanlarının öznel iyi oluş düzeylerini arttırmak amacıyla onların sosyal destek algıları ve evlilik doyumlarını arttırmaya yönelik çalışmalar yürütebilirler.

2. Anne-baba ve evlilik okullarında görev yapan ruh sağlığı çalışanları evlilik doyumu ve sosyal desteğin öznel iyi oluş üzerindeki etkilerine dair bilgiler aktararak konu ile ilgili farkındalık yaratabilirler.
3. Evlilik ve çift danışmaları yapan psikolojik danışmanlar öznel iyi oluş ve evlilik doyumu konularını eş güdümlü olarak irdeleyebilir, bu sayede “ben”e zarar vermeden “biz” olabilmek üzerinde düşünülmesini sağlayabilirler.

#### **5.4.2. Araştırmacılara yönelik öneriler.**

1. Bu araştırma evli bireylerde öznel iyi oluşu yordayan değişkenlere ilişkin alanyazına katkı sağlayan betimsel nitelikte bir çalışmadır. Başka araştırmalarda sosyal destek ve/veya evlilik doyumunu arttırmaya yönelik deneysel çalışmalarla bu değişkenlerin evli bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkileri incelenebilir.
2. Bireylerin öznel iyi oluş düzeylerini arttırmaya yönelik bir psiko-eğitim programı hazırlanarak, bu program sosyal destek ve evlilik doyumunu arttırmaya yönelik etkinliklerle zenginleştirilebilir.
3. Bursa’da yaşayan evli bireyler ile yapılan bu çalışma, kültürel faktörlerin etkisini en aza indirmek için, farklı kültürlerde yetişmiş kişilerden oluşan başka örneklerle tekrarlanabilir. Farklı illerden seçilen bireylerden oluşacak daha geniş bir örnekleme araştırma bulgularının genellenebilirliği artırılabilir.
4. Bu çalışmada veriler yalnızca cinsiyet demografik değişkenine göre analiz edilmiştir. Yaş, eğitim seviyesi, maddi durum, evlilik süresi, çocuk sayısı, evlilik sayısı gibi farklı değişkenlerle yeni araştırmalar yapılabilir.

5. Bu çalışmada yalnızca sosyal destek ve evlilik doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki etkileri incelenmiştir. Farklı değişkenlerin öznel iyi oluş üzerindeki etkilerinin araştırıldığı çalışmalar yürütülebilir.



### Kaynakça

- Acar, H. (1998). *Ankara'da Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu Genel Müdürlüğü'ne bağlı sosyal hizmetler kuruluşlarında çalışan üniversite mezunu evli personelin evlilik doyumları*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Acitelli, L.K. & Antonucci, T.C. (1994). Gender differences in the link between marital support and satisfaction in older couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67 (4), 688-698. <https://insna.org/> dan alınmıştır.
- Akbaba, S. (1994). *Grupla psikolojik danışmanın sosyal psikolojik bir kavram olan özgecilik üzerindeki etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Akdemir, A., Karaoğlan, A. & Karakaş, G. (2006). Çift terapisi. *Türkiye'de Psikiyatri Dergisi*, 8 (2), 122-128.
- Akın, M. (2008). Örgütsel destek, sosyal destek ve iş aile çatışmalarının yaşam tatmini üzerindeki etkileri. *Bozok Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(2), 141-170.
- Aksu, S. (1998). *Çiftlerin kişilik özellikleri ve evlilik uyum düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aksüllü, N. & Doğan, S. (2004). Huzurevinde ve evde yaşayan yaşlılarda algılanan sosyal destek etkenleri ile depresyon arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 5, 76-84. <http://uvt.ulakbim.gov.tr/uvt/> dan alınmıştır.
- Alexander, J.F. (1973). Defensive and supportive communications in normal and deviant families. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 40 (2), 223-231. <https://www.researchgate.net/> den alınmıştır.

- Alpar, R. (2003). *Uygulamalı çok değişkenli istatistiksel yöntemlere giriş*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Altay, M. (2007). *Okul yöneticilerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile çok boyutlu algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.
- Altunbaş, F. (2005). *Astım hastalarında, hastalığa uyum ile algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma tarzı, iyimserlik ve açıklama biçimi arasındaki ilişkiler*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Anar, B. (2011). *Evlü ve çalışan yetişkinlerin toplumsal cinsiyet rolleri ile evlilik doyumu ve iş doyumu ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Andrews, F.M. & Robinson, J.P. (1991). Measures of subjective well-being. J.P. Robinson, P.R. Shaver & L.S. Wrightsman (Editörler), *Measures of personality and social psychological attitudes* (ss.68-114). New York: Academic Press.
- Anıl, L. (1999). *Askerlikte ruhsal bozukluk belirtisi gösteren ve göstermeyen erlerin sosyal destekler ve başa çıkma yöntemleri açısından karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Annak, B.B. (2005). *Sosyal destek sosyal ağ, yaşam kalitesi ve yaşam doyumu: duygu-durum ve anksiyete bozukluğu tanısı alan kişiler ve düzenli hemodiyaliz tedavisi gören hastalar açısından bir karşılaştırma*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Arıcı, H. (2005). *İstatistik: Yöntemler ve uygulamalar*. Ankara: Meteksan A.Ş.
- Aron, A. & Henkemeyer, L. (1995). Marital satisfaction and passionate love. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12 (1), 139-146.

- Atchley, R.C. (2001). Retirement and marital satisfaction. M. Szinovacz, D.J. Ekerdt & B.H. Vinick (Editörler), *Families and retirement* (187-201). California: Pine Forge Press.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J. & Nolen-Hoeksema, S. (2002). *Psikolojiye giriş*. (Çev. Y. Alogan) Ankara: Arkadaş Yayınları. (Eserin orijinali 1953'de yayımlanmıştır).
- Ayaz, S., Yaman-Efe, Ş. & Korukluoğlu, K. (2008). Jinekolojik kanserli hastaların algıladıkları sosyal destek düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Türkiye Klinikleri Tıp Bilimleri Dergisi*, 28 (6), 880-885.
- Aydın, B. (2005). *Çocuk ve ergen psikolojisi*. Ankara: Atlas Yayın Dağıtım.
- Bacanlı, H. (2001). Eş tercihleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (15): 7-16.
- Bal, H. (2007). *Bağlanma stilleri, cinsiyet rolleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Barrera, M.Jr. (1986). Distinctions between social support concepts, measures and models. *American Journal of Community Psychology*, 14, 413-445.
- Barrera, M.Jr. and Ainley, S.L. (1983). The structure of social support: A conceptual and empirical analysis. *Journal of Community Psychology*, 11, 133-143.
- Başer, Z. (2006). *Aileden algılanan sosyal destek ile kendini kabul düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Berkman, L.F. & Syme S.L. (1979). Social networks, host resistance, and mortality: A nine-year follow-up study of Alameda County residents. *American Journal of Epidemiology*, 109(2), 186-204.



- Bınar, S. (2011). *Sığınma evinde kalan kadınların algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma tarzları ve umut düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Binici, S.A. (2000). *Psikolojik yardım için başvuruda bulunan ve bulunmayan evli çiftlerin evlilik ilişkilerini değerlendirmelerinin karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bolat, O.İ., Bolat, T. & Aytemiz-Seymen, O. (2009). Güçlendirici lider davranışları ve örgütsel vatandaşlık davranışı arasındaki ilişkinin sosyal mübadele kuramından hareketle incelenmesi. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(21), 215-239.
- Bradbury, N.B., Finchman, F.D. & Beach, S.R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and The Family* 62, 964-980.
- Brief, A.P., Butcher, A.H., George, J.M., & Link E.K. (1993). Integrating bottom-up and top-down theories of subjective well-being: The case of health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64 (4), 646–653.
- Bryant, C.M. & Conger, R.D. (1999). Marital success and domains of social support in long-term relationships: Does the influence of network members ever end?. *Journal of Marriage and Family*, 61 (2), 437-450.
- Bulut, I. (1990). *Aile değerlendirme ölçeği el kitabı*. Ankara: Özgül Zeliş Matbaası.
- Burger, M.J. (2006). *Kişilik*. (Çev. İ. Deniz & E. Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları. (Eserin orijinali 2004'te yayımlanmıştır).
- Burleson, B.R. & Denton, W.H. (1997). The relationship between communication skill and marital satisfaction: Some moderating effects. *Journal of Marriage and Family*, 59 (4), 884-902.

- Büyüköztürk, Ş. (2006). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Canbay, H. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Canbulat, N. & Cihangir-Çankaya, Z. (2014). Evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 15 (2), 556-576.
- Canel, A.N. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Cantor, N. & Sanderson, C.A. (1999). Life task participation and well-being: The importance of taking part in daily life. D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Editörler), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (ss. 230-243). New York: Russell Sage Foundation.
- Cihan-Güngör, H. (2007). *Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Clements, M.L., Cordova, A.D., Markman, H. J. & Laurenceau J.P. (1997). The erosion of marital satisfaction over time and how to prevent it. R. J. Sternberg & M. Hojjat (Editörler), *Satisfaction in close relationships* (ss. 335-355). New York: The Guilford Press. <http://www.google.com.tr/books/> dan alınmıştır.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38, 300-314.
- Cohen, S. (2004). Social support and health. *American Psychologist*, 676-682. <http://www.psy.cmu.edu/> dan alınmıştır.

- Cohen, S. & McKay, G. (1984). Social support, stress and buffering hypothesis: A theoretical analysis. A. Baum, S.E. Taylor & J.E. Singer (Editörler), *Handbook of psychology and health*. Hillsdale. <http://psy.cmu.edu/> dan alınmıştır.
- Cohen, S. & Wills, T.A. (1985). Stress, social support and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-335.
- Compton, W.C. (2000). Meaningfulness as a mediator of subjective well-being. *Psychological Reports*, 87 (1), 156-160.
- Corey, G. (2005). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (Çev. T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık. (Eserin orijinali 2000'de yayımlanmıştır).
- Csikszentmihalyi, M.(2005). *Akış: Mutluluk bilimi*. (Çev. S. Kunt-Akbaş). İstanbul: HYB Yayıncılık. (Eserin orijinali 1991'de yayımlanmıştır).
- Cüceloğlu, D. (1991). *Yeniden insan insana*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çağ, P. (2011). *Evli bireylerde eş desteği ve evlilik doyumu*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çelik, C.K. (2006). *Eğitim yöneticilerinin mesleki tükenmişlikleri ile evlilik doyumları arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.
- Çelik, M. (2006). *Evlilik doyum ölçeği geliştirme çalışması*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çevik, N. (2010). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordayan bazı değişkenler*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çınar, L. (2008). *Evlilik doyumu: Cinsiyet rolleri ve yardım arama tutumu*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Çivilidağ, A. (2003). *Anadolu lisesi ve özel lise öğretmenlerinin iş tatmini, iş stresi ve algılanan sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılmasına yönelik bir analiz.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dakof, G.A. & Taylor, S.E. (1990). Victims' perceptions of social support: What is helpful from whom?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (1), 80–89.
- Daniluk, J.C. (1999). When biology isn't destiny: Implications for the sexuality of women without children. *Canadian Journal of Counselling*, 33 (2):79-94.
- Dehle, C. & Landers, J.E. (2005). You can't always get what you want, but can you get what you need? Personality traits and social support in marriage [Öz]. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24 (7), 1051-1076. <http://guilfordjournals.com/> dan alınmıştır.
- Demir, Y. (2008). *Özel eğitime gereksinimi olan öğrencilerin sosyal destek düzeyleri.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dereli, F. & Okur, S. (2008). Engelli çocuğa sahip olan ailelerin depresyon durumunun belirlenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*, 25 (3), 164-168.
- Devlet Planlama Teşkilatı. (1989). *Türk Aile Yapısı Özel İhtisas Komisyonu Raporu.* No: 2165, Ankara: DPT.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542–575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55 (1), 34-43.
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2000). New directions in subjective well-being research: The Cutting Edge. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 27, 21-33. <https://internal.psychology.illinois.edu/> dan alınmıştır.

- Diener, E. & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7 (3), 181-185.
- Diener, E. & Fujita, F. (1995). Resources, personal striving and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (1), 120-132.
- Diener, E., Horwitz J. & Emmons, R.A. (1985). Happiness of the very wealthy. *Social Indicators Research* 16 (3), 263-274.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.
- Diener, E., Suh, E.M. & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25- 41. <http://newriver.edu/dan> alınmıştır.
- Dierk, J.M., Conradt, M., Rauh, E., Schlumberger, P., Hebebrand, J. & Rief, W. (2006). What determines well-being in obesity? Associations with BMI, social skills, and social support. *Journal of Psychosomatic Research*, 60 (3), 219-227. <http://www.jpsychores.com/article/> dan alınmıştır.
- Doğan, T. & Sapmaz, F. (2012). Kişilerarası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10 (3), 585-601.
- Dokur, M. & Profeta Y. (2006). *Aile ve çift terapisi*. İstanbul: Morpa Yayıncılık.
- Eker, D. & Arkar, H. (1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34, 45-55.
- Eker, D., Arkar, H. & Yıldız, H. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12 (1), 17-25.
- Elçi, Ö. (2004). *Predictive values of social support , coping styles and stress level in posttraumatic growth and burnout levels among the parents of children with autism*.

- (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eldeleklioğlu, J. (2006). The relationship between the perceived social support and the level of depression and anxiety in university students. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6 (3), 727-752.
- Emerson, R.M. (1962). Power-dependence relations. *American Sociological Review*, 27 (1), 31-41.
- Eraslan, B. (2000). *Yaşam doyumları farklı ilköğretim öğretmenlerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. & Alpkan, R.L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam Dergisi*, 18 (1), 39-47.
- Erim, B. (2001). *Yetiştirme yurtlarında ve aileleri yanında yaşayan ergenlerin, benlik saygısı, depresyon ve yalnızlık düzeyleri ile sosyal destek sistemleri açısından karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ersanlı, K. & Kalkan, M. (2008). *Evlilik ilişkilerini geliştirme: Kuram ve uygulama*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Eryılmaz, A. (2010). Ergenler için öznel iyi oluşu artırma stratejileri ölçeğinin geliştirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (33), 81-88.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergenlerin öznel iyi oluşlarıyla aile ortamları arasındaki ilişki. *Aile ve Toplum Dergisi*, 7 (24), 93-101.
- Eskin, M. (2012). Evlilik terapisi için başvuran çiftlerin evlilik doyumu ve evlilik terapisiyle hakkındaki görüşleriyle ilişkili etmenler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 15, 226-237.

- Farndon J., Gale L., Vedhara K., Bennett P.D., Tallon D., Brooks E...Rayter Z. (2001). Quality of partner relationship and emotional responses to a health threat. *Psychology, Health and Medicine*, 6 (4), 373-386.
- Feist, G.J., Bodner, T.E., Jacobs, J.F., Miles, M. & Tan, V. (1995), Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: A longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (1), 138- 150.
- Fincham, F.D. & Bradbury, T.N. (1987). The assessment of marital quality: A reevaluation. *Journal of Marriage and the Family*, 49,797-809.
- Gerdtham, U.G. & Johannesson, M. (1997). The relationship between happiness, health and socio-economic factors: Results based on Swedish micro data. *Working Paper Series in Economics and Finance*, No. 207. <http://citeseerx.ist.psu.edu/> dan alınmıştır.
- Glenn, N.D. (1990). Quantitative research on marital quality in the 1980s: A critical review. *Journal of Marriage and The Family*, 52 (4), 818–831.
- Gottman, J. (1990). Finding the laws of close personal relationship. *Methods of Family Research*, 1, 249-263.
- Gökmen, A. (2001). *Evli eşlerin birbirlerine yönelik kontrolçülük ve bağımlılık algularının evlilik doyumu üzerinde etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Guerette, A.S. & Smedema, S.M. (2011). The relationship of perceived social support with well-being in adults with visual impairments. *Journal of Visual Impairment A Blindness*, 105 (7), 425-439. <http://search.proquest.com/> dan alınmıştır.
- Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal beceri eğitimine yönelik programın üniversite öğrencilerinin, sosyal beceri, öznel ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

- Gülsün, M., Ak, M. & Bozkurt, A. (2009). Psikiyatrik açıdan evlilik ve cinsellik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 1 (1), 68-79.
- Güngör, A. (1996). *Üniversite öğrencilerinde sosyal destek, negatif yaşam olayları, öfkenin ifade ediliş biçimi ile kendini suçlamanın fiziksel sağlık ve sosyal uyumla olan ilişkilerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Günindi-Ersöz, A. (2003). Dünya konferansları belgelerinde aile ve yoksulluk: Saptamalar ve öneriler. *Aile ve Toplum Dergisi*, 2 (6), 71-80.
- Gürbüz, S. (2006). Örgütsel vatandaşlık davranışı ile duygusal bağlılık davranışı arasındaki ilişkilerin belirlenmesine yönelik bir araştırma. *Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3 (1), 48-75.
- Güven, N. (2005). *İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güven, T. (2010). *Eşler arası şiddete yönelik nedensellik-sorumluluk yüklemeleri ve evlilik doyumu*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güzel, H. (2005). *Psikiyatrik yardım alan ergenlerin sosyal destek algıları ve bunu etkileyen etmenler*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hampton, N.Z. (2008). The affective aspect of subjective well-being among Chinese people with and without spinal cord injuries [Öz]. *Disability and Rehabilitation*, 30 (19), 1473- 1479. <https://www.researchgate.net/> den alınmıştır.
- Hawkins, J. L. (1968). Association between companionship, hostility and marital satisfaction. *Journal of Marriage and The Family*, 30, 647-650.



- Hawton, K., Catalan, J. & Martin P. (1986). Long-term outcome of sex therapy. *Behaviour Research Therapy*, 24(6), 665-675,
- Hazan, C. & Shaver, P. R. (2000). Psikolojinin alt alanları bağlanma: yakın ilişkilerle ilgili araştırmalar için bir çerçeve. (Çev. A. Dönmez). *Türk Psikoloji Bülteni*, 6 (16-17), 29-50.
- Holekian, F., Madani, Y. & Lavasani, M.G. (2015). Lateralization and marital satisfaction. *Procedia, Social and Behavioral Sciences*, 165, 40 – 44. <https://www.researchgate.net/> den alınmıştır.
- Hortaçsu, N. (1991). *İnsan ilişkileri*. İstanbul: İmge Kitabevi.
- Hünler, O. S. & Gençöz, T. (2003). Boyun eğici davranışlar ve evlilik doyumu ilişkisi: Algılanan evlilik problemleri çözümünün rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18 (51), 99-108.
- İlhan, T. & Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (34), 109-118.
- Johnson, P.L. & O'Leary, K.D. (1996). Behavioral components of marital satisfaction: An individualized assessment approach. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64 (2), 417-423.
- Jou, Y.H. & Fukada, H. (2002). Stress, health and reciprocity and sufficiency of social support: The case of university students in Japan. *Journal of Social Psychology*, 142, 353-370.
- Julien, D. & Markman, H.J. (1991). Social support and social networks as determinants of individual and marital outcomes. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8 (4): 549–568. <http://spr.sagepub.com/> dan alınmıştır.

- Juni, S. & Grimm, D.W. (1994). Marital satisfaction as a function of dyadic gender-role constellations. *The American Journal of Family Therapy*, 22 (2), 106-112.
- Kaptan, S. (1991). *Bilimsel araştırma ve istatistik teknikleri*. Ankara: Tekışık Web Ofset Tesisleri.
- Karasar, N. (1999). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kef, S. (1997). The personel networks and social supports of blind and visually impaired adolescents. *Journal of Visual Impairment & Blindness*, 91 (3), 236-244. <https://helios.psy.vu.nl/> den alınmıştır.
- Keim, J. (2000). Strategic family therapy. A.M. Horne (Editör). *Family counseling and therapy* (ss. 170-207). Itasca: Peacock. <https://books.google.com.tr/books/> dan alınmıştır.
- Kılınç, H. & Sevim, S.A. (2005). Ergenlerde yalnızlık ve bilişsel çarpıtmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38, 67-89.
- Kim, H.K. & McKenry, P.C. (1998). Social networks and support: A comparison of African, Americans, Asian, Caucasian and Hispanics. *Journal of Comparative Family Studies*, 29 (2), 313-334.
- Kocadere, M. (1995). *İyi ve kötü evliliklerin özelliklerini belirlemeye yönelik betimsel bir çalışma*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Kubat, D.E. (2012). *Evli bireylerde aldatma eğilimi ve evlilik doyumu ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kulaksızoğlu, A. (2006). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kurdek, L.A. (1995). Predicting change in marital satisfaction from husbands' and wives' conflict resolution styles, *Journal of Marriage and Family*, 57 (1), 153-164.
- Litwin, H. (2000). Activity, social support and well-being: An emperical examination. *Canadian Journal on Aging*, 19 (3), 343-362.
- Lower, L.M. (2005). Couples with young children. Michele Harway (Editör). *Handbook of Couples Therapy* (ss. 44-60). New Jersey: John Wiley & Sons. <http://www.google.com.tr/boks/> dan alınmıştır.
- Lu, L. & Shih, J.B. (1997). Sources of happiness: A qualitative approach. *Journal of Social Psychology*, 137 (2), 181- 188.
- Lucas, R.E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events?. *Current Directions in Psychological Science*, 16 (2), 75-79.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others?: The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56 (3), 239-249.
- Lyubomirsky, S. & Dickerhoof, R. (2010). A construal approach to increasing happiness. J. Tangney & J. E. Maddux (Editörler). *Social psychological foundations of clinical psychology* (ss.229-244). New York: Guilford Press. <http://www.imd.inder.cu/> dan alınmıştır.
- Malkoç, A. (2011). *Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- McCrae, R.R. & Costa, P.T. (1991). Adding leibe and arbeit: The full five factor modal and well-being. *Personality and Social Psychology*, 17 (2), 227-232.
- McLennan, J., Gotts, G.H. & Omodei, M.M. (1988). Personality and relationship dispositions as determinants of subjective well- being. *Human Relations*, 41 (8), 593-602.
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2011). *Örnekleme*. Ankara: Sağlık Hizmetleri Sekreterliği Yayını. <http://megep.meb.gov.tr/> den alınmıştır.
- Mills, R.J. & Grasmick, H.G. (1992). The effects of gender, family satisfaction and economic strain on psychological well-being. *Family Relations*, 41 (4), 440-446.
- Mutlu, E. (2007). *Hemodiyaliz hastalarının sosyo-demografik özellikleri, sosyal destek kaynakları ve hastalık sürecinin benlik saygısına etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Nazlı, S. (2000). *Aile danışması*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Nur-Şahin, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendinin açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Okyavuz, Ü.H. (1999). *Sağlık psikolojisi*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Orathinkal, J. & Vansteenwegen, A. (2006). The effect of forgiveness on marital satisfaction in relation to marital stability. *Contemporary Family Therapy*, 28 (2), 251-260. <http://link.springer.com/> dan alınmıştır.
- Ormel, J., Lindenberg, S., Steverink, N. & Verbrugge, L.M. (1999). Subjective well-being and social production functions. *Social Indicators Research*, 46, 61-90. <http://www.ppsw.rug.nl/> den alınmıştır.
- Özbesler, C. (2001). *Çocukluk çağı lösemileri ve sosyal destek sistemlerinin aile işlevlerine etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Özbey, S. (2012). Eşlerin algıladıkları sosyal desteğin ailenin bazı özellikleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13 (1), 167-181.
- Özen, Ö. (2005), *Ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özer, G. (2009). *Öz-belirleme kuramı çerçevesinde ihtiyaç doyumu, içsel güdülenme ve bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına etkileri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özgülven, İ.E. (2000). *Evlilik ve aile terapisi*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Özmen, A. (2009). İstatistik. A.F. Yüzer (Ed.), *Örnekleme* (ss. 167-195). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Web Ofset Tesisleri.
- Özüğurlu, K. (1996). *Karı-koca ilişkilerinden doğan sorunlar: Ana-baba okulu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Pallant, J. (2005). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using SPSS for Windows*. Sydney: Allen&Unwin.
- Paradise, A.W. & Kernis, M.H. (2002). Self-esteem and psychological well-being: Implications of fragile self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology* 21 (4), 345–361.
- Park, C.L. (2007). Religiousness/spirituality and health: A meaning systems perspective. *Journal of Behavioral Medicine*, 30 (4), 319-328. <http://link.springer.com/> dan alınmıştır.
- Pukay-Martin, N.D. (2007). *Daily measures of spousal support in men with breast cancer*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kuzey Carolina Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümü, Chapel Hill. <http://cdr.lib.unc.edu/> dan alınmıştır.

- Russell, B. (2013). *Mutlu Olma Sanatı*. (Çev. Y. Sağlamtürk) İstanbul: Say Yayınları. (Eserin orijinali 1930'da yayımlanmıştır).
- Russell-Chapin, L.A., Chapin, T.J. & Sattler, L.G. (2001). The relationship of conflict resolution styles and certain marital satisfaction factors to marital distress. *Family Journal*, 9 (3), 259-265.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.
- Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4 (4), 99-104.
- Sacco, W.P. & Phares, V. (2001). Partner appraisal and marital satisfaction: The role of self-esteem and depression. *Journal of Marriage and Family*. 63 (2), 504-513.
- Sarason, I.G., Sarason, B.R. & Shearing, E.N. (1986). Social support as an individual difference variable: Its stability, origins, and relational aspects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 845-855.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek , benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Schafer, R.B. (1996). Self-concept disconfirmation, psychological distress and marital happiness. *Journal of Marriage And The Family*, 58 (1),167-177.
- Schultz, D.P. & Schultz, S.E. (2002). *Modern psikoloji tarihi*. (Çev: Yasemin Aslay) İstanbul: Kaknüs Yayınları. (Eserin orijinali 1976'da yayımlanmıştır).
- Senemoğlu, N. (2005). *Gelişim öğrenme ve öğretim*. Ankara: Gazi Kitabevi.

- Sığırcı, A. (2010). *Evli bireylerde bağlanma biçimleri ve evliliğe dair inançların evlilik doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Sokolski, D.M. & Hendrick, S.S. (1999). Fosterin marital satisfaction [Öz]. *American Journal of Family Therapy*, 26 (1), 39-49. <http://web.b.ebscohost.com/abstract/> dan alınmıştır.
- Sorias, O. (1986). Sosyal beceriler ve değerlendirme yöntemleri. *Psikoloji Dergisi*, 5 (20), 25-30.
- Sorias, O. (1988). Sosyal destek kavramı. *Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 27 (1), 353-357.
- Spanier, G.B. & Lewis, R.A. (1980). Marital quality: A review of the seventies. *Journal of Marriage and the Family*, 42 (4), 825-39.
- Stevens, D., Kiger, G. & Riley, P.J. (2001). Working hard and hardly working: Domestic labor and marital satisfaction among dual-earner couples. *Journal of Marriage and Family*, 63 (2), 514-526.
- Stokes, J.P. (1985). The relation of social network and individual difference variables to loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48 (4), 981-990.
- Suh, E., Diener, E. & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70 (5), 1091-1102.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S.V., Kaya, S. & Pala, H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20 (3), 827-836.
- Tardy, C. (1992). Assessing the functions of supportive message: Experimental studies of social support. *Communication Research*, 175-192.
- Taylor, R.J., Chatters, L.M., Hardison, C.B. & Riley, A. (2001). Informal social support networks and subjective well-being among African Americans. *Journal of Black Psychology*, 27 (4), 439- 463. <https://www.researchgate.net/> den alınmıştır.

- Taysi, E. (2000). *Benlik saygısı, arkadaşlardan ve aileden sağlanan sosyal destek: Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışma*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Türk Dil Kurumu (2011). *Büyük Türkçe sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Telsiz, M. (2012). Evli kadınların evlilik öncesi evde iş bölümüyle ilgili beklentileri ve mevcut uygulamanın karşılaştırmalı analizi. *Kadın Araştırmaları Dergisi*, 3, 83-93. <http://www.journals.istanbul.edu.tr/> den alınmıştır.
- Thoits, P.A. (1982). Conceptual methodological and theoretical problems in studying social support as a buffer against life stress. *Journal of Health and Social Behaviour*, 23 (2), 145-159.
- Torun, A. (1995). *Tükenmişlik, aile yapısı ve sosyal destek üzerine bir inceleme*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tufan-Çetin, B. (2010). *Evlilik doyumunun bazı değişkenlere göre yordanması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1996). *Cinsiyet, evlilik uyumu, depresyon ile nedensel ve sorumluluk yüklemeleri arasındaki ilişki üzerine bir araştırma*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tutarel-Kışlak, Ş. & Çavuşoğlu, Ş. (2006). Evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, yüklemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişkiler. *Aile ve Toplum Dergisi*, 3 (9), 61-68.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.



- Tümer, A.B. (1998). *Evli çiftlerde gözlenebilen çatışma odakları ve iletişim sorunları*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Türkdoğan, T. (2010). *Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2006). *Aile yapısı araştırması*. <http://www.tuik.gov.tr/> den alınmıştır.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2012). *Cinsiyete göre boşanma nedeni*. <http://www.tuik.gov.tr/> den alınmıştır.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2016). *Evlenme ve boşanma istatistikleri, 2015*. <http://www.tuik.gov.tr/> den alınmıştır.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2014). *İl, yaş grubu ve cinsiyete göre nüfus, 2007-2013*. <http://www.tuik.gov.tr/> den alınmıştır.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2015). *Yaşam memnuniyeti araştırması, 2014*, <http://www.tuik.gov.tr/> den alınmıştır.
- Türkmen, M. (2011). *Öznel iyi oluşun yapısı ve ana-baba tutumları, özsaygı ve sosyal destekle ilişkisi: Bir model sınaması*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Twenge, J.M., Campbell, W.K. & Foster, C.A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Marriage and Family*, 65 (3), 574-583.
- Uchino, B.N. (2006). Social support and health: A review of physiological processes potentially underlying links to disease outcomes. *Journal of Behavioral Medicine*, 29 (4), 377-387. <http://www.pinniped.net/> den alınmıştır.

- Umberson, D., Williams, K., Powers, D., Chen, M.D & Campbell, A. (2005). As good as it gets? A life course perspective on marital quality [Öz]. *Social Forces*, 84, 493–511. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/> den alınmıştır.
- Uzman, E. (2004). Sosyal destek düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin kimlik statüleri. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 15, 110-121.
- Üncü, S. (2007). *Duygusal zeka ve evlilik doyumu ilişkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ünsal, P. (1996). Bir iş ortamında algılanan sosyal desteğin işlevlerine, kaynaklarına, cinsiyet ve mesleğe göre incelenişi. *IX. Ulusal Psikoloji Kongresi Kitabı*, (ss. 315-325). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi, Yayınları.
- Vaananen, A., Buunk, B. P., Kivimaki, M., Pentti, J. & Vahtera, J. (2005). When it is better to give than to Rceive: Long-term health effects of perceived reciprocity in support exchange [Öz]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 176–193. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/> dan alınmıştır.
- Vinokur, A., Price, R. H. & Caplan, R.D. (1996). Hard times and hurtful partners: How financial strain affects depression and relationship satisfaction of unemployed persons and their spouses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(1), 166-179.
- Westerop, K. (2002) *Building healthy couple relationships: Do communication skills, gender, hope and family types make a difference?*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Trinity Western Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Programı, Kanada. <https://www2.twu.ca/> dan alınmıştır.
- Yalçın, İ. (2015). İyi oluş ve sosyal destek arasındaki ilişkiler: Türkiye’de yapılmış çalışmaların meta analizi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26 (1), 21-32.

- Yamaç, Ö. (2009). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Yavuz, Ç. (2006). *Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma hali, psikiyatrik belirtiler ve bazı kişilik özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yeniheyat, F. (2008). *Yetişkin lösemili hastaların algıladıkları sosyal destek ile stres düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yıldırım, A., Hacıhasanoğlu-Aşıl, R. & Karakurt, P. (2012). Engelli çocukların annelerinin ruhsal durumlarının belirlenmesi. *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 20 (3), 200-209.
- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkmada gevşeme teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 175-189.
- Yıldırım, İ. (2006). Akademik başarının yordayıcısı olarak gündelik sıkıntılar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 258-267.
- Yıldırım, İ. (2008). Relationships between burnout, sources of social support and sociodemographic variables. *Social Behavior And Personality*, 36 (5), 603-616.
- Yılmaz, A. (2001). Eşler arasındaki uyum: Kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. *Aile ve Toplum Dergisi*, 1 (4), 49-58.
- Young, K.W. (2006). Social support and life satisfaction. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 10 (2), 155-164. <http://www.psychosocial.com/> dan alınmıştır.



**Ek 1:****Kişisel Bilgi Formu**

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma “evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi” konulu yüksek lisans tezi için bilgi toplamak amacıyla gerçekleştirilmektedir. Toplam 72 sorudan oluşan anket ortalama 20 dakika sürecektir. Lütfen sayfa başlarında verilen açıklamalar doğrultusunda, her ifade için size en uygun olduğunu düşündüğünüz seçeneği boş bırakmadan işaretleyin. Vereceğiniz yanıtlarda doğru ya da yanlış aranmayacak ve cevaplarınız gizli tutulacaktır. Araştırmanın sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesi adına samimi yanıtlar vermeniz çok önemlidir. Bu nedenle bilgi formuna isim - soy isim gibi kimliğinizi belli edecek bilgiler yazmayınız.

Katkılarınız için çok teşekkür ederim.

**Cinsiyetiniz:**

( ) Kadın

( ) Erkek

**Ek 2:****Öznel İyi Oluş Ölçeği****(Örnek Maddeler)**

Bu envanterde kişiliğinizin ve yaşamınızın çeşitli yönlerine ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeleri tek tek okuyarak, size ne derece uygun olduğuna karar veriniz. Kararınız doğrultusunda “tamamen uygun”, “çoğunlukla uygun”, kısmen uygun”, “biraz uygun” ya da “hiç uygun değil” seçeneklerinin altında ilgili soru için ayrılmış boşluğa (X) işareti koyunuz. Lütfen boş bırakmadan tüm ifadelere cevap veriniz.

		Tamamen Uygun	Çoğunlukla Uygun	Kısmen Uygun	Biraz Uygun	Hiç Uygun Değil
1	Geleceğe yönelik planlar yapmaktan hoşlanırım.					
2	Yaşamımda zevk alarak yaptığım etkinlik sayısı azdır.					
3	Genel olarak kendimi neşeli hissediyorum.					
4	Geriye dönüp baktığımda istediklerimin çoğunu elde edemediğimi görüyorum.					
5	Kişilik özelliklerimden genel olarak memnunum.					

## Ek 3

## Evlilik Doyumu Ölçeği

## (Örnek Maddeler)

Aşağıda evlilik ilişkiniz ile ilgili bir takım ifadeler bulunmaktadır. Her ifadeyi dikkatlice okuduktan sonra yanındaki kutularda bulunan seçeneklerden size uygun olan seçeneği (X) ile işaretleyiniz. Lütfen hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız.

		Bana hiç uygun değil	Bana uygun değil	Bana biraz uygun	Bana uygun	Bana tamamen uygun
1	Eşimin bana değer vermediğini hissediyorum.					
2	Ailelerimizin evliliğimize müdahale etmeleri ilişkimizi olumsuz etkiliyor.					
3	Eşimin bedenini iyi tanırım.					
4	Eşim cinsel açıdan yeterlidir.					
5	Eşimin anne ve babasına evliliğinden daha çok önem vermesi beni mutsuz ediyor.					

**Ek 4****Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği****(Örnek Maddeler)**

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümlenin yanında cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle yanındaki rakamlardan yalnız bir tanesine (X) işareti koyarak işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz. Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Size göre doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

		1	2	3	4	5	6	7
1	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin; flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.							
2	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin; flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.							
3	Ailem (örneğin; annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.							
4	İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden (örneğin; annemden, babamdan, eşimden, çocuklarımdan, kardeşlerimden) alırım.							
5	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin; flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.							



## Özgeçmiş

<b>Doğum Yeri ve Yılı</b>	: Bursa - 1988		
<b>Öğrenim Gördüğü Kurumlar</b>	<b>:Başlama Yılı</b>	<b>Bitirme Yılı</b>	<b>Kurum Adı</b>
<b>Lise</b>	: 2001	2005	Bursa Kız Lisesi (Yabancı Dil Ağırlıklı)
<b>Lisans</b>	: 2005	2009	Marmara Üniversitesi (Psikolojik Danışma ve Rehberlik)
<b>Yüksek Lisans</b>	: 2010	2017	Uludağ Üniversitesi (Psikolojik Danışma ve Rehberlik)
<b>Bildiği Yabancı Diller ve Düzeyi</b>	: İngilizce -Orta		
<b>Çalıştığı Kurumlar</b>	<b>:Başlama ve Ayrılma Tarihleri</b>	<b>Kurum Adı</b>	
	1. 2009-2010	Hasan Öztimur İlköğretim Okulu	
	2. 2010-2014	Mustafa Dörtçelik İlköğretim Okulu	
	3. 2014-	Emek Ortaokulu	
<b>Aldığı Ödüller</b>	1. International Conference of Strategic Research in Social Science and Education (ICoSReSSE) 2016 ‘da “Evli Bireylerde Evlilik Doyumu ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Desteğin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolünün İncelenmesi” Başlıklı Makale İle Psikoloji Alanında En İyi Üçüncü Araştırma Ödülü 2. Yıldırım Kaymakamlığı Başarı Belgesi		
<b>Üye Olduğu Bilimsel ve Mesleki Topluluklar</b>	: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Üyeliği		
<b>Yayımlanan Çalışmalar</b>	:		

Bayer, Ö. (2016). Evli bireylerde evlilik doyumu ve çok boyutlu algılanan sosyal desteğin öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolünün incelenmesi. N. Tüfekçi (Ed.), ICoSReSSE Tam Metinler Kitabı içinde (ss.116-131). Antalya: Türkiye.