

T.C.  
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
PSİKOLOJİ BİLİM DALI



**EVLİ BİREYLERDE BENLİK AYRIMLAŞMASININ EVLİLİK  
KALİTESİ VE YAŞAM DOYUMU İLE İLİŞKİSİNDE  
MAHREMİYET BİLİNCİNİN DÜZENLEYİCİ VE ARACI  
ROLÜ**

**DOKTORA TEZİ**

**RAŞEL BARAKAS**

**İSTANBUL, 2023**

T.C.  
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
PSİKOLOJİ BİLİM DALI



EVLİ BİREYLERDE BENLİK AYRIMLAŞMASININ EVLİLİK  
KALİTESİ VE YAŞAM DOYUMU İLE İLİŞKİSİNDE  
MAHREMİYET BİLİNCİNİN DÜZENLEYİCİ VE ARACI  
ROLÜ

DOKTORA TEZİ

RAŞEL BARAKAS

İSTANBUL, 2023

## KABUL VE ONAY

**RAŞEL BARAKAS** tarafından hazırlanan “**EVLİ BİREYLERDE BENLİK AYRIMLAŞMASININ EVLİLİK KALİTESİ VE YAŞAM DOYUMU İLE İLİŞKİSİNDE MAHREMİYET BİLİNCİNİN DÜZENLEYİCİ VE ARACI ROLÜ**” adlı tez çalışmasının savunma tarihi 22.06.2023 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği /oy çokluğu ile İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Bilim Dalı Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Danışman

DOÇ. DR. MÜGE AKBAĞ

Marmara Üniversitesi

.....

Üye

PROF.DR. SEVAL ERDEN ÇINAR

Marmara Üniversitesi

.....

Üye

DR. ÖGR. ÜYESİ MUZAFFER ŞAHİN

Arel Üniversitesi

.....

Üye

DR. ÖGR. ÜYESİ NİLGÜN ONNAR

Arel Üniversitesi

.....

Üye

DR. ÖGR. ÜYESİ SENA GÜME

Medipol Üniversitesi

.....

İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun  
..... tarih ve ..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....

Prof. Dr. Ali AKDEMİR

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

## YEMİN METNİ

Doktora Tezi olarak sunduğum “**EVLİ BİREYLERDE BENLİK AYRIMLAŞMASININ EVLİLİK KALİTESİ VE YAŞAM DOYUMU İLE İLİŞKİSİNDE MAHREMİYET BİLİNCİNİN DÜZENLEYİCİ VE ARACI ROLÜ**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

03.07.2023

**Raşel BARAKAS**

## ÖZET

**EVLİ BİREYLERDE BENLİK AYRIMLAŞMASININ EVLİLİK KALİTESİ  
VE YAŞAM DOYUMU İLE İLİŞKİSİNDE MAHREMİYET BİLİNCİNİN  
DÜZENLEYİCİ VE ARACI ROLÜ  
DOKTORA TEZİ  
RAŞEL BARAKAS  
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**(DANIŞMAN: DOÇ. DR. MÜGE AKBAĞ)**

**İSTANBUL, 2023**

Bu araştırmanın amacı, evli bireylerde benlik ayrışması ile evlilik kalitesi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide mahremiyet bilincinin düzenleyici ve aracı rolünün incelenmesidir. Araştırma nicel araştırma deseninde hazırlanmış olup, değişkenler arası ilişki örüntülerini belirlemek üzere ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubu en az iki yıl evli olan 25 yaş üstü 606 evli bireyden oluşmaktadır. Çalışma grubu, rastgele olmayan örnekleme türlerinden “ölçüt örnekleme” yöntemine dayanarak oluşturulmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Benlik Ayrışması Ölçeği (BAÖ), Evlilik Kalitesi Ölçeği (EKÖ), Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği (YYDÖ), Mahremiyet Bilinci Ölçeği (MBÖ) ve araştırmacı tarafından geliştirilen İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği (İMBÖ) kullanılmıştır. İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği'nin geliştirilme sürecinde gerçekleştirilen açılımlayıcı faktör analizi (N= 544) ve doğrulayıcı faktör analizi (N= 272) sonucunda 25 maddeden oluşan 3 boyutlu bir yapı elde edilmiş ve boyutlar *bireysel mahremiyet, ilişkinin mahremiyeti ve sınırlar* olarak adlandırılmıştır. Araştırma kapsamında geliştirilen ölçeğin psikometrik özelliklerinin sınanmasında IBM SPSS 25 ve LISREL 8.51 paket programlarından yararlanılmıştır. Ek olarak düzenleyici ve aracı etki analizlerinde SPSS PROCESS Macro eklentisi kullanılmıştır. Araştırmada istatistiksel anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, benlik ayrışması ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkide mahremiyet bilincinin düzenleyici rolünün olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca mahremiyet bilincinin alt boyutlarından olan bireysel mahremiyet, ilişkinin mahremiyeti ve sınırların da benlik ayrışması ile evlilik

kalitesi arasındaki ilişkide düzenleyici rolünün olmadığı görülmüştür. Bununla birlikte, benlik ayrılaşması ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide mahremiyet bilincinin düzenleyici rolünün olduğu tespit edilmiştir. Orta ve yüksek düzeyde mahremiyet bilincine sahip olan evli bireylerde benlik ayrılaşmasının yaşam doyumu üzerindeki etkisi artmaktadır. Mahremiyet bilincinin alt boyutları açısından bakıldığında; benlik ayrılaşması ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide “bireysel mahremiyet” alt boyutunun düzenleyici rolünün olduğu bulunmuştur. Evlilik ilişkisi içinde orta ve yüksek düzeyde bireysel mahremiyet bilincine sahip olan bireylerde benlik ayrılaşmasının yaşam doyumu üzerindeki etkisi artmaktadır. Benlik ayrılaşması ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide “ilişkinin mahremiyeti” alt boyutunun da düzenleyici rolünün olduğu tespit edilmiştir. Evli bireylerin ilişkinin mahremiyetini koruma bilincine sahip olma düzeyi arttıkça benlik ayrılaşmasının yaşam doyumu üzerindeki etkisi de artmaktadır. Diğer taraftan benlik ayrılaşması ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide “sınırlar” alt boyutunun düzenleyici rolünün olduğu sonucuna varılmıştır. Evli bireylerde sınırları koruma bilincine sahip olma arttıkça benlik ayrılaşmasının yaşam doyumu üzerindeki etkisi de artmaktadır. Mahremiyet bilincinin aracılık rolü bağlamında elde edilen bulgular incelendiğinde, mahremiyet bilincinin benlik ayrılaşması ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkide tam aracılık rolünün olduğu tespit edilirken; benlik ayrılaşması ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolünün olduğu belirlenmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgular, alan yazında yer alan diğer araştırmaların bulguları ve teorik bilgiler ışığında tartışılmış, son olarak hem alan uzmanlarına hem de araştırmacılara araştırmının mevcut bulgularına dayanarak önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Mahremiyet bilinci, evlilik kalitesi, yaşam doyumu, benliğin ayrılaşması, evli bireyler.

## ABSTRACT

### MODERATOR AND MEDIATOR ROLE OF PRIVACY CONSCIOUSNESS IN THE RELATIONSHIP OF SELF DIFFERENTIATION WITH MARITAL QUALITY AND LIFE SATISFACTION IN MARRIED INDIVIDUALS

PH.D THESIS  
RAŞEL BARAKAS  
GRADUATE SCHOOL, ISTANBUL AREL UNIVERSITY  
PSYCHOLOGY

(SUPERVISOR: ASSOC. PROF. DR. MÜGE AKBAĞ)

İSTANBUL, 2023

The aim of this study is to examine the moderator and mediator role of privacy consciousness in the relationship of self-differentiation with marital quality and life satisfaction in married individuals. The research was a quantitative study and was carried out in accordance with the relational survey model in order to reveal the relationship patterns between the variables. The study group of the research consists of 606 married individuals over the age of 25 who have been married for at least two years. Personal Information Form, Differentiation of Self Inventory (DSI), Marriage Quality Scale (MQS), Adult Life Satisfaction Scale (ALLS), Privacy Consciousness Scale (PCS) and the Relational Privacy Consciousness Scale (RPCS) developed by the researcher were used as data collection tools in the research. As a result of the exploratory factor analysis (N= 544) and confirmatory factor analysis (N= 272) performed during the development of the Relational Privacy Consciousness Scale, a 3-dimensional structure consisting of 25 items was obtained. The dimensions were named as *individual privacy*, *privacy of the relationship*, and *boundaries*. IBM SPSS 25 and LISREL 8.51 package programs were used to test the psychometric properties of the scale developed within the scope of the research. In addition, SPSS PROCESS Macro plug-in was used for moderation and mediation analyses. The statistical significance level was accepted as .05 in the study.

According to the findings obtained from the research, it was concluded that the privacy consciousness did not have a moderating role in the relationship between self-differentiation and marital quality. In addition, it has been observed that individual privacy, the privacy of the relationship, and borders, which are sub-dimensions of

privacy, do not have a moderating role in the relationship between self-differentiation and marital quality. However, it has been determined that the privacy consciousness has a moderating role in the relationship between self-differentiation and life satisfaction. The effect of self-differentiation on life satisfaction increases in married individuals with moderate and high levels of privacy consciousness. From the perspective of the sub-dimensions of privacy consciousness; it was found that the "individual privacy" sub-dimension had a moderating role in the relationship between self-differentiation and life satisfaction. The effect of self-differentiation on life satisfaction increases for individuals who have moderate and high levels of individual privacy consciousness in the marital relationship. It has been determined that the "privacy of the relationship" sub-dimension also has a moderating role in the relationship between self-differentiation and life satisfaction. As the level of married individuals' consciousness of protecting the privacy of the relationship increases, the effect of self-differentiation on life satisfaction also increases. On the other hand, it was concluded that the "boundaries" sub-dimension had a moderating role in the relationship between self-differentiation and life satisfaction. As the consciousness of protecting boundaries increases in married individuals, the effect of self-differentiation on life satisfaction also increases. Regarding the mediator role of privacy consciousness, it is determined that privacy consciousness has a full mediating role in the relationship between self-differentiation and marital quality. Besides, results revealed that there is a partial mediating role of privacy consciousness in the relationship between self-differentiation and life satisfaction.

The findings obtained from the study were discussed in the light of the findings of other studies in the literature and theories, and finally, suggestions were made to both field experts and researchers based on the current findings of the study.

**Key Words:** Privacy consciousness, marital quality, life satisfaction, differentiation of self, married individuals.

# İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET.....	i
ABSTRACT .....	iii
İÇİNDEKİLER .....	v
ŞEKİL LİSTESİ.....	vii
TABLO LİSTESİ .....	viii
KISALTMA VE SEMBOL LİSTESİ.....	ix
ÖNSÖZ.....	x
<b>1 GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
1.1 Problem Durumu .....	1
1.2 Araştırmanın Amacı .....	6
1.3 Araştırmanın Önemi.....	7
1.4 Varsayımlar .....	8
1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları .....	8
1.6 Tanımlar .....	9
<b>2 KAVRAMSAL ÇERÇEVE .....</b>	<b>10</b>
2.1 Evlilik Kalitesi .....	10
2.1.1 Evlilik Kalitesinin Boyutları .....	12
2.1.2 Evlilik Kalitesini Etkileyen Faktörler .....	13
2.1.3 Evlilik Kalitesi İle İlgili Araştırmalar .....	14
2.2 Yaşam Doyumu.....	17
2.2.1 Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler.....	19
2.2.2 Yaşam Doyumu İle İlgili Kuramlar .....	22
2.2.2.1 Bağ kuramı.....	22
2.2.2.2 Haz ve acı kuramı .....	22
2.2.2.3 Aktivite kuramı .....	22
2.2.2.4 Yargı kuramı .....	23
2.2.2.5 Bir noktaya erişme kuramı.....	23
2.2.3 Yaşam Doyumu İle İlgili Araştırmalar .....	23
2.2.4 Yaşam Doyumu ve Evlilik Kalitesi.....	26
2.3 Benlik Ayrışması.....	27
2.3.1 Benlik Ayrışması İle İlgili Araştırmalar .....	32
2.3.2 Benliğin Ayrışması ve Evlilik Kalitesi .....	33
2.3.3 Benliğin Ayrışması ve Yaşam Doyumu.....	34
2.4 Mahremiyet .....	36
2.4.1 Mahremiyet Bilinci .....	39
2.4.2 Evlilikte Mahremiyet Bilinci.....	40
2.4.3 Evlilikte Mahremiyet Üzerine Yapılmış Araştırmalar.....	41
<b>3 YÖNTEM.....</b>	<b>44</b>
3.1 Araştırma Modeli .....	44
3.2 Çalışma Grubu .....	45
3.3 Veri Toplama Araçları .....	47
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu.....	47
3.3.2 Benliğin Ayrışması Ölçeği (BAÖ).....	47
3.3.3 Evlilik Kalitesi Ölçeği.....	48
3.3.4 Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği (YYDÖ) .....	48

3.3.5	Mahremiyet Bilinci Ölçeği (MBÖ).....	48
3.3.6	İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği (İMBÖ) .....	49
3.3.6.1	Madde Havuzu Oluşturma.....	50
3.3.6.2	Geçerlik Analizi.....	51
3.3.6.2.1	Kapsam Geçerliği ve Taslak Ölçeğin Pilot Uygulaması .....	51
3.3.6.2.2	İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği'nin Yapı Geçerliği Çalışması 52	
3.3.6.2.3	Açımlayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular .....	54
3.3.6.2.4	Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular.....	59
3.3.6.2.5	İkinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular... 60	
3.3.6.3	İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği'nin Ölçüt Geçerliği Çalışması 61	
3.3.6.4	İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği'nin Güvenirlik Çalışması.....	62
3.3.6.4.1	İç Tutarlık Analizi Sonuçları .....	62
3.3.6.4.2	Test-Tekrar Test Sonuçları.....	63
3.4	Verilerin Toplanması .....	64
3.5	Verilerin Analizi.....	65
<b>4</b>	<b>BULGULAR.....</b>	<b>66</b>
4.1	Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler .....	66
4.2	Değişkenler Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular.....	66
4.3	Düzenleyici Etki Analizleri.....	67
4.4	Aracılık Etkisi Analizleri .....	74
<b>5</b>	<b>SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....</b>	<b>77</b>
5.1	Sonuç.....	77
5.2	Tartışma.....	78
5.2.1	Değişkenler Arası İlişkilere Ait Bulguların Tartışılması .....	78
5.2.2	Evli Bireylerde Benlik Ayrışması ile Evlilik Kalitesi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Mahremiyet Bilincinin Düzenleyici Rolüne Ait Bulguların Tartışılması .....	82
5.2.3	Evli Bireylerde Benlik Ayrışması ile Evlilik Kalitesi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Mahremiyet Bilincinin Aracı Rolüne Ait Bulguların Tartışılması.....	86
5.3	Öneriler .....	87
5.3.1	Uygulamacılara Yönelik Öneriler .....	87
5.3.2	Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	88
<b>6</b>	<b>KAYNAKLAR .....</b>	<b>89</b>
<b>7</b>	<b>EKLER.....</b>	<b>104</b>
<b>8</b>	<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>119</b>

## ŞEKİL LİSTESİ

### Sayfa

Şekil 3.1 Benlik ayrımlaşması ile evlilik kalitesi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide mahremiyet bilincinin düzenleyici rolüne ilişkin önerilen model.....	44
Şekil 3.2 Benlik ayrımlaşması ile evlilik kalitesi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide mahremiyet bilincinin aracı rolüne ilişkin önerilen model .....	45
Şekil 3.3 İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği'nin faktörlerini gösteren screeplot grafiği .....	55
Şekil 3.4 İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği 1. Düzey DFA Path Diagramı Faktör Yükleri.....	60
Şekil 3.5 İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği 2. Düzey DFA Path Diagramı Faktör Yükleri.....	61
Şekil 4.1 İlişkide mahremiyet bilincinin düzenleyici rolünün test edildiği model ....	68
Şekil 4.2 İlişkide mahremiyet bilincinin aracı rolünün test edildiği model .....	74
Şekil 4.3 Aracılık etkisinin test edildiği modelde standardize edilmiş yol katsayıları .....	75

## TABLO LİSTESİ

### Sayfa

Tablo 2.1 Benliğin Ayrışması Ölçeği puanları ve ayrışma düzeyi semptomları .....	30
Tablo 3. 1 Araştırmaya katılan evli bireylerin demografik özelliklerine ait bilgiler .	46
Tablo 3. 2 İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği'ne ilişkin kapsam geçerliği sonuçları .....	51
Tablo 3. 3 AFA çalışma grubuna ait demografik bilgiler .....	53
Tablo 3. 4 DFA çalışma grubuna ait demografik bilgiler .....	53
Tablo 3. 5 İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği'nin yapı geçerliliği için yapılan KMO ve Bartlett testi sonuçları.....	54
Tablo 3. 6 İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği'nin alt boyutları tarafından açıklanan varyans miktarları.....	56
Tablo 3. 7 İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği'nin alt boyutlarını oluşturan maddelere ilişkin faktör yükleri .....	57
Tablo 3. 8 İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği'ni oluşturan alt boyutlar ve alt boyutları oluşturan madde numaraları .....	58
Tablo 3. 9 İlişkide Mahremiyet Bilinci toplam ve alt boyut puanları arasındaki Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı sonuçları .....	58
Tablo 3. 10 İlişkide Mahremiyet Bilinci ve Mahremiyet Bilinci Ölçeği arasındaki korelasyon sonuçları (n=544).....	62
Tablo 3. 11 İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği genel ve alt boyutlarına ait iç tutarlık analizi sonuçları .....	63
Tablo 3. 12 İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği'nin test tekrar test güvenilirliğine ait Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı sonuçları .....	64
Tablo 4.1 Değişkenlere ait betimsel istatistikler .....	66
Tablo 4.2 Değişkenler arası ilişkilere ait Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı sonuçları .....	67
Tablo 4.3 Düzenleyici etki analizine ait sonuçlar .....	69
Tablo 4.4 Bootstrap testi sonuçları .....	76

## KISALTMA VE SEMBOL LİSTESİ

<b>BAÖ</b>	: Benliğin Ayrışması Ölçeği
<b>EKÖ</b>	: Evlilik Kalitesi Ölçeği
<b>YYDÖ</b>	: Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği
<b>MBÖ</b>	: Mahremiyet Bilinci Ölçeği
<b>İMBÖ</b>	: İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği
<b>CİSED</b>	: Cinsel Sağlık Enstitüsü Derneği
<b>AFA</b>	: Açımlayıcı Faktör Analizi
<b>DFA</b>	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
<b>KMO</b>	: Kaiser Meyer Olkin

## ÖNSÖZ

Evli bireylerle yaptığım çalışmalarında eşlerin ilişkilerindeki sıkıntı ve anlaşmazlıklarına sebep olan davranışları araştırırken mahremiyet bilincinin de önemli bir role sahip olduğunu gözlemledim. Bu düşünceden yola çıkarak bu araştırmayı yapmaya karar verdim.

Başta tez konusu ile ilgili düşüncemi onaylayan ve tezimin her safhasında engin bilgisi, tecrübesi, nezaketi ve samimiyetiyle yılmadan bana yol gösteren, desteğini hiç esirgemeyen değerli hocam, tez danışmanım Doç. Dr. Müge Akbağ'a minnettarlığımı ve teşekkürlerimi sunarım.

Tez izleme komitemde yer alan desteğini her zaman hissettiğim kıymetli hocam Prof. Dr. Seval Erden Çınar'a, paylaşımcılığı ve hoşgörüsü ile cesaret ve moral veren Dr. Öğretim Üyesi Nilgün Onnar'a ayrı ayrı teşekkür ederim.

Jüri üyelerimden olan değerli hocam Dr. Öğretim Üyesi Muzaffer Şahin'e desteklerinden dolayı teşekkür ederim. Ayrıca Dr. Öğretim Üyesi Sena Güme'ye ve Dr. Gizem Ateş'e katkılarından dolayı ayrı ayrı teşekkür ederim.

Bu zorlu doktora sürecinde beni destekleyen moral ve güç veren arkadaşlarıma, her zaman yanımda olan aileme ve bu süreçte teknik anlamda yolumu aydınlatan ve hızlı çözüm önerileri ile desteğini hiçbir zaman esirgemeyen sevgili oğlum Sami Barakas'a teşekkür ederim.

03.07.2023

**Raşel BARAKAS**

# 1 GİRİŞ

## 1.1 Problem Durumu

Çağdaş dünyada meydana gelen küresel değişimler aile yapısında dönüşüme yol açmış ve bu durum Türk toplumunda da kendini göstererek liberal ekonomiye geçişle birlikte alışlagelmiş aile yapısını değişime uğratmıştır. Ailedeki ekonomik zorluklar, kadının ailedeki rolünün değişimi ve sorumluluklarının artması, evlilik ilişkisi içinde çiftlerin ihtiyaçlarında da bazı değişimlere neden olmuştur (Süleymanov, 2009). Bu durum, evlilik kurumuna dair meselelerin detaylı bir şekilde çalışılması gereğini doğurmuştur.

Evlilik hem beraberlik duygusunu korumayı hem de bireysel olarak hareket etmeyi gerektiren bir ilişki biçimidir (Çağ ve Yıldırım, 2013). Evliliklerde çiftlerin birbirlerinin hem fiziksel hem de ruhsal ihtiyaçlarını karşılamaları ve ekonomik anlamda bir denge kurmaları beklenmektedir. Eşlerin yetiştikleri toplumsal yapılar, eğitimle ilgili farklılıklar ve kendi ailelerinin farklı ekonomik güçte olması evlilik uyumlarında birtakım güçlükler yol açabilmektedir. Dayanışma da evlilik hayatının düzenli ve uyumlu yürümesini sağlayan öğelerden biridir (Baltaş ve Baltaş, 2004).

Diğer taraftan, evlilikte kadınların ve erkeklerin beklentilerinin farklı olması zorlayıcı etkenlerden biridir. Örneğin; eşi çalışan bir erkek, kendisinden yardım isteyen eşine yardım etmek isterken babasından kendisine miras kalan erkeklik üstünlüğünü kaybettiğini düşünüp rahatsız olabilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2004). Bu yüzden çiftler evliliğe verdikleri anlamı iletişim kurma yoluyla birlikte oluşturmalıdır. Evlilikte rol beklentisinin önemi de yüksektir. Çiftler evlilikte bir taraftan kendi rollerini yerine getirirken, diğer taraftan da eşinin rolünü nasıl yerine getireceğiyle ilgili bir beklentiye sahiptir. Çiftlerin beklentilerinin örtüşmesi evlilik kalitesini de belirlemektedir (Tarhan, 2014).

Alan yazında evlilik kalitesi üzerine yapılacak araştırmaların evlilik kavramına dair görünenin ötesini daha iyi anlayabilmemize yardımcı olacağı belirtilmektedir (Fincham ve Linfield, 1997). Evlilik yapısı gereği, bireylerin ruh haline bağlı olarak zaman zaman inişli çıkışlı olan, zaman zaman da kayıp ve kazanımların olabildiği bir

kurumdur. Evlilik kalitesi de bu durumlardan etkilenebilmektedir (Umberson vd., 2005).

Evlilik kalitesi, kişinin eşine ya da evliliğine dair görüşleri ve öznel yargılarıyla ilişkilidir (Fincham ve Bradbury, 1987). İlgili alan yazın incelendiğinde, evlilik kalitesinin çiftlerin ruhsal ve fiziksel sağlığı ile pozitif yönde bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir (Wickrama vd., 1997). Proulx ve arkadaşlarının (2007) yapmış olduğu bir araştırmada, evlilik kalitesi ve kişilerin bireysel iyi oluşları arasında güçlü bir ilişkinin olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca aynı araştırmanın sonuçları, evlilik kalitesi ne kadar yüksekse bireylerin depresif semptom gösterme gibi işlevselliklerini düşürecek deneyimler yaşama oranlarının o kadar düşük olduğuna işaret etmektedir. Johnson ve Booth'a göre ise (1998), evlilik kalitesi ve bireylerin yaşam doyumları ile boşanma oranları arasında negatif korelasyon bulunmaktadır. Pargament ve Mahoney (2005) ise, yaptıkları bir araştırmada bireylerin kutsal olduğunu düşündükleri şeyler için pek çok zorluğu göğüsleyebildiklerini ifade etmişlerdir. Bu kutsallığı korunaklı bir konumda tutabilmek evliliği korumakla eşdeğer önemde görülmektedir. Evliliğin kutsal olduğu yönünde görüşe sahip olanların evlilik doyumlarının böyle düşünmeyenlerinkiyle karşılaştırıldığında daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir (Ellison vd., 2011). Evliliğe dair bu yönde bir algılayışın, evlilik kalitesiyle doğrudan bir ilişkisinin olabileceği düşünülmektedir (Stafford vd., 2014). Bununla birlikte, ekonomik açıdan zorlayıcı dönemler de aileler için olumsuz sonuçlara yol açabilir. Bireyler ekonomik zorluklara farklı duygusal tepkilerle karşılık verebilirler. Kişilerin bireysel iyi oluşu ve aile dinamikleri ekonomik sorunlardan olumsuz etkilenebilir (Conger vd., 1990). Sonuç olarak; araştırma bulguları birçok faktörden etkilenen evlilik kalitesinin de bireyin psikolojik iyi oluşunu ve yaşam doyumunu etkileyen bir faktör olduğuna işaret etmektedir.

Yaşam doyumunu, bireyin genel mutluluk halini bir başka deyişle, gerginlikten uzak ve yaşamaya ilgi duyduğu ruh halini kapsayan bir kavramdır. Kişilerin genel ihtiyaçları karşılandığında ve daha iyi bir yaşama dair duydukları istekleri doyurulduğunda yaşam doyumlarının da yerinde olacağı söylenebilir (Hasnain vd., 2011). Yaşam doyumunu geniş kapsamlı bir kavram olduğundan birçok değişkenle ilişkili olduğunu söylemek mümkündür. Rojas (2006) tarafından yapılmış olan bir çalışmada da yaşam doyumunu ve bireyin hayatındaki farklı alanlar arasındaki ilişki incelendiğinde, özellikle çekirdek aile (eş ve çocuklar) ile olan ilişkideki doyumun

yaşam doyumunu anlamada kritik derecede bir öneme sahip olduğu belirlenmiştir. Peterson ve arkadaşlarının (2007) yapmış olduğu bir araştırmanın sonucunda, mutluluk kavramıyla ilişkilendirilen zevk, hayatı anlamlandırma gibi pek çok kavramın aynı zamanda yaşam doyumuyla da ilişkili olduğu görülmüştür. Yaşam doyumunu koşullara göre ve kişinin hayatındaki belli başlı faktörlere bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Bu faktörlerden bazıları bireyin genel sağlık durumu, sosyal çevresi, gelir düzeyi ve ailevi ilişkiler bağlamında deneyimlenen doyum olarak sıralanabilir (Palmore ve Luikart, 1972). Yapılan başka bir araştırmada evli olan ve olmayan kadınlar arasında yaşam doyumunu ve özsayı bakımından ne gibi farklılıklar olduğu incelenmiş, toplam 80 kadınla yapılan bu araştırmada evli kadınların yaşam doyumlarının evli olmayan kadınlara göre daha yüksek olduğu ortaya konmuştur. Araştırmada ayrıca globalleşen dünyada ailelerin ekonomik yüklerinin artması sebebiyle kadınların da çalışma yaşamına dahil olmaları nedeniyle çalışan kadınların çalışmayan kadınlara göre daha fazla kaygı deneyimlediklerine ve bunun genel anlamda evli bireylerin yaşam enerjilerini ve güçlerini etkilediğine dikkat çekilmiştir (Hasnain vd., 2011). TÜİK (2022) tarafından 2021 yılında yapılan “Yaşam Memnuniyeti Araştırması”ndan elde edilen sonuçlar da, mutlu olanların oranının evli olanlarda %54,5 iken, evli olmayanlarda %40,4 olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca bulgular cinsiyete göre değerlendirildiğinde, evli erkeklerin %51,0, evli kadınların ise %57,9 oranında mutlu oldukları görülmüştür. Dolayısıyla, genel olarak evli bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna varılabilir.

Evlilik kalitesini ve yaşam doyumunu etkilemesi olası değişkenlerden biri de benlik ayrımlaşmasıdır. Benliğin ayrımlaşması, bireyin ego gücünün gelişmişliği ve güçlü bir benlik duygusuna sahip olması ile ilişkilidir. Ayrımlaşan birey özerkliğin farkında olarak herhangi bir etki altında kalmaksızın kendi hür iradesi ile seçimlerini yapabilir ve kendini değerli görür (Kerr ve Bowen, 1988). Benliğin ayrımlaşması kavramı kişinin duygu ve düşüncelerinin farkında olmasını, aynı zamanda diğer insanlardan bağımsız bir biçimde var olmasını da kapsar (Bowen 1976, 1978). Benliğin ayrımlaşması kavramında iki boyuttan söz edilmektedir. Bu boyutlardan birincisi, bireyin kendini ailesinden hem duygusal hem de bilişsel düzeyde ayrı tutabilmesidir. İkinci boyut ise, bireyin duygusal ve bilişsel süreçlerini birbirlerinden ayrı tutmasıdır. Bu iki boyutun varlığının derecesi bireyin ayrımlaşma düzeyinin göstergesi olarak kabul edilmektedir (Bowen, 1978).

Bowen'e (1978) göre, bireyin birliktelik ve bireysellik ihtiyaçlarını sağlayan önemli etken ilişkilidir ve birey birlikteliğinden duygusal doyum sağlar. Bu birlikteliğin aşırı ucu ise iç içe geçmedir. Bireysellikten benliğin ayrılaşması anlaşılır. Benliğin ayrılaşması bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını özerkleştirmesi ve sorumluluk alması sonucunda özgür olması hali olduğuna göre bireyselliğin aşırı ucu da duygusal kopmadır. Peleg'e (2008) göre, benlik ayrılaşması bakımından zayıf konumdaki kişiler yaşadıkları anksiyete ve stresin sonucu olarak evlilikte çatışma ve duygusal kopukluk deneyimlemeye yatkın hale gelebilmektedirler. Ayrılaşmayı başarabilmiş insanların ise duygu ve düşünceleri arasında bir denge kurma konusunda başarılı oldukları dikkate alındığında (Kalkan ve Aydoğan, 2019), daha mantıklı düşünerek kaygıdan uzak kaldıkları ve böylelikle evlilik kalitelerinin de yükseleceği düşünülebilir. Işık ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan bir araştırmada benlik ayrılaşması arttıkça evlilik kalitesi ile ilişkili bir kavram olan evlilik uyumunun ve yaşam doyumunun arttığı; evlilik uyumu ile yaşam doyumu arasında da pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmada elde edilen bir diğer bulguya göre, evlilik uyumu benlik ayrılaşması ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide tam aracılık rolüne sahiptir. Diğer taraftan benlik ayrılaşması ile yaşam doyumu arasındaki doğrudan ve pozitif yöndeki ilişki başka araştırma bulgularıyla da desteklenmektedir (Kim ve Jung, 2015).

Evli bireylerin evlilik kalitesini ve yaşam doyumunu etkilemesi olası olan bir diğer değişken ilişkideki mahremiyet bilincidir. Irvın Altman'a (2018) göre mahremiyet: "Bir kimsenin kendisine ya da grubuna ulaşma gayreti üzerindeki seçici kontrolüdür." (Akt. Budak, 2018). Bu açıklamaya göre, mahremiyet kavramında sadece gizli kalmaya ya da yalnız olmaya çalışmaya değil, aynı zamanda bireyin birlikte olmak istediği diğerlerini seçme özgürlüğüne de vurgu yapılmaktadır. Mahremiyet bilincinin de bu durum ile ilgili öz farkındalık ve sınır koyma becerisi olduğu söylenebilir. İnsanlar mahremiyet sınırlarının bilincinde oldukları müddetçe mahremiyetlerini koruyabilirler. Bilinç düzeyindeki farklılık ise insanların mahremiyet sınırı düzeyini etkileyebilir (Tabata vd., 2018). Mahremiyet kavramı, evli çiftlerde çok araştırılan bir konu olmayıp bu konuda yapılmış çalışmaların sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Bu çalışmalardan birinde Craddock (1994), evlilik terapisinde mahremiyetin çalışılmasının öneminden bahsetmiş ve bununla ilgili araştırmaların artması gerektiğini vurgulamıştır. Yaptığı araştırmada çiftlerin

mahremiyet tercihleri arttıkça evlilik doyumunun düştüğü sonucuna varmıştır. Mahremiyet tercihlerinin artması çiftlerin özel alanlarını genişletmelerine ve dolayısıyla eşle paylaşımın azalmasına yol açmakta, bu durum da evlilik doyumunun düşmesine sebep olabilmektedir.

Diğer taraftan TÜİK (2017) tarafından yapılan ailelerin yaşam biçimi ve değer yargılarına ilişkin bir araştırmada, kadınların eşlerinin ailelerine karşı saygısız davranması nedeniyle boşanma oranının %24,6, erkeklerin eşlerinin ailelerine karşı saygısız davranması nedeniyle boşanma oranının ise % 24,0 olduğu bildirilmektedir. Eşin ailesinin aile içi işlere karışmasından dolayı boşanma oranının kadınlarda % 24,6 iken, erkeklerde % 24,0 olduğu görülmüştür. TÜİK (2021) tarafından yapılan benzer ve daha yakın tarihli başka bir araştırmada ise, boşanma nedenleri cinsiyete göre incelenmiş; erkeklere göre sorumsuz ve ilgisiz davranmadan sonra en önemli boşanma nedenleri %11,0 ile aile büyüklerinin aile içi ilişkilere karışması ve %9,7 ile evin ekonomik olarak geçimini sağlayamama olmuştur. Kadınlarda ise aldatma ve şiddetten sonra %8,0 ile aile büyüklerinin aile içi ilişkilere karışması boşanma nedeni olarak gösterilmiştir. Bu verilere göre, aile içinde kalması gereken sırların başkalarına aktarılması ve başkalarının da aile içi sorunlarına ortak edilmesi, evlilikteki gizlilik ve sınırlara gereken önemin verilmemesi, başka bir deyişle evlilik ilişkisi içinde mahremiyeti koruyamamak boşanmanın önemli nedenlerinden biri olarak görülebilir.

Alan yazında araştırmanın bir diğer değişkeni olan benlik ayrışması ile mahremiyet bilinci arasında ilişki olabileceğine dair teorik bilgilere de rastlanmaktadır. Benlik ayrışma seviyesi yüksek olan çiftler tüm ilişkilerinde daha fazla özgürlük ve kabul göstererek, kendileri ve diğerleri arasındaki farklılıklara daha anlayışlı yaklaşabilmektedirler (Gehart, 2017). Ayrışma düzeyi düşük olan çiftlerde ise, iç içe geçme yani füzyon yaşandığından duygularda boğulma ve çatışma açığa çıkabilmektedir. Ayrışma seviyesi düşük olan bireylerde ben biz alanları net olmadığından diğerlerinin alanına nüfuz etme eğilimi söz konusu olabilmektedir. Dolayısıyla bu durum mahremiyet bilinci ile ilgili olarak ta problem oluşturabilir. Alan yazındaki bu açıklamalar, benlik ayrışması yüksek olan kişilerin ilişkide mahremiyet bilincine sahip olabilme düzeylerinin yüksek olacağını ve mahremiyet bilincinin yüksek olmasının da evlilik kalitesi ve yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyeceğini düşündürmüştür.

Ulusal ve uluslararası alan yazın incelendiğinde, yapılan araştırmaların da daha çok genel anlamda mahremiyet algısı ve mahremiyet bilinci üzerine olduğu dikkati çekmiştir. Bu araştırmalar ağırlıklı olarak sağlık alışanları (Aslan vd., 2019; Kızılıcık-Özkan vd., 2020; Buldan ve Arslan, 2021), ergenler ve genç yetişkinler (Peter ve Valkenburg, 2011; Blachnio vd., 2016; Elmalı-Şen, Yetim ve Öztürk, 2019; Karadaş ve Kara, 2021; Öztürk vd., 2022) ve yetişkinler (İder, 2019) üzerinde gerçekleştirilmiştir. Evli bireylerde mahremiyet üzerine yapılmış araştırmalar bulunmakla birlikte bu araştırmaların mahremiyetin farklı boyutlarına dikkat çektiği görölmektedir. Evli çiftlerle yapılan bir araştırmada, çiftlerin mahremiyet tercihleri arttıkça evlilik doyumunun düştüğu bulunmuş, ancak bu çalışmada mahremiyet tercihleri çiftlerin kendileri için özel olan konuları eşleri ile paylaşma durumları bağlamında ele alınmıştır (Craddock, 1994). Bu tez çalışmasında ise, mahremiyet bilincinin ilişkinin mahremiyetinin korunması (gizlilik ve sınırlar) açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca yapılan alan yazın taraması sonucunda araştırmada ele alınan evlilik kalitesi ve yaşam doyumunu değişkenlerinin benlik ayrımlaşması ile ilişkisine dair araştırmalar tespit edilmekle birlikte, hem mahremiyet bilincinin evlilik ilişkisi içinde incelendiği hem de bu değişkenlerle birlikte ele alınıp araştırıldığı bir çalışmaya da rastlanmamıştır.

Sonuç olarak, yukarıda aktarılan ampirik ve teorik bilgilerden yola çıkarak mahremiyet bilinci özellikle evli bireylerde az araştırılan bir konu olduğundan benlik ayrımlaşması, evlilik kalitesi ve yaşam doyumunu ile nasıl bir ilişki örüntüsü içinde olduğunun keşfedilmesi merak konusu olmuş ve bu bağlamda ilişkide mahremiyet bilincine sahip olmanın benlik ayrımlaşması ile evlilik kalitesi ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide düzenleyici ve aracı rolünün incelenmesi bu araştırmanın amacını oluşturmuştur.

## **1.2 Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın genel amacı, evli bireylerde benlik ayrımlaşması ile evlilik kalitesi ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide bireyin sahip olduğu mahremiyet bilincinin düzenleyici ve aracı rolünün sınanmasıdır. Bu amaçla aşağdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Evli bireylerde benlik ayrımlaşması ile evlilik kalitesi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. Evli bireylerde benlik ayrımlaşması ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

3. Evli bireylerde benlik ayrımlaşması ile mahremiyet bilinci arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

4. Evli bireylerde mahremiyet bilinci ile evlilik kalitesi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

5. Evli bireylerde mahremiyet bilinci ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

6. Evli bireylerde benlik ayrımlaşması ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkide mahremiyet bilincinin düzenleyici rolü var mıdır?

7. Evli bireylerde benlik ayrımlaşması ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide mahremiyet bilincinin düzenleyici rolü var mıdır?

8. Evli bireylerde benlik ayrımlaşması ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkide mahremiyet bilincinin aracı rolü var mıdır?

9. Evli bireylerde benlik ayrımlaşması ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide mahremiyet bilincinin aracı rolü var mıdır?

### **1.3 Araştırmanın Önemi**

Son yıllarda artan boşanma oranlarının arkasında yatan nedenlerin arasında evlilikteki gizlilik ve sınırların ihlal edilmesi ya da bu olgulara gerekli hassasiyetin gösterilmemesinin de yer aldığı düşünülmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu (2017, 2021) tarafından yapılan araştırmalarda da bu görüşü destekleyici nitelikte sonuçlara ulaşılmıştır. Bu araştırmaların sonuçlarına dayanarak, aile içinde kalması gereken sınırların başkalarına aktarılması ve başkalarının da aile içi sorunlarına ortak edilmesi boşanmanın önemli nedenlerinden biri olarak görülebilir. Türkiye Anayasası 20. maddesi ile özel hayatın gizliliğini koruma altına almıştır. Buna rağmen mahremiyete

yeterince önem verilmemesi, evlilik kalitesini ve yaşam doyumunu olumsuz yönde etkileyebilmekte ve çiftler boşanmaya kadar gidebilmektedir. Diğer taraftan günümüzde kişilerin yaşamında etkili olan evlilik kalitesi ve yaşam doyum kavramları bireyin hayatındaki pek çok faktör ile ilişkilidir. Psikolojik değişkenlerin genel özellikleri itibariyle karmaşık yapıda olması bu konuda yapılan araştırmaların çok değişkenli bir yapı içerisinde incelenmesinin gereğini ve önemini açığa çıkarmaktadır. Bu nedenle araştırmada evlilik kalitesi ve yaşam doyum üzerinde benlik ayırışmasının doğrudan ve mahremiyet bilinci üzerinden dolaylı etkisini sınamak amaçlanmıştır. Böylelikle çift danışmanlığı açısından önleyici ve iyileştirici psikolojik yardım hizmetleri ve müdahale programları için önemli bir veri kaynağı sağlanması umulmaktadır. Yapılacak önleyici ve iyileştirici çalışmaların mahremiyet bilincini ve benlik ayırışmasını artırmasının ilişki kalitesinin ve yaşam doyumunun artmasına, dolaylı olarak boşanma riskinin azalmasına yol açıcı bir etki yaratması da beklenmektedir.

Özellikle yakın ilişkilerde mahremiyet bilinci ampirik olarak çalışılmamış bir konu olduğundan bu araştırmanın sonuçlarının, aile ve çift danışmanlığı alanında çalışan uzmanlara, ayrıca ileride yapılacak araştırmalar için de akademisyenlere yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

#### **1.4 Varsayımlar**

Araştırmada, katılımcıların ölçeklerdeki maddeleri içtenlikle ve kendilerini olduğu gibi yansıtabilecek şekilde cevapladıkları varsayılmıştır.

#### **1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırmadaki sınırlılıklar şu şekilde sıralanabilir:

- Araştırmadan elde edilen veriler, kullanılan ölçeklerin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
- Araştırma, 25 yaş üstü evli bireylerle sınırlıdır.
- Araştırma, 2 yıl ve 2 yıldan daha fazla süredir evli olan bireylerle sınırlıdır.

## 1.6 Tanımlar

**Benlik Ayrışması:** Bireyin benliğinin içsel ve kişilerarası boyutları arasında denge kurabilmesini ve kök ailesinden bilişsel ve duygusal olarak ayrışabilmesini ifade etmektedir (Bowen, 1978).

**Evlilik Kalitesi:** Eşlerin kendi evliliklerine dair yapmış oldukları değerlendirmelere dayanarak evliliklerinin ne kadar iyi olduğuna ilişkin algılarıdır (Glenn, 1990).

**Mahremiyet:** Mahremiyet, “bir kimsenin kendisine ya da grubuna ulaşma gayreti üzerindeki seçici kontrolü” olarak tanımlanmaktadır (Irvin Altman’dan Akt. Budak, 2018).

**Mahremiyet Bilinci:** Bireyin kendisinin ve başkalarının mahremiyetini sürdürülebilmeye yönelik davranışlar sergilemesi mahremiyet bilincine sahip olduğunu ifade etmektedir (Öztürk vd., 2019).

**Yaşam Doyumu:** Bireyin içinde bulunduğu koşulları, daha iyi ya da daha uygun olduğunu düşündüğü koşullarla karşılaştırmasına dayanan bilişsel bir yargı sürecidir (Diener vd., 1985).

## 2 KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, araştırmada ele alınan evlilik kalitesi, yaşam doyumu, benliğin ayrımlaşması ve mahremiyet bilinci kavramlarına ilişkin kuramsal açıklamalara ve bu kavramlar üzerine yapılmış araştırmalara yer verilerek, kavramlar arası ikili ilişkilerin varlığına kanıt sunan çalışmaların sonuçları aktarılmaya çalışılmıştır.

### 2.1 Evlilik Kalitesi

Evlilik, “evlenmek için kanunlar nezdinde reşit olan bir erkek ile bir kadının, yetkili bir kurul üyesi tarafından kayda alınmış ve çift taraflı iki şahit nezaretinde gerçekleştirilen, çiftlerin karşılıklı hür iradelerine dayalı olarak hayatlarını birleştirdikleri bir sözleşmedir” (Türk Medeni Kanunu, 2001). Diğer bir ifadeyle evlilik, iki bireyin aile kurmak üzere belirli kanunlar çerçevesinde ruhen ve bedenen birlikte olacıklarına ilişkin bir akittir. Evlilik sayesinde çiftler gelecek planlamalarında beraber yaşama niyetinde olduklarını ifade ederler. Bu niyetlerini ve birbirlerine karşı vermiş oldukları sözlerini resmi kayıt altına alan çiftler, bir bakıma evlilikten sonraki yaşamlarında temel ilgi odaklarının da eşleri olacağına dair söz vermiş olurlar. Toplum nezdinde evli çiftlerin, bu sözün ciddiyetini fark edecek bilinçteki iki yetişkin olduğu kabul edilmektedir (Kapucı, 2014).

Evlilik, kişilerarası önemli bir ilişki türüdür ve evrenseldir. Çoğu erkek ve kadının yaşam seyrinde yaygın bir olaydır. Evlilik, tipik olarak ortaklar arasında ekonomik, sosyal ve üreme iş birliğini içerir (Berscheid ve Regan, 2005). Ponzetti ve Mutch (2006), evliliği hem sosyal bir kurum hem de yakın bir kişisel ilişki durumu olarak tanımlamıştır. Aynı araştırmacılar, evliliğin sosyal yanı gereği bir kurum olduğu için istikrarlı olması gerektiğine vurgu yaparak, evlilikte temel kaygının ekonomik bir birim oluşturmak, yeni nesiller doğurmak ve onları beslemek olduğuna işaret etmişlerdir. Bacanlı'nın (2001) belirttiğine göre, toplumların en temel yapı taşı oluşturulan ailenin ana yapısı evlilik aracılığıyla meydana gelmektedir. Bu bağlamda evliliğin, toplumların devamlılığını sürdürmesinde başrol oynayan, insanoğlunun düzenli yaşam sürmesini ve toplumla uyum içinde olmasını sağlayan bir kurum olduğu söylenebilir.

Alan yazın incelendiğinde, evlilik üzerine yapılan birçok araştırmanın olduğu ve bu araştırmalarda yoğun olarak evlilik kalitesi üzerine odaklanıldığı göze çarpmaktadır. Evlilik kalitesi, evli çiftlerin evliliklerine dair kişisel

değerlendirmeleridir (Spainer ve Levis, 1980; Glenn, 1990). Evlilik kalitesi, evli çiftlerin evliliklerine yönelik memnuniyetleri, evliliklerindeki sorunlardan dolayı tükenmişlik yaşamamaları ve hem fiziksel hem de psikolojik anlamda iyi oluşları şeklinde açıklanmaktadır (Kulik, 2002). Diğer taraftan ilgili alan yazında evlilik kalitesini açıklamak için evlilik doyumu, evlilik birliği, evlilik mutluluğu ve evlilik uyumu gibi farklı kavramlardan yararlanıldığı görülmektedir (Faulkner, Klock ve Gale, 2002; Kapucu, 2014). Söz konusu bu kavramların evlilik kalitesi ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Spainer, 1979). Ayrıca evlilik kalitesinin yüksek olmasının evlilikteki mutluluk ve doyumla yakından ilişkili olması nedeniyle evlilik uyumu ve evlilik doyumunu kapsadığı ifade edilmektedir (Erbek vd., 2005). Haseley (2006), bu kavramların hepsinin evlilik kalitesinin öznel ya da niteliksel boyutu olma özelliği taşıdığını belirterek ortak noktalarına işaret etmiştir.

Diğer taraftan; evliliğe dair bu kavramların tanımlarının nasıl yapılacağı hususunda görüş farklılıkları bulunmaktadır. Örneğin; bir tanımda evlilik doyumu, kişinin evliliğindeki uyum ile ilgili olumlu ya da olumsuz tutumunu ifade ederken (Roach, Frazier ve Bowden, 1981), bir diğer tanımda evlilik doyumu kişinin evliliğine dair değerlendirmesini ifade etmektedir (Celenk ve Van de Vijver, 2013; Yıldız ve Baytemir, 2016). Glenn de (1990) evlilik kalitesini açıklarken evli bireylerin evliliklerini nasıl değerlendirdikleri konusuna odaklanarak evlilik doyumu, evlilik uyumu ya da evlilik mutluluğu şeklinde adlandırılan kavramların evlilik kalitesinin göstergeleri olduğunu belirtmektedir. Bu doğrultuda ilgili alan yazın genel olarak değerlendirildiğinde, evlilik kalitesi kavramının çoğunlukla evlilikte uyum ve doyum kavramlarıyla bir arada ele alındığı görülmektedir (Kalkan, 2018). Dolayısıyla evlilik kalitesinin, bireylerin evlilik ilişkilerine yönelik genel değerlendirmelerini içerdiği söylenebilir.

Alan yazında evlilik kalitesi üzerine çok sayıda araştırma yapılmasının altında yatan temel motivasyon, evlilik kalitesinin bireysel ve aile refahındaki öneminden ve güçlü evlilikler kurulduğunda topluma ve yeni nesillere sağladığı faydalardan kaynaklanmaktadır. (Rosen-Grandon vd., 2004; Stack ve Eshleman, 1998). Ayrıca evli bireylerin evli olmayanlara göre genel olarak daha mutlu ve sağlıklı oldukları bildirilmektedir (Rosen-Grandon vd., 2004).

Evlilik genellikle iki şekilde değerlendirilir; evliliğin sürekliliği ve evlilik kalitesi (Erbek vd., 2005). Evliliğin sürekliliği ya da istikrarı; ölüm, boşanma, ayrılık, terk ve fesih gibi nedenlerden dolayı evliliğin sona ermesiyle açıklanmaktadır.

İstikrarlı bir evlilik bireylerden birinin yaşamını yitirmesi ile son bulurken, istikrarsız bir evlilik bilinçli bir şekilde eşlerin isteğiyle son bulmaktadır. Evliliğin değerlendirilmesine yönelik kullanılan diğer bir kavram ise evlilik kalitesidir. Bu kavram; evliliğin genel gidişatı, evli bireylerin evliliğe dair hissettikleri ve evlilik müessesinin kendilerini nasıl etkilediği gibi konuları içermektedir (Erol, 2016). Boşanma, ayrılık ve eşin ölümü gibi konular evliliğin istikrarı çerçevesinde açıklanırken; evlilik doyumu, evlilik uyumu, bütünlüğü ve çift uyumu gibi kavramlar evlilik kalitesi bağlamında değerlendirilmektedir (Gündoğdu, 2007).

### 2.1.1 Evlilik Kalitesinin Boyutları

Alan yazında evlilik kalitesinin genel olarak çok boyutlu bir kavram olarak açıklandığı görülmektedir. Çünkü evlilik kalitesi, her biri ayrı ele alınan birçok farklı kavramı bir araya getiren çatı bir kavramdır. Evlilik kalitesinin çok boyutlu olarak incelenmesi açıklanmasını kolaylaştırmaktadır. Evliliğin olumlu (evlilik mutluluğu, doyum, etkileşim vb.) ve olumsuz (çatışma, sorunlar, boşanma vb.) boyutları araştırmacılara evlilik kalitesini daha iyi analiz etme fırsatını tanımaktadır (Kurt, 2018 b). Örneğin; Amato ve Booth (1995) algılanan evlilik kalitesini inceledikleri çalışmalarında, evlilik kalitesini “mutluluk, etkileşim, anlaşmazlık, sorunlar ve evlilikte istikrarsızlık” olmak üzere beş boyut altında toplamışlardır. Benzer şekilde Allendorf ve Ghimire (2013) de çalışmalarında evlilik kalitesini “doyum, iletişim, beraberlik, sorunlar, anlaşmazlıklar” olmak üzere beş boyutta incelemişlerdir. Bununla birlikte; evlilik kalitesini “tükenmişlik ve evlilikte doyum” olmak üzere iki boyutta inceleyen (Kulik, 2002), “anlayış, reddetme, tatmin, duygusal yakınlık, çaresizlik, karar verme, hoşnutsuzluk, olası ayrılmalar, kendini ifade etme, güven ve üstlenilen roller” şeklinde 11 boyutta inceleyen (Shah, 1995); “mutluluk, evlilik doyumu, evlilik memnuniyeti, kişisel sorunlar, iletişim, çatışma çözme, finansal yönetim, boş zaman aktiviteleri, cinsel ilişkiler, ebeveyn-çocuk ilişkileri, aile ve arkadaşlar, eşitlikçi roller ve dinsel eğilim” olmak üzere 12 boyutta değerlendiren (Fowers ve Olson, 1993) araştırmacılar da bulunmaktadır (Akt. Gürel ve Çopur, 2020). Dolayısıyla evlilik kalitesinin bu çok boyutlu yapısı onu daha iyi tanımlayıp anlamamıza yardımcı olmaktadır.

### 2.1.2 Evlilik Kalitesini Etkileyen Faktörler

Evlilik kalitesi birçok faktörden etkilenebilmektedir. Özellikle son yıllarda eğitim düzeyinin artması, kadınların iş hayatında daha fazla rol alması, evlilik yaşının yükselmesi, kişi başına düşen gelirin dolayısıyla aile gelirlerinin artması, doğum oranındaki azalma gibi pek çok faktörün evlilik kalitesini etkilediği belirtilmektedir (Gürel ve Çopur, 2020; Kapucı, 2014). Bununla birlikte, çiftlerin evlilik ilişkileri hakkında olumlu düşüncelere sahip olmaları, evliliklerinden memnun olmalarını sağlamaktadır.

Evli çiftlerden birinin diğer çiftten beklentisi ve algıladığı rol davranışı arasındaki farklılık, kişinin evlilik ilişkisi içindeki hedefleri ile algıladığı hedeflere ulaşma derecesi, kişinin idealindeki eş figüründe olmasını istediği çeşitli kişisel özellikler ve eşinde bulunan kişisel özellikler arasındaki çelişki bireyin evlilik ilişkisindeki memnuniyetini etkilemektedir (Satılmışoğlu, 2020). Kulik (2002), evlilik kalitesine etki eden önemli faktörlerden biri olarak eşler arası ilişkide denklik düzeyine vurgu yapmaktadır. Bu denkliği “ev içindeki sorumluluklar, mali yönetim ve sosyal yaşam” olmak üzere üç başlıkta derleyen Kulik (2002), söz konusu bu alanlarda aile fertleri arasında ne kadar eşit dağılım olursa, evliliğin kalitesinin de o oranda artacağını belirtmektedir.

Bu doğrultuda evlilik kalitesini artıran faktörlere yakından bakıldığında; evlilik uyumu, stresle bir çift olarak beraberce baş etme becerisi (Kurt, 2018a), sağlıklı iletişim, empati, diğer eş ile duygu-düşünce paylaşımı (Kapucı, 2014), eşlerden alınan sosyal destek (Çağ ve Yıldırım, 2013) gibi çiftler arasındaki ilişki durumlarına dair faktörlerle karşılaşılmaktadır. Çiftlerin evliliklerini ve cinsel hayatlarını uyumlu olarak algılamaları evlilik kalitesine olumlu şekilde etki etmektedir. Ayrıca eşlerin birbirleriyle olan ilişkisinin yanında anne ve babalarına bağlanma düzeyleri (Çakır, 2008), yaşam doyumu ve mutluluk (Erbek vd., 2005; Çelik ve Tümkeya, 2012) gibi değişkenler de kaliteli olarak algılanan bir evlilik için çiftleri dolaylı olarak etkileyen faktörler olarak karşımıza çıkmaktadır.

Evlilik kalitesini artıran faktörlerin aksine, “eşlerin mental ve ruhsal bozuklukları, sinir hastalıkları, madde kullanım sorunları” gibi faktörlerin de eşlerin evlilik memnuniyetini olumsuz şekilde etkilediği bilinmektedir (Whisman vd., 2004). Ayrıca maddi durum, iş hayatındaki sorunlar, ebeveynlik stresi, çocukların karakter yapıları, yakın eş, dost, akraba ilişkileri gibi çiftlerin birbiri ile olan münasebetinden

ziyade evin dışından kaynaklanan faktörler de evlilik kalitesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Bradbury vd., 2000; Neff ve Karney, 2017; Randall ve Bodenmann, 2009).

Evliliğin monotonluğu gidermeye yarayan, evliliği düzenleyen ve eşler arası ilişkilerin canlı kalmasını sağlayan etkinliklerin azalmış olması, tartışmaları ve gerginlikleri eşzamanlı olarak artırmaktadır. Birbirleriyle daha az şey paylaşan ya da daha az vakit geçiren eşler yakınlık eksikliği, ihmal edilmişlik ve eş ile ilgili tutumların farklılaşması gibi ilişki sorularla mücadele ederler (Campos vd., 2009; Milek vd., 2005). Bununla birlikte, her evde yaşanabilecek zorlukların üstesinden gelenebilmesi için eşler arasında olması gereken samimiyet, ilgi, sevgi ve enerjinin azalması da evlilik kalitesini zayıflatan önemli faktörler arasında yer almaktadır (Neff ve Karney, 2017).

### 2.1.3 Evlilik Kalitesi İle İlgili Araştırmalar

Alan yazında evlilik kalitesi ile ilgili yapılan çok sayıda araştırma bulunduğundan aşağıda bu araştırmalarından bazılarına yer verilmiştir.

Truant ve arkadaşları (1987), evlilik kalitesi ve bireylerin çocukluk deneyimleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Evlilik kalitesi bireylerin boşanma ya da ayrılma ihtimalleri üzerinde etkiye sahip bir değişken olduğundan, evlilik kalitesinin yapısını ve bu değişkeni oluşturan faktörleri anlamının önemli olduğunu vurgulamışlardır. Araştırmada psikanalistlerin erken dönem çocukluk olayları ve yetişkinlikte evlilik hayatı arasında bir bağlantı olduğunu düşünmelerinin altı çizilmiş, ancak bununla ilgili güncel araştırmaların kısıtlı olduğundan bahsedilmiştir. Toplam 124 bireyle yapılan araştırmada ebeveynlerden alınan bakım ve aşırı korumacılığın katılımcıların evlilik kalitesi ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, çocukluk deneyimlerinin kalitesinin yetişkinlikteki evlilik kalitesi üzerinde belirleyiciliği olan bir faktör olduğu, özellikle de çocukluğunda ebeveynlerinden ayrılık yaşamış olmanın yetişkinlikteki evlilik kalitesine etkisinin daha yoğun görüldüğü ifade edilmiştir.

Russell ve Wells (1994), 94 çiftin katıldığı bir araştırmada kişiliğin evlilik kalitesine etkisini incelenmiştir. Eysenck Kişilik Envanteri (Eysenck Personality Questionnaire) uygulanan katılımcılardan elde edilen bulgulara göre, cinsiyete bağlı olmaksızın, evlilik kalitesinin eşlerin nevrotikliğinden negatif yönde etkilendiği, bununla birlikte eşlerin evlilik kalitesini etkileyen en önemli faktörün diğer eşin evlilik

kalitesi olduğu tespit edilmiştir. Sözü edilen bulgu, eşlerin diğer eşi etkileyen herhangi bir durumdan etkilenebildiğini de ortaya koymaktadır. Bu bağlamda çalışmada, evlilik kalitesi kavramına dair bir sonuca varılırken, bu konunun evli bireylerce ayrı ayrı değil, evli çiftin birlikte değerlendirmesi gereken bir durum olduğu noktasının da altı çizilmiştir. Sonuç olarak, bu çalışma kişiliğin evlilik kalitesi ile bir ilişkisi olduğunu sergiler niteliktedir.

Johnson ve Booth (1998), evlilik kalitesinin boşanma ve yaşam doyumu üzerinde önemli bir etkisi olduğunu vurgularken; özellikle evlilikte mutluluğun genel iyi oluş ve öznel iyi oluş üzerinde güçlü bir etkiye sahip olduğunu belirtmişlerdir.

Umberson ve arkadaşları (2005), evlilik kalitesinin evlilik süreci boyunca inişli çıkışlı bir eğilim gösterdiğini ve zaman içinde farklı bir yapıya bürünebileceğini ortaya koymuşlardır. Araştırmada belirtildiğine göre, evlilik kalitesi çok yönlü bir kavramdır ve yaş, evlilik süresi, ilişki süresi, aile yapısı, çocuk sahibi olup olmamak vb. faktörlerden etkilenmektedir. Ayrıca yaşın, evlilik kalitesi ile pozitif yönde ilişkili olduğu ortaya konmuştur.

Carr ve arkadaşları (2014), evlilik kalitesi ile genel yaşam doyumu ve anlık deneyimlenen iyi oluş arasındaki ilişkileri 50 yaş üzeri çiftler üzerinde incelemişlerdir. Aynı zamanda kişilerin kendi iyi oluşlarını algılayışları ile eşlerinin iyi oluşlarını algılayışları karşılaştırılmıştır. Sonuçlar, kişinin kendi evlilik doyumu ile yaşam doyumu ve anlık mutluluk arasında oldukça yüksek ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Çalışmada eşlerin evliliği algılayışları ve kendi iyi oluşları arasında bir korelasyon bulunmama ile birlikte, erkeklerde evlilik kalitesi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin, eşleri de mutlu bir evlilikleri olduğunu ifade ettiğinde güçlendiği, eşleri düşük evlilik kalitesi bildirdiğinde ise zayıfladığı bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında, evli bireylerin algıladıkları eş desteği ile evlilik kalitesi arasındaki ilişki incelenmiş olup, pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireyler eşlerinden destek aldıkça evlilik kalite düzeyleri artmaktadır. Bu bulgu, evlilik kalitesi ile ilgili çalışmalarda eşlerin evlilik kalitesine dair değerlendirmelerinin birlikte ele alınması gerektiğine ilişkin görüşleri destekler niteliktedir.

Türkiye’de evlilik kalitesi üzerine yapılan araştırmalardan birinde evlilik kalitesi ve affetme, ilişkilerde güven ve bireylerin mizah tarzları arasındaki ilişkiler incelenmiştir (Keleş, 2018). Çalışmaya Burdur ilinden 367 evli birey katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, evlilik kalitesinin ikili ilişkilerde saldırgan mizah tarzı ile negatif yönde, güven ve affetme ile ise pozitif yönde bir ilişkisinin

olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca ikili ilişkilerde güven, affetme ve saldırgan mizah tarzının evlilik kalitesinin anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

Kanburoğlu (2019), evli kadınlarda evlenme yaşı ve evlenme biçiminin evlilik doyumu ve depresyon düzeyine olan etkisini incelemiş, çalışmada İstanbul ilinde yaşayan 250 evli kadından veri toplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda; evlenme yaşı ve evlenme biçimi ile evlilik doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Evlenme yaşı arttıkça evlilik doyum düzeyi de artmaktadır. Ayrıca evlilik doyumu düzeyi ve depresyon düzeyi arasında da anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Depresyon düzeyi arttıkça evlilik doyum düzeyi düşmektedir.

Dinçer (2022), evli bireylerin algıladıkları eş desteği ile evlilik kalite düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve eş desteği ile evlilik kalite düzeylerine yaş ve cinsiyet değişkenlerinin etkisini incelemiştir. Bu çalışmada, evli bireylerin algıladıkları eş desteği ile evlilik kalitesi arasındaki ilişki pozitif yönde anlamlı bulunmuştur. Bireyler eşlerinden destek aldıkça evlilik kalite düzeyleri artmaktadır. Evlilik kalitesinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelendiği çalışmada, evli kadınlar ile evli erkekler arasında anlamlı bir farklılaşma tespit edilememiştir. Eşten algılanan desteğin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiş, evli erkeklerin evli kadınlara kıyasla daha fazla eş desteği algıladıkları gözlenmiştir.

Çetinkaya (2022) tarafından yapılmış olan bir çalışmada; psikolojik esneklik, öz-şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesi arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada, psikolojik katılık arttıkça evlilik kalitesi alt boyutlarından tartışmada artış olduğu, buna karşılık psikolojik katılık arttıkça evlilik kalitesi alt boyutlarından şefkat ve birliktelik/iletişimde düşüş olduğu sonucuna varılmıştır. Ek olarak, katılımcıların eğitim düzeyi ve çalışma durumu gibi demografik özelliklerinde iyileşme olduğunda evlilik kalitesinin çeşitli alt boyutlarında (iletişim, şefkat vb.) bir artış olduğu ifade edilmiştir.

Kara ve arkadaşları (2022), evlilik kalitesi ile ilgili yapmış oldukları sistematik derleme çalışmasında, halihazırda evlilik kalitesini inceleyen boylamsal çalışmaların yarısından fazlasının ABD’de yapıldığını belirterek, Türkiye’de konuyla ilgili araştırmaların sınırlı sayıda olduğuna ve bu tür çalışmaların yapılmasının önemine dikkat çekmişlerdir.

Sonuç olarak, evlilikteki dinamikleri anlayabilmek adına evlilik kalitesi gibi geniş kapsamlı ve çok boyutlu kavramların farklı araştırma desenlerinde incelenmesine ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

## 2.2 Yaşam Doyumu

Bireyin hayatından tatmin olması; kendi hayatından memnun olması, onu kabul etmesi ya da yaşamına ilişkin istek ve ihtiyaçlarının karşılanıyor olduğu anlamına gelmektedir. Temelde yaşam doyumu, bireyin kendi yaşam kalitesine ilişkin subjektif değerlendirmesidir. Yapısı gereği öznel bir değerlendirme oluşu sebebiyle, yaşam doyumuna dair yargılar büyük bir bilişsel bileşen içeriğine sahiptir (Sousa ve Lyubomirsky, 2001). Neugarten'in 1960'ların başında ortaya koyduğu yaşam doyumu kavramı, bir insanın hayata dair umduğu şeyler ile gerçekte var olanların kıyaslanmasıyla elde edilen bir durum ya da sonuçtur (Ünal ve Şahin, 2013). Diğer bir ifadeyle, birey beklentileri ile halihazırdaki durumu arasında bir karşılaştırma yapmaktadır. Yaşam doyumu, bireyin mevcut yaşantısı ve sahip olmak istediği yaşam arasında gerçekleşen durumların değerlendirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Dilmaç ve Ekşi, 2008). Bu bağlamda yaşam doyumu bireyin içinde bulunduğu koşulları, daha iyi ya da uygun olduğunu düşündüğü şartlarla karşılaştırmasına dayanan bilişsel bir yargı süreci olarak açıklanabilir (Diener vd., 1985).

Veenhoven (1996) yaşam doyumunu, "bireyin hayatının genel kalitesini bir bütün olarak olumlu şekilde değerlendirme derecesi" olarak tanımlamıştır. Bu, kişinin yaşadığı hayatı ne kadar sevdiği anlamına gelir. Bailey ve arkadaşlarına göre (2007) yaşam doyumu, bir kişiyi olumlu yönde etkileyen deneyimleri yansıtabilir. Bu deneyimler, insanları hedeflerine ulaşmaya motive etme yeteneğine sahiptir. Appleton ve Song (2008) kazanç, meslek ve toplumsal statü, fırsatlar ve sosyal hareketlilik, refah, sosyal ağ ve aile geleneği gibi değişkenleri yaşam doyumunun bileşenleri olarak tanımlamıştır. Bu bileşenlerin katma değeri kişiden kişiye değişebilir, ancak yaşam doyumunu ölçmek için kullanılan kriterler farklılık göstermektedir.

Yaşam doyumuna yönelik tanımlara bakıldığında, bu kavramın sadece hoşnutluk üzerine bir kavram olmadığı, aynı zamanda yaşamın içerisinde doğası gereği var olan hoşnutsuzluk ve olumsuz durumları da kapsadığı görülmektedir. Başka bir deyişle, kişinin yaşamına ilişkin mutlu olup olmamama durumunu değerlendirmesidir. Ancak yaşam doyumu kavram olarak mutluluktan ayrılmaktadır. Mutluluk soyut bir kavram olmakla birlikte sadece bugüne yönelik değil, geleceğe yönelik öngörü ve temennileri de içermektedir. Ancak yaşam doyumu şu anda yaşanılan durumu ifade etmektedir (Keser, 2003). Yaşam doyumu bunlara ek olarak, yaşam koşullarının nasıl algılandığını ve sosyal kıyaslamayı da kapsamaktadır.

Yaşama dair beklentilerin karşılanması olumlu sonuçlar doğuracağı için yaşam doyumunun da sağlandığına yönelik yorum yapılabilir. Bireyin kendi yaşamını olumlu değerlendirmesi ve belirlediği ölçütler doğrultusunda yaşamını sürdürmesi yaşam doyumunun sağlandığına işarettir (Çeçen, 2008). Yaşam doyumuna ulaşmış ya da yaşam doyumunu yüksek olan bireylerde genel olarak şu özellikler gözlenmektedir (Nahcivan vd., 1999):

- Yaşama yönelik amaçları bulunmaktadır.
- Geçmiş yaşantılarından ders alırlar.
- Yaşamdan zevk alırlar.
- Öz-yeterlik inançları yüksektir.
- Olumlu benlik algısına sahiptirler.
- Hayata dair iyimserdirler.

Bireylerin yaşam doyumlarının yüksek olması, gündelik faaliyetlerinden keyif alma düzeylerini de olumlu yönde etkilemektedir. Aynı zamanda aileleri ve çevreleriyle ilişkileri güçlenmektedir. Bununla birlikte, bireylerin aile ve sosyal çevreleri ile yaşadıkları sorunlar, iş hayatının yaratmış olduğu stres, sağlık sorunları ve ekonomik anlamda yaşanan olumsuzluklar yaşam doyumunu düzeyini azaltabilmektedir. Bu nedenle yaşam doyumunu düzeyi düşük olanların daha fazla olumsuz duygulara sahip oldukları söylenebilir (Akçadağ, 2018). Bireylerin en çok deneyimledikleri olumsuz duygu durumları kaygı, suçluluk, utanma, kızgınlık, anksiyete ve depresif belirtiler olarak sıralanabilir (Oishi vd., 1999).

Alan yazında yaşam doyumunu; iyilik hali, yaşam kalitesi, öznel iyi oluş ve ontolojik iyi oluş kavramları ile birlikte anılmaktadır. İyilik hali olgusu, kişinin kendi iyilik hali düzeyini kendisinin belirlediği bir yaşam tarzı olarak adlandırılırken, yaşam doyumunu kişinin kendi isteğine ve belirlemiş olduğu ölçütlere göre yaşam kalitesi hakkındaki genel görüşüdür (Doğan, 2006). Öznel iyi oluş ya da mutluluk, duygusal ve bilişsel bir bileşene sahiptir. Duygusal bileşen, bir bireyin ne sıklıkla olumlu ve olumsuz duygulanım yaşadığının göstergelerinden oluşur. Yaşam doyumunu, bu geniş yapının bilişsel bileşeni olarak kabul edilir (Diener vd., 1999). Ontolojik iyi oluş ise, bireyin kendi yaşamını genel olarak değerlendirdiği bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır. Ontolojik iyi oluş geçmiş, günümüz ve gelecekle ilgili bireyin sahip olduğu varoluşsal kavramsallaştırmayı içermektedir. Bu kavramsallaştırma ise bireyin yaşam projesini oluşturmaktadır. Bu kapsamda bireyin geçmişi ile ilgili pozitif duygulara sahip olup olmaması, bugünkü deneyimlerinden haz alıp almaması ve

yaşamda ne kadar aktif olduğu ontolojik iyi oluş düzeyini belirlemektedir (Şimşek ve Kocayörük, 2013).

### 2.2.1 Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyumuna nelerin etken olduğu ya da yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin neler olduğu araştırmacıların uzun yıllardır üzerinde durduğu konular arasındadır. Yapılan araştırmalarda; kültürün (Diener vd., 1997; Lopez vd., 2002); sosyal desteğin (Goldbeck vd., 2007); kişiliğin (Magnus vd., 1993); sosyal çevrenin (Suh vd., 1998); sosyal statü ve cinsiyetin (Pinquart ve Sörensen, 2000; Tümkaya vd., 2008); yaşın (Ünal vd., 2002); bağlanma tarzlarının (Perrone vd., 2007); ekonomik durumun, işsizlik ve eğitimin (Sousa ve Lyubomirsky, 2001) yaşam doyumunu üzerinde etkisi olduğu belirtilmiştir. Söz konusu etkiler aşağıda kısaca açıklanmaya çalışılmıştır.

*Kültürün etkisi:* Yaşam doyumunu her ne kadar evrensel bir kavram olsa da alan yazında kültürden kültüre değişkenlik göstermekte olduğu ifade edilmektedir (Lopez vd., 2002). Mevcut araştırmalar, bireyci kültürlerin üyelerinin yaşam doyumunu düzeylerinin (örneğin; ABD, İngiltere, Avustralya) toplumcu kültürlerin üyelerine (örneğin; Türkiye, Çin, Japonya, Hindistan) göre daha fazla olduğunu bildirmektedir (Diener vd., 1997). Yaşam doyumunun diğer kültürel boyutlara göre de değiştiği görülmektedir. Örneğin; zengin, sanayileşmiş ülkelerin vatandaşları genel olarak çok yüksek yaşam doyumunu seviyesine sahipken; fakir, üçüncü dünya ülkelerinin vatandaşları genel olarak düşük doyum seviyesine sahiptir. Bununla birlikte, yaşam standartlarını yükseltmiş kültürlerde/ülkelerde yaşam doyumundaki farklılıkların servet farklılıklarıyla ilgili olma ihtimalinin daha düşük olduğu öne sürülmektedir (Sousa ve Lyubomirsky, 2001).

*Sosyal desteğin etkisi:* Sosyal destek, koruyucu ruh sağlığının önemli bir parçası ve bir başa çıkma stratejisi olarak bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları stres, kaygı, depresyon gibi olumsuz psikolojik durumların ortadan kaldırılmasında ya da etkilerinin azaltılmasında önemli rol oynamaktadır (Ünal ve Şahin, 2013). Bu bağlamda aileden ve arkadaş çevrelerinden alınan sosyal destek, bireylerin yaşam doyumlarını olumsuz etkileyebilecek faktörlerin etkisini azaltmada kullanılabilir. Paralel olarak Goldbeck ve arkadaşları (2007) çalışmalarında aileden ve sosyal çevreden alınan sosyal desteğin yaşam doyumunu artırdığını belirtmişlerdir.

*Kişiliğin etkisi:* Yaşam doyumunu etkileyen faktörlerden biri de kişiliktir. Yaşam doyumunu ve kişilik üzerine yapılan çalışmalar genellikle bireylerin içe dönük ve dışa dönük kişilik yapıları üzerine odaklanmaktadır. Dışa dönük bireyler, yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahipken, içe dönük bireylerin düşük düzeyde yaşam doyumuna sahip oldukları görülmektedir. Buna ek olarak, benlik saygısının yüksek olduğu belirlenen bireylerin güçlükler karşısında öz güvenlerinin yüksek olması ve olaylara olumlu açılardan bakabilmeleri sebebiyle yaşam doyumlarının da yüksek olduğu öne sürülmektedir (Erdinç, 2018). Magnus ve arkadaşları da (1993) dört yıllık boylamsal çalışmalarında kişiliğin yaşam doyumunu yordadığını tespit etmişlerdir.

*Sosyal çevrenin etkisi:* Geniş perspektiften bakıldığında sosyal çevre birçok değişkeni kapsamaktadır. Ancak sosyal çevreyi sosyal ilişkiler özelinde değerlendirdiğimizde yaşam doyumunu üzerinde etkisinin olması doğal bir sonuçtur. Sosyal çevresi ile olumlu ilişkileri olan bireyler yaşam alanlarında tatmin olma eğilimindedirler. Bireylerin bu memnuniyetleri genel olarak tutarlık gösterse de sosyal çevreleri ile ilişkileri bozulduğunda yaşam doyumları da olumsuz etkilenebilmektedir (Suh vd., 1998). Kıran ve arkadaşları (2019), üniversite öğrencileriyle yaptığı bir araştırmada sosyal çevrenin yaşam doyumunu ile anlamlı bir ilişkisi olduğunu tespit etmiştir.

*Sosyal statü ve cinsiyetin etkisi:* Yapılan araştırmalarda sosyal statü ve cinsiyetin yaşam doyumuna etkisinin farklı örneklem gruplarında birlikte incelendiği görülmektedir. İlgili çalışmalar erkeklerin ve sosyal statüsü yüksek bireylerin genel olarak daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğunu belirtmektedir. Avşaroğlu, Engin-Deniz ve Kahraman (2005), öğretmenler özelinde yürüttükleri çalışmalarında erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlerle karşılaştırıldığında daha yüksek yaşam doyumuna sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır. Bir başka çalışmada, Tümkaya ve arkadaşları (2008) üniversitede çalışan öğretim üyelerinin ünvanları yükseldikçe yaşam doyumlarının da yükseldiğini, profesör statüsünde bulunan akademisyenlerin diğer öğretim görevlilerine göre daha yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip olduklarını saptamışlardır. Pinguart ve Sörensen (2000) de bu bulguları destekler nitelikte erkeklerin ve kadınların farklı kaynaklardan tatmin olduklarını, yaşam doyumunun erkekler için kadınlara göre daha fazla gelire ilişkili olduğunu öne sürmüşlerdir. Araştırmacılar, erkeklerin kimlik duygularını meslek ve gelire daha çok bağdaştırdıkları ve bunlara dayalı olarak daha fazla sosyalleştikleri için gelir, statü ve başarılarını yaşam doyumlarının bir göstergesi şeklinde algılamaya eğilimli

olduklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca araştırmacılar, kadınların erkeklere göre gelir durumlarının daha düşük olduğunu ve maddi imkânsızlıklar yaşayabildiklerini, bu nedenle erkeklerin mali durumlarından doyum almalarının kadınlara göre daha kolay olduğunu belirtmişlerdir.

*Yaşın etkisi:* Çok sayıda araştırma genel beklentilerin aksine, yaşam doyumunun yaşla birlikte azalmadığına dair kanıtlar sunmaktadır. Örneğin; Suh ve arkadaşları (2008) çok uluslu yürüttükleri kültürler arası bir çalışmada, bildirilen yaşam doyumunun genel olarak yaşam boyu sabit kaldığını ve 20-80 yaşları arasında sadece hafif bir artış eğilimi gösterdiğini tespit etmişlerdir. Gençlerin yaşam doyumlarının yüksek olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Bu çalışmaların birinde Dockery (2003), gençlerin yaşam doyumları düzeylerinin yaşlı kişilere göre daha yüksek olduğunu ve bu durumun gençlik enerjilerine ve yaşama dair beklentilerinin fazla olmasına dayandığını öne sürmüştür.

*Bağlanma tarzlarının etkisi:* Bireylerin ebeveynleriyle bağlanma tarzları yaşam doyumuna doğrudan etkisi bulunan bir unsur olarak ele alınmaktadır. Perrone ve arkadaşlarının (2007) yaptıkları bir araştırmada elde edilen en temel veri, bireylerin ebeveynleriyle olan ilişkilerinin yaşam doyumuna olan olumlu etkisidir. Araştırmada bu olumlu etkinin önemli bileşenleri olarak ebeveynlerin sevgi ve desteğinin yanı sıra bireylerin ebeveynlerinden edinmiş oldukları yetilerin ve değerlerin de (dini değerler de dahil olmak üzere) önemine vurgu yapılmıştır. Nitekim Perrone ve arkadaşlarının (2007) çalışmasındaki katılımcılardan biri bu durumdan “ailem bana kendi kendimle ve hayatla nasıl mutlu olunacağını öğretti” şeklinde söz etmiştir. Ulusal alan yazında da bağlanma tarzları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiye işaret eden araştırma bulguları mevcuttur (Tepeli-Temiz ve Tarı-Cömert, 2018; Işık, 2020; Erzen ve Çıkrıkçı, 2022).

*Ekonominin etkisi:* Bireylerin elde ettikleri gelir ve yaşam doyumları arasındaki ilişki diğer değişkenlere göre daha belirgindir. Çok uluslu katılımcı grubuyla yürüttükleri çalışmalarında Sousa ve Lyubomirsky (2001), uluslar içinde zengin bireylerin fakir bireylere göre hayatlarından daha memnun olduklarını; uluslararası da daha zengin ulusların daha yoksul uluslara göre daha yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip olduğunu, bununla birlikte uluslararası farklılıkların ulus içi farklılıklardan daha küçük düzeyde yaşandığını tespit etmişlerdir. Alan yazındaki bu bulgu, bir ulusun içindeki zenginliğin dağılımıyla ilgilidir. Diğer bir ifadeyle, ulustaki gelir düzeyleri ve sınıflar arasındaki ekonomik eşitsizlikler ne kadar büyükse, genel

olarak ifade edilen memnuniyetsizlik ve zenginler ile yoksulların yaşam doyumu düzeyleri arasındaki eşitsizlik o kadar büyük olmaktadır.

### **2.2.2 Yaşam Doyumu İle İlgili Kuramlar**

Aşağıda yaşam doyumu kavramını anlamamıza yardımcı olan bazı kuramlara yer verilmiştir.

#### **2.2.2.1 Bağ kuramı**

Diener'in (1984) yapmış olduğu çalışmada bireylerin mutluluğa yatkın olma nedenlerinin kökenine inilmekte ve araştırmada bunu açıklayan modellerden söz edilmektedir. Diener'e göre, bu konuya dair teorilerin pek çoğu hafıza, koşullanma ve bilişsel ilkelerle ilintilidir. Tüm bu başlıklar bağ kuramı (ilişkilendirici teoriler) kapsamında ele alınmıştır. Bu bağlamdaki bilişsel yaklaşımlar, olayların çocuklukta nasıl ve neye atfedildikleriyle ilgili olduğuna işaret etmekte ve örneğin; içsel ve sabit (stabil) etkenlere atfediliyor (buna bağlı görülüyor) ise kişiye daha fazla mutluluk verdiği şeklinde bir yaklaşımdan söz edilmektedir. Bir diğer görüş ise, iyi olarak algılanan olayların, o olaya nasıl bir atıf yapıldığından bağımsız olarak, bireyi mutluluğa sevk ettiği şeklindedir. Kimi bireyler için, zihinde bazı ilişkisel (bağa dair) ve güçlü ağlar inşa edilmiş durumda olabilir ve bu kişilerin görece daha mutlu bir mizaç yapısında olduğu ifade edilebilir. Diğer yandan insanların birbirleriyle etkileşime geçmesinin de kişiliğe bir etkide bulunduğu, olaylar ile duygular arasındaki ilişkilerin bu etkileşimler aracılığıyla değişiklik gösterebileceği ve yeni ağlar inşa edilebileceği vurgulanmaktadır. Özetle, mutlu bireyler için olumlu ağlar kurmak daha kolay olmaktadır.

#### **2.2.2.2 Haz ve acı kuramı**

Bu kuramın bakış açısıyla bireyin ihtiyaçlarının karşılanıyor olması mutluluk kaynağıdır. En çok bastırılan ihtiyaçların karşılanması, bireyin bu haz alma durumunu yükseltmektedir. Bireyler için arzu edilen duruma ulaşma nasıl haz veriyorsa, istenilen durumlara ulaşamamakta o denli acı verebilmektedir (Erdinç, 2018).

#### **2.2.2.3 Aktivite kuramı**

Aktivite kuramı, bireylerin davranışlarının ya da yaptığı aktivitelerin sonucunda mutluluğun elde edileceği ile ilişkilidir (Acar, 2011). Başka bir deyişle, bu

kuram mutluluğun bireyin uyguladığı aktivitelere göre şekillendiğini öngörmektedir. Birey sadece amacına ulaştığında değil, o amaca ulaşmaktayken de mutluluğa erişebilmektedir. Aktivite kuramına yönelik ilk görüş belirten Aristo'ya göre mutluluk, başarıya giden süreçte erdemli faaliyetlerden oluşmaktadır. Bu faaliyetler kimi zaman kolay olabilirken kimi zamanda zor olabilir. Zor olan durumlarla karşılaşan bireyler olumsuz duygulara kapılabilir. Dolayısıyla kişilerin beceri düzeylerine uygun etkinliklerde bulunmaları onlara daha çok doyum sağlamaktadır (Yılmaz, 2001).

#### **2.2.2.4 Yargı kuramı**

Yargı kuramında bireylerin yaşamlarına dair koydukları kriterler öne çıkmaktadır. Diğerleri ile kendi yaşantılarını karşılaştıran bireylerin algıladıkları doyum, genel yaşam doyum seviyesini oluşturmaktadır. Bu kuramda birey kendine bazı standartlar ve koşullar koymaktadır. Bunların arasında yapılmış olan karşılaştırmalar olumsuz sonuçlandığında bireyin psikolojik yapısı da olumsuz şekilde etkilenebilmektedir (Köker, 1991). Bu kurama göre yaşam doyumu, gerçek koşulların ve belirlenen standartların uyumu ile oluşmaktadır. Bireyin kendini karşılaştırdığı kişiden daha iyi olarak bulması sonucunda doyum sağlanmış olur (Işık, 2020).

#### **2.2.2.5 Bir noktaya erişme kuramı**

Wilson'un öneri olarak sunduğu bu kurama göre mutluluk hedeflere ulaşıldığında kazanılmaktadır. Diğer bir ifadeyle, bireyin gereksinimlerini karşılaması mutluluğu sağlarken, karşılanamayan gereksinimler mutsuzluğa neden olmaktadır (Işık, 2020). Bu kuramda dikkat çekilen husus, bireylerin gerçekten mutluluğa ulaşmasının mı yoksa arzularının bastırılmasının mı mutluluğu sağladığıdır. Bireyin bilişsel yapısına göre her iki durumun da mutluluğa ulaşmada bir araç olarak kullanılabileceği belirtilmektedir (Erdinç, 2018).

### **2.2.3 Yaşam Doyumu İle İlgili Araştırmalar**

Yaşam doyumu, öznel iyi oluş ve yakın diğer kavramlar üzerine çok sayıda çalışması bulunan Diener (1984), bir makalesinde öznel iyi oluş halini (mutluluk, yaşam doyumu ve olumlu duygulanım da dâhil olmak üzere) ve bu kavramın ölçülmesi, olası sebepleri ve teorilerini genel hatlarıyla değerlendirmiştir. Çalışmasında öznel iyi oluşun çeşitli alt başlıklarını incelemiş ve bu kavramlara dair geçmiş çağlardan beri düşünürlerin söylediklerine değinmiştir. Ancak uzunca bir süre

boyunca psikologların olumlu öznel iyi oluş haline dair çalışmalar yapmaktan kaçındığından söz etmiştir. Bu noktada insanın davranışları üzerinde etkisi olan iki temel durumdan; haz ve acıdan bahsetmiştir. Haz ve acının aslında derin bir noktada birbiriyle çok ilişkili şeyler olduğunu vurgulamıştır. Mutluluğa dair daha derinlikli çalışmalar yapılmasının gerektiğini belirtmiştir.

Diener (1985) bir başka çalışmasında, global yaşam doyumunu değerlendirmek için geliştirilen ölçeğin (Satisfaction with Life Scale-SWLS) geliştirilme sürecinden bahsetmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısının yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu ölçek aynı zamanda öznel iyi oluşu ölçen diğer ölçme araçlarıyla da yüksek korelasyon göstermiştir. Ayrıca ölçeğin farklı yaş gruplarında ve farklı durumlarda kullanımı da bu araştırma içinde değerlendirilmiştir.

Diener ve arkadaşları (1999) başka bir makale çalışmasında, yüksek derecede mutluluk hissi belirten bireylerden bahseden bir makaleyi açıklayarak söze başlamıştır. Sözü edilen bu makalede, artık gençlik ve alçakgönüllü tavırlar öznel iyi oluşun önkoşulları olarak görülmemektedir. Diener'in genel görüşüne göre, öznel iyi oluşu anlamının en önemli yollarından biri, onu açığa çıkaran psikolojik faktörlerin yaşam koşullarıyla etkileşimini kavramak ve böylelikle mutluluğa giden yolları anlayabilmektir. Belirli değişkenlerin öznel iyi oluşun farklı boyutlarını (yaşam doyumunu, olumlu duygulanım ve olumlu olmayan duygulanım) neden farklı şekillerde etkilediğinin değerlendirilmesi gerektiğine vurgu yapmıştır.

Suh ve Diener (1998) yaptıkları bir çalışmada, duygular ve normatif inançların yaşam doyumunu yordama gücünü karşılaştırmıştır. Uluslararası bir veri tabanında bireyci ve toplumcu özellikteki toplam 61 ülkeden katılımcı çalışmada yer almıştır. Bireyci kültürlerde duygular yaşam doyumunu normlara göre daha güçlü bir şekilde yordarken; toplumcu kültürlerde normlar ve duyguların yaşam doyumunun eşit derecede güçlü yordayıcıları olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Suh ve arkadaşları (2008) yaptıkları bir başka araştırmada toplumcu ve bireyci kültürler (Amerika Birleşik Devletleri ve Kore örneği) arasında karşılaştırma yaparak, yaşam doyumunun bağımsız ve ilişkisel benlik kurguları bağlamında farklılaşp farklılaşmadığını incelemiştir. Bulgular, yaşam doyumuna dair varılan yargılardaki kültürler arası farklılıkların bireylerin benlik kurgularındaki farklılıklardan kaynaklandığını ortaya koymuştur.

Appleton ve Song'un (2008) Çin'de yaptıkları araştırmanın sonuçları başka ülkelerle karşılaştırıldığında katılımcıların yaşam doyumunun düşük olduğunu ortaya

koymuştur. İşsizlik, gelir düzeyi, medeni hal, cinsiyet, sağlık durumu ve yaş gibi etkenlerin yaşam doyumunun belirleyicileri olduğu belirtilmiştir. Komünist Parti'ye üye olmanın ve politikada katılımcı olmanın da yaşam doyumunu artırdığı bulunmuştur. Ayrıca ekonomik büyüme ve düşük enflasyonun insanların yaşam doyumuna etkisi olduğu ortaya konmuştur.

Adamczyk ve Segrin (2016) yaptıkları çalışmada, romantik anlamdaki yalnızlığın genç yetişkinlerde yaşam doyumuna etkisini araştırmıştır. Bu araştırma 330 kişilik (205 kadın ve 125 erkek) 20-30 yaş arası Polonyalı bireylerle yapılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, herhangi bir romantik ilişkisi olmayan bireylerin yaşam doyumlarının daha düşük olduğu ve bir partneri olan bireylerle karşılaştırıldıklarında ise daha yüksek derecede romantik yalnızlık yaşadıkları belirtilmiştir.

Dockery (2003) araştırmasında, Avusturyalıların mutluluk düzeylerini ve yaşam doyumlarını etkileyen faktörleri iş yaşantıları bağlamında değerlendirmiştir. Mutluluk seviyelerindeki düşüş ile işsizlik süresi arasında ilişki olduğu bulunurken, iş yaşamının kalitesinin sadece iş sahibi olmaktan daha önemli bir faktör olduğunu ortaya koymuştur.

Goldbeck ve arkadaşları (2007), ergenliğin önemli somatik ve psikososyal değişikliklerin açığa çıktığı bir gelişim aşaması olduğuna ve yaşam doyumunun gelişimsel yönlerine dair çok az çalışma bulunduğuna vurgu yaparak; yaş, cinsiyet ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkileri ergenler üzerinde araştırmışlardır. Yaşları 11-16 aralığında değişen 1274 Alman öğrencinin katıldığı araştırmada kız öğrencilerin genel ve sağlıkla ilgili yaşam doyumları erkek öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Her iki cinsiyette ve neredeyse tüm yaşam alanlarında 11-16 yaş aralığındaki öğrencilerin yaşam doyumunda anlamlı bir düşüş sözkonusudur. Bu bulgulara dayanarak, yaşam doyumunun azalması gelişimsel bir olgu olarak değerlendirilmiştir.

Perrone ve arkadaşlarının (2007) yapmış oldukları çalışmada, ebeveynle bağlanma ile iş ve aile rollerinden memnuniyet arasındaki ilişkiyi ve bu değişkenlerin yaşam doyumunu ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın sonuçları, iş ve evlilikteki doyumun yaşam doyumunu ile ilişkili olduğunu, ancak ebeveynlik doyumunun ve ebeveynle bağlanmasının yaşam doyumunu ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığını ortaya koymuştur. Araştırmada katılımcıların açık uçlu sorulara verdiği yanıtlar, ebeveynle bağlanma ilişkilerinin katılımcıların kariyerini, evliliğini, ebeveynliğini ve yaşam

doyumunu çeşitli ve karmaşık şekillerde etkilediğini göstermiş ve daha ileri araştırmalara ihtiyaç olduğu vurgulanmıştır.

Tümkaya ve arkadaşlarının (2008) yapmış oldukları çalışmanın amacı, akademisyenlerin duygusal zekâlarının mizah tarzlarını ve yaşam doyumlarını yordayıp yordamadığını araştırmaktır. Araştırmadan elde edilen sonucuna göre, akademisyenlerin duygusal zekâ düzeyi mizah tarzlarını ve yaşam doyumunu düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamıştır.

Alan yazın incelendiğinde yaşam doyumunun farklı değişkenlerle birlikte araştırıldığı çok sayıda çalışmanın olduğu dikkati çekmektedir. Sadece burada ele alınan araştırmaların sonuçlarına dayanarak bile yaşam doyumunun çok fazla değişkenden etkilenen bir yapıya sahip olduğunu söylemek mümkündür.

#### **2.2.4 Yaşam Doyumu ve Evlilik Kalitesi**

Evlilik, bireylerin hayatındaki en önemli dönüm noktalarından biridir. Ancak evlilik yaşatısının niteliği eşlerin yaşam kalitelerini doğrudan etkileyebilmektedir (Hünler ve Gençöz, 2003). Evlenmek, genel olarak mutluluk verici bir etkinlik ve yaşantı biçimi olarak kabul görse de evlilik kalitesinin mutluluğu önemli ölçüde etkilediği belirtilmektedir (Seligman, 2007). Evlilik ilişkisinin olumsuz bir ortamda sürdürülmesi çiftlere mutsuzluk verebilmektedir. Bu nedenle evlilik kalitesi ve eş uyumunun önemine işaret edilmektedir (Yıldız ve Baytemir, 2016).

Kaliteli bir evlilik, o evliliğin ve aile kurumunun işlevsel oluşunun temel bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir. Kaliteli bir evlilik yaşayan bireylerin yaşam sürelerinin arttığı, psikolojik ve bedensel sağlıklarını korudukları ve mutluluklarının arttığı belirtilmektedir (Glenn, 1990). Proulx ve arkadaşları (2007), benzer bir biçimde evlilik kalitesi ile kişisel iyi oluş arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki bulunduğunu ifade etmiştir. Carr ve arkadaşları (2014) ise, evlilik kalitesinin kişisel iyi oluşu etkilemekle birlikte genel yaşam doyumuna da etki eden önemli bir kavram olduğuna işaret etmiştir. Bal ve arkadaşları (2018) de yaptıkları bir araştırmada, yaşam doyumunun evlilik uyumu ve cinsel doyum ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirlemişlerdir. Ayrıca evlilik sürecinde bireylerin cinsel ilişki durumlarından psikolojik ilişkilerine varıncaya dek birçok değişkenin kişilerin yaşantılarını doğrudan etkilediğinden yaşam doyumlarını da etkileyebileceğine vurgu yapmışlardır.

Araştırmacılar, evlilik kalitesinin önemli yordayıcısı olarak çiftlerin evliliklerine dair hissettikleri doyum ve mutluluğa vurgu yapmaktadır. Bununla birlikte, evlilik kalitesi bağlamında çiftlerin evliliklerine dair hissettiklerinin yanısıra aralarındaki iletişim ve çatışmanın önemine de dikkat çekildiği görülmektedir (Bradbury vd., 2000; Glenn, 1990; Kulik, 2002). Bu bağlamda yapılan bir çalışmada Kulik (2002), eşler arasındaki eşitliğin evlilik kalitesinin iki boyutu olan evlilik doyumunu ve tükenmişlik ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın sonuçları, kadınların tükenmişlik düzeylerinin erkeklere göre yüksek olduğunu, evlilik doyumlarının ise düşük olduğunu göstermiştir. Ayrıca, eşler arasında çıkan anlaşmazlıkların ve rollerdeki eşitsizliklerin bireylerin evlilik doyumlarını ve yaşamdan aldıkları hazzı olumsuz etkileyerek yaşam doyumlarını da negatif yönde etkileyebileceği sonucuna varılmıştır.

Sonuç olarak, evliliğe dair çıkan sorunlar bireylerin yaşantılarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Evlilik yaşamından sağlanan doyumun bireylerin iyi oluşunun önemli bir belirleyicisi olduğunu (Sacco ve Phares, 2001), evlilik kalitesinin yaşam doyumuna doğrudan etkisi olabileceği (Proulx vd., 2007; Yıldız ve Baytemir, 2016) gibi yaşam doyumunu ilişkide eşitlik, çatışma, cinsel doyum, problem çözme, duygusal destek sağlama gibi bazı değişkenler aracılığıyla da etkileyebileceğini (Bal vd., 2018; Greeff ve Bruyne, 2000; Hawkins ve Booth, 2005; Kulik, 2002) söylemek mümkündür.

Alan yazındaki tüm bu açıklamalara dayanarak araştırmada evlilik kalitesi ve yaşam doyumunun birlikte ele alınarak incelenmesine karar verilmiştir.

### **2.3 Benlik Ayrışması**

İçsel aile sistemleri içinde *benlik*, bilinçliliğin merkezinde yer almakta ve bu sistemin en önemli ögesi olarak kabul edilmektedir. Bireyin doğumdan itibaren getirdiği benlik şefkat, farklı bakış açıları, merak ve kabulle ilişkilendirilmektedir (Schwartz, 2001). Benlik, bilinçliliğin sınırsız bir hali olmakla birlikte etkin, şefkatli içsel bir lider özelliğine sahiptir. Benlik, liderlik görevini üstlendiğinde birey içsel bir denge yaşamaktadır. Ancak travma ve kriz durumlarında benlik liderlik görevinden düşebilir ve içsel denge bozulabilir (Gehart, 2017).

Aile sistemleri içerisinde yer alan benliğin ayrışması/farklılaşması kavramı, ilk olarak Bowen'ın aile sistemleri teorisi içerisinde yer alan ve benliğin intrapsişik ve kişilerarası boyutlarını dengeleyen bir kavram olarak ortaya çıkmıştır

(Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Benliğin ayrımlaşması, bireyselleşme ve psikolojik farklılaşma kavramlarıyla benzer ve birbirinin yerine kullanılabilen bir kavramdır. Benliğin ayrımlaşması, duygusal bir ilişki sisteminde düşünce ve duyguları ayırt etme yeteneği olarak tanımlanır (Bohlander, 1995). Gladding'e (2015) göre benliğin ayrımlaşması, bireyin ikili ilişkilerinde duygusal mesafeyi sağlıklı bir seviyede tutabilme ve duygularını düşüncelerden ayıracak kadar nesnel bir tutum sergileyebilme becerisidir. Farklılaşma diğer bir ifadeyle ayrımlaşma kavramı kelime anlamıyla olumsuz bir çağrışım uyandırır da entelektüel ve duygusal süreçleri birbirine karıştırmama olarak açıklanmaktadır (Weeks ve Treat, 2012). Bowen'ın kuramının en önemli öğelerinden biri olan bu kavram, bireyleri aile sistemi çerçevesinde sosyal sınıf ya da kültürel faktörlerden bağımsız bir biçimde tanımlamaktadır (Erdem-Özyurt, 2019).

Benliğin ayrımlaşması bireylerin yetiştikleri aile ortamından duygusal ve bilişsel anlamda ayrışmalarını ifade etmektedir. Benliğin ayrımlaşması süreç içerisinde gelişen bir durumu açıklamaktadır. Bu süreç, bireyin çocukluk yıllarından başlayarak devam etmekte ve özellikle ergenlik sonrası dönemde kararlılık sergileme eğiliminde olmaktadır (Işık ve Bulduk, 2014). Bowen, kişilerin benlik ayrımlaşmasının 25 yaşına kadar sürdüğünü belirtmektedir. Ayrımlaşmanın bir ucunda özerklik, diğer bir ucunda ise ayrışmama bulunmaktadır. Ayrımlaşmamış bireyler fiziken ailedeki diğer kişilerden uzaklaşsa bile duygusal anlamda hala onlara bağımlı şekilde yaşarlar. Öte yandan başkasına bağımlı olmayan özerk bireyler kararlarını kendi kendilerine alabilmektedirler. Bu bireylerin duygusal anlamda ayrımlaşmış kişiler oldukları görülmektedir (Gladding, 2015). Bowen (1978), ayrımlaşmayı bireyin yaşadığı bu birliktelik ve özerklik ihtiyaçlarını dengeleyebilme olarak açıklamıştır. Ayrımlaşma bir süreklilik içinde kavramsallaştırılmaktadır. Diğer bir ifadeyle, bir kişi ayrışmış ya da ayrışmamış demek yerine az ya da çok ayrışmış olarak tanımlanır. Daha ayrışmış bir hale gelmek ise, halk dilinde olgunluk olarak ifade edilmekte ve süreklilik arz etmektedir.

Ayrımlaşma düzeyi yüksek olan bir kişi hayatta karşılaştığı zorluklarla başa çıkabilme konusunda ve yakın ilişkilerinde yaşadığı sorunların üstesinden gelmede daha beceriklidir. Bireyin düşüncelerini duygularından ve benliğini diğer kişilerden belirgin bir şekilde ayırabilme yeteneği, yakın ilişkilerinde yaşayabileceği olası gerginlikleri aşabilmesine yardımcı olur (Gehart, 2017). Örneğin; çiftler arasında yaşanan bir sorun ya da onaylanmayan bir durum karşısında ayrışmış olan birey büyük

bir hayal kırıklığı yaşamayabilir ya da düşmanca bir tavır sergilemeyebilir. Ayrışma düzeyi düşük olan bireylerde ise birliktelik ihtiyacı ya da birilerine bağımlı olma durumu daha fazladır. Bu durum çiftler arasındaki olası sorunlarda ayrışma düzeyi düşük olan bireyde kaygıya neden olabilir (Ersevım, 2008). Düşük ayrışma düzeyine sahip bireyler olayları yeterince analiz etmeden, neyin kime ait olduğunu düşünmeden, kendilerini anında tepki vermeye ve duygularını açıklamaya mecbur hissederler. Ayrışma düzeyi yüksek olanlar çiftler, tüm ilişkilerinde daha fazla özgürlük ve kabul göstererek, kendileri ve diğerleri arasındaki farklılıklara daha anlayışlı yaklaşabilirler (Gehart, 2017).

Bowen'ın ortaya koyduğu benliğin ayrımlaşması kavramı evlilik ve aile terapisine kavramsal bir yaklaşım sunmaktadır. Bowen'a göre, aile duygusal bir sistemdir ve aile sistemleri teorisinde aile sistemi içinde insanlar arasındaki tutum, davranış ve etkileşimler üzerinde durmuştur. Bowen'ın teorisindeki çeşitli yapılar arasında benliğin ayrımlaşması, yetişkinlerin gelişimi ve psikolojik sağlık açısından en kritik olanıdır (Kerr ve Bowen, 1988). Bireysellik ve birliktelik arasındaki dengenin duygusal bir sistem içinde yönetildiği bir süreçtir. Bowen'ın teorisi, çiftlerin ve ailelerin tedavisinde çiftin oluşumu, karşılaştıkları sorunlar ve iyileşme için gerekli terapötik hedefler hakkında çeşitli varsayımlarda bulunur (Yalçınkaya, 2019).

Bowen'ın aile terapisi ağırlıklı olarak bireylerin geçmiş yaşantılarını ele almasına rağmen, eş zamanlı olarak mevcut yaşantılara da odaklanan bir yaklaşımdır. Bowen'ın kuramında temel olarak, bireylerin geçmiş kuşaklardan gelen davranış örüntülerine yakından bakmadıkları ve bu örüntüleri düzeltmedikleri müddetçe, onları kendi öz ailelerinde de devam ettirecekleri görüşü yer almaktadır (Değirmenci ve Demirli, 2019). Bowen'a göre, bir aileyi derinlemesine çözümleyebilmek için ailenin en az üç kuşak gerisine gitmek gerekir. Bu bağlamda Bowen, ailenin duygusal sistemleri çerçevesinde incelenmesi gerektiğini belirtmektedir. Aile üyeleri kuşaklar boyunca duygusal anlamda bir kopma durumu yaşamamış ve sıkı bir ilişki kurmuşlarsa şimdiki aile üyelerinin birbirleriyle geliştirdikleri ilişkilerde de bu bağın kurulması beklenmektedir (Gladding, 2015).

Bowen'ın üç kuşaklık aile içi duygusal süreçlerin incelenmesini içeren terapi sürecinde, bireylerin mevcut davranışlarının kuşaklar arası süreçlerle ve sonucunda ortaya çıkan aile dinamikleriyle nasıl bağlantılı olduğu hususunda farkındalığın artırılması amaçlanır. Terapi sürecinde bireyin değişimini desteklemek için kullanılan öncül araç, terapiyi yapan kişinin danışanın bireysel ayrımlaşma seviyesini, benliğini

diğerlerinden ayırabilme becerisini ve kişiler arası kaygıyı yönetebilmesidir (Gehart, 2017). Bowen'ın kuramını temel alan terapistler çok kuşaklı aile terapilerinde kendi benliklerini de ayırmaştırabilmeli ve aynı zamanda ailedeki üçgenleşmeye dahil olmadan olayları nesnel bir şekilde yorumlayabilmelidir. Bu bağlamda ayırma düzeyi terapistler için de önemlidir ve yeterli ölçüde ayırma düzeyine ulaşamamış olan psikoterapistler, terapi sürecinde duygusal yoğunluğu yönetmekte zorluk çekebilmektedirler (Weeks ve Treat, 2012). Bowen terapisinde temel hedef, kişinin duygusal bağlantılarını koruyup birbirinden farklı benlerin farkına varabilmesini yani benliğini ayırmaştırabilmesini mümkün kılmaktır (Doherty ve McDaniel, 2010).

Ayırma düzeyleri ile bağlantılı olan davranışları betimlemek için Bowen (1978), Benliğin Ayırmaştırması Ölçeği'ni geliştirmiştir. Ölçek puanları 0-100 arasında değişiklik göstermektedir. Bu ölçek, kişinin işlevselliğinin en düşük olma halini 0 puan olarak, varsayımsal olarak gelebileceği en üst aşamayı da 100 puan olarak değerlendirmektedir. Ancak Bowen (1978), insanların bu ölçekte çok nadir 70 üzeri puanlara ulaşabildiklerini belirtmiştir. Bowen'in (1978), bireylerin duygusal ve entellektüel düzeydeki işlevsellik farklarına ilişkin açıklamalarını içeren özet tablo aşağıda verilmiştir.

**Tablo 2.1** Benliğin Ayırmaştırması Ölçeği puanları ve ayırma düzeyi semptomları

<b>Ayırmaştırma Puanı</b>	<b>Ayırmaştırma Düzeyi Semptomları</b>
<b>100-75</b>	Yüksek düzey ayırmaştırma; ilke odaklı, iç yönelimli, duygusal denge, düşük düzey semptomlar, 95-100 arası varsayımsal durumları ifade etmektedir.
<b>75-50</b>	Orta düzey ayırmaştırma; belli bir düzey tutarlı ben, ayrılık düşünceleri ve duyguları, ilişkilerde göreceli denge, semptomlar olasıdır.
<b>50-25</b>	Düşük düzey ayırmaştırma; düşük düzey tutarlı ben, önemli ölçüde sahte ben, belli bir düzey füzyon ve duygusal kopma, stres altında semptomların ortaya çıkması.
<b>25-0</b>	Aşırı düşük düzey ayırmaştırma; ayrılma düşünceleri ve duygularının yokluğu, tutarlı benin gelişmemesi, aşırı düzeyde füzyon ve kopma, yoğun semptomlar.

Kaynak: Johnson ve Waldo, 1998; Akt. Erdem-Özyurt, 2019, s. 9

Bowen'in Benliğin Ayrışması Ölçeği'nden alınan puanlar her ne kadar danışanlar adına bir veri seti oluştursa da genel ayrışma puanlarının danışanların değerlendirilmesi adına tek başına yeterli olmadığı, etkili bir terapi için onların ayrışma düzeyini artırma ihtiyacının olduğu yerlere odaklanılması gerektiği belirtilmektedir. Örneğin; evli bir çift cinsellik konusunda benliğini ayırıştırma becerisine ihtiyaç duyabilir. Bu ihtiyacın giderilmesi, duygusal olarak yıpranmadan önce her birinin tercihlerinin olabileceği, bu tercihleri tartışabilecekleri ve bu tercihlere saygı gösterebilecekleri bir yol bulmalarını sağlayacak ve daha iyi bir cinsel ilişki kurabileceklerdir (Gehart, 2017).

Bireylerin benliklerinin ayrışma düzeylerini belirlemek ve değerlendirmek zor olabilir, çünkü bu düzey kişinin kültürü, statüsü, cinsiyeti, yaşı ve kişiliğine bağlı olarak değişkenlik göstermektedir (Bowen, 1978). Örneğin; kültür ya da eğitim seviyesi düşük birinin ayrışma düzeyi daha düşük görülebilir ya da duygularını kısıtlayarak belirten bireyler daha çok ayrılmış görünebilir. Ancak ikili ilişkilerde yaşanabilecek bu duygusal soğukkanlılık *duygusal geri çekilmenin* bir sonucu olabilir ve bu durum çoğu zaman ayrışma düzeyi düşük bir kişinin yoğun duygularla baş etme şekli olarak açığa çıkabilir (Gehart, 2017). Dolayısıyla, terapistlerin bu hususa ayrı bir önem vermeleri gerekir. Çünkü genellikle ayrışma düzeyi düşük bireyler tepkilerini ani bir şekilde verirken ve daha agresif olabilirken, ayrışma düzeyi yüksek bireyler duygularını daha fazla kontrol altına alabilmekte ve olaylara daha sakin yaklaşabilmektedir. Gehart'a (2017) göre, bu karışıklığı önleyebilmek için danışanın gerçekteki kişi-içi (düşünceyi duygudan ayırabilme yeteneği) ve kişiler arası (benliğini diğerlerinden ayırma yeteneği) işlevlerinin değerlendirilmesi gerekmektedir.

Bowen'ın (1978) aile terapisi kuramında benliğin ayrışması kavramı ile yakın ilişkili olan kavramlar vardır. Söz konusu kavramlar,

- Geçmiş kuşaklardan aktarılan ve aile üyelerinin benimsediği duygusal kalıpları içeren *ailenin duygusal sistemleri*,
- Aile içerisinde yaşanan kriz ve zorluklarda beliren *kronik kaygı*;
- Ebeveynlerin yaşadıkları sorunların çocuklara yansıtıldığı süreci ifade eden *aile yansıtma süreci*,
- Bireyin yaşadığı kaygıları yönetebilmek adına diğerleri ile duygusal bağlarını koparmasını ya da kendini izole etmeye çalışmasını açıklayan *duygusal kopma*,

- Önceki nesillerden gelen duygusal süreçlerin ailenin o günkü duygusal sisteminin içerisinde var olduğu varsayımına dayanan *kuşaklar arası aktarım süreci*,
- Ailenin olası krizlerde yeniden dengesini sağlamak için oluşturulan bir alt sistemin temsili adını içeren ve ikili bir ilişkide yaşanan gerilimlerin giderilmesi adına birincil çifti dengede tutabilmek için üçüncü bir kişiye ya da aktiviteye başvurulma sürecini kapsayan *duygusal üçgenler*,
- Kardeşlerin doğum sıralarına göre benzer ya da farklı özellikleri sergileyip sergilemediklerinin ve buna göre ayrılaşma düzeylerinin incelendiği *kardeş konumu*,
- Toplumda yaşanan savaş, ekonomik baskı, doğal afet gibi travmatik olayların tetiklediği kaygıların duygusal süreçlere olan etkisini ele alan *toplumsal duygusal süreç* olarak sıralanabilir.

### 2.3.1 Benlik Ayrılaşması İle İlgili Araştırmalar

Kosek (1998), 108 heteroseksüel çift üzerinde yaptığı bir araştırmada çiftlerin benlik ayrılaşmasını incelemiş, kadın ve erkek katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılıklar tespit etmiştir. Kadın katılımcılar, duygu ifadelerini partnerleriyle bağlantı ve iletişim kurarak ortaya koyarken, erkek katılımcılar partnerlerinden uzaklaşarak duygularını ifade etme eğilimi göstermektedir. Araştırmada edinilen bulgulara dayanarak, benlik ayrılaşmasının farklı cinsiyetlerde ortaya çıkma şekillerinin daha detaylı incelenmesi gerektiği vurgulanmıştır.

Timm ve Keiley'nin (2011) 205 evli çiftle gerçekleştirdiği araştırmasında benlik ayrılaşması, yetişkin bağlanması, seksüel iletişim, seksüel doyum ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada, benlik ayrılaşmasının evlilik ya da cinsel doyum üzerinde doğrudan bir etkisi bulunmazken, seksüel iletişim ile arasında bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Lampis (2016) ise, 468 İtalyan katılımcı ile gerçekleştirdiği araştırmasında kişilerin benlik ayrılaşması durumunun algılanan çift uyumunu yordayıp yordamadığını test etmiştir. Araştırma aynı zamanda benlik ayrılaşmasının hangi yönlerinin çift uyumunu yordayabildiğini de araştırmıştır. Benlik ayrılaşmasının alt boyutlarından olan duygusal kesme boyutunun, çift uyumunun en güçlü negatif yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışma, başkalarıyla derin ve duygusal ilişkiler kurabilme becerisi olan ancak aynı zamanda bağımsız da kalabilen kişilerin

ilişki çatışmalarında daha sakin kalabildikleri ve aynı zamanda ilişki problemlerini daha etkin bir biçimde çözebildikleri şeklinde çarpıcı bulgular ortaya koymuştur. Bu durumun partnerlerin ilişkiye genel adaptasyonu açısından önemi vurgulanmıştır. Araştırma bulguları, benlik ayrımlaşmasının çift dinamiklerini anlamada oldukça önemli bir rol oynadığını ortaya koymuş ve klinik uygulamalarda bu kavramı göz önünde bulundurmanın önemine vurgu yapılmıştır.

Yalçinkaya (2019) yürütmüş olduğu araştırmada, algılanan stres, eşten kaynaklı stres, eşten bağımsız stres ve yaşam doyumunu ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkide benlik ayrımlaşması düzeyinin aracılık rolü 825 evli yetişkin birey üzerinde incelenmiştir. Araştırmada, benlik ayrımlaşmasının alt boyutlarından olan duygusal tepkiselliğin daha fazla görüldüğü kişilerin ilişki ve yaşam doyumunu düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Stres düzeyi artarken, benlik ayrımlaşmasının bir diğer alt boyutu olan ben pozisyonunun azaldığı durumda yaşam ve ilişki doyumunda da düşüş gözlenmiştir.

### 2.3.2 Benliğin Ayrımlaşması ve Evlilik Kalitesi

Bowen'in aile terapisi yaklaşımına göre, insan ilişkileri bireysellik-birlikteliğin kendi içinde denge oluşturduğu iki uç yapıdan oluşmaktadır. Bireysellik, kişinin benliği sayesinde bağımsız bir birey olma çabasıyken; birliktelik diğerleriyle anlamlı ilişkiler kurma durumudur (Bowen, 1978). Bireylerin bu iki farklı ucu dengede tutabilmedeki yetenekleri, duygularını kontrol edebilmelerini ya da benliklerini ayrımlaştırabilme adına ortaya koydukları davranışları ifade etmektedir (Nichols, 2013).

Benliğin ayrımlaşması evlilik kalitesi bağlamında diğer bir ifadeyle yakın ilişkiler bağlamında ele alındığında, çiftlerin birbirlerine olan "samimiyeti ve özerkliği" birlikte yaşamalarına ve bu yönlerin dengesini sağlama yeteneklerine vurgu yapılmaktadır (Friedlander ve Tuason, 2000). Eş ilişkilerinde bireyselliğini kaybetmeden bireysellik-birliktelik arasındaki dengeyi ideal bir biçimde kurabilen kişilerin daha sağlam ilişkiler yaşadığı söylenebilir. Bu doğrultuda, benliğin ayrımlaşması kavramının yakın ilişkilerin düzenlenmesi hususunda önemli bir değişken olduğu düşünülmektedir. Benliğin ayrımlaşması kavramı kişiye, psikolojik bağlamda ilişkinin arzu edilen biçimde sürdürebilmesi adına olanak sağlamaktadır. Benlik ayrımlaşması aynı zamanda romantik ilişkiler bağlamında değerlendirilen

evlilik kalitesinin artması ve sağlıklı bir şekilde devam etmesi hususunda destek veren bir kaynak olarak değerlendirilebilir (Kalkan ve Aydoğan, 2019).

İlgili alan yazın benliğin ayrılaşması ve evlilik kalitesi bağlamında incelendiğinde, benliğin ayrılaşması ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkinin doğrudan olmasa da evlilik doyumu, evlilik uyumu, çift uyumu gibi kavramlarla açıklandığı görülmektedir (Bradbury vd., 2000; 2007; Güngör, 2007; Peleg, 2008; Polat, 2014; Skowron ve Friedlander, 1998).

Evli bireylerde çift uyumunun ve birtakım psikolojik belirtilerin (depresyon, kaygı ve stres vb.) benliğin ayrılaşması değişkeni ile olan ilişkisini incelediği çalışmada Polat (2014), benliğin ayrılaşma düzeyinin çift uyumunu ve psikolojik belirtileri anlamlı derecede yordadığını ortaya koymuştur. Güngör (2007), benliğin ayrılaşması ile ilişkili olarak kabul edilebilecek özdenetimin evlilik doyumuna doğrudan etki ettiğini, duygusal tutarsızlık ve yumuşak başlılığın ise doğrudan bir etkisinin olmadığını tespit etmiştir. Skowron ve Friedlander (1998) de çalışmalarında genel olarak benliğin ayrılaşması düzeyinin evlilik doyumunu pozitif yönde etkilediğini, duygusal kesme alt boyutunun ise evlilik doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğunu saptamışlardır. Benzer şekilde Peleg (2008) evli çiftleri kadın ve erkekler olarak ayrı ayrı incelediği çalışmada, “evlilik doyumunun erkekler arasında benliğin ayrılaşması alt boyutlarından olan duygusal tepkisellik, duygusal kesme ve ben pozisyonu alma ile ilişkili olduğu, kadınlar arasında ise yalnızca duygusal kesme ile ilişkili olduğu” sonucuna ulaşmıştır. Araştırmalardan elde edilen bu sonuçlar; evli bireylerin benliklerinden ödün vermeden eşleri ile birlikteliklerinin sağlam olmasının, kişiliklerini zedelemeyen birbirlerine duygusal bağlılıklarını sürdürebilmelerinin ve işlevsel/özerk bir benlik algısının evliliğin kalitesi açısından önemini ortaya koyar niteliktedir.

### 2.3.3 Benliğin Ayrılaşması ve Yaşam Doyumu

Benliğin ayrılaşması düzeyine bağlı olarak romantik ilişkiler bağlamında değerlendirmeler yapılacak olursa kaygının ortaya çıkan başat duygulardan biri olduğunu söylemek mümkün görünmektedir. Dokur ve Profeta’ya (2006) göre, benlik ayrılaşması düzeyi düşük bireyler diğerlerine göre daha duygusaldırlar ve birlikteliğe daha fazla ihtiyaç duyarlar. Bu durum onların diğeri ile fazla kaynaşmasını yani iç içe geçmesini ve ilişki içerisinde asimile olması durumunu ortaya çıkarır. İlişki içerisinde kendi benliğini koruyamamak kaygı duygusuna yol açar, kişi git gide

karşısındakine daha fazla enerji harcar, tamamen ona odaklı yaşamaya başlar ve çoğu zaman bu durum ilişkinin de zarar görmesi ile sonuçlanır. Bu bağlamda, yüksek benlik ayrımlaşması düzeyi kaygı ile başa çıkma becerilerinden biri olarak görülmektedir. Bu durum da bireyin yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyebilir.

Ulusal ve uluslararası alan yazında benliğin ayrımlaşması kavramı ile ilgili yürütülen çalışmalar incelendiğinde; benliğin ayrımlaşmasının psikolojik sağlık, psikolojik uyum, problem çözme becerisi ve çift uyumu ile pozitif yönde anlamlı ilişki içerisinde olduğu (Peleg, 2008; Polat, 2014; Skowron, 2004; Sohrabi vd., 2013); depresyon, kaygı, stres ile negatif yönde anlamlı ilişki içerisinde olduğu ortaya konmuştur (Hooper ve Doehler, 2011; Polat, 2014; Thorberg ve Lyvers, 2006).

Diğer taraftan benlik ayrımlaşmasının yaşam doymu ile ilişkili olan öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş gibi değişkenlerle ilişkisinin incelendiği araştırmalarda psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluşu pozitif yönde yordadığı sonucuna varılmıştır (Karababa vd., 2018; Polat, 2022). Yapılan başka bir araştırmada benlik ayrımlaşmasının bireyin iyi oluş haliyle ilişkisinin bireyci ya da geleneksel yapıya sahip toplumlarda bir farklılığa sahip olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmada Koreli 427 katılımcı, Avrupa-Amerikalı 375 katılımcı yer almıştır. Araştırma bulguları, daha toplulukçu (kolektivist) ve geleneksel yapıya sahip olan Kore kültüründeki katılımcıların benlik ayrımlaşmasının daha düşük olduğunu, bireyci bir kültür yapısına sahip Amerikalı katılımcıların benlik ayrımlaşmasının daha yüksek olduğunu ve Amerikalı katılımcılarda benlik ayrımlaşması ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin daha güçlü olduğunu ortaya koymuştur (Chung ve Gale, 2006).

Ashkar ve Peleg (2013) ise, İsrail’de yaşayan 114 Yahudi ve 154 Arap kadınla yaptığı bir araştırmada doğrudan benliğin ayrımlaşması ile yaşam doymu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgular, yaşam doyumunun her iki grupta da benlik ayrımlaşmasının duygusal kesinti alt boyutu ile negatif ilişki içinde olduğunu göstermiştir. Araştırmaya katılan kadınlar arasında benlik ayrımlaşması yüksek olan çalışan kadınların yaşam doyumunun, benlik ayrımlaşması düşük olan ve çalışmayan kadınlara oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırmacı bu araştırma bulguları ile aile sistemleri teorisinin evrenselliğini ve benliğin ayrımlaşmasının tüm kültürlerde duygusal iyilik halini etkileyebilecek önemli bir faktör olduğunu göstermiştir.

## 2.4 Mahremiyet

Mahremiyet olgusu, günümüzün toplumsal yaşantısında önemli bir yer tutmaktadır. Mahrem olanın ya da kişinin mahremiyet alanının belirlenmesinde kültürel öğeler, ahlaki yargılar, benimsenen inanç sistemi, bireysel farklılıklar ve zaman gibi çeşitli faktörlerin rol oynadığı belirtilmektedir (Budak, 2018). Bilim ve teknoloji dünyasındaki gelişmeler, sosyal, kültürel ve eğitim alanındaki değişim ve gelişmeler de mahremiyet olgusunun anlam ve biçiminin değişmesine neden olmaktadır (Utma, 2018). Bu durum mahremiyet kavramının açıklanmasında farklı tanımlamalara yol açmaktadır.

İngilizce karşılığı *privacy* olan mahremiyet kelimesi, Arapça bir kelime olan haram kelimesinden üretilmiştir (Yörükkan, 2008). Mahremiyet kelimesi mahrem/yasak olma anlamının yanında, yakın-sıcak ilişki içerisinde olma anlamına da gelmektedir. Bir başka tanımda Develioğlu (1990) mahrem kelimesini “Samimi, içli dışlı, herkes tarafından bilinmemesi gereken, gizli olan” şeklinde açıklamıştır. Aydın’a (2009) göre ise mahremiyet, “Belli ölçüler çerçevesinde müdahil olunabilen, yabancıların karışmadığı şey” demektir. Farklı bir tanımda Diler (2014), mahremiyet kavramının “İlişkilerde cinsel dokunulmazlık alanı” olduğunu belirtmiştir.

Irvın Altman mahremiyeti “Bir kimsenin kendisine veya grubuna ulaşma gayreti üzerindeki seçici kontrolü” olarak tanımlamaktadır (Akt. Budak, 2018). Bu açıklamaya göre, mahremiyet kavramında sadece gizli kalmaya ya da yalnız olmaya çalışmaya değil, aynı zamanda bireyin birlikte olmak istediği diğerlerini seçme özgürlüğüne de vurgu yapılmaktadır. Bu duruma Yüksel (2003), “Mahremiyet bireyin yalnız başına kalma ile başkalarıyla birlikte olma isteği arasındaki karşılıklı bir alan” tanımıyla açıklık getirmektedir. Dolayısıyla, mahremiyet kavramının açıklanmasında bireyin başkalarına karşı gizlilik hakkının yanında, onun özgürlüğünün de ön plana çıkarıldığı göz önünde bulundurulmalıdır. Tanılır (2002), “Mahremiyet, insan özgürlüğünün bir parçası olduğundan, mahremiyetin ihlali aynı zamanda özgürlüğün de ihlali” ifadesiyle, mahremiyetin özgürlük kavramıyla yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Mahremiyetin ya da bireyin özgürlüğünün sınırı kişiden kişiye değiştiği gibi kültürel yapıya göre de değişim gösterebilmektedir. Bireyin içinde bulunduğu ruh hali, çevresindeki durumları algılayışı, sosyal çevresine bakış açısı, bağlı olduğu dini inanışlar bireyin mahremiyet algısını oluşturmaktadır. Mahremiyet, kişinin kendisine

hak olarak gördüğünü başkası içinde düşünebilmeyi gerektirir. Özgürlük isteği başka bir özgürlüğü kısıtlamadan ilerlemeli, bireyler arası karşılıklı saygı çerçevesinde yer almalıdır. Mahremiyet, özgürlük bağlamında ele alındığında, bireyin kendi seçtiği insanlarla paylaştığı iç dünyasının dokunulmazlığı olarak da açıklanabilir (CİSED, 2021). Mahremiyet, bireye özgü olma özelliği taşımasından dolayı kişinin özel yaşam alanı, kişisel gizliliği olarak belirtilmektedir (Yılmaz, 2012). Yüksel'e (2003) göre mahremiyet, "Kişilerin istediklerinde tek başına kalabildikleri, istedikleri kişilerle hangi yer ve zamanda ilişki ve iletişim kuracaklarına kendilerinin karar verebildikleri bir alan hakkıdır". Mahremiyet hakkı kişilerle olan ilişkiyi kesmek onları dışlamak anlamına gelmez. Sadece kişinin hayatını ne şekilde ve kimlerle paylaşmayı belirleme hakkına sahip olduğunu anlatır (Yüksel, 2003).

Diğer taraftan, mahremiyet kavramı gizlilikle karıştırılmamalıdır. Bu kavramlar arasında ahlak, hukuk ve psikolojik boyutlar açısından önemli farklar bulunmaktadır. Mahremiyet, aile gibi özel grupların üyelerince istenen, aranan bir olgudur ve başkalarının haklarını ve özgürlüklerini kısıtlayan değil, toplum olarak legal bir davranış şeklini içermekte ve savunmaktadır. Gizlilik ise, toplum nezdinde onaylanmayacak gayrimeşru olarak kabul edilen davranışları ve merakları gizlemeyi amaçlayan bir davranıştır (Yörükkan, 2008).

Mahremiyet kavramı, birbiri ile bağlantılı farklı bağlamlarda ele alınmaktadır. Bunlar şöyle sıralanabilir (Fischer ve Hubner, 1998):

- Bireyin yakın fiziksel çevresinin korunmasını kapsayan mekansal mahremiyet,
- Bireyin fiziksel gözlemlenmesine dayalı tacizkar müdahaleler ve ahlaki değerlerine ya da benimsediği hayat görüşlerine yapılan saldırılar gibi aşırı müdahalelere karşı korunmayı içeren bireysel mahremiyet,
- Özel nitelikli verilerin toplanma/saklanma/işlenme ve seçici bir şekilde dağıtımının kontrolünün bireylere ait olması bağlamında enformasyon mahremiyeti.

Söz konusu bu mahremiyet türleri incelendiğinde, mekânsal mahremiyet sadece bireyin izlenilmesini ya da bilinmesini istemediği özel alanlar olarak değil, aynı zamanda bireyin yalnız kalmayı tercih ettiği anlar, zamanlar olarak da görülmelidir. Bireysel mahremiyet, kapsamı ve içeriği en geniş görünen mahremiyet türü olarak kabul edilebilir. Çünkü bireysel mahremiyet kategorisi, bireyin fiziki mahremiyetinin yanında düşüncelerine saygı gösterilmesini de kapsamaktadır. Enformasyon mahremiyeti ise, günümüz yaşam tarzını yakından ilgilendiren bir mahremiyet alanına

vurgu yapmaktadır. Özellikle sosyal medya araçlarının sıklıkla kullanıldığı gündelik yaşamda, bireylerin söz konusu bu mecralarda yapmış olduğu paylaşımlar kimi zaman diğerlerinin mahremiyet alanını etkilemektedir. Bu husus, mahremiyet sınırlarını belirlerken, bilgi ya da görsel metaların paylaşımının denetlenmesinden ziyade bireylerin başkalarının özel hayatlarını ilgilendiren paylaşımlarda bulunurken daha hassas olmaları gerektiği ile ilgilidir. Şener'e (2013) göre, sosyal medyada enformatik mahremiyeti sağlarken; iletişim kurulan kişilerin davranışlarına, paylaşım yapılan siteyi ve şahısları güvenlik ayarları ile kontrol etmeye ve site üzerinde enformasyon paylaşımına dikkat etmek gerekmektedir.

James Rachels'a göre, başkalarıyla kurulan sosyal bağlarda çeşitlilik sağlamak için mahremiyete ihtiyaç duyulmaktadır. Çünkü bireylerin yaşadığı ilişkilerin kalitesini, paylaşılan özel anların ve bilgilerin içeriği ve ayrıntıları belirler. Arkadaş, eş, ebeveynler, iş arkadaşları vb. ile karşılıklı ilişkilerde bireylerin sevgi, sadakat, saygı gibi farklı görev ve sorumlulukları bulunmaktadır. Bu sorumlulukları yerine getirirken bireylerin karşılıklı olarak aktardığı bilgilerin kalitesi ve niceliği kişiye özel farklılıklar içermektedir. Eğer paylaşılan bilgiler farklılık içermez ise ilişkilerdeki çeşitlilik ve nitelik sekteye uğrayabilir. Bu nedenle her ilişkinin kendine özel mahremiyeti olduğu söylenebilir (Akt. Budak, 2018).

Eşler arasındaki mahremiyet ilişkisi diğer mahremiyet alanlarına göre birtakım farklılıklar içermektedir. CİSED'e (2021) göre, mahremiyet huzurla yakından ilişkilidir ve keyifli cinsellik ve aşk ancak huzur sayesinde olanaklı olmaktadır. Ancak mahremiyet cinsel anlamdaki olgudan çok daha fazlasıdır. Özellikle çiftler arasındaki mahremiyet içinde birçok unsuru barındırmaktadır. Mahremiyet "Kimliğin, duygulanımın, egemenliğin, uyumun, çatışma çözümünün ve cinselliğin vazgeçilmez bir birleşimidir" (CİSED, 2021). Aynı zamanda eşler kendi deneyimlerini de evliliklerine taşımaktadır. Bunlardan bazıları benliği paylaşmak, karşılıklı anlayış, kırılabilirlik ve bağımsızlık gibi özelliklerdir.

CİSED (2021)'e göre, birçoğumuzda olduğu gibi mahremiyet güçlü bir benlik ister, kırılabilir, yanılabilir ve ihtiyaç içindedir. Mahremiyet aynı zamanda ifşa, terk edilme, kontrolü kaybetme, dürtü ve bireyselliğini kaybetme korkularını içinde barındırır. Evli bireyler arasında mahremiyet, çiftlerin birbirlerine karşı özellerini paylaşma ya da kendi özellerini içinde saklama arasında bir sınırdadır. Çiftler eşdeğerli olarak birbirlerine güven duymayı ve birbirlerine sınırlarını açıklayabileceklerini varsayarlar.

#### 2.4.1 Mahremiyet Bilinci

Mahremiyet bilinci özel hayata saygıyı, başkalarının hakkını korumak kadar kendi hakkına da tecavüz edilmesini engelleme bilincidir. Mahremiyet hakkı, kişinin hayatını ne şekilde ve kimlerle paylaşmayı belirleme hakkına sahip olduğunu ifade eder (Yüksel, 2003).

Mahremiyet bilinci öğretisi, en başta aile içinde başlamalı çocuğa verilen eğitimlerin en önemli ve en temel bölümünü kapsamalıdır. Bu öğreti sayesinde çocuk mahremiyetin ne olduğunu, önemini kavrayarak kendisini tehditlerden korumayı öğrenecektir. Mahremiyet bilinci eğitimi, sadece çocuğun özel bölgelerini öğrenmesini değil, kendine ait koruması gereken bir özel alanı olduğunu, aynı zamanda herkesin de kendisi kadar kendilerine ait özel alanları olduğunu kavramasını sağlayacaktır. Mahremiyet bilinci eğitiminin ana amacı, çocuğun kendi mahremiyetine saygı duyulmasını istemesi kadar başkalarının mahremiyetine saygı duymasını da öğretmektir.

Hem aile içerisinde aile mahremiyetine hem de kişisel mahremiyete önem veren, saygı duyan ailelerin çocuklarına genellikle üç yaşından itibaren verdikleri eğitimler çocuğun mahremiyet bilinci kazanmasını sağlayan en önemli etkidir (Diler, 2014). Foltz'a (2011) göre, mahremiyet bireyin özerkleşebilmesinde ve kişilik gelişiminde önemli bir role sahiptir. İnsanlar mahremiyet sınırlarının bilincinde oldukları müddetçe mahremiyetlerini koruyabilirler. Bilinç düzeyindeki farklılık ise insanların mahremiyet sınırı düzeyini etkilemektedir (Tabata vd., 2018). Öte yandan Rickless (2007), filozofların ve teorisyenlerin eski zamanlardan beri mahremiyetin bir ahlaki hak olduğu üzerine tartıştıklarından söz etmiştir. Ancak bu kişisel hakkın doğasına dair pek az sayıda araştırma bulunmaktadır. Rickless, mahremiyetin ihlal edilmesini ikiye ayırmıştır: Özel kişiler tarafından gerçekleştirilen ihlal ve devlet tarafından gerçekleştirilen ihlal. Buna ek olarak, kişilerin maruz kalabildiği mahremiyet ihlallerini 4 başlıkta toplamıştır:

- 1- Bir bireyin ilişkilerine ya da ilgi alanlarına dair meselelere fiziksel ya da fiziksel olmayan şekilde saldırganca bir tutumla aşağılayıcı şekilde davranmak,
- 2- Bir bireye ait şeyleri kendi çıkarı için kullanmak,
- 3- Bireyin özel hayatına dair bir şeyi toplumsal şekilde afişe etmek,
- 4- Birey hakkında normalde var olmayan bir durumu ortaya atarak toplumun dikkatini buna çekmek.

Mahremiyet hakkı gelişen sosyal hayat ve teknoloji ile kolayca değişime ve hatta ihlale uğrayabilmektedir. Bu yüzden değişen şartlarda özel hayatın gizliliğinin korunması için yeni ilave edilecek kanunlara ihtiyaç duyulması muhtemeldir.

#### 2.4.2 Evlilikte Mahremiyet Bilinci

Evlilik; partnerler (eşler) arasındaki bağı yasalarla çerçeveselendiği ve korunduğu bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2003). Bu yapı aynı zamanda yaşam ortaklığını da içermektedir. Ayrıca Doğan (2003), Türk Medeni Kanunu'nda yer alan ifadeye dikkat çekerek, evlilik birliğinin kadın ve erkeğin eşit koşullarda yaşamasına dair bir yapı olduğundan söz etmiştir.

Evlilikte mahremiyet, evli çiftin birbiriyle özellerini paylaşma ya da bu özellerini saklama arasındaki çizgide yer alan bir kavramdır (CİSED, 2021). Mahremiyet evliliğin doğasındaki duyguları etkilemekle beraber çiftlere korunaklı bir çerçeve çizmeye de yardımcı olmaktadır. Ek olarak Strasser (2002), mahremiyetin evlilik sınırları içindeyken toplum tarafından daha geçerli görülen bir kavram olduğunu vurgulamıştır.

Mahremiyet, evli çiftler arasında bireylerin özerkliği ve birbirleriyle paylaştıkları özellikleri bağlamında ele alındığında, evlilik kalitesinin çiftlerin birlikte zaman geçirebilme, iletişim yoğunluğu düzeyi ve buna bağlı olarak yaşanan problem ve anlaşmazlıklardan etkilendiği görülmektedir (Allendorf ve Ghimire, 2013). Benzer şekilde Malkoç (2001), çiftlerin iletişim kalıpları ve evlilik uyumu arasındaki bağlantıyı incelediği araştırmasında, yapıcı iletişim kalıplarını kullanan çiftlerin evlilik uyumunun yüksek bulunduğunu, daha yıkıcı kalıpları kullanan çiftlerin evlilik uyumunun ise düşük olduğunu belirtmiştir. Ayrıca araştırmacı, düşük evlilik uyumu olan çiftlerde kendilerini koruma adına karşılıklı sakınmanın olduğunu gözlemlemiştir. Bu çiftlerde kadın tartışmak istediğinde kocanın tartışmaktan kaçındığı iletişim modelinin ve geri çekilme, saklama gibi yıkıcı kalıpların daha fazla kullanıldığını tespit etmiştir.

Evliliğin, uzlaşmayı gerektiren aynı zamanda da saygı ve yakınlığı içinde barındıran bir ilişki biçimi olduğu dikkate alındığında, mahremiyet özel alan sınırlarıyla evlilik içinde kişinin bireyselliğini koruyan ve aynı zamanda dış kişilerin müdahalelerine sınır koyan önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Diğer taraftan çiftlerin boşanma nedenlerine baktığımızda, mahremiyet sınırlarının ihlali (ailelerin çocuklarının evliliklerine müdahaleleri) bir boşanma

nedeni olabilmektedir. Nitekim TÜİK (2022) tarafından yapılan boşanma nedenleri araştırmasının sonuçları bu görüşü doğrular niteliktedir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, aile büyüklerinin aile içi ilişkilere karışmasını erkekler %11,0, kadınlar %9,7 oranında boşanma nedeni olarak göstermişlerdir.

Mahremiyetin ya da bireyin özgürlüğünün sınırı kişiden kişiye değiştiği gibi kültürel yapıya göre de değişim gösterebilmektedir. Bireyin içinde bulunduğu ruh hali, çevresindeki durumları algılayışı, sosyal çevresine bakış açısı, bağlı olduğu dini inanışlar bireyin mahremiyet algısını oluşturmaktadır. Bu durum ilişkilerde farklı beklentiler doğurabilmektedir.

Ayrıca çiftler arasında yaşanan günlük durumların, başkalarına anlatılma alışkanlığı evlilik ilişkilerine zarar vermektedir. Çiftler kendilerini emniyette hissedemediklerinden dolayı kaygı ve kuşku ile saldırgan davranışlarda bulunmaktadırlar. Bu davranışlar da doğal olarak, çiftler arasında tamir edilmesi güç yaralar oluşturmaktadır. Zarar gören eşler de kendilerini koruma içgüdüleriyle karşı atak geliştirmektedirler (Kayaoğlu, t.y.). Bu durum evlilik kalitesine zarar verebilmektedir. Parrott (2018), “Evliliğinizin Gizliliği Nasıl Korunur?” adlı yazısında özel konuları başkalarıyla paylaşmanın bireyin eşine güvenme yeteneğini zedelemekle kalmayacağını aynı zamanda arkadaşlarının ve ailenin gözünde de bireyi zayıflatabileceğini belirtmektedir. Bu durumda eşle ilgili kötü konuşulmamış olsa bile anlatılan her şeyin, başkalarının onu olumsuz algılamasına katkıda bulunacağını söylemektedir. Bu da eşin evliliğinin kalitesini olumsuz algılamasına ve iyilik halinin bir başka deyişle yaşam doyumunun azalmasına sebep olabilir. Bu bağlamda, bu çalışmada mahremiyet bilincinin evlilik kalitesi ve yaşam doyumu ile olan ilişkisinin incelenmesinin konuya açıklık getireceği düşünülmüştür.

### 2.4.3 Evlilikte Mahremiyet Üzerine Yapılmış Araştırmalar

Strasser (2002), yapmış olduğu çalışmada, evliliğin ahlak ve mahremiyet gibi kavramlarla ilişkisini incelemiştir. Evli bireyler ve evli olmayan çiftler karşılaştırıldıklarında, mahremiyet konusunda toplumsal olarak farklı bir noktada bulunabildikleri belirtilmiştir. Bu bağlamda, evli bireylerin mahremiyetine, gizliliğine ve evlilik içi eylemlerine toplumsal olarak daha çok saygı duyulduğu sonucu ortaya konmuştur. Bir bakıma, evlilik çatısı altında yapılan birtakım eylemlerin (cinsel eylemler vb. de dahil olmak üzere) toplum tarafından daha hoş görülebilir ve yasal olarak korunabilir özelliklerde olduğu belirtilmiştir.

Acılar ve arkadaşları (2015) yapmış oldukları araştırmada, Facebook kullanan üniversite öğrencisi bireylerin mahremiyetle ilgili kaygılarının, Facebook kullanmayanlara göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Diğer yandan, araştırmaya katılan bireylerde yaş arttıkça mahremiyet kaygısının arttığı görülmüştür.

Malkoç (2001), çiftlerin iletişim kalıpları ve evlilik uyumu arasındaki bağlantıyı incelediği araştırmasında, yapıcı iletişim kalıplarını kullanan çiftlerin evlilik uyumunun yüksek bulunduğunu, düşük bulunanların ise daha yıkıcı kalıplar kullandığını belirtmiştir. Ayrıca araştırmacı, düşük evlilik uyumu olan çiftlerde kendilerini koruma adına karşılıklı sakınmanın olduğunu gözlemlemiştir. Bu çiftlerde kadın tartışmak istediğinde kocanın tartışmaktan kaçındığı iletişim modelinin ve geri çekilme, saklama gibi yıkıcı kalıpların daha fazla kullanıldığını tespit etmiştir.

Brown (2004) çalışmasında evlenmeden önce beraber yaşayan ve tüm mahremelerini birbiriyle paylaşan çiftlerin sadece üçte birinin, evlendikten sonra evlilik kalitelerinin arttığını, bununla birlikte sonradan evlenenlerle birlikte yaşayıp evlenenler arasında ilişki niteliğinde önemli farklılıkların olmadığını tespit etmiştir.

Vatandaş'a (2020) göre, mahremiyet toplumlara ve döneme göre farklılığa uğrasa da belli başlı konular çoğu kişi için mahrem konular olarak değerlendirilmektedir. Bu konulara örnek olarak beden, duygular, düşünceler, inançlar, kişisel bilgiler, ev, anılar vb. başlıklar verilebilir. Toplum yapıları değiştikçe mahrem olan ve açıkta olan olgular da bir değişim geçirmektedir. Görünür olmak, aleni olmak gibi kavramlar artık toplumsal olarak var olmanın bir ön koşulu olarak değerlendirilmekte ve buna oldukça önem atfedilmektedir. Aynı araştırmada, dinlerin mahrem kavramına bakışından ve aile kavramını korumaya alan yapıdan da söz edilmektedir. Bu bağlamda, bireylerin bu mahremiyet yaklaşımıyla, aile ve evlilik kurumunu korurken aynı zamanda buna yönelik bir sorumluluk hissiyle hareket etmeleri anlam kazanmaktadır.

Gülsün ve arkadaşları (2009), evlilik ilişkisi içinde çeşitli faktörlerin bireylere bir yansıması bulunduğunu ifade etmişlerdir. Karşılıklı olarak uyumun sağlanamadığı ilişkilerde geleneksel olan ile çağa uygun olanın çatışması daha yoğun olabilmektedir. Birlik ve beraberlik aynı zamanda dış tehlikelere karşı korunma işlevini de görmekle beraber, toplumsal gelişime de katkı sunmaktadır. Diğer yandan bu araştırma, mahremiyet kavramına evlilikte cinsel yaşam ve eşlerin birbiriyle uyumu bağlamında da yaklaşmış ve bunun eşler arasında özel bir alan olduğu belirtilmiştir. Benlik, beden

ve bunların nasıl algılandığının eşler arasındaki ilişkiye olan etkilerinin (ilişkinin niteliğine ve yakınlık biçimine dair) önemli olduğu ve aile yapısındaki dengeyi etkileyebileceği vurgulanmıştır.

Craddock (1997), geliştirdiği İlişki Mahremiyeti Tercihi Ölçeği'nde (Relational Privacy Preferences Scale) kişilerin gizlilik tercihlerini tek başına olmak, partnerle paylaşımı minimumda tutma hali, sahip olma isteği vb. açılardan değerlendirmeyi amaçlamıştır. Ölçek güvenilir bir faktör yapısı sunmaktadır. Evli ya da birlikte yaşayan kişilerle yapılan bu çalışmaya göre, tek başınalık ve partnerle gizli saklı olma hali arasında ilişkinin farklı yönleri açısından negatif bir korelasyon bulunmaktadır. Elde edilen bulgulara göre, partneriyle daha saklı (inziva benzeri) bir ilişkide olan kişiler ilişki rollerine, iletişime, parasal konulara vb. dair daha düşük derecede doyum yaşamaktadır. Sonuçlara göre, herhangi bir sebep sonuç ilişkisi bulunamamıştır. Craddock bu ölçeğin ilişki paternlerini anlamada yardımcı olabileceğini ve ilişki terapilerinde bir araç olarak kullanılabileceğini belirtmiştir.

Kısırlık tedavisi gören 28-40 yaş aralığında 30 kadın ile yapılan çalışmada gevşeme terapisi ile mahremiyet tercihlerinin yönetimi ve iyilik halinin artırılması amaçlanmıştır. Araştırmada Craddock (1997) tarafından geliştirilen Mahremiyet Tercihleri Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada 8 gün birer saatlik gevşeme terapisi verilmiştir. Müdahaleden sonra mahremiyet tercihleri seviyesi düşmüş ve iyilik hali seviyesinde artmış olmuştur (Manickaraj ve Vaishnavi, 2013).

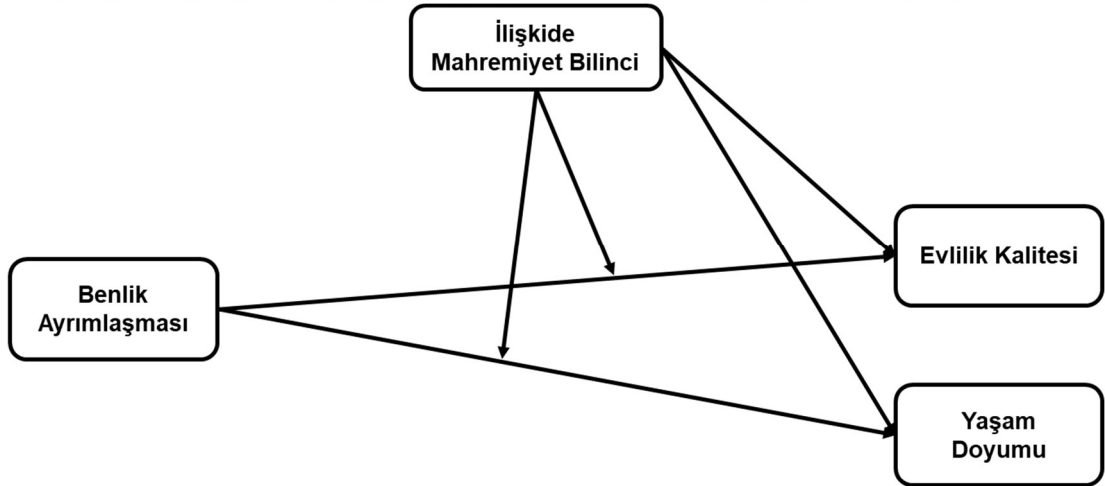
Alan yazından aktarılan bu çalışmalardan da anlaşılacağı üzere evlilikte mahremiyet ve mahremiyet bilinci ile ilgili çalışmaların çok az sayıda olduğu ve doğrudan bir çalışmanın olmadığı dikkati çekmektedir. Bu noktadan hareketle, araştırmada evlilikte mahremiyet bilincinin incelenmesine karar verilmiştir.

### 3 YÖNTEM

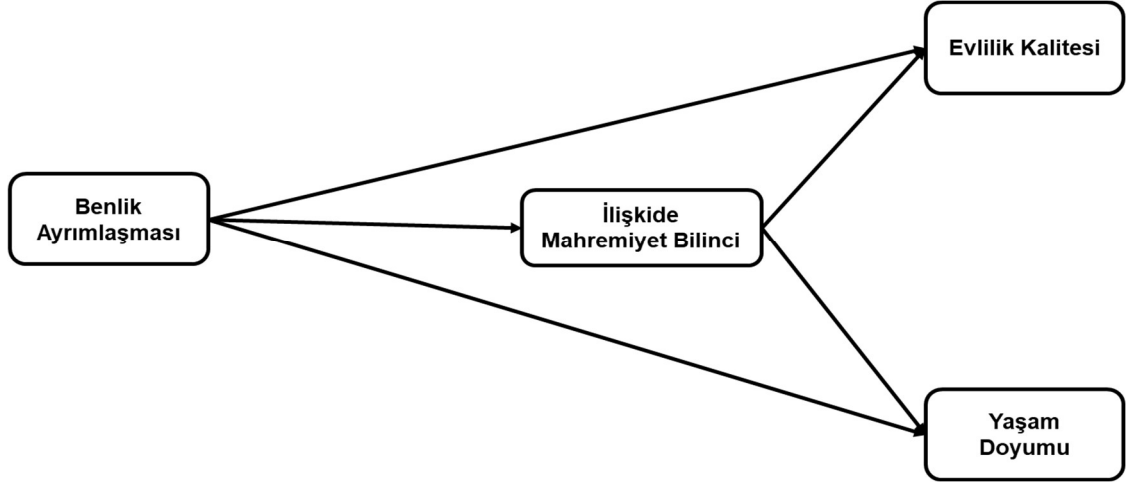
Bu bölümünde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve araştırma kapsamında toplanan verilerin analiz edilmesinde kullanılan istatistiksel yöntemlerin tanıtımına yer verilmiştir.

#### 3.1 Araştırma Modeli

Araştırma benlik ayrımlaşması, mahremiyet bilinci, evlilik kalitesi ve yaşam doyumu arasındaki ilişki örüntülerini ortaya koymak üzere ilişkisel tarama modelinde hazırlanmış nicel bir çalışmadır. Bu modelin amacı, iki ya da daha çok sayıda değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemektir (Karasar, 2012). Araştırma kapsamında test edilmek üzere Şekil 3.1 ve Şekil 3.2’de verilen modeller oluşturulmuştur. Şekil 3.1’de verilen model, benlik ayrımlaşması ile evlilik kalitesi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide mahremiyet bilincinin düzenleyici rolünü, Şekil 3.2’de verilen model ise benlik ayrımlaşması ile evlilik kalitesi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide mahremiyet bilincinin aracı rolünü göstermektedir.



Şekil 3.1 Benlik ayrımlaşması ile evlilik kalitesi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide mahremiyet bilincinin düzenleyici rolüne ilişkin önerilen model



**Şekil 3.2** Benlik ayrışması ile evlilik kalitesi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide mahremiyet bilincinin aracı rolüne ilişkin önerilen model

### 3.2 Çalışma Grubu

Evli bireylerde benlik ayrışması ile yaşam doyumu ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkide mahremiyet bilincinin düzenleyici ve aracı rolünün incelendiği bu araştırmada, toplam 606 evli birey araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur. Araştırmada 25 yaş ve üzerinde olmak ve en az 2 yıldır evli olmak olarak belirlenen iki ayrı ölçüt dikkate alındığından rastgele örnekleme yapılamamış, çalışma grubu rastgele olmayan örnekleme türlerinden ölçüt örnekleme yöntemine dayanarak oluşturulmuştur. Bu özelliklere sahip bireylere ulaşmak için ayrıca kartopu örnekleme yönteminden de faydalanılmıştır. Araştırmanın 25 yaş üzeri bireylerle sınırlandırılmasının nedeni, Bowen'ın (1985) bireylerin benliklerini en az 25 yaşına kadar ayrıştıramadıkları şeklindeki görüşüne dayanmaktadır. Araştırmada katılımcıların en az 2 yıl evli olmalarının bir ölçüt olarak alınmasında ise Duvall'ın (1977) sekiz evreden oluşan aile yaşam döngüsü modelinden yararlanılmıştır. Bu modele göre, ilk evreyi oluşturan evlilikteki ilk iki yıl çiftler açısından uyumlu bir evlilik ilişkisi oluşturma ve evliliğe uyum sağlama yıllarıdır. Dolayısıyla bireylerin evliliklerinin kalitesini sağlıklı bir şekilde değerlendirebilmeleri için en azından bu geçiş evresini tamamlamış olmaları gerektiği düşünülmüştür.

Araştırmaya katılan evli bireylerin demografik özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 3.1'de sunulmuştur.

**Tablo 3. 1** Araştırmaya katılan evli bireylerin demografik özelliklerine ait bilgiler

Demografik Özellikler		N	%
Cinsiyet	Kadın	388	64,0
	Erkek	218	36,0
Eğitim Düzeyi	İlkokul Mezunu	27	4,5
	Ortaokul Mezunu	47	7,8
	Lise Mezunu	195	32,2
	Lisans Mezunu	254	41,8
	Yüksek Lisans/Doktora Mezunu	83	13,7
Eşin Eğitim Düzeyi	İlkokul Mezunu	30	5,0
	Ortaokul Mezunu	63	10,4
	Lise Mezunu	192	31,7
	Lisans Mezunu	249	41,1
	Yüksek Lisans/Doktora Mezunu	72	11,8
Gelir Düzeyi	Düşük	16	2,6
	Ortanın Altı	56	9,2
	Orta	327	54,0
	Ortanın Üstü	167	27,6
	Yüksek	40	6,6
Çalışma Durumu	Evet	448	73,9
	Hayır	158	26,1
Eşin Çalışma Durumu	Evet	457	75,4
	Hayır	149	24,6
Evlenme Şekli	Severek ve Anlaşarak	430	71,0
	Görücü Usulu ile	58	9,6
	Ailemin Tanıştırması ile	68	11,1
	Arkadaşlarının Tanıştırması ile	49	8,1
	Diğer	1	0,2
Evlilik Sayısı	Bir Evlilik	596	98,3
	İki Evlilik	9	1,5
	Üç Evlilik	1	0,2
Toplam		606	100,0
<b>Yaş:</b> $\bar{x} = 38,02$ ss = 9,56 min. 26,00 maks. 70,00			
<b>Evlilik Süresi:</b> $\bar{x} = 12,88$ ss = 9,98 min. 2,00 maks. 50,00			

Tablo 3.1’de görüldüğü gibi, en yüksek yüzde oranları dikkate alındığında araştırmanın çalışma grubunu oluşturan katılımcıların %64,0’ünün kadın olduğu; %41,9’unun üniversite mezunu olduğu; %41,1’inin eşinin üniversite mezunu olduğu; %54,0’ünün orta gelir düzeyinde olduğu; %73,9’unun çalıştığı; %75,4’ünün eşlerinin çalıştığı; %71,0’inin severek ve anlaşarak evlendiği ve %98,3’ünün bir evlilik yaptığı belirlenmiştir. Bu çalışma grubundaki katılımcıların evlilik sürelerinin 2 ile 50 yıl

arasında ( $\bar{x}=12,88$ ,  $ss=9,98$ ) ve yaşlarının da 26 ile 70 arasında ( $\bar{x}=38,02$ ,  $ss= 9,56$ ) değiştiği belirlenmiştir.

### 3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak katılımcıları demografik özellikleri açısından betimlemek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, benlik ayrımlaşması düzeylerini değerlendirmek için Benlik Ayrımlaşması Ölçeği, evlilik kalitesini tespit etmek üzere Evlilik Kalitesi Ölçeği, yaşam doyumu seviyelerini belirlemek üzere Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği, eşleriyle olan ilişkilerinde sahip oldukları mahremiyet bilincini değerlendirmek üzere araştırmacı tarafından geliştirilen İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği, geliştirilen bu ölçeğin benzer ölçekler geçerliğini sınamak üzere Mahremiyet Bilinci Ölçeği kullanılmıştır. Aşağıda bu veri toplama araçlarının tanıtımına ve ölçeklerin psikometrik özellikleri ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

#### 3.3.1 Kişisel Bilgi Formu:

Kişisel Bilgi Formu katılımcılardan yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, eşin eğitim düzeyi, gelir düzeyi, çalışma durumu, eşin çalışma durumu, evlenme şekli ve evlilik süresine yönelik bilgileri almak üzere hazırlanan sorulardan oluşmaktadır.

#### 3.3.2 Benliğin Ayrımlaşması Ölçeği (BAÖ)

Skowron ve Friedlander (1998) tarafından geliştirilen ve sonrasında da Skowron ve Schmitt (2003) tarafından yenilenen BAÖ, Işık ve Bulduk (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Yapılan uyarlama çalışmaları neticesinde 20 madde içeren BAÖ; "*Duygusal Tepkisellik*", "*Ben Pozisyonu Alma*", "*Duygusal Kopma*" ve "*Başkalarına Bağımlılık*" alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Toplam puan ve alt ölçekler için alınan puanın yüksekliği, benliğin ayrımlaşma düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Yürütülen geçerlik çalışmaları neticesinde dört faktörlü yapı desteklenmiş olup, beklendiği şekilde sürekli kaygı ile yüksek düzeyde negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Güvenirlik analizlerinde, BAÖ'nin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ölçeğin tamamı için 0,81 olup alt boyutlar için 0,74 ve 0,78 arasında değişmiştir. Ölçeğin 5 hafta ara ile uygulanması sonucunda elde edilen test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise  $r = 0,74$  olarak bulunmuştur. Bu araştırmanın çalışma grubu için iç tutarlılık katsayısı 0,83 olarak hesaplanmıştır.

### 3.3.3 Evlilik Kalitesi Ölçeği

Evlilik Kalitesi Ölçeği (Hahlweg, 1979; 1996; İngilizce versiyonu: Hahlweg vd., 1984) evlilik kalitesini ölçen 27 maddeli ve 4'lü Likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçek, "Tartışma", "Şefkat" ve "Birliktelik/İletişim" olarak adlandırılmış 3 alt boyuta sahiptir. Türk kültürüne uyarlama çalışması Kurt (2018b) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı toplam puan için 0,95 olup, alt ölçekler için 0,88-0,93 arasında değişmektedir. Bu ölçekteki değerlendirme sonucunda alınabilecek en düşük puan 30, en yüksek puan ise 120'dir. Ölçekten alınan puana göre, 54 ve altında kalan puanlar düşük evlilik kalitesini, 54'ün üstünde alınan puanlar ise yüksek evlilik kalitesini belirtmektedir. Ölçek, Çift Uyum Ölçeği ile 0,85 düzeyinde yüksek korelasyon göstermiştir. Ölçeğin bu araştırma için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,78 olarak hesaplanmıştır (Kurt, 2018b).

### 3.3.4 Yetişkin Yaşam Doymu Ölçeği (YYDÖ)

Yetişkin Yaşam Doymu Ölçeği (YYDÖ), Kaba ve arkadaşları (2018) tarafından bireylerin yaşamı ile ilgili düşüncelerinin belirlenmesi amacıyla geliştirilmiştir. YYDÖ, bireylerin yaşam doymu düzeylerinin anlaşılması ve yaşam doyumlarına dair ayrıntılı bilgilere ulaşılabilmesi için kullanılan bir ölçme aracıdır. YYDÖ'nün toplam madde sayısı 21 olup, 1 (hiç uygun değil) ve 5 (tamamen uygun) arasında derecelenen 5'li Likert tipi bir ölçek olarak tasarlanmıştır. YYDÖ'nin beş adet alt boyutu vardır ve bunlar sırasıyla; "Genel Yaşam Doymu", "İlişki Doymu", "Benlik Doymu", "Sosyal Çevre Doymu" ve "İş Doymu"dur (Kaba, vd., 2018). Bireylerin YYDÖ'den aldıkları puan arttıkça yaşam doymu düzeyleri de artmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutları için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı genel yaşam doymu alt boyutu için 0,78; ilişki doymu alt boyutu için 0,83; benlik doymu alt boyutu için 0,78; sosyal çevre doymu alt boyutu için 0,73 ve iş doymu alt boyutu için 0,76 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bu çalışma grubu için Cronbach Alpha katsayısı 0,88 olarak hesaplanmıştır.

### 3.3.5 Mahremiyet Bilinci Ölçeği (MBÖ)

Tabata ve Hirotsune (2014) tarafından geliştirilen Mahremiyet Bilinci Ölçeği (Privacy Consciousness Scale; PCS), Türk kültürüne Öztürk ve arkadaşları (2019) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin 11 maddesi ve 3 alt boyutu bulunmaktadır. Alt

boyutlar kendine ait mahremiyet bilinci/benliğin mahremiyetini sürdürmek için davranışlar, başkaları için mahremiyet bilinci, başkalarının mahremiyetini sürdürmek için davranışlar olarak adlandırılmıştır.

Ölçek beşli likert tipinde olup, 1=Kesinlikle katılmıyorum ve 5=Kesinlikle katılıyorum arasında değişen değerler alan bir dereceleme ölçeği üzerinde puanlanmaktadır. Toplam puana ulaşmak için ölçeğin tamamından alınan puanlar ve her bir alt boyut için o alt boyutu temsil eden maddelerden elde edilen puanlar toplanmakta ve değerlendirme ortalamalar karşılaştırılarak yapılmaktadır. Puanların ortalaması 5’li Likert üzerinden ele alındığında 2.5 puan ve altı düşük, 2.5 ile 3.5 arası orta, 3.5 ile 5 puan arası yüksek mahremiyet bilincine karşılık gelmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı toplam ölçek için 0,77 olarak bulunmuştur. Ölçeğin bu araştırma için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,83 olarak hesaplanmıştır.

### 3.3.6 İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği (İMBÖ)

Ulaşılabilen alan yazın incelendiğinde evli bireylerin ilişkilerine dair sahip oldukları mahremiyet bilincini değerlendirmek üzere Türkiye’de spesifik bir ölçme aracına rastlanmaması nedeniyle bu çalışmada İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği (İMBÖ) geliştirilerek geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçek, evli bireylerin ilişkideki mahremiyet bilincini ilişkinin mahremiyeti, ilişkide bireyin (partnerin/eşin) mahremiyeti ve sınırlar olarak adlandırılan 3 boyut altında değerlendirmektedir.

Ulusal ve uluslararası alan yazın tarandığında mahremiyet ve mahremiyet bilincine dair geliştirilen ölçekler arasında Marshall (1974) tarafından geliştirilmiş Mahremiyet Tercihi Ölçeği, Pedersen’in (1979) geliştirmiş olduğu Mahremiyet Anketi, Harrison (1993) tarafından geliştirilen Gizlilik Arzusu Ölçeği, Craddock (1997) tarafından geliştirilen İlişki Mahremiyeti Tercihleri Ölçeği, Haans ve Kaiser’in (2007) Ofis Ortamlarında Gizlilik İhtiyaçları Ölçeği, Öztürk ve arkadaşları (2014) tarafından geliştirilen Hemşirelikte Hasta Mahremiyeti Ölçeği, Baruh ve Cemalcılar (2014) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Mahremiyet Yönelimi Ölçeği, Öztürk ve arkadaşlarının (2019) geliştirdiği Mahremiyet Bilinci Ölçeği, Alakurt (2017) tarafından geliştirilen Mahremiyet Kaygısı Ölçeği, Kalaman’ın (2017) geliştirdiği Mahremiyet Ölçeği, Odabaş (2019) tarafından geliştirilen Ergenler İçin Sosyal Medya Mahremiyeti Koruma Becerileri Ölçeği, Mıhçı ve Kılıç- Çakmak (2017) tarafından geliştirilen Çevrimiçi Mahremiyet Ölçeği yer almaktadır. Demir (2021) tarafından

geliştirilen Mahremiyet Algısı Ölçeği'nin çift ilişkisi adı altında 3 maddeden oluşan bir alt boyutu bulunmakla birlikte, ilişkide mahremiyet bilincini kapsamlı bir şekilde değerlendirecek bir ölçme aracına ihtiyaç duyulduğundan İMBÖ'nin geliştirilmesine karar verilmiştir.

İMBÖ'nin geliştirilme sürecinde yapılan işlemler aşağıda aşamalı olarak sunulmuştur.

### 3.3.6.1 Madde Havuzu Oluşturma

Alan yazında ifade edildiği üzere, ölçek geliştirme çeşitli aşamaları takip etmesi gereken bir süreçtir (DeVellis, 2014). Ölçek geliştirme sürecinin ilk adımını, ölçeğin geliştirilme amacı ve hedef kitlesi doğrultusunda alan yazın taraması oluşturmaktadır. Alan yazın taraması esnasında ilişkide mahremiyet bilincinin kavramsal tanımları ve mevcut ölçeklerin maddeleri incelenmiştir. Ardından alan uzmanları ve evli bireylerden oluşan 34 kişilik bir gruba mahremiyet bilincinin ne olduğuna ilişkin 4 adet açık uçlu soru yöneltilerek görüşleri alınmıştır.

Uzmanlara ve evli bireylere yöneltilen sorular şu şekildedir:

- 1- Sizce evlilik ilişkisinde mahremiyet bilincine sahip olmak ne anlama gelir?
- 2- Sizce evlilik ilişkisinde mahremiyet bilinci yüksek olan bireyler nasıl davranırlar? (Düşünceleri, davranışları ve partnerinden beklentileri nelerdir?)
- 3- Sizce evlilik ilişkisinde mahremiyet bilinci düşük olan bireyler nasıl davranırlar? (Düşünceleri, davranışları ve partnerinden beklentileri nelerdir?)
- 4- Eşlerden birisi ne yaparsa ilişkinin mahremiyetini zedelemiş olur?

Evlilik üzerine çalışmaları bulunan alanında uzman 7 kişi ve 9 evli bireyden yazılı görüş alınmış, 18 evli bireyle de yüzyüze görüşülmüştür. Alan yazın taraması sonucu elde edilen kavramsal açıklamaların, var olan ölçeklerin maddelerinin, yapılan görüşmelerden ve yazılan kompozisyonlardan elde edilen verilerin incelenmesi sonucunda öngörülen alt boyutları temsil edici nitelikte olan maddeler yazılarak 89 maddeden oluşan bir madde havuzuna ulaşılmıştır. Daha sonra 89 madde tekrar gözden geçirildiğinde içerik olarak benzerlik gösteren ve tekrarlayıcı özellik taşıyan maddeler havuzdan çıkarılmış ve 68 maddeden oluşan taslak bir form elde edilmiştir.

### 3.3.6.2 Geçerlik Analizi

#### 3.3.6.2.1 Kapsam Geçerliği ve Taslak Ölçeğin Pilot Uygulaması

Hazırlanan taslak formdaki maddelerin ölçülmek istenen özelliği ölçüp ölçmediğinin, bir başka deyişle kapsam geçerliğinin doğrulanması amacıyla 68 maddelik taslak form, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ve Psikoloji alanından evlilik ve yakın ilişkiler üzerine çalışmaları olan 10 alan uzmanı tarafından incelenmiştir. Uzmanlardan kendilerine verilen form üzerinde her bir madde için “Madde ölçekte kalmalı”, “Madde ölçekten çıkarılmalı”, “Madde revize edilmeli” seçeneklerinden en uygun olanını işaretlemeleri istenmiştir. Gelen görüşler sonrasında araştırmacı ve tez danışmanı gelen önerileri dikkate alarak maddeleri yeniden gözden geçirmiş ve 68 maddelik taslak form 30 maddeye indirilerek taslak forma son hali verilmiştir. Ayrıca ölçeğin kapsam geçerliğinin sınanmasında uzman görüşleri arasındaki tutarlılık da bir kriter olarak alınmakta ve bu amaçla kapsam geçerlik oranları hesaplanmaktadır. Lawsche (1975) tekniğinden yararlanılarak her bir madde için aşağıda verilen formülle hesaplanan kapsam geçerlik oranlarının ortalaması kapsam geçerlik indeksini (KGİ) vermektedir. Her bir madde için kapsam geçerlik oranlarının (KGO) hesaplamasında kullanılan formül ve elde edilen sonuçlar Tablo 3.2’de sunulmuştur.

$$KGO = \frac{N_G - 1}{N/2}$$

**Tablo 3. 2** İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği’ne ilişkin kapsam geçerliği sonuçları

<b>Toplam Uzman Sayısı</b>	10
Kapsam Geçerlik Ölçütü (KGÖ)	0,80
Kapsam Geçerlik İndeksi (KGİ)	0,87

Tablo 3.2’de görüldüğü gibi, yapılan analiz sonucunda KGİ değeri 0,87 olarak hesaplanmıştır.  $KGİ > KGÖ$  olduğundan dolayı (Yurdugül, 2005) ölçeğin kapsam geçerliğinin istatistiksel olarak da anlamlı olduğu sonucuna varılmıştır.

Uzman görüşüne dayalı olarak kapsam geçerliği sınanan ve 30 maddeye indirgenen ölçek tekrar gözden geçirildikten sonra bir Türk dili uzmanı tarafından gramer açısından incelenmiştir. Daha sonra 25 evli birey üzerinde pilot uygulama yapılmış ve maddelerin açık ve anlaşılır olduğu sonucuna varılmıştır.

### **3.3.6.2.2 İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği’nin Yapı Geçerliği Çalışması**

Geliştirilmesi planlanan ölçeğin alan yazındaki kuramsal bilgiler ışığında çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu ve araştırmacının da kavramsal açıdan karmaşık yapıları ölçmeye yarayan çok boyutlu bir ölçek geliştirmeyi amaçladığı durumlarda güvenilirlik analizi değerlendirmesinden önce mutlaka faktör analizi yapılması gerekmektedir (Şencan, 2005). Bu araştırmada, geliştirilmeye çalışılan ölçeğin maddelerinin hangi alt boyutlarda dağıldığını tespit edebilmek amacıyla öncelikle açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizinde (AFA), sosyal bilimlerde çoğunlukla faktörleştirme tekniği olarak kullanılan “Temel Bileşenler Faktör Analizi” (Principle Component Analysis) yönteminden faydalanılmıştır. Faktör yapısı belirlenen ölçeğin yapısının doğrulanıp doğrulanmadığı ise doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile sınanmıştır (Çokluk vd., 2012).

Araştırmada açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi iki farklı çalışma grubuyla gerçekleştirilmiştir. AFA çalışma grubunda yer alan evli bireylerin demografik özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 3.3’de sunulmuştur.

**Tablo 3. 3** AFA çalışma grubuna ait demografik bilgiler

Demografik Özellikler		N	%
Cinsiyet	Kadın	372	68,4
	Erkek	172	31,6
Eğitim Düzeyi	Okur Yazar	2	0,4
	İlkokul Mezunu	25	4,6
	Ortaokul Mezunu	25	4,6
	Lise Mezunu	108	19,8
	Lisans Mezunu	283	52,0
	Yüksek Lisans/Doktora Mezunu	101	18,6
<b>Toplam</b>		<b>544</b>	<b>100,0</b>
<b>Yaş:</b> $\bar{x}$ = 37,30, ss = 9,56, min. 26,00- maks. 70,00			
<b>Evlilik Süresi:</b> $\bar{x}$ = 11,32, ss = 7,64, min. 2,00- maks. 42,00			

Tablo 3.3’de görüldüğü gibi, açıklayıcı faktör analizinin yapıldığı çalışma grubu incelendiğinde, katılımcıların %68,0’i kadın, %31,6’sı erkektir. Katılımcıların %52,0’sinin başka bir deyişle yarısından fazlasının üniversite mezunu olduğu belirlenmiştir. Bu çalışma grubundaki katılımcıların evlilik sürelerinin 2 yıl ile 42 yıl ( $\bar{x}$ =11,32, ss=7,64) arasında ve yaşlarının da 26 ile 70 yaş ( $\bar{x}$ =37,30, ss=9,56) arasında değiştiği görülmektedir.

**Tablo 3. 4** DFA çalışma grubuna ait demografik bilgiler

Demografik Özellikler		N	%
Cinsiyet	Kadın	234	86,0
	Erkek	38	14,0
Eğitim Düzeyi	İlkokul Mezunu	1	0,4
	Ortaokulmezunu	3	1,1
	Lise Mezunu	39	14,3
	Lisans Mezunu	166	61,0
	Yüksek Lisans/Doktora Mezunu	63	23,2
<b>Toplam</b>		<b>272</b>	<b>100,0</b>
<b>Yaş:</b> $\bar{x}$ = 39,18 ss = 10,09 min. 26,0- maks. 70,0			
<b>Evlilik Süresi:</b> $\bar{x}$ = 12,52 ss = 10,72 min. 2,0-maks. 50,0			

Tablo 3.4’de görüldüğü gibi, doğrulayıcı faktör analizinin yapıldığı çalışma grubu incelendiğinde, %86,0’sının kadın olduğu; % 61,0’inin üniversite mezunu olduğu belirlenmiştir. Bu çalışma grubundaki katılımcıların evlilik sürelerinin 2 ile 50

yıl ( $\bar{x} = 12,52$ ,  $ss = 10,72$ ) arasında ve yaşlarının da 26 ile 70 yaş ( $\bar{x} = 39,18$ ,  $ss = 10,09$ ) arasında değiştiği belirlenmiştir.

### 3.3.6.2.3 Açımlayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular

Açımlayıcı Faktör Analizi için öncelikle örneklemin faktör analizine uygun olup olmadığı değerlendirilmiş ve bu değerlendirme sonucunda 571 kişilik çalışma grubunun faktör analizi için uygun olduğu sonucuna varılmıştır.

**Tablo 3. 5** İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği'nin yapı geçerliliği için yapılan KMO ve Bartlett testi sonuçları

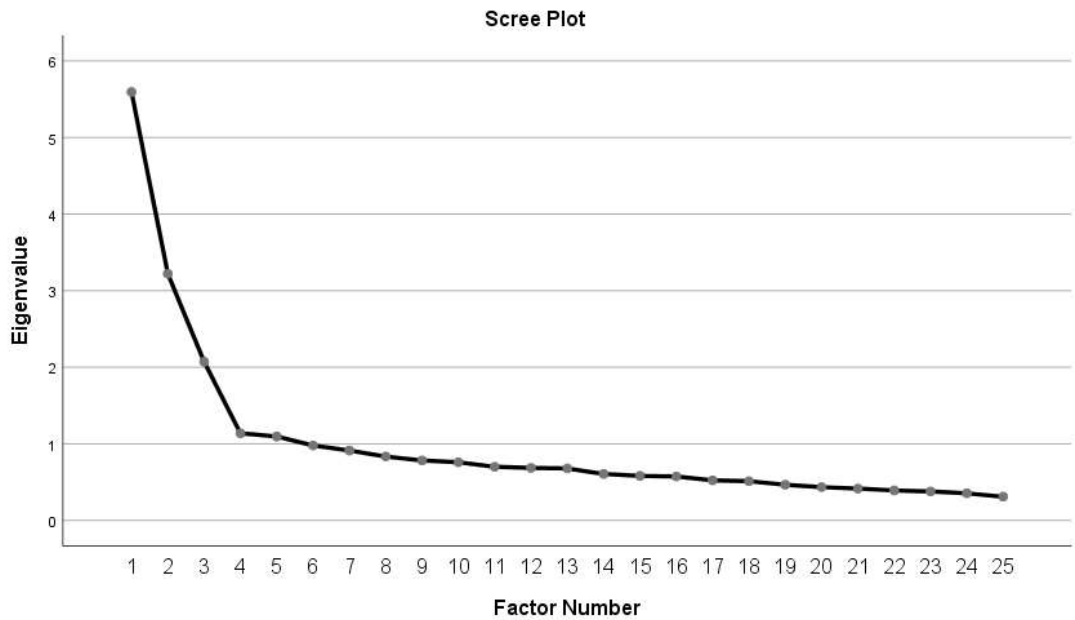
<b>Kaiser Meyer Olkin (KMO) Değeri</b>		,890
<b>Bartlett Testi</b>	X <sup>2</sup> Değeri	5554,29
	Sd	435
	P değeri	,000

Tablo 3.5’de görüldüğü gibi, Temel Bileşenler Analizi’nde Kaiser Meyer Olkin (KMO) değeri 0.890 bulunmuştur. KMO testi, dağılımın faktör analizi için yeterli olup olmadığını test etmektedir ve “0.80-0.99” aralığı çok iyi olarak değerlendirilmektedir (Cerny ve Kaiser, 1977; Kaiser, 1970). Dolayısıyla bu çalışmadaki KMO değerinin çok iyi düzeyde olduğu söylenebilir. Yine Tablo 3.5’de görüldüğü gibi, Bartlett testi sonucu 5554,29 ( $p < 0.000$ ) olarak tespit edilmiştir. Bartlett testi “korelasyon matrisi birim matrise eşittir” hipotezini test etmektedir. Hipotezin reddedilmesi değişkenler arasında korelasyonun 1.00’den farklı olduğu anlamına gelmekte ve ölçüm yaptığımız değişkenin evren parametresinde çok değişkenli olduğunu göstermektedir (Arsham ve Lovric, 2011). Bu iki bulgu, faktör analizi yapabilmek için araştırmada kullanılan örneklem büyüklüğünün yeterli, verilerin ise uygun olduğunu göstermektedir.

Temel Bileşenler Analizi’nde, faktör çıkarma yöntemi olarak varyansı en yüksek değere getirecek döndürme (Direct Oblimin) yaklaşımı temel alınmaktadır. Bu yaklaşım kısaca varyans maksimizasyonu olarak adlandırılmaktadır. Döndürme sonunda değişkenleri temsil eden uzaydaki noktalar faktörü temsil eden regresyon doğrusuna daha yakın bir konuma gelmiş olur. Öte yandan varyansın en yüksek değerine getirilmesi gizli değişkenlerin ya da faktörün varyansını (değişkenliğini) artırma anlamına gelir. Ölçme aracında yer alan faktörlerin birbiriyle ilişkili olduğu

varsayıldığında ya da belirlendiği zaman eğik döndürme teknikleri kullanılır. Eğik döndürmede her faktör birbirinden bağımsız olarak döndürülür. Eğik döndürmede açıklanan toplam varyans oranı değişmezken, faktörlerin açıkladığı varyans oranlarında değişme olabilir (Şencan, 2005). Bu bilgiler doğrultusunda çalışmada Direct Oblimin döndürme tekniği kullanılmıştır.

Yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda, faktör yükü ,30'un altında olan ve birden fazla faktöre yükleme yapan 5 madde çıkartılıp verideki uç değerler yeniden temizlendikten sonra 544 kişi ve 25 madde ile analiz tekrarlanmış ve üç alt boyut belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlar aşağıda sırası ile verilmiştir.



**Şekil 3.3** İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği'nin faktörlerini gösteren screeplot grafiği

Şekil 3.3'de verilen faktörlere ait özdeğer çizgi grafiği (screeplot) incelendiğinde, üç faktörde bir kırılma noktası görülmekte ve grafikte bu noktadan sonra yavaş da olsa düze yakın bir düşüş gözlenmektedir. Bu bulguya dayanarak ölçekteki faktör sayısının üç ile sınırlandırabileceği kararlaştırılmıştır.

Tablo 3.6'da faktör analizi sonucu elde edilen alt boyutların özdeğerleri ve açıkladıkları varyans miktarları verilmiştir.

**Tablo 3. 6** İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği'nin alt boyutları tarafından açıklanan varyans miktarları

<b>Boyutlar</b>	<b>Özdeğer</b>	<b>Varyans (%)</b>	<b>Yığılmalı Varyans (%)</b>
1. Boyut: Bireysel Mahremiyet	5,94	22,37	22,37
2. Boyut: İlişkinin Mahremiyeti	3,21	12,88	35,26
3. Boyut: Sınırlar	2,07	8,28	43,55

Tablo 3.6'da görüldüğü gibi, faktörlerin özdeğerleri 5,59 ile 2,07 arasında değişmektedir ve üç faktörün açıkladığı toplam varyans %43,55'tir. Alan yazında, faktör analizinde faktör yüklerinin toplam varyansı açıklama yüzdesinin 40'ın üzerinde olması kabul edilir olarak değerlendirilmektedir (Şencan, 2005). Analiz sonucunda elde edilen ScreePlot grafiği de bu sonucu görsel olarak ispatlamaktadır. İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği'nin maddelerine ilişkin faktör yükleri Tablo 3.7'de verilmiştir.

**Tablo 3. 7** İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği'nin alt boyutlarını oluşturan maddelere ilişkin faktör yükleri

Madde No	Faktör Yükleri		
	Birinci Boyut	İkinci Boyut	Üçüncü Boyut
İMB 48	0,808		
İMB 66	0,733		
İMB 17	0,679		
İMB 22	0,652		
İMB 50	0,610		
İMB 44	0,558		
İMB 54	0,513		
İMB 32	0,511		
İMB 14	0,484		
İMB 42	0,447		
İMB 34	0,428		
İMB 62	0,386		
İMB 57		0,699	
İMB 64		0,668	
İMB 65		0,664	
İMB 31		0,627	
İMB 24		0,560	
İMB 29		0,518	
İMB 52		0,499	
İMB 11		0,387	
İMB 68			0,591
İMB 38			0,542
İMB 53			0,537
İMB 36			0,535
İMB 27			0,499

Tablo 3.7’de verilen İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği’ne ilişkin hesaplanan madde yük değerleri incelendiğinde, birinci boyutun on iki maddeden, ikinci boyutun sekiz maddeden, üçüncü boyutun beş maddeden oluştuğu görülmektedir. Maddelerin faktörlerle ilişkisini açıklayan bir katsayı ifadesi olan faktör yük değerlerinin 0.30 sınır değerinin üzerinde olması gerektiği belirtilmektedir (Şencan, 2005; Büyüköztürk, 2002). Bu görüşler doğrultusunda, her bir maddeye ilişkin faktör yükleri sınır değerinin üzerinde olduğu ve binişik madde bulunmadığı için faktör yapıları uygun görülmektedir.

Sonuç olarak; açımlayıcı faktör analizi sonucunda İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği’nin üç boyuttan oluştuğu görülmüştür. Belirlenen bu boyutlar maddelerin yordadıkları ortak özellikler dikkate alınarak sırasıyla “*Bireysel Mahremiyet*”, “*İlişkinin Mahremiyeti*” ve “*Sınırlar*” olarak adlandırılmıştır. *Bireysel Mahremiyet* alt boyutu, evlilik ilişkisi içerisinde eşin (partnerin) mahremiyetinin korunmasını ifade

etmektedir. “Eşimin paylaşmak istemediği özel bilgilerine ulaşmaya çalışmam.” bu alt boyuta ait maddelere bir örnektir. *İlişkinin Mahremiyeti* alt boyutu, evlilik içerisinde çiftler arasında kalması gereken yaşantıların ve deneyimlerin üçüncü kişilerle paylaşılmaması durumunu ifade etmektedir. “Eşimle olan tartışmalarımızı onun istemediği kişilerle paylaşmam-doktor, psikolog, psikiyatrist hariç.” bu alt boyuta ait maddelerden biridir. *Sınırlar* alt boyutu ise, eşlerin ilişki içinde birbirlerinin sınırlarına ve özel alanlarına saygı duymasını yansıtmaktadır. “Eşimin ilişkimizde oluşturduğumuz sınırlara saygı duymasını isterim.” maddesi de bu alt boyutta yer almaktadır. Tablo 3.8’de alt boyutlar ve alt boyutları oluşturan maddeler verilmiştir.

**Tablo 3. 8** İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği’ni oluşturan alt boyutlar ve alt boyutları oluşturan madde numaraları

Alt Boyut No	Alt Boyut Adı	Alt Boyut Madde Numaraları
Birinci Boyut	Bireysel Mahremiyet	14, 17, 22, 32, 34, 42, 44, 48, 50, 54, 62, 66
İkinci Boyut	İlişkinin Mahremiyeti	11, 24, 29, 31, 52, 57, 64, 65
Üçüncü Boyut	Sınırlar	27, 36, 38, 53, 68

Tablo 3.8’de görüldüğü gibi, bireysel mahremiyet alt boyutunda 12 madde, ilişkinin mahremiyeti alt boyutunda 8 madde, sınırlar alt boyutunda ise 5 madde bulunmaktadır. İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği toplam 25 maddeden oluşmaktadır.

İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek üzere “Pearson Momentler Çarpım Korelasyon” analizi tekniği uygulanmış ve elde edilen sonuçlar Tablo 3.12’de verilmiştir.

**Tablo 3. 9** İlişkide Mahremiyet Bilinci toplam ve alt boyut puanları arasındaki Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı sonuçları

Değişkenler	1.	2.	3.	4.
1. Bireysel Mahremiyet	-			
2. İlişkinin Mahremiyeti	,196**	-		
3. Sınırlar	,315**	,169**	-	
4. İlişkide Mahremiyet Ölçeği (Toplam)	,873**	,604**	,519**	-

\*p<.05, \*\*p<.01

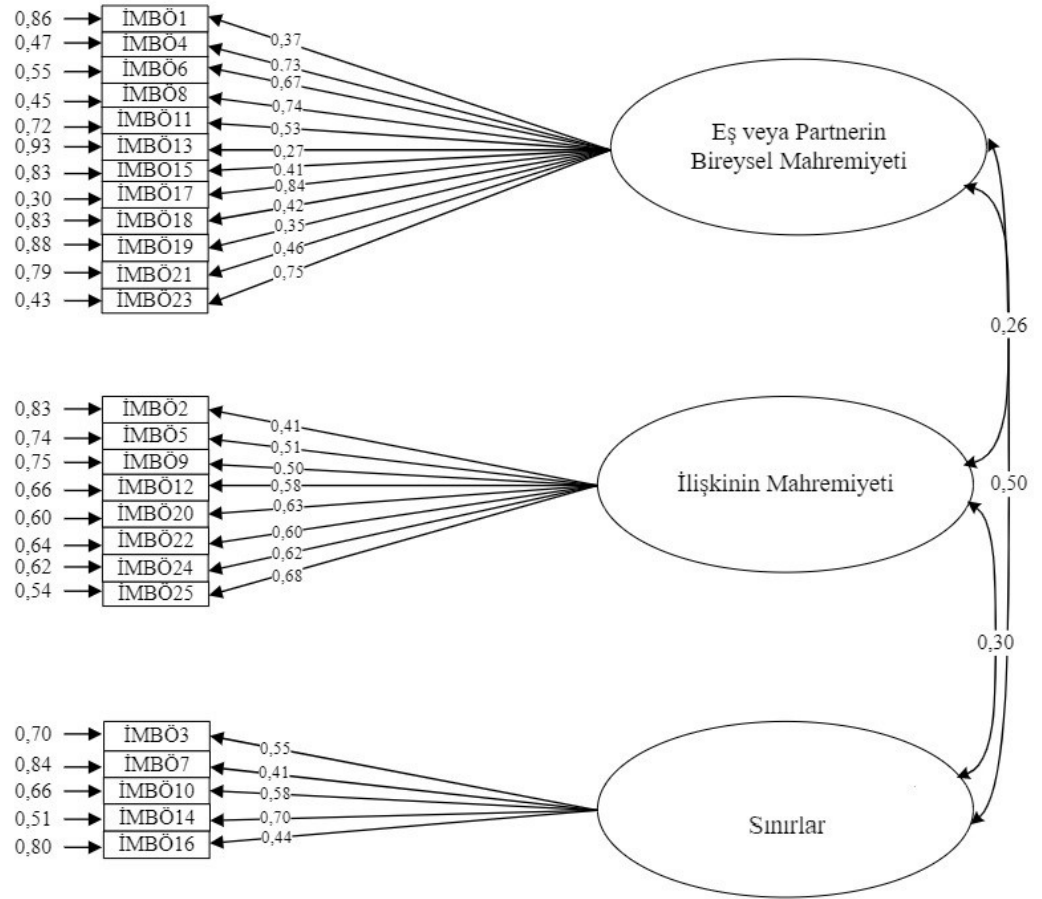
Tablo 3.9’da görüldüğü gibi, İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek üzere yapılan Pearson Momentler Çarpım Korelasyon analizi sonucunda ölçek toplam puanı ve tüm alt boyut puanları arasındaki ilişkiler doğrusal ve istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $p < .01$ ).

#### **3.3.6.2.4 Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular**

AFA sonucunda elde edilen ölçeğin yapısının doğrulanıp doğrulanmadığı doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile test edilmiştir. DFA uygulanırken uyum iyiliği indekslerinden ki-kare, CFI (Comparative Fit Index), GFI (Goodness of Fit Index), SRMR (Standardized Root Mean Square Residual), RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) ve IFI (Incremental Fit Index) dikkate alınmıştır. Uyum iyiliği değerlerinin kesme noktasının, SRMR ve RMSEA için  $< .80$ ; CFI, IFI ve GFI için  $\geq .90$  olması gerektiği belirtilmektedir (Kline, 1998; Schumacher ve Lomax, 2004).

Ölçeğin yapı geçerliliğinin belirlenmesi için öncelikle birinci düzey doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi için başka bir örneklemden 272 kişi üzerinden veri toplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerlerinin  $\chi^2/Sd$  ( $495.98/272$ ) = 1.82,  $p = .001$ , IFI = .88, CFI = .88; GFI = .87; SRMR = .069; RMSEA = .055 (RMSEA için güven aralığı = .047–.063) şeklinde olduğu gözlenmiştir.

Simon ve arkadaşları (2010) DFA sonucunda elde edilen  $\chi^2/sd$  oranının 3’ün altında olmasının mükemmel uyumu, NFI, CFI, GFI indekslerinin de .85-.95 arasında olmasının kabul edilebilir uyumu gösterdiğini belirtmiştir. Büyüköztürk’e (2002) göre de, SRMR ve RMSEA değerinin .08’den küçük olması iyi uyumu göstermektedir. Uyum iyiliği değerlerinin genel olarak kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu belirlenmiştir. Analiz sonucunda elde edilen model Şekil 3.4’te verilmiştir.



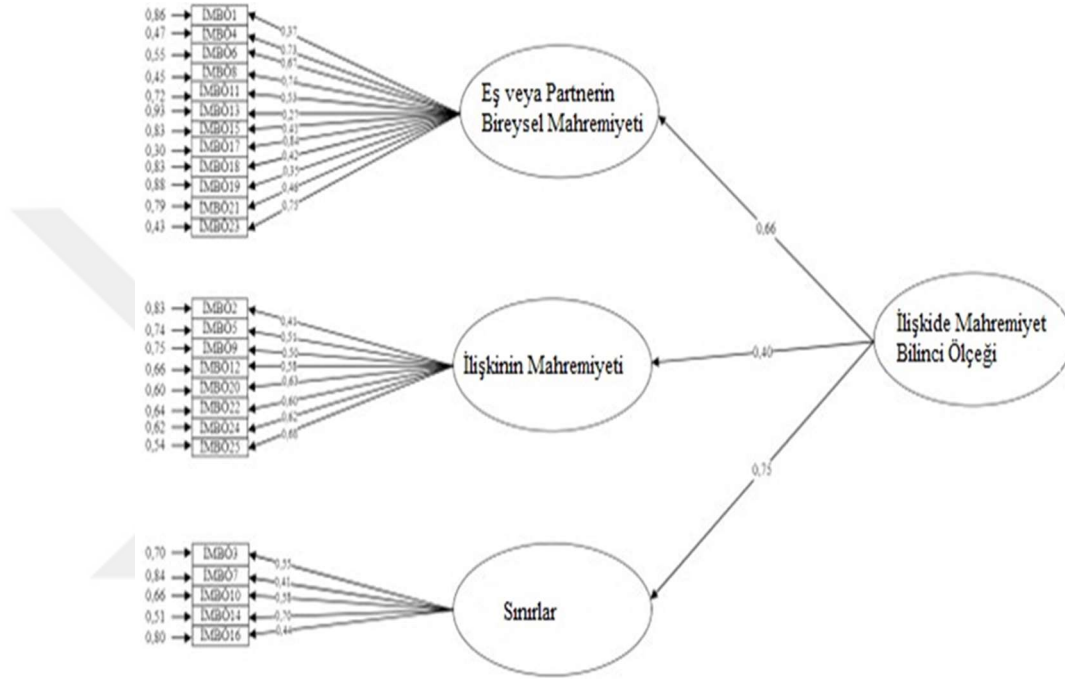
Şekil 3.4 İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği 1. Düzey DFA Path Diagramı Faktör Yükleri

Sonuç olarak; 1. düzey DFA'ndan elde edilen uyum iyiliği değerleri ölçeğin üç boyutlu yapısının doğrulandığına işaret etmektedir.

### 3.3.6.2.5 İkinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular

İkinci düzey DFA, birinci düzey DFA'nde doğrulanan üç alt boyutun daha kapsayıcı bir faktör olarak ilişkide mahremiyet bilincinin altında birleşip birleşmediğini ortaya koymak için gerçekleştirilmiştir. İkinci düzey DFA, ölçeği toplam puan üzerinden kullanıp kullanamayacağımızı anlamamıza yardımcı olmakta ve çok boyutlu ölçeklerde ikinci düzey analizin mutlaka yapılması gerektiği belirtilmektedir (Meydan ve Şeşen, 2015). Ölçeğin ikinci düzey DFA sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerlerinin  $\chi^2/Sd$  ( $477,53/272$ )=1,76,  $p=.001$ , IFI=.88, CFI=.88; GFI=.87; SRMR= .069; RMSEA=.055 (RMSEA için güven aralığı=.047-.063) şeklinde olduğu gözlenmiştir. Simon ve arkadaşları (2010) DFA sonucunda elde edilen  $\chi^2/sd$  oranının 3'ün altında olmasının mükemmel uyumu, NFI, CFI, GFI indekslerinin

.85-.95 aralığında olmasının kabul edilebilir uyumu gösterdiğini belirtmektedir. Büyüköztürk'e (2002) göre de, SRMR ve RMSEA değerinin .08'den küçük olması iyi uyumu göstermektedir. Uyum iyiliği değerlerinin genel olarak kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu söylenebilir. Analiz sonucunda elde edilen model Şekil 3.5'te verilmiştir.



Şekil 3.5 İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği 2. Düzey DFA Path Diagramı Faktör Yükleri

Yapılan iki düzeyli DFA sonuçları, İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği'nin hem çok boyutlu hem de toplam puan üzerinden kullanılabileceğine ve ölçeğin yapı geçerliğinin sağlandığına dair kanıt sunmaktadır.

### 3.3.6.3 İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği'nin Ölçüt Geçerliği Çalışması

Bu çalışma kapsamında İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği'nin ölçüt geçerliğini sınamak için Mahremiyet Bilinci Ölçeği ile ilişkisi Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı tekniği ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 3.9'da verilmiştir.

**Tablo 3. 10** İlişkide Mahremiyet Bilinci ve Mahremiyet Bilinci Ölçeği arasındaki korelasyon sonuçları (n=544)

	1.	2.	3.	4.	5.
1. Bireysel Mahremiyet	-				
2. İlişkinin Mahremiyeti	,196**	-			
3. Sınırlar	,315**	,169**	-		
4. İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği (Toplam)	,873**	,604**	,519**	-	
5. Mahremiyet Bilinci Ölçeği (Toplam)	,093*	,002	,090*	,088*	-

\*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$

Tablo 3.10’da görüldüğü gibi; 544 kişi ile yapılan ölçüt geçerliği çalışmasından elde edilen korelasyon analizi sonuçlarına göre; İlişkide Mahremiyet Ölçeği’nin alt boyutlarından olan ilişkinin mahremiyeti boyutu ile Mahremiyet Bilinci Ölçeği arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmazken ( $p>0,05$ ); Mahremiyet Bilinci Ölçeği ile bireysel mahremiyet, sınırlar ve İlişkide Mahremiyet Ölçeği’nin toplam puanı arasında düşük, ancak istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). İki ölçek puanı arasındaki ilişkinin düşük çıkması, Mahremiyet Bilinci Ölçeği’nde genel olarak insan ilişkilerine yönelik maddelerin bulunmasından ve evlilik ilişkisinin doğası gereği farklı dinamikleri içermesi nedeniyle İlişkide Mahremiyet Ölçeği’nde mahremiyet bilicini temsil eden maddelerin daha spesifik olmasından kaynaklanmış olabilir. Bununla birlikte, istatistiksel olarak tespit edilen anlamlı ilişkinin ölçeğin ölçüt geçerliğinin varlığına ilişkin ipucu verdiği söylenebilir.

#### **3.3.6.4 İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği’nin Güvenirlik Çalışması**

Üç boyut ve 25 maddeden oluşan İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği’nin güvenirliliğini sınamak üzere yapılan iç tutarlılık ve test tekrar test analizlerinden elde edilen sonuçlar aşağıda sırasıyla verilmiştir.

##### **3.3.6.4.1 İç Tutarlılık Analizi Sonuçları**

Katılımcıların maddelere verdiği cevapların kendi içinde tutarlı olup olmadığını tespit etmek için Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları hesaplanır. İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği toplam ve alt boyutlarına ait hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları Tablo 3.10’da verilmiştir.

**Tablo 3. 11** İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği genel ve alt boyutlarına ait iç tutarlık analizi sonuçları

<b>Değişkenler</b>	<b>Madde Sayısı</b>	<b>Cronbach Alpha</b>
İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği (Toplam)	25	0,85
Bireysel Mahremiyet	12	0,85
İlişkinin Mahremiyeti	8	0,80
Sınırlar	5	0,70

Tablo 3.11’de görüldüğü gibi, İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği’nin bütünü için Cronbach Alpha katsayısı 0,85 olarak tespit edilmiştir. İdeal olarak bir ölçeğin güvenilirliğinin .70’in üzerinde olması gerektiği koşulu bulunmaktadır (DeVellis, 2014). İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği’nin alt boyutlarına ait Cronbach Alpha iç tutarlık katsayılarının ise .70 ile .85 değerleri arasında olduğu görülmektedir. Alan yazında ideal olarak bir ölçeğin güvenilirliğinin .70’in üzerinde olması gerektiği belirtilmektedir (DeVellis, 2014). Ayrıca güvenilirlik katsayıları için ön çalışmalarda 0,60 ile 0,70 arasındaki değerler kabul edilebilirken, ileri aşamalarda 0,70 ile 0,90 arasındaki değerlerin daha tatmin edici olduğu belirtilmektedir (Nunnally ve Bernstein, 1994). Bu açıklamalar doğrultusunda, İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği’nin güvenilir olduğunu söylemek mümkündür.

#### **3.3.6.4.2 Test-Tekrar Test Sonuçları**

Bir testin aynı grupta belli aralıklar ile iki kez uygulanması ile elde edilen puanlar arasındaki korelasyon ölçeğin test-tekrar test güvenilirliğini gösterir. Geliştirilen İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği test tekrar test güvenilirliğinin hesaplanması için iki hafta arayla 32 kişiye uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde öncelikle verilerin dağılımlarını incelemek için betimsel analizler yapılmıştır. Çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri +1,5 ile -1,5 arasında olduğu için (Tabachnick ve Fidell, 2013) dağılımın normal olduğu kabul edilmiş ve parametrik testlerden Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı tekniği kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 3.11’de verilmiştir.

**Tablo 3. 12** İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği'nin test tekrar test güvenilirliğine ait Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı sonuçları

Değişkenler	Uygulama Durumu	N	R
İlişkide Mahremiyet Bilinci (Toplam)	Birinci Uygulama	32	,981***
	İkinci Uygulama		
Bireysel Mahremiyet	Birinci Uygulama	32	,944***
	İkinci Uygulama		
İlişkinin Mahremiyeti	Birinci Uygulama	32	,916***
	İkinci Uygulama		
Sınırlar	Birinci Uygulama	32	,980***
	İkinci Uygulama		

\* p < .001

Tablo 3.12'de görüldüğü gibi; birinci ve ikinci uygulamadan elde edilen ölçek toplam puanı ve alt boyutlara ait puanlar arasındaki ilişkiler yüksek ( $r>0,90$ ) ve istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $p<0,001$ ). Bu sonuçlar, ölçeğin zamana karşı kararlı ölçümler verdiğini dolayısıyla da güvenilir ve tutarlı olduğunu göstermektedir.

Sonuç olarak, 25 maddeden ve 3 boyuttan oluşan beşli likert tipindeki İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği'nin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir. Ölçeğin puanlanması "1- Kesinlikle Katılmıyorum, 2- Katılmıyorum, 3- Kısmen Katılıyorum 4- Katılıyorum 5- Kesinlikle Katılıyorum" seçeneklerinden oluşan bir dereceleme ölçeği üzerinden yapılmaktadır.

### 3.4 Verilerin Toplanması

Araştırmanın veri toplama aşamasına geçmek için öncelikle İstanbul Arel Üniversitesi Etik Kurulu'nun 22.03.2021 tarihli, 2021/06 sayılı evrak ve 11 nolu kararı ile "Etik Kurul" izni alınmıştır (EK-1). "Etik Kurul" izninin alınmasının ardından Covid-19 Pandemi süreci nedeniyle birebir uygulama yapılamadığından dolayı, verilerin toplanmasına öncelikle çevrimiçi Google form aracılığıyla başlanmıştır. Çevrimiçi uygulamadan geri dönüşlerin azalması nedeniyle gerekli olan katılımcı sayısına ulaşmak için yüz yüze uygulamaya geçilmiştir. Her iki uygulamada katılımcılardan öncelikle Bilgilendirilmiş Onam Formu'nu imzalamaları/onaylamaları ardından Kişisel Bilgi Formu, İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği, Mahremiyet Bilinci Ölçeği, Benlik Ayrışması Ölçeği, Evlilik Kalitesi Ölçeği ve

Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği'ni doldurmaları istenmiştir. Araştırmaya katılan evli bireylerden ölçekleri ve Google formu doldurduktan sonra tanıdıkları evli bireylere ulaştırmaları rica edilmiştir. Ölçeklerde evlilik ile ilgili mahremiyet içeren maddeler olduğundan gizlilik kuralı gereği ölçek formları yüzyüze uygulamalarda araştırmacı tarafından kapalı zarf içerisinde verilmiş ve doldurulduktan sonra aynı şekilde geri alınmıştır. Kartopu yöntemiyle toplanan veriler yeterli sayıya ulaştığında veri toplama işlemi sonlandırılmıştır.

### **3.5 Verilerin Analizi**

Araştırmanın veri analizi aşamasına geçmeden önce hatalı doldurulan ya da yarım bırakılan form ve ölçekler geçersiz sayılmış ve araştırmaya dahil edilmemiştir. Ardından araştırmanın değişkenlerine ait betimsel istatistikler (ortalama, standart sapma, medyan) hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadıklarını belirlemek üzere basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Veriler normal dağıldığından değişkenler arası ilişkilerin belirlenmesinde parametrik tekniklerden olan Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı tekniği kullanılmıştır. Araştırmada kurulan düzenleyici ve aracı etki modellerinin sınanmasında regresyon temelli bootstrapping tekniğinden yararlanılmıştır. Ayrıca, bu çalışma kapsamında geliştirilen İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği'nin kapsam geçerliğini belirlemek için uzmanlar arası tutarlılık katsayısının hesaplanmasında Lawshe (1975) tekniğinden yararlanılmıştır. Ölçeğin faktör yapısını belirleyebilmek için Açımlayıcı Faktör Analizi; elde edilen faktör yapısının doğrulanması ve yapı geçerliliğinin değerlendirilmesi için Doğrulayıcı Faktör Analizi yapılmıştır. Doğrulayıcı Faktör Analizi'nde uyum iyiliği değerleri için kesme noktası olarak, RMSEA için  $<.80$ ; CFI, IFI, NFI ve GFI için  $\geq.90$  (Kline, 1998; Schumacher ve Lomax, 2004) değerleri dikkate alınmıştır.

Veri analizi sürecinde IBM SPSS 25 ve LISREL 8.51 istatistik paket programlarından yararlanılmıştır. Ek olarak düzenleyici ve aracı değişken analizlerinde SPSS eklentili PROCESS Macro Model 1 ve Model 4 (Hayes, 2009) kullanılmıştır. Araştırmada istatistiksel anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

## 4 BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amacına yönelik olarak toplanan verilerin analiz edilmesi sonucunda elde edilen bulgulara ve bulguların yorumlanmasına yer verilmiştir.

### 4.1 Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler

Araştırmanın ana amacı doğrultusunda yapılan istatistiksel analizlerin öncesinde değişkenlere ilişkin betimleyici istatistikler hesaplanmış ve Tablo 4.1’de verilmiştir.

**Tablo 4.1** Değişkenlere ait betimsel istatistikler

Değişkenler	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	SH	Basıklık	SH
Bireysel Mahremiyet	40,99	9,00	-,18	0,13	-,45	0,25
İlişkinin Mahremiyeti	29,74	5,92	-,33	0,13	-,02	0,25
Sınırlar	21,16	3,26	-,74	0,13	,28	0,25
İlişkide Mahremiyet Bilinci (Toplam)	91,90	14,38	-,20	0,13	-,42	0,25
Evlilik Kalitesi	80,76	16,74	-,53	0,13	-,11	0,25
Benliğin Ayrışması	78,63	12,85	,19	0,13	-,36	0,25
Yaşam Doyumu	68,27	10,07	-,34	0,13	-,01	0,25

Tablo 4.1’de, araştırmadan elde edilen verilerin dağılımına ilişkin basıklık ve çarpıklık değerleri yer almaktadır. Çarpıklık ve basıklık değerlerine ilişkin sınırlar çeşitli kaynaklara göre farklılık gösterse de sosyal bilimlerde yaygın kabul  $\pm 1.5$  şeklindedir (Field, 2005; Tabachnick, Fidell, 2013). Bu çalışmada toplanan verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, çarpıklık için değerlerin -0,18 ile -0,74 arasında, basıklık değerlerinin ise -0,01 ile -0,45 arasında değiştiği görülmektedir. Hesaplanan bu değerler, verinin normal dağılımdan sapma göstermediğine başka bir deyişle normal dağılım sınırları içerisinde olduğuna işaret etmektedir.

### 4.2 Değişkenler Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

Araştırma kapsamında ele alınan değişkenler arası ilişkiler Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı tekniği ile hesaplanmış, analiz sonuçları Tablo 4.2’de verilmiştir.

**Tablo 4.2** Değişkenler arası ilişkilere ait Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı sonuçları

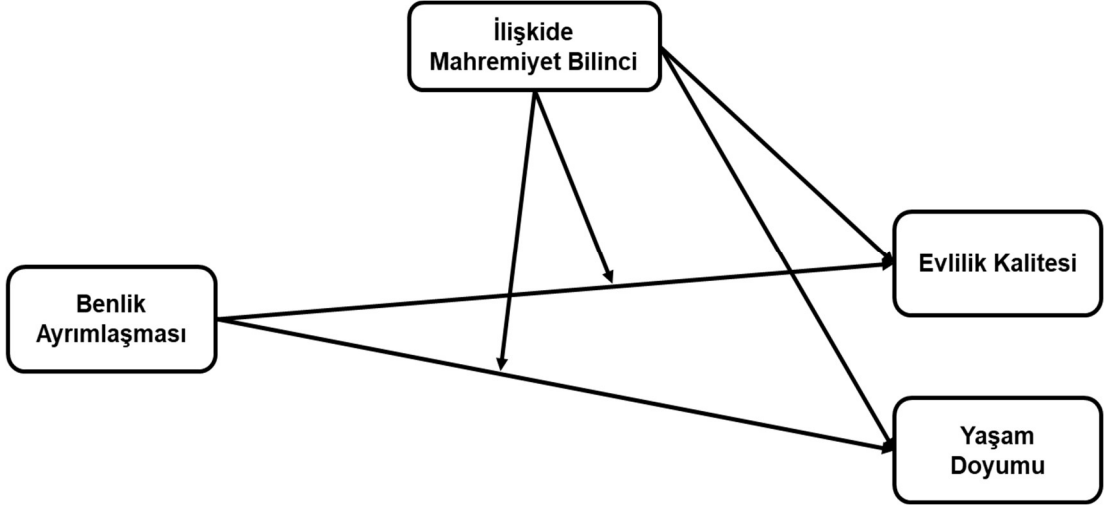
Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1. Bireysel Mahremiyet	-						
2. İlişkinin Mahremiyeti	,357**	-					
3. Sınırlar	,465**	,373**	-				
4. Benliğin Ayrışması	,435**	,307**	,355**	-			
5. Evlilik Kalitesi	,275**	,398**	,235**	,215**	-		
6. İlişkide Mahremiyet Bilinci Toplam	,879**	,720**	,672**	,479**	,390**	-	
7. Yaşam Doyumu	,353**	,281**	,358**	,322**	,465**	,418**	-

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

Tablo 4.2’de görüldüğü gibi; düzenleyici ve aracı değişken analizlerinden önce modelde yer alan değişkenlerin birbirleriyle doğrusal bir ilişkiye sahip olup olmadıklarını sınamak için yapılan Pearson Momentler Çarpım Korelasyon analizi sonuçlarına göre değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir ( $p < 0,01$ ).

### 4.3 Düzenleyici Etki Analizleri

Araştırmanın ana amacı doğrultusunda ilişkide mahremiyet bilincinin düzenleyici rolünün test edildiği model Şekil 4.1’de verilmiştir. Düzenleyici etki analizlerine ilişkin sonuçlar ise Tablo 4.3’de verilmiştir.



Şekil 4.1 İlişkide mahremiyet bilincinin düzenleyici rolünün test edildiği model

**Tablo 4.3** Düzenleyici etki analizine ait sonuçlar

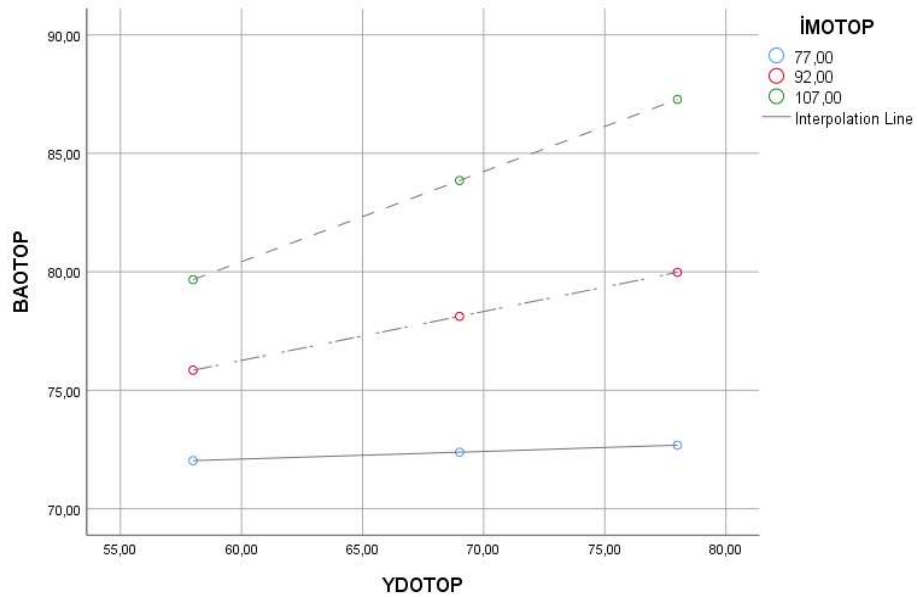
Yordayıcı	B*	SH	t	p	%95 GA	R <sup>2</sup>	F (3, 602)
Sabit	68,87	23,87	2,68	0.01	16.98	110.75	
Benliğin Ayrışması	-,30	,31	-,96	0.34	-0.91	0.31	,15 36,73***
İlişkide Mahremiyet Bilinci	,15	,26	,56	0.57	-0.36	0.65	
Benliğin Ayrışması X İMB (Toplam)	,01	,01	1,14	0.25	0.00	0.01	
<b>Yordanan Değişken: Evlilik Kalitesi</b>							
Sabit	80,13	13,92	5.75	,00	51.80	107.45	
Benliğin Ayrışması	-,44	,18	-2.46	,01	-0.80	-0.09	,21 52,47***
İlişkide Mahremiyet Bilinci	-,23	,15	-1.54	,13	-0.53	0.06	
Benliğin Ayrışması X İMB (Toplam)	,01	,01	3,19	,00	0.00	0.01	
<b>Yordanan Değişken: Yaşam Doymu</b>							
Sabit	52,94	17,27	3,07	,00	19.03	86.86	
Benliğin Ayrışması	,14	,22	,61	,54	-0.30	0.58	,09 19,20***
İMB-Bireysel	,38	,42	,92	,36	-0.43	1.20	
Benliğin Ayrışması X BM	,01	,01	,08	,94	-0.01	0.01	
<b>Yordanan Değişken: Evlilik Kalitesi</b>							
Sabit	71,27	9,90	7,20	,00	51.82	90.72	
Benliğin Ayrışması	-,20	,13	-1,54	,12	-0.45	0.05	,17 41,40***
İMB-Bireysel	-,39	,24	-1,62	,11	-0.85	0.08	
Benliğin Ayrışması X BM	,01	,01	2,90	,00	0.00	0.01	
<b>Yordanan Değişken: Yaşam Doymu</b>							
Sabit	72.48	19,57	3,70	,00	34.06	110.91	
Benliğin Ayrışması	-,29	,25	-1,16	,25	-0.78	0.20	,17 41,81***
İMB-İlişkide	-,06	,64	-,09	,93	-1.32	1.20	
Benliğin Ayrışması X İM	,01	,01	1,73	,08	0.00	0.03	
<b>Yordanan Değişken: Evlilik Kalitesi</b>							
Sabit	68,11	11,95	5,69	,00	44.64	91.59	
Benliğin Ayrışması	-,13	,15	-,85	,40	-0.43	0.17	,15 34,69***
MB-İlişkide	-,52	,39	-1,33	,18	-1.29	.25	
Benliğin Ayrışması X İM	,01	,01	2,24	,03	0.00	0.02	
<b>Yordanan Değişken: Yaşam Doymu</b>							
Sabit	78,55	25,47	3,08	,00	28.53	128.57	
Benliğin Ayrışması	-,24	,34	-,72	,47	-0.91	0.42	,08 16,91***
İMB-Sınırlar	-,59	1,17	-,50	,61	-2.90	1.71	
Benliğin Ayrışması X Sınırlar	,02	,02	1,32	,19	-0.01	0.05	
<b>Yordanan Değişken: Evlilik Kalitesi</b>							
Sabit	66,16	14,48	4,57	,00	37.73	94.59	
Benliğin Ayrışması	-,22	,19	-1,17	,25	-0.60	0.15	,18 43,32***
İMB-Sınırlar	-,52	,67	-,78	,44	-1.83	.79	
Benliğin Ayrışması X Sınırlar	,02	,01	2,10	,04	0.00	0.04	

Not: \*Standardize beta katsayısı, \*\*\*p<.001, İMB=İlişkide Mahremiyet Bilinci, Bİ=Bireysel Mahremiyet, İM=ilişkinin Mahremiyeti

Tablo 4.3’de görüldüğü gibi, benlik ayrışmasının evlilik kalitesi ile ilişkisinde mahremiyet bilincinin düzenleyici rolünün olmadığı görülmektedir.

Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu [ $F_{(3,602)} = 36.73$ ;  $p < 0,001$ ] ve modelin varyansın yaklaşık %15'ini açıkladığı görülmektedir. Ancak evli bireylerin sahip oldukları mahremiyet bilincinin benlik ayrımlaşması ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkide düzenleyici rolünden bahsedilememektedir ( $b = .01$ ,  $t = 1.14$ ,  $p > .05$ , %95 GA [.00 – .01]).

Tablo 4.3 incelendiğinde, benlik ayrımlaşması ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide mahremiyet bilincinin düzenleyici rolünün olduğu görülmektedir. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu [ $F_{(3,602)} = 52.47$ ;  $p < 0,001$ ] ve modelin varyansın yaklaşık %21'ini açıkladığı görülmektedir. Elde edilen bulguya göre, ilişkide mahremiyet bilinci, benlik ayrımlaşması ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi düzenlemektedir ( $b = .01$ ,  $t = 3.19$ ,  $p < .05$ , %95 GA [.00 – .01]). Analiz sonuçlarına göre, ilişkide mahremiyet bilincinin orta ( $b = .11$ ,  $t = 3.44$ ,  $p < .05$ , %95 GA [.05 – .18]) ve yüksek ( $b = .20$ ,  $t = 4.97$ ,  $p < .05$ , %95 GA [.12 – .28]) olduğu grupta benlik ayrımlaşmasının yaşam doyumu üzerindeki etkisi artmaktadır.



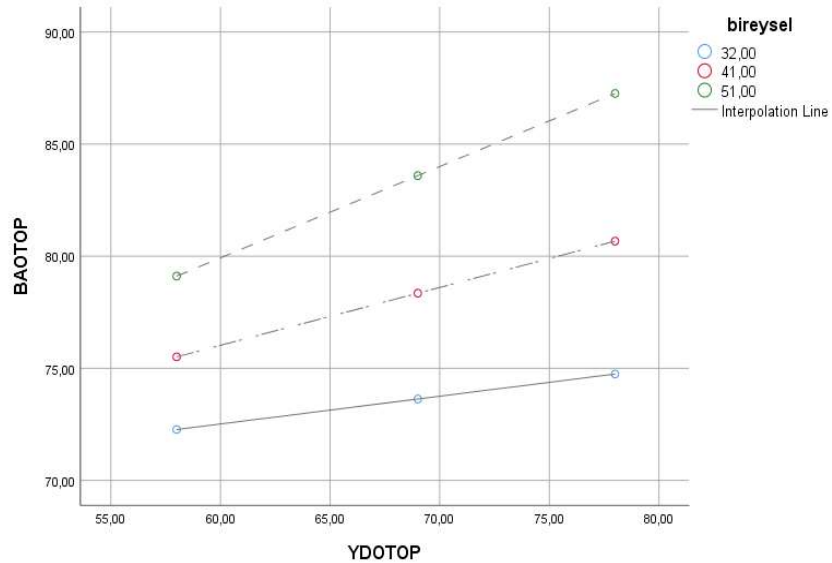
**Grafik 4.1** Benliğin ayrımlaşması ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide mahremiyet bilincinin düzenleyici rolü

Grafik 4.1'de görüldüğü gibi, ilişkide mahremiyet bilinci düşük olan grupta benlik ayrımlaşması artınca yaşam doyumu çok değişmemektedir, ancak orta ve yüksek olan grupta benlik ayrımlaşmasının yaşam doyumu üzerindeki etkisi artmaktadır.

Tablo 4.3'de görüldüğü gibi; benlik ayrımlaşması ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkide ilişkide mahremiyet bilinci alt boyutlarından olan bireysel mahremiyet

bilincinin düzenleyici rolünün olmadığı belirlenmiştir. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu [ $F_{(3,602)} = 19.20$ ;  $p < 0,001$ ] ve modelin varyansın yaklaşık %9'unu açıkladığı görülmektedir. Bununla birlikte, bireysel mahremiyet bilinci benlik ayrımlaşması ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkide düzenleyici bir etkiye sahip değildir ( $b = .01$ ,  $t = .08$ ,  $p > .05$ , %95 GA [-.01 – .01]).

Tablo 4.3 incelendiğinde; benlik ayrımlaşması ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide ilişkide mahremiyet bilincinin alt boyutlarından bireysel mahremiyet bilincinin düzenleyici rolünün olduğu görülmektedir. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu [ $F_{(3,602)} = 41.40$ ;  $p < 0,001$ ] ve modelin varyansın yaklaşık %17'sini açıkladığı tespit edilmiştir. Bireysel mahremiyet bilinci, benlik ayrımlaşması ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi arttırıcı yönde düzenlemektedir ( $b = .01$ ,  $t = 2.90$ ,  $p < .05$ , %95 GA [.00 – .01]). Analiz sonuçlarına göre, bireysel mahremiyet bilinci orta ( $b = .16$ ,  $t = 4.87$ ,  $p < .05$ , %95 GA [.09 – .22]) ve yüksek ( $b = .24$ ,  $t = 5.77$ ,  $p < .05$ , %95 GA [.16 – .32]) olan grupta benlik ayrımlaşmasının yaşam doyumu üzerindeki etkisi artmaktadır.

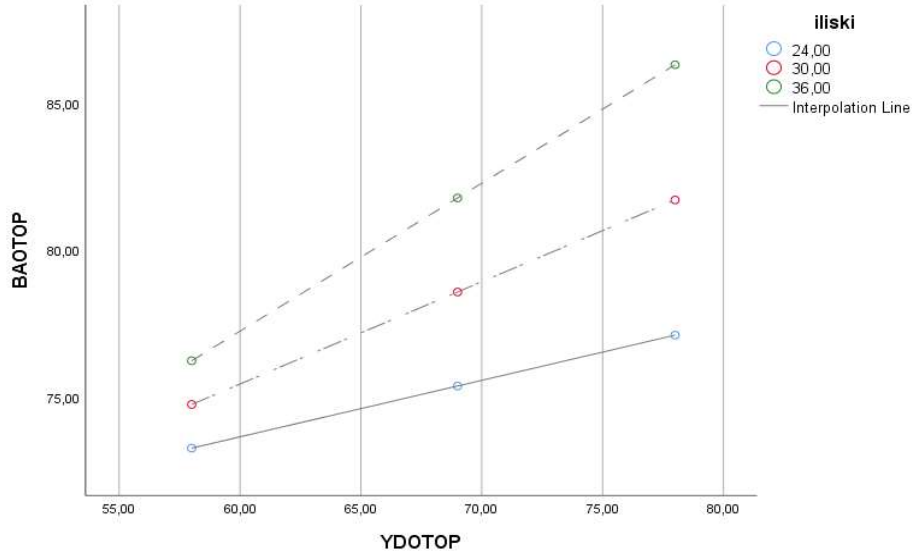


**Grafik 4.2.** Benliğin ayrımlaşması ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide mahremiyet bilincinin alt boyutu olan bireysel mahremiyet bilincinin düzenleyici rolü

Grafik 4.2' de görüldüğü gibi, bireysel mahremiyet bilinci düşük olan grupta benlik ayrımlaşması artınca yaşam doyumu çok değişmemektedir, bununla birlikte orta ve yüksek olan grupta benlik ayrımlaşmasının yaşam doyumu üzerindeki etkisi artmaktadır.

Tablo 4.3’de görüldüğü üzere; benlik ayrımlaşmasının evlilik kalitesi ile olan ilişkisinde ilişkide mahremiyet bilincinin alt boyutlarından olan ilişkinin mahremiyetini koruma bilincine sahip olmanın düzenleyici rolünün olmadığı belirlenmiştir. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu [ $F_{(3,602)} = 41.81$ ;  $p < 0,001$ ] ve modelin varyansın yaklaşık %17’sini açıkladığı görülmektedir. İlişkinin mahremiyetini koruma bilincine sahip olmak, benlik ayrımlaşması ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkide düzenleyici etkiye sahip değildir ( $b = .01$ ,  $t = 1.73$ ,  $p > .05$ , %95 GA [.00 – .03]).

Yine Tablo 4.3’de görüldüğü gibi, benlik ayrımlaşması ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide ilişkinin mahremiyetini koruma bilincine sahip olmanın düzenleyici rolünün olduğu belirlenmiştir. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu [ $F_{(3,602)} = 34.69$ ;  $p < 0,001$ ] ve modelin varyansın yaklaşık %15’ini açıkladığı görülmektedir. İlişkinin mahremiyetini koruma bilincine sahip olmak, benlik ayrımlaşması ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide arttırıcı yönde bir düzenleyicidir ( $b = .01$ ,  $t = 2.24$ ,  $p < .05$ , %95 GA [.00 – .02]). Analiz sonuçlarına göre, ilişkinin mahremiyetini koruma bilinci düşük ( $b = .13$ ,  $t = 2.92$ ,  $p < .05$ , %95 GA [.04 – .22]), orta ( $b = .20$ ,  $t = 6.29$ ,  $p < .05$ , %95 GA [.13 – .26]) ve yüksek ( $b = .26$ ,  $t = 6.51$ ,  $p < .05$ , %95 GA [.18 – .34]) olan grupta benlik ayrımlaşmasının yaşam doyumu üzerindeki etkisi artmaktadır.



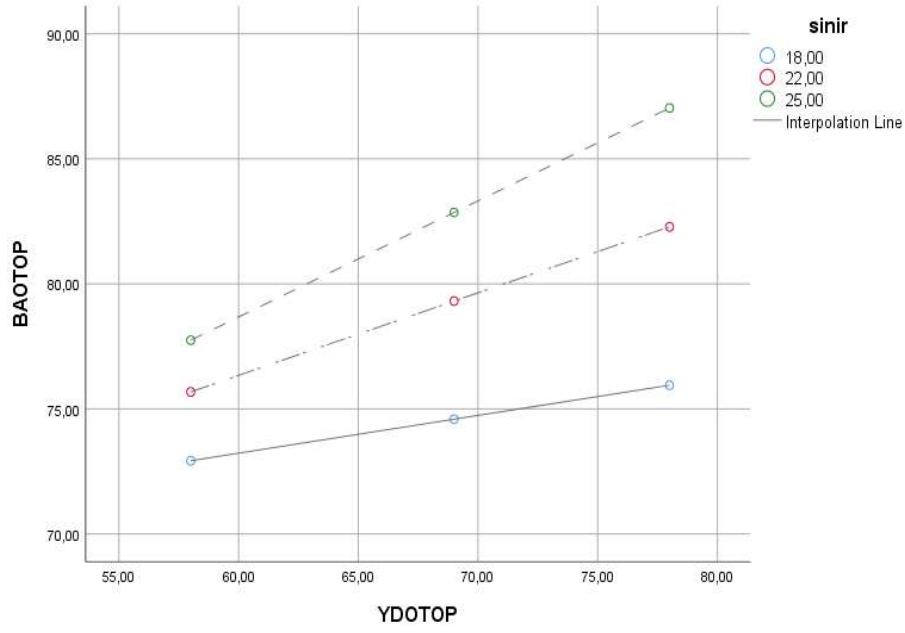
**Grafik 1.3.** Benliğin ayrımlaşması ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide mahremiyet bilincinin alt boyutu olan ilişkinin mahremiyetini koruma bilincine sahip olmanın düzenleyici rolü

Grafik 4.3 de, ilişkinin mahremiyetini koruma bilincine sahip olma düzeyi düşük, orta ve yüksek olan grupta benlik ayrımlaşmasının yaşam doyumu üzerindeki

etkisinin arttığını göstermektedir. Başka bir deyişle, ilişkinin mahremiyetini koruma bilincine sahip olma düzeyi arttıkça benlik ayırmaşmasının yaşam doyumu üzerindeki etkisi de artmaktadır.

Yine Tablo 4.3'de görüldüğü gibi, benlik ayırmaşmasının evlilik kalitesi ile ilişkisinde ilişkide mahremiyet bilincinin alt boyutlarından biri olan sınırları koruma bilincinin düzenleyici rolünün olmadığı belirlenmiştir. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu [ $F_{(3,602)} = 16,91; p < 0,001$ ] ve varyansın yaklaşık %8'ini açıkladığı görülmektedir. İlişkide mahremiyet bilincinin sınırlar boyutu benlik ayırmaşması ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkide düzenleyici bir etkiye sahip değildir ( $b = .02, t = 1.32, p > .05, \%95 \text{ GA } [-.01 - .05]$ ).

Tablo 4.3 incelendiğinde, benlik ayırmaşması ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide sınırlar alt boyutunun düzenleyici rolünün olduğu belirlenmiştir. Kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu [ $F_{(3,602)} = 43.32; p < 0,001$ ] ve modelin varyansın yaklaşık %18'ini açıkladığı görülmektedir. Sınırlar boyutu, benlik ayırmaşması ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi artırıcı yönde düzenleyici bir etkisiye sahiptir ( $b = .02, t = 2.10, p < .05, \%95 \text{ GA } [.00 - .04]$ ). Analiz sonuçlarına göre, ilişkide sınırları koruma bilinci düşük ( $b = .10, t = 2.24, p < .05, \%95 \text{ GA } [.01 - .19]$ ), orta ( $b = .16, t = 5.18, p < .05, \%95 \text{ GA } [.10 - .23]$ ) ve yüksek ( $b = .22, t = 5.78, p < .05, \%95 \text{ GA } [.15 - .30]$ ) olan grupta benlik ayırmaşmasının yaşam doyumu üzerindeki etkisi artmaktadır.

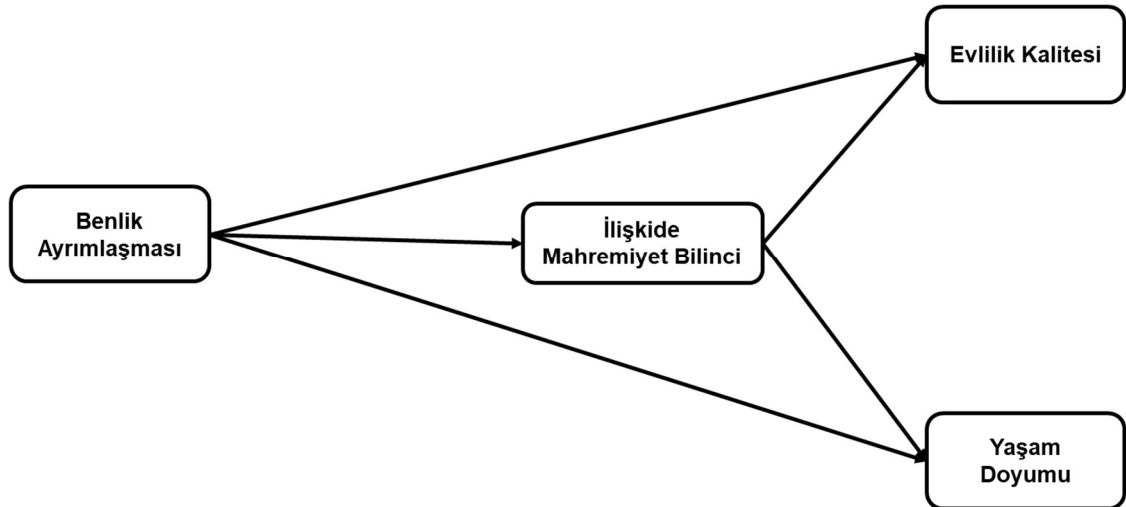


**Grafik 4.4.** Benliğin ayrılaşması ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide mahremiyet bilincinin alt boyutu olan sınırların düzenleyici rolü

Grafik 4.4' de görüldüğü gibi, ilişkide sınırları koruma bilinci düşük, orta ve yüksek olan grupta benlik ayrılaşmasının yaşam doyumu üzerindeki etkisi artmaktadır. Bir diğer deyişle, ilişkide sınırları koruma bilincindeki artış benlik ayrılaşmasının yaşam doyumu üzerindeki etkisini artırıcı yönde düzenleyicilik yapmaktadır.

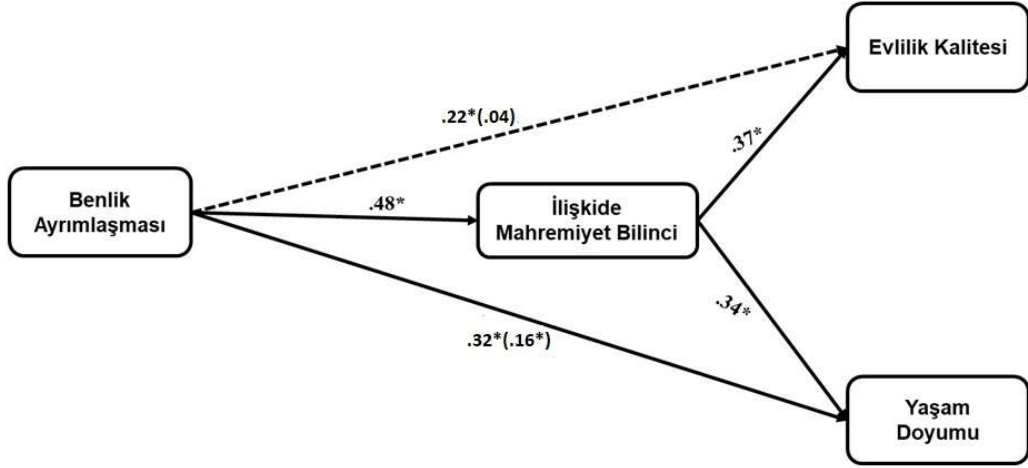
#### 4.4 Aracılık Etkisi Analizleri

Araştırmanın bir diğer amacı doğrultusunda ilişkide mahremiyet bilincinin aracı rolünü sınamak üzere belirlenen model Şekil 4.2'de verilmiştir.



**Şekil 4.2** İlişkide mahremiyet bilincinin aracı rolünün test edildiği model

Şekil 4.2’de verilen model test edildiğinde elde edilen standardize edilmiş yol katsayıları Şekil 4.3’te görülmektedir.



**Şekil 4.3** Aracılık etkisinin test edildiği modelde standardize edilmiş yol katsayıları  
\*p < .05

Şekil 4.3’te görüldüğü gibi, benlik ayrışması evlilik kalitesini ( $\beta = .22$ ,  $p < .05$ ) ve yaşam doyumunu ( $\beta = .32$ ,  $p < .05$ ) anlamlı bir şekilde yordamaktadır. İlişkide mahremiyet bilinci modele aracı değişken olarak girdiğinde benlik ayrışması ile evlilik kalitesi arasındaki ilişki ( $\beta = .04$ ,  $p > .05$ ) anlamsız hale gelmektedir. Bu durum ilişkide mahremiyet bilincinin benlik ayrışması ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkide tam aracı rolü olduğunu göstermektedir. İlişkide mahremiyet bilincinin hem evlilik kalitesi ( $\beta = .37$ ,  $p < .05$ ) hem de yaşam doyumunu ( $\beta = .34$ ,  $p < .05$ ) üzerinde anlamlı yordayıcılık etkisinin olduğu belirlenmiştir. İlişkide mahremiyet bilinci modele aracı değişken olarak girdiğinde benlik ayrışması ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki anlamlı kalmış, ancak beta katsayısının ( $\beta = .16$ ,  $p < .05$ ) düştüğü görülmüştür. Bu da iki değişken arasında mahremiyet bilincinin kısmi aracılık rolünün olduğuna işaret etmektedir. Modeldeki dolaylı etkilerin anlamlılığı 1000 kişilik bootstrap örnekleme üzerinde incelenmiş, %95 güven aralığında tahmin değerleri hesaplanmış ve bulgular Tablo 4.4’de verilmiştir.

**Tablo 4.4** Bootstrap testi sonuçları

Bağımsız Değişken	Aracı (lar)	Bağımlı Değişken	Yol Katsayısı (β)	%95 CI
Benliğin Ayrışması	İlişkide Mahremiyet Bilinci	Evlilik Kalitesi	.22* (.04)	[.054, .163]
Benliğin Ayrışması	İlişkide Mahremiyet Bilinci	Yaşam Doyumu	.32* (.16*)	[.116, .234]

**Not:** Bootstrap 1000 örneklem üzerinden yapılmıştır (Hayes, 2009), β =Standardize Edilmiş, \*p<.05.

Tablo 4.4’de görüldüğü gibi, bootstrapping analizi sonucunda elde edilen bulgulara göre, modelde bulunan dolaylı etkiler .05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlıdır. Anlamlılıktan bahsedebilmek için %95 güven aralığında alt ve üst limit değer aralığının sıfırı (0) içermemesi gerekmektedir. Eğer alt ve üst limit değerlerinin her ikisi de pozitif ya da her ikisi de negatif ise “*dolaylı etki anlamlıdır*” şeklinde yorumlanmaktadır (Hu, 2010). Tablo 4.4’teki alt ve üst limit değerleri incelendiğinde, sıfırı içermemesi nedeniyle *ilişkide mahremiyet bilincinin benliğin ayrışması ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkide tam aracılık rolünün olduğu*; benliğin ayrışması ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide ise kısmi aracılık rolünün olduğu sonucuna varılmıştır. Bağımlı değişken ile bağımsız değişken arasındaki ilişkinin aracı değişkenin varlığında bile anlamlı olmaya devam etmesi kısmi aracılık olduğuna işaret etmektedir (Şimşek, 2020). Ayrıca benliğin ayrışması ile ilişkide mahremiyet bilincinin birlikte yaşam doyumu puanlarındaki varyansın yaklaşık %16’sını, evlilik kalitesi puanlarındaki varyansın ise %15’ini açıkladığı belirlenmiştir.

## 5 SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulguların amaçlar doğrultusunda tartışılmasına yer verilmiştir. Bulgular alan yazındaki ilgili araştırma bulgularıyla birlikte tartışılmış, tartışma sonrasında araştırmacılara ve uygulamacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

### 5.1 Sonuç

Bu araştırma, evli bireylerde benlik ayrılaşmasının evlilik kalitesi ve yaşam doyumu ile ilişkisinde mahremiyet bilincinin düzenleyici ve aracı rolünün incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Alan yazın incelemesi sonucunda evli bireylerde mahremiyet bilincini değerlendirmeye yönelik kapsamlı bir ölçme aracına rastlanmadığından İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği geliştirilerek geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmaları sonucunda 3 boyuttan ve 25 maddeden oluşan bir ölçek elde edilmiş, boyutlar *bireysel mahremiyet*, *ilişkinin mahremiyeti* ve *sınırlar* olarak adlandırılmıştır. Diğer taraftan araştırmada ele alınan benlik ayrılaşması, evlilik kalitesi, yaşam doyumu ve mahremiyet bilinci değişkenleri arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Araştırmadan ana amacı doğrultusunda elde edilen bulgular bağlamında aşağıda verilen sonuçlara ulaşılmıştır:

a. Benlik ayrılaşmasının evlilik kalitesi ile ilişkisinde mahremiyet bilincinin düzenleyici rolü yoktur.

b. Benlik ayrılaşmasının yaşam doyumu ile ilişkisinde mahremiyet bilincinin düzenleyici rolü vardır. İlişkide mahremiyet bilinci orta ve yüksek düzeyde olan evli bireylerde benlik ayrılaşmasının yaşam doyumu üzerindeki etkisi artmaktadır.

c. Benlik ayrılaşmasının evlilik kalitesi ile ilişkisinde bireysel mahremiyet bilincinin düzenleyici rolü yoktur.

d. Benlik ayrılaşmasının yaşam doyumu ile ilişkisinde bireysel mahremiyet bilincinin düzenleyici rolü vardır. Bireysel mahremiyet bilinci orta ve yüksek düzeyde olan evli bireylerde benlik ayrılaşmasının yaşam doyumu üzerindeki etkisi artmaktadır.

e. Benlik ayrımlaşması ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkide ilişkinin mahremiyetini koruma bilincine sahip olmanın düzenleyici rolü yoktur.

f. Benlik ayrımlaşmasının yaşam doyumu ile ilişkisinde ilişkinin mahremiyetini koruma bilincine sahip olmanın düzenleyici rolü vardır. İlişkinin mahremiyetini koruma bilinci orta ve yüksek düzeyde olan evli bireylerde benlik ayrımlaşmasının yaşam doyumu üzerindeki etkisi artmaktadır.

g. Benlik ayrımlaşmasının evlilik kalitesi ile ilişkisinde ilişkide sınırları koruma bilincine sahip olmanın düzenleyici rolü yoktur.

h. Benlik ayrımlaşmasının yaşam doyumu ile ilişkisinde ilişkide sınırları koruma bilincine sahip olmanın düzenleyici rolü vardır. Evli bireylerde ilişkide sınırları koruma bilincine sahip olma arttıkça benlik ayrımlaşmasının yaşam doyumu üzerindeki etkisi de artmaktadır.

i. Benliğin ayrımlaşması ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkide mahremiyet bilincinin tam aracılık etkisinin olduğu; benliğin ayrımlaşması ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide ise ilişkide mahremiyet bilincinin kısmi aracılık etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır.

## 5.2 Tartışma

Mahremiyet bilincinin ilişkilerdeki rolünün keşfedilmesi amacıyla ilişkideki mahremiyet bilincinin benlik ayrımlaşması ile evlilik kalitesi ve yaşam doyumu arasındaki düzenleyici ve aracı rolünün incelenmesi çalışmanın amacını oluşturmuş ve bu araştırma sonucundaki bulgular benzer çalışmalarla ilişkilendirilerek tartışılmış ve yorumlanmıştır.

### 5.2.1 Değişkenler Arası İlişkilere Ait Bulguların Tartışılması

#### 1. *Evli bireylerde benlik ayrımlaşması ile evlilik kalitesi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*

Araştırmanın birinci amacı, evli bireylerde benlik ayrımlaşması ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkinin anlamlı olup olmadığının sınanmasıdır. Elde edilen bulguya göre, benlik ayrımlaşması ile evlilik kalitesi arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bu bulguya göre, benlik ayrımlaşması arttıkça evli bireylerin evliliklerine dair algıladıkları evlilik kalitesinin de arttığı söylenebilir.

Alan yazın incelendiğinde ayrımlaşmayı başarabilmiş insanların duygu ve düşünceleri arasında bir denge kurma konusunda da başarılı oldukları dikkate

alındığında (Kalkan ve Aydoğan, 2019), daha mantıklı düşünerek kaygıdan uzak kaldıkları ve böylelikle evlilik kalitelerinin de yükseleceği söylenebilir. Peleg'e (2008) göre, benlik ayrımlaşması bakımından zayıf konumdaki kişiler yaşadıkları anksiyete ve stresin sonucu olarak evlilikte çatışma ve duygusal kopukluk deneyimlemeye yatkın hale gelebilmektedirler. Friedler ve Tuason (2000) benliğin ayrımlaşmasını yakın ilişkiler bağlamında inceledikleri çalışmalarında, çiftlerin birbirlerine olan samimiyeti ve özerkliği bir arada yaşamaları ve bu özellikler arasında bir denge oluşturabilme yeteneklerini vurgulamışlar ve buna dayanarak eş ilişkilerinde bireyselliğini kaybetmeden bireysellik-birliktelik dengesini daha ideal ve doğru bir şekilde kuran bireylerin daha sağlam ilişkiler yaşadığını belirtmişlerdir. Yapılan başka çalışmalarda da ayrımlaşma düzeyi yüksek olan kişilerin yapmış olduğu evliliklerin; “yüksek evlilik doyumu, evlilik uyumu, çift uyumu ya da cinsel doyumla” karakterize olduğu belirlenmiştir (Bradbury vd., 2000; Campos vd., 2009; Güngör, 2007; Peleg, 2008; Polat, 2014; Skowron ve Friedlander, 1998). Araştırmadan elde edilen bulgunun alan yazındaki bulgularla örtüştüğü görülmektedir.

## *2. Evli bireylerde benlik ayrımlaşması ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*

Araştırmanın ikinci amacı, evli bireylerde benlik ayrımlaşması ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin anlamlı olup olmadığının sınanmasıdır. Elde edilen bulguya göre, benlik ayrımlaşması ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bu bulguya göre, benlik ayrımlaşması arttıkça evli bireylerin yaşam doyumlarının da arttığı söylenebilir.

Kişisel düzeyde benliğin ayrımlaşması, stres altındayken rasyonel akıl yürütmeyi duygulardan ya da duygusal tepkilerden ayırma yeteneğini ifade eder (Skowron, 2004). Yaşam doyumu ise, bireyin kendi yaşam memnuniyetine ilişkin öznel bir değerlendirmedir. Doğası gereği öznel bir değerlendirme olduğu için, yaşam doyumu yargıları büyük bir bilişsel bileşene sahiptir (Sousa ve Lyubomirsky, 2001). Bu bağlamda benliği ayrımlaşmış kişilerin duygularını kontrol edebilme ve stresle baş edebilme becerilerinin yüksek olması (Gehart, 2017), onların hayata dair olumlu yargılarının daha yüksek olmasını ve dolayısıyla yaşam doyumlarının da yüksek olmasını sağlayabilir. Bu çalışmada elde edilen sonuca benzer şekilde, alan yazındaki birkaç çalışmanın sonuçları (Miller vd., 2004; Ross ve Murdock, 2014) yüksek düzey benlik ayrımlaşmasının, yüksek düzey yaşam doyumu ile ilişkili

olduğunu göstermiştir. Sonuç olarak, elde edilen bu bulgu alanyazındaki teorik ve ampirik çalışmaların sonuçlarıyla tutarlıdır.

3. *Evli bireylerde benlik ayrımlaşması ile mahremiyet bilinci arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*

Araştırmanın üçüncü amacı, evli bireylerde benlik ayrımlaşması ile ilişkide mahremiyet bilinci arasındaki ilişkinin anlamlı olup olmadığının sınanmasıdır. Elde edilen bulguya göre, benlik ayrımlaşması ile ilişkide mahremiyet bilinci arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bu bulguya göre, benlik ayrımlaşması arttıkça ilişkide mahremiyet bilincinin de arttığı söylenebilir.

Benliğin ayrımlaşması, ilk olarak Bowen'in aile sistemleri teorisi içerisinde yer alan ve benliğin intrapsişik ve kişilerarası boyutlarını dengeleyen bir kavram olarak ortaya çıkmıştır (Bowen, 1978; Kerr ve Bowen, 1988). Benliğin ayrımlaşması duygusal bir ilişki sisteminde düşünce ve duyguları ayırt etme yeteneği olarak tanımlanır (Bohlander, 1995). Mahremiyet ise, Irvın Altman'a göre (Akt. Budak, 2018) "Bir kimsenin kendisine ya da grubuna ulaşma gayreti üzerindeki seçici kontrolüdür." Bu açıklamaya göre, mahremiyette sadece gizli kalmaya ya da yalnız olmaya çalışma değil, aynı zamanda bireyin birlikte olmak istediği diğerlerini seçme özgürlüğüne de vurgu yapılmaktadır. Bu duruma Yüksel (2003), "Mahremiyet bireyin yalnız başına kalma ile başkalarıyla birlikte olma isteği arasındaki karşılıklı bir alan" tanımıyla açıklık getirmektedir. Dolayısıyla, mahremiyet kavramının açıklanmasında bireyin başkalarına karşı gizlilik hakkının yanında, onun özgürlüğünün de ön plana çıkarıldığı göz önünde bulundurulmalıdır.

Evli bireyler arasında da mahremiyet, çiftlerin birbirlerine karşı özellerini paylaşma ya da kendi özellerini içinde saklama arasında bir sınırdadır. Çiftler eş değerli olarak birbirlerine güven duymayı ve birbirlerine sırlarını açıklayabileceklerini varsayarlar. Bu noktada, benlik ayrımlaşma seviyesi yüksek olan çiftlerin tüm ilişkilerinde daha fazla özgürlük ve kabul göstererek, kendileri ve diğerleri arasındaki farklılıklara daha anlayışlı yaklaşabilecekleri belirtilmektedir (Gehart, 2017). Böylelikle hem kendilerinin hem ilişkinin mahremiyetini ve hem de ilişkideki sınırları koruma bilincine sahip oldukları düşünülebilir.

4. *Evli bireylerde mahremiyet bilinci ile evlilik kalitesi arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*

Araştırmanın dördüncü amacı, ilişkide mahremiyet bilinci ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkinin anlamlı olup olmadığının sınanmasıdır. Elde edilen bulguya göre, ilişkide mahremiyet bilinci ile evlilik kalitesi arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bu bulguya göre, ilişkide mahremiyet bilinci arttıkça evlilik kalitesinin de arttığı söylenebilir.

Alan yazın incelendiğinde, mahremiyet bilinci ve evlilik kalitesi kavramlarının birlikte çalışıldığı doğrudan bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bununla birlikte, konu ile ilgili kuramsal ve dolaylı çalışmalar bulunmaktadır. Allendorf ve Ghimire (2013), mahremiyet evli çiftler arasında bireylerin özerkliği ve birbirleri ile paylaştıkları özellikleri bağlamında ele alındığında; evlilik kalitesinin çiftlerin birlikte zaman geçirebilme, iletişim yoğunluğu düzeyi ve buna bağlı olarak yaşanan problem ve anlaşmazlıklardan etkilendiğine işaret etmektedir. Buradan yola çıkarak, mahremiyet bağlamında çiftlerin kendi bireysel sınırlarını fazla korumaları ya da hiç korumamaları evlilik ilişkisinde gerginlik ve çatışmalara yol açarak iletişimde sorunlara neden olabilir. Nitekim Malkoç (2001), çiftlerin iletişim kalıplarını ve evlilik uyumunu incelediği araştırmasında, yapıcı iletişim kalıplarını kullanan bireylerin evlilik uyumunun yüksek olduğunu, daha yıkıcı iletişim kalıpları kullananların ise evlilik uyumunun düşük olduğunu tespit etmiştir. Dolayısıyla bu durum çiftlerin evlilik kalitesini düşük düzeyde algılamalarına sebep olabilir.

Diğer taraftan iki kişi arasındaki günlük durumların, başkalarına anlatılma alışkanlığı evlilik ilişkilerine zarar vermektedir. Çiftler, evlilik ilişkilerinde kendilerini güvende hissedememektedirler. Bu durum saldırgan davranışlara sebep olmakta dolayısıyla da evlilik kalitesi zarar görmektedir (Kayaoğlu, t.y.). Parrott (2018), “Evliliğinizin Gizliliği Nasıl Korunur?” adlı yazısında özel konuları paylaşmanın eşlerin birbirlerine güvenme yeteneğini zedelemekle kalmayacağını aynı zamanda arkadaşlarının ve ailenin gözünde de eşini zayıflatabileceğini, eşle ilgili kötü konuşulmamış olsa bile anlatılan her şeyin, başkalarının onu olumsuz algılamasına katkıda bulunacağını söylemektedir. Dolayısıyla mahremiyet bilincinin düşük olması hem ilişkideki güveni hem de bireyin saygınlığını zedeleyebileceğinden çiftlerin evlilik kalitesini olumsuz etkileyebilir.

5. *Evli bireylerde mahremiyet bilinci ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*

Araştırmanın beşinci amacı, ilişkide mahremiyet bilinci ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin anlamlı olup olmadığının sınanmasıdır. Elde edilen bulguya göre, ilişkide mahremiyet bilinci ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur ( $p < 0,01$ ). Bu bulguya göre, ilişkide mahremiyet bilinci arttıkça yaşam doyumunun da arttığı söylenebilir.

Ulusal alan yazında mahremiyet bilincinin ağırlıklı olarak sağlık alanında yapılan araştırmalarda ele alındığı görülmektedir. Bu araştırmaların birinde elde edilen sonuçlara göre, mahremiyetten yoksun bırakılma duygusu hastalarda stres oluşturmakta ve iyileşme sürecini geciktirmektedir. Son yıllarda hasta güvenliğine dair uygulamalar öne çıkmasına rağmen, hastaneler kişilerin fiziksel çevre üzerindeki bireysel kontrolünün sınırlı kaldığı ve mahremiyetten yoksun duruma düşebildikleri alanlardır. Bu durum hasta bireyde stres yaratmakta ve dolayısıyla yaşamına dair öznel değerlendirmesi düşmekte ve iyileşme sürecini geciktirmektedir (Aslan vd., 2019). Böyle bir durumda bireyin mahremiyetine özen gösterilmemesi yaşam doyumunu düşürebilir.

Ayrıca alan yazın incelendiğinde, evlilik kalitesi ve yaşam doyumu arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişkinin varlığına işaret eden araştırmalar olduğu görülmektedir (Proulx vd., 2007; Carr vd., 2014; Bal vd., 2018). Nitekim araştırmanın bir önceki bulgusunda mahremiyet bilinci ile evlilik kalitesi arasında da anlamlı ve pozitif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Bu durumda mahremiyet bilinci ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin bulunması beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

### **5.2.2 Evli Bireylerde Benlik Ayrışması ile Evlilik Kalitesi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Mahremiyet Bilincinin Düzenleyici Rolüne Ait Bulguların Tartışılması**

Araştırmanın ana amacı doğrultusunda benlik ayrışması ile evlilik kalitesi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide mahremiyet bilincinin düzenleyici rolü test edilmiştir. Baron ve Kenny (1986), düzenleyici değişkeni (İlişkide Mahremiyet Bilinci), bağımsız değişken (Benlik Ayrışması) ve bağımlı değişken/değişkenler (Evlilik Kalitesi/Yaşam Doyumu) arasındaki ilişkinin yönünü ve büyüklüğünü etkileyen bir değişken olarak tanımlamaktadır.

6. *Evli bireylerde benlik ayrımlaşması ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkide mahremiyet bilincinin ve alt boyutlarının düzenleyici rolü var mıdır?*

Araştırmanın altıncı amacı, evli bireylerde benlik ayrımlaşması ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkide mahremiyet bilincinin ve alt boyutlarının düzenleyici rolünün olup olmadığının sınanmasıdır. İMBÖ'nden alınan toplam puanlara dayanarak elde edilen bulguya göre, kurulan model istatistiksel olarak anlamlı olmakla birlikte, evli bireylerde benlik ayrımlaşması ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkide mahremiyet bilincinin düzenleyici rolünün olmadığı sonucuna varılmıştır.

Diğer taraftan evli bireylerde benlik ayrımlaşması ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkide mahremiyet bilincinin alt boyutlarından olan bireysel mahremiyet bilincine, ilişkinin mahremiyetini koruma bilincine ve ilişkide sınırları koruma bilincine sahip olmanın da düzenleyici rolünün olmadığı sonucuna varılmıştır.

Friedler ve Tuason (2000), benliğin ayrımlaşmasını yakın ilişkiler bağlamında inceledikleri çalışmalarında, evli bireylerin birbirlerine olan yakınlıklarını ve özerkliği istikrarlı bir şekilde yaşama becerelerine vurgu yapmışlardır. İlişkilerinde bireysellik-birliktelik dengesini sağlayabilen bireylerin daha sağlam ilişkiler yaşadığını belirtmişlerdir. Buradan yola çıkarak ilişkinin mahremiyetini koruma bilinci ve bireysel mahremiyet bilincinin düzenleyici rolünün çıkmaması bu iki değişken arasında nedensellik ilişkisi olabileceğini düşündürmektedir. Diğer taraftan sınırlar alt boyutu açısından bakıldığında, bu alt boyut evlilikte bireylerin özel alanlarına saygı duymayı ifade ettiğinden ilişkide bireylerin sınır algılarının ve buna bağlı olarak özel alan ihtiyaçlarının bireye özgü olduğu düşünülmektedir. Alan yazında yapılan bazı çalışmalarda sınırların fazla korunmasının ve fazla sınır ihtiyacının ilişkiyi olumsuz etkilediği tespit edilmiştir. Ancak o çalışmalarda bireylerin daha çok kişisel alanları üzerinde durulmuştur (Craddock, 1997). Araştırmada benlik ayrımlaşması ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkide sınır alt boyutunun düzenleyici rolünün olmaması bu duruma da bağlanabilir. Dolayısıyla bu konuda daha ileri çalışmaların yapılmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

7. *Evli bireylerde benlik ayrımlaşması ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide mahremiyet bilincinin düzenleyici rolü var mıdır?*

Araştırmanın yedinci amacı, evli bireylerde benlik ayrımlaşması ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide mahremiyet bilincinin düzenleyici rolünün olup olmadığının sınanmasıdır. İMBÖ'den alınan toplam puanlara dayanarak elde edilen

bulguya göre, evli bireylerde benlik ayrımlaşması ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide mahremiyet bilincinin düzenleyici rolünün olduğu sonucuna varılmıştır.

Daha önce de belirtildiği gibi, benlik ayrımlaşması düzeyi yüksek olan bireyler yaşam stresleriyle karşı karşıya kaldıklarında nispeten sakin kalma konusunda daha yetenekliyken, benliğin ayrımlaşması düzeyi daha düşük olan insanlar duyguları tarafından boğulma eğilimindedir (Guo vd., 2022). Benliği ayrımlaşmış kişilerin duygularını kontrol edebilme ve stresle baş edebilme becerilerinin yüksek olması (Gehart, 2017), onların hayata dair olumlu yargılarının daha yüksek olmasını ve dolayısıyla yaşam doyumlarının da artacağını düşündürmektedir. Bu doğrultuda çalışmada elde edilen sonuca benzer şekilde, alan yazındaki birkaç çalışma da (Miller vd., 2004; Ross ve Murdock, 2014) yüksek düzey benlik ayrımlaşmasının yüksek düzey yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Dolayısıyla evli bireylerde mahremiyet bilinci yüksek olduğunda benlik ayrımlaşması ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin de artacağı düşünülebilir.

*7.a Evli bireylerde benlik ayrımlaşması ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide mahremiyet bilincinin alt boyutlarından bireysel mahremiyet bilincinin düzenleyici rolü var mıdır?*

Evli bireylerde benlik ayrımlaşması ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide mahremiyet bilincinin alt boyutlarından bireysel mahremiyet bilincinin düzenleyici rolünün olup olmadığı da sınıanmış ve evli bireylerde benlik ayrımlaşması ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide bireysel mahremiyet bilincinin düzenleyici rolünün olduğu sonucuna varılmıştır. Bireysel mahremiyet bilinci orta ve yüksek düzeyde olan evli bireylerde benlik ayrımlaşmasının yaşam doyumu üzerindeki etkisi artmaktadır.

Alan yazın incelendiğinde, kapsamı ve içeriği en geniş görünen mahremiyet türü bireysel mahremiyet olarak kabul edilebilir. Çünkü bireysel mahremiyet bireyin fiziki mahremiyetinin yanında düşüncelerine saygı gösterilmesini de kapsamaktadır. Friedler ve Tuason (2000) benliğin ayrımlaşmasını yakın ilişkiler bağlamında inceleyerek, ilişkilerinde bireyselliklerini kaybetmeden birlikteliklerini dengeli bir şekilde yürütebilen bireylerin daha sağlam ilişkiler yaşadığını belirtmişlerdir. Dolayısıyla ayrımlaşma düzeyi yüksek olan kişilerin bu ilişki dengesinde hem kendilerinin hem de eşin bireysel mahremiyetlerine önem verdikleri söylenebilir.

Sonuç olarak, modelden elde edilen bulguya göre, bireysel mahremiyet bilinci orta ve yüksek düzeyde olan bireylerin duygularını kontrol edebildikleri ve bağımsız

hareket edebilme olgunluğuna sahip oldukları düşünöldüğünde benlik ayrımlaşma düzeylerinin arttıkça yaşam doyumlarının da artacağı söylenebilir.

*7.b Evli bireylerde benlik ayrımlaşması ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide mahremiyet bilincinin alt boyutlarından ilişkinin mahremiyetini koruma bilincinin düzenleyici rolü var mıdır?*

Araştırmada ayrıca evli bireylerde benlik ayrımlaşması ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide mahremiyet bilincinin alt boyutlarından olan ilişkinin mahremiyetini koruma bilincinin düzenleyici rolünün olup olmadığı da sınanmıştır. Evli bireylerde benlik ayrımlaşması ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide ilişkinin mahremiyetini koruma bilincinin düzenleyici rolünün olduğu sonucuna varılmıştır. İlişkinin mahremiyetini koruma bilinci düşük, orta ve yüksek düzeyde olan evli bireylerde benlik ayrımlaşmasının yaşam doyumunu üzerindeki etkisi artmaktadır.

Bu araştırmada, evli bireylerin ilişkinin mahremiyetini korumaya dair bir bilince sahip olması, ilişki içinde yaşanan deneyimlerin üçüncü kişilerle paylaşılmamasına özen göstermesi şeklinde tanımlanmıştır. Ayrımlaşma düzeyi yüksek olan bireylerin kendi sınırlarını koruyabildikleri kadar ilişkinin mahremiyetinin de korunmasına ilişkin farkındalığa sahip olacağı düşünöldüğünde yaşam doyumlarının da artacağı söylenebilir.

*7.c Evli bireylerde benlik ayrımlaşması ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide mahremiyet bilincinin alt boyutlarından sınırları koruma bilincinin düzenleyici rolü var mıdır?*

Evli bireylerde benlik ayrımlaşması ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide mahremiyet bilincinin alt boyutlarından sınırları koruma bilincine sahip olmanın düzenleyici rolünün olup olmadığı sınanmıştır. Benlik ayrımlaşması ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide sınırları koruma bilincine sahip olmanın düzenleyici rolünün olduğu sonucuna varılmıştır. Evli bireylerde ilişkide sınırları koruma bilincine sahip olma arttıkça benlik ayrımlaşmasının yaşam doyumunu üzerindeki etkisi de artmaktadır.

Sınırlar alt boyutu, evlilikte bireylerin birbirlerinin özel alanlarına saygı duymasını ifade eder. Benlik ayrımlaşmasında da ben biz alanının önem arz etmesinden dolayı sınır bilinci yüksek olan bireylerin benliklerinin daha fazla ayrımlaşması ve dolayısıyla yaşam doyumlarının yüksek olması beklenen bir sonuç olarak değereendirilebilir.

Ayrıca mahremiyet ve benliğin ayrımlaşması kavramlarına aile sistemi çerçevesinden bakıldığında sınırları bulanıklaşmış aile yapılarında, sınırlar

kaybolduğunda ya da aşırı katılık olduğunda problemleri bir yapı oluşabilmektedir (Kahraman, 2021). Bu durum benlik ayrımlaşmasını azaltarak yaşam doyumunu olumsuz etkileyebilir. Araştırmada benlik ayrımlaşması ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide sınırlar alt boyutunun düzenleyici rolünün olması bu duruma bağlanabilir.

### 5.2.3 Evli Bireylerde Benlik Ayrımlaşması ile Evlilik Kalitesi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Mahremiyet Bilincinin Aracı Rolüne Ait Bulguların Tartışılması

8. *Evli bireylerde benlik ayrımlaşması ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkide mahremiyet bilincinin aracı rolü var mıdır?*

Araştırmanın sekizinci amacı, evli bireylerde benlik ayrımlaşması ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkide mahremiyet bilincinin aracı rolünün olup olmadığının sınanmasıdır. Benliğin ayrımlaşması ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkide mahremiyet bilincinin tam aracılık rolünün olduğu belirlenmiştir.

Hatırlanacağı üzere daha önceki araştırma bulgularımızda mahremiyet bilincinin benliğin ayrımlaşması ile evlilik kalitesi arasındaki ilişkide düzenleyici rolünün olmadığı, ancak farklı bir rolünün olabileceği şeklinde bir yorum yapılmıştır. Aracılık rolüne dair elde edilen bu bulgu belirtilen görüşü desteklemektedir. Benlik ayrımlaşması yüksek olan bireylerin özellikleri dikkate alındığında, sahip oldukları mahremiyet bilincinin de artacağı dolayısıyla evlilik ilişkisindeki uyumun artarak çatışmaların azalacağı, bireylerin evlilikten daha fazla doyum sağlayacakları ve sonuç olarak evlilik kalitesinin artacağı söylenebilir.

9. *Evli bireylerde benlik ayrımlaşması ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide mahremiyet bilincinin aracı rolü var mıdır?*

Araştırmanın dokuzuncu amacı, evli bireylerde benlik ayrımlaşması ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide mahremiyet bilincinin aracı rolünün olup olmadığının sınanmasıdır. Benliğin ayrımlaşması ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide mahremiyet bilincinin kısmi aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir.

Araştırmada ilişkide mahremiyet bilinci ile benliğin ayrımlaşması arasında bir ilişki olduğu bulunmuştur. Her iki değişken de kişinin kendi ihtiyaçlarının ve sınırlarının farkında olmayı ve bunları öne sürmeyi içermektedir. Güçlü ayrımlaşma becerilerine sahip olmak, bir kişinin kişisel bilgileri kiminle paylaşacağına karar verme ve sosyal medya gibi sanal ortamlarda da uygun gizlilik ayarlarını belirlemesini sağlayabilir. Böylelikle daha yüksek düzeyde mahremiyet bilincine sahip olabilir.

Genel olarak hem mahremiyet bilincinin hem de benliğin ayrımlaşmasının sağlıklı ilişkiler sürdürmeyi kolaylaştırdığı bunun da yaşam doyumunu arttırdığı düşünülebilir. Nitekim Diener'e göre (1984), olumlu ilişkiler kuran bireylerin mutlulukları artar ve zengin bir bilişsel ağ geliştirebilirler. Gelişen bu olumlu bağ, bireylerin olay ve durumlara karşı tepkilerinde pozitif yönlü karar vermelerini ya da düşüncelerini sağlar.

Diğer taraftan, mahremiyet bilincinin kısmi aracılık rolünün olması yaşam doyumunu çok geniş kapsamlı bir kavram olduğundan benlik ayrımlaşması ile ilişkisinde başka değişkenlerinde araya girdiğini düşündürmektedir.

### **5.3 Öneriler**

Araştırmadan elde edilen bulgulara dayanarak araştırmacılara ve uygulamacılara bazı öneriler getirilebilir.

#### **5.3.1 Uygulamacılara Yönelik Öneriler**

1. Bu araştırmadan elde edilen bulgulara dayanarak, evlilik terapisi ve danışmanlığında çiftlerin ilişkinin ve birbirlerinin mahremiyetine ne derece önem verdiklerinin, birbirlerinin sınırlarına ne derece saygı duyduklarının ve mahremiyet konusunda ne derece bilinçli olduklarının dikkate alınması önerilir.

2. Evli bireylerde mahremiyet bilincinin gelişmesini ve benlik ayrımlaşmasını desteklemek üzere aile ve çift danışmanlığı alanında çalışan uzmanlar tarafından psikoeğitim programları hazırlanıp uygulanabilir. Bu programlarda çiftlere mahremiyet bilincinin ve benlik ayrımlaşmasının ilişkilerini nasıl etkilediğine dair farkındalık kazandırma çalışmaları yapılabilir. Böylelikle daha sağlıklı ve doyumlu ilişkiler kurlmaları ve dolayısıyla yaşamdan daha fazla doyum almaları sağlanabilir.

3. Önleyici ve koruyucu psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri çerçevesinde evlilik öncesinde genç yetişkinler için evliliğe hazırlık programları hazırlanarak bu programlarda mahremiyet bilincini arttırmayı ve benliklerini ayrıştırmalarını destekleyici etkinlikler düzenlenebilir. Böylelikle kurdukları yakın ilişkilerde ilişki kalitelerinin ve bireysel iyi oluş düzeylerinin artmasına yardımcı olunabilir. Bu programlar yaygın bir şekilde üniversitelerin Rehberlik ve Araştırma Merkezleri'nde yürütülebilir.

### 5.3.2 Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu çalışma kapsamında ilişkide mahremiyet bilincinin hem evlilik kalitesiyle hem de genel yaşam doyumuyla ilişkisi incelenmiştir. Ancak veriler tek bir partnerden toplanarak analizler gerçekleştirilmiştir. Gelecek araştırmalarda, evlilik ilişkisinde her bir partner için ilişkide mahremiyet bilincine ilişkin ölçümler alınarak, partnerlerin sahip oldukları mahremiyet bilinci düzeyinin ilişkideki farklı parametreleri nasıl etkilediği incenebilir. Ayrıca evlilik ilişkisi içinde kadın ya da erkeğin sahip olduğu mahremiyet bilincinin eşinin ilişki doyumunu, evlilik kalitesini algılaması, psikolojik iyi oluşu vb. özellikleri üzerindeki etkisi araştırılabilir.

2. Bu çalışma, ilişkide mahremiyet bilinci kavramının evlilik ilişkisi bağlamında incelendiği bir başlangıç çalışması niteliğindedir. Hem bireysel (kişilik özelliği, mizaç gibi) hem de ilişkiye etki edebilecek dinamik faktörler (bağlanma gibi) ele alınarak ilişkide mahremiyet bilincinin farklı ilişki formlarındaki (romantik ilişki vb.) etkileri daha kapsamlı bir şekilde değerlendirilebilir.

3. Bu araştırmada mahremiyet bilincinin hem düzenleyici hem de aracılık etkisi incelenmiştir. Ancak ilişkide mahremiyet bilincine ilişkin ölçümler bir defaya mahsus olmak üzere alınmıştır. Evlilik süreci boyunca zaman içinde mahremiyet bilincinin nasıl değiştiğine ilişkin boylamsal çalışmalar yapılması, ilişkide mahremiyet bilincinin evlilik ilişkisine etkisinin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlanabilir. Ayrıca bu çalışmalar çiftlerle bireysel görüşmeler yapılarak nitel araştırma deseninde daha derinlemesine yürütülebilir.

5. Evlilikte mahremiyet bilinci az araştırılmış bir konu olduğundan mahremiyet bilincinin çiftlerin evlilik sürelerine göre (5. yıl, 10. yıl, 15. yıl, 20. yıl gibi) incelenmesi evlilik ilişkisi boyunca nasıl bir değişime uğradığını anlamamıza yardımcı olabilir.

6. Bu araştırmada geliştirilen İlişkide Mahremiyet Bilinci Ölçeği evli bireylere yöneliktir. Ölçeğin evli olmayan ancak romantik ilişki içinde olan bireyler için de ayrı formları geliştirilerek geçerlik güvenirlilik çalışmaları yapılabilir.

## 6 KAYNAKLAR

Acar, A. E. (2011). *Kronik hastalıkların, hastaların aile işlevleri ve yaşam doyumları üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Adamczyk, K., Segrin, C. (2016). The mediating role of romantic desolation and dating anxiety in the association between interpersonal competence and life satisfaction among Polish young adults. *Journal of Adult Development*. 23(1), 1-10.

Akçadağ, P. (2018). *Evli bireylerde evlilik uyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Alakurt, T. (2017). Adaptation of online privacy concern scale into Turkish culture. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*. 7(4), 611-636.

Allendorf, K., Ghimire, D. J. (2013). Determinants of marital quality in an arranged marriage society. *Social Science Research*. 42(1), 59-70. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ssresearch.2012.09.002>.

Amato, P. R., Booth, A. (1995). Changes in gender role attitudes and perceived marital quality. *American Sociological Review*. 60(1), 58-66.

Appleton, S., Song, L. (2008). Life satisfaction in urban China: Components and determinants. *World Development*. 36(11), 2325-2340.

Arsham, H., Lovric, M. (2011). Bartlett's test. In M. Lovric (eds). *International encyclopedia of statistical science*. Berlin, Heidelberg: Springer, 87-88. [https://doi.org/10.1007/978-3-642-04898-2\\_132](https://doi.org/10.1007/978-3-642-04898-2_132)

Ashkar, B. A. Peleg, O. (2013). The relationship between differentiation of self and satisfaction with life amongst Israeli women: A crosscultural perspective. *Health*. 5(9), 1467-1477. <http://dx.doi.org/10.4236/health.2013.59200>

Aslan, F., Çınar, F., Es, M. (2019). Cerrahi hemşirelerinin mahremiyet bilinçlerinin incelenmesi. *Kocaeli Tıp Dergisi*. 8(3), 95-103.

Acılar, A., Mersin, S. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Facebook Kullanımı İle Mahremiyet Kaygısı Arasındaki İlişki. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(54), 103-114.

Avşaroğlu, S., Engin Deniz, M., Kahraman, A. (2005). Teknik öğretmenlerde yaşam doyumu, iş doyumu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 14, 115-129.

Aydın, M. (2009). Mahremiyet ve örtünmenin dönüşümü. *Eski Yeni Dergisi*. 12, 61-67.

- Bacanlı, H. (2001). Eş tercihleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2, 15-16.
- Bailey, T., Eng, W., Frisch, M., Snyder, C. R. (2007). Hope and optimism as related to life satisfaction. *Journal of Positive Psychology*. 2(3), 168-69.
- Bal, F., Faraji, H., Erdiñç, İ. (2018). Yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin evlilik ve cinsellik kavramı üzerinden değerlendirilmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*. 5(30), 185-197.
- Baltaş A, Baltaş Z. (2004). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baruh, L., Cemalcılar, Z. (2014). It is more than personal: Development and validation of a multidimensional privacy orientation scale. *Personality and Individual Differences*. 70, 165-170.
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations, *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (6), 1173-1182
- Berscheid, E., Regan, P. (2005). *The psychology of interpersonal relationships*. New Jersey: PrenticeHall.
- Błachnio, A., Przepiorka, A., Boruch, W., Bałakier, E. (2016). Self-presentation styles, privacy, and loneliness as predictors of Facebook use in young people. *Personality and Individual Differences*, 94, 26–31. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.051>
- Bohlander, J. R. (1995). Differentiation of self: An examination of the concept. *Issues in Mental Health Nursing*. 16(2), 165-184.
- Bowen, M. (1976). *Theory in the practice of psychotherapy*. In P. Guerin (ed). Family therapy: Theory and practice. New York: Gardner Press, 42-90.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Jason Aronson.
- Bowen, M. (1985). *Family therapy in clinical practice*. New York, NY: Jason Aronson.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and Family*. 62(4), 964-980.
- Brown, S. L. (2004), Moving from cohabitation to marriage: Effects on relationship quality. *Social Science Research*. 33(1), 1-19.
- Budak, H. (2018). Sosyal medya iletişimde mahremiyetin serüveni. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*. 7(1), 146-170.

Buldan, Ö., Arslan, S. (2021). Hemşirelik öğrencilerinin empati düzeyi ile mahremiyet bilinci arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler. *Türkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences*, 13(2).

Büyüköztürk, Ş. (2002). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Yayıncılık.

Campos, B., Graesch, A. P., Repetti, R., Bradbury, T., Ochs, E. (2009). Opportunity for interaction? A naturalistic observation study of dual-earner families after work and school. *Journal of Family Psychology*. 23(6), 798.

Carr, D., Freedman, V. A., Cornman, J. C., Schwarz, N. (2014). Happy marriage, happy life? Marital quality and subjective well-being in later life. *Journal of Marriage and Family*. 76, 930-948.

Celenk, O., Van de Vijver, F. J. (2013). What makes couples happy? Marital and life satisfaction among ethnic groups in the Netherlands. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44(8), 1275-1293.

Cerny, C. A., Kaiser, H. F. (1977). A study of a measure of sampling adequacy for factor-analytic correlation matrices. *Multivariate Behavioral Research*. 12(1), 43-47.

CİSED. (2021). *Cinsel terapi ve evlilik terapisi entegrasyonunda "aşk, mahremiyet ve cinsellik"*. 23. 07. 2021 tarihinde <https://www.cised.org.tr/icerik/124/ask-mahremiyet-ve-cinsellik> adresinden alınmıştır.

Craddock, A. E. (1997). The measurement of privacy preferences within marital relationships: The relationship privacy preference scale. *American Journal of Family Therapy*. 25(1), 48-54.

Craddock, A. E. (1994). Relationships between marital satisfaction and privacy preferences. *Journal of Comparative Family Studies*, 25(3), 371-382.

Conger, R. D., Elder, Jr., G. H., Lorenz, F. O., Conger, K. J., Simons, R. L., Whitbeck, L. B., Melby, J. N. (1990). Linking economic hardship to marital quality and instability. *Journal of Marriage and the Family*. 52, 643-656.

Chung, H., Gale, J. (2006). Comparing self-differentiation and psychological well-being between Korean and European American students. *Contemporary Family Therapy*. 28, 367-381.

Çağ, P., Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişki ve kişisel değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4(39), 13-23.

Çakır, S. (2008). *Evli bireylerin evlilik uyumlarının ana-babalarına bağlanma düzeyleri ve demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Çeçen, A. R. (2008). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordamada bireysel bütünlük (tutarlılık) duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*. 4(1), 19-30.

Çelik, M., Tümkaya, S. (2012). Öğretim elemanlarının evlilik uyumu ve yaşam doyumlarının iş değişkenleri ile ilişkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*. 13(1), 223-238.

Çetinkaya, E. (2022). *Psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Çokluk, ., şekercioğlu, G., Büyüköztürk, ř. (2012). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Değirmenci, E., Demirli, C. (2019). Çekirdek veya geniş ailede yetişen bireylerde sosyal onay ihtiyacı ile benliğin farklılaşması arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*. 2(1), 79-95.

Develioğlu, F. (1990). *Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik Lgat*. Ankara: Aydın Kitapevi.

DeVellis, R.F. (2014). *Scale development: Theory and applications*. Sage Publication

Demir, Z. N. (2021). *Mahremiyet algısı leği geliştirme alışması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Buletin*. 95(3), 542-575.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personel Assessment*. 49(1), 71-75.

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., Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*. 24(1), 25-41.

Diler, R. (2014). Mahremiyet eğitimi ve nemi. *Gaziosmanpaşa Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 2(1), 69-98.

Dilmaç, B., Ekşi, H. (2008). Meslek yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 20, 279-289.

Dinçer, M. (2022). Evli bireylerin algıladıkları eş desteği ile evlilik kalite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Kadın ve Aile Araştırmaları Dergisi*. 2(2), 297-312.

Dockery, A. M. (2003). *Happiness, life satisfaction and the role of work: Evidence from two Australian surveys*. School of Economics and Finance, Curtin University of Technology, 77-95.

Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *H.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*. 30, 120–129.

Doğan, M. (2003). Türk Medeni Kanunu'nun evliliğin genel hükümleri bakımından getirdiği yenilikler. *Ankara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*. 52(4), 93-128.

Doherty, W., McDaniel S. H. (2010). *Family therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.

Dokur, M., Profeta, Y. (2006). *Aile ve çift terapisi*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

Duvall, E. M. (1977). *Marriage and family development*. Philadelphia: J. B. Lippincott.

Ellison, C. G., Henderson, A. K., Glenn, N. D., Harkrider, K. E. (2011). Sanctification, stress, and marital quality. *Family Relations*. 60(4), 404-420.

Elmalı Şen, D. , Yetim, E., Öztürk, E. (2019). Zihinde ve sanal mekânda mahremiyet algısı: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21 (3), 875-891. <https://doi.org/10.16953/deusosbil.440701>

Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Alpkan, L., Eradamlar, N. (2005). Cinsellik ve çift uyumu arasındaki ilişki: Üç grup evli çiftte karşılaştırmalı bir çalışma. *Düşünen Adam*. 18(2), 72-81.

Erdem-Özyurt, Ş. (2019). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun benliğin ayrımlaşması açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı.

Erdinç, İ. (2018). *Evli çiftlerde evlilik uyumu, cinsel yaşam doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Erol, G. (2016). *Otel çalışanlarında aşırı rol yükünün evlilik kalitesine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ersevim, İ. (2008). *Aile tedavisi, örnekleriyle türleri, felsefesi ve terapisi*. İstanbul: Özgür Yayınları.

Erzen, E., Çıkrıkcı, Ö. (2022). Mediator role of academic motivation in the relationship between attachment styles and life satisfaction. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(2), 671-690.

Faulkner, R. A., Klock, K. Gale, J. E. (2002). Qualitative research in family therapy: Publication trends from 1980 to 1999. *Journal of Marital and Family Therapy*. 28(1), 69-74.

Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS*. 2nd edition. SAGE Publications. [https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04270\\_1.x](https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04270_1.x)

Fincham, F. D., Bradbury, T. N. (1987). The assessment of marital quality: A reevaluation. *Journal of Marriage and the Family*. 49(4), 797-809. <https://doi.org/10.2307/351973>

Fincham, F. D., Linfield, K. J. (1997). A newlook at marital quality: Can spouses feel positive and negative about their marriage? *Journal of Family Psychology*. 11(4), 489.

Fischer, S., Hubner, M. (1998). Privacy and security at risk in the global information society. *Information, Communication & Society*. 1(4), 420-441.

Friedlander, M. L., Tuason, M. T. (2000). Processes and out comes in couple and family therapy. In S. D. Brown, R. W. Lent (eds.). *Handbook of counseling psychology*. 3rd edition. Hoboken, NJ: Wiley, 797-824.

Gehart, D. (2017). *Aile terapisi yeterliklerinde uzmanlaşma: Kuramlara ve klinik vaka belgelendirmelerine uygun bir yaklaşım*. T. İlhan, H. Cihan (çev.). Ankara: Pegem Akademi.

Gladding, S. T. (2015). *Aile terapisi: Tarihi, kuram ve uygulamaları*. Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.

Glenn, N. D. (1990). Quantitative research on marital quality in the 1980s: A critical review. *Journal of Marriage and Family*. 52(4), 818-831.

Goldbeck, L., Schmitz, T. G., Besier, T., Herschbach, P., Henrich, G. (2007). Life satisfaction decreases during adolescence. *Quality of Life Research*. 16(6), 969-979.

Greeff, A. P., Bruyne, T. D. (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*. 26(4), 321-334.

Guo, X., Huang, J., Yang, Y. (2022). The association between differentiation of self and life satisfaction among chinese emerging adults: The mediating effect of hope and coping strategies and the moderating effect of child maltreatment history. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 19(12), 7106. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127106>.

Gülsün, M., Ak, M., Bozkurt, A. (2009). Psikiyatrik açıdan evlilik ve cinsellik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 1(1), 68-79.

Gündoğdu, A. (2007). *Relationship between self-construals and marital quality*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Middle East Technical University The Graduate School of Social Sciences.

Güngör, C. H. (2007). *Evlilik doyumunu geliştirmeye yönelik bir model geliştirme*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Gürel, B., Çopur, Z. (2020). Evlilik kalitesi ölçeği'nin geliştirilmesi. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 11(2), 30-42.

Haans, A., Kaiser, F. G., De Kort, Y. (2007). Privacy needs in office environments: Development of two behavior-based scales. *European Psychologist*. 12(2), 93-102. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.12.2.93>

Haseley, J. L. (2006). *Marital satisfaction among newly married couples: Associations with religiosity and romantic attachment style*. Unpublished Doctoral Dissertation. USA: University of North Texas.

Hasnain, N., Ansari, S. A., Sethi, S. (2011). Life satisfaction and self-esteem in married and unmarried working women. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*. 37(2), 316-319.

Harrison, C. L. (1993). The development of a desire for privacy scale. Unpublished Doctoral Dissertation. USA: University of Connecticut. <https://opencommons.uconn.edu/dissertations/AAI9405263/>

Hawkins, D. N., Booth, A. (2005). Unhappily ever after: Effects of long-term, low-quality marriages on wellbeing. *Social Forces*. 84(1), 451-471.

Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication Monographs*, 76(4), 408–420. <https://doi.org/10.1080/03637750903310360>

Hooper, L. M. Doehler, K. (2011). The mediating and moderating effects of differentiation of self on body mass index and depressive symptomatology among an American college sample. *Counseling Psychology Quarterly*. 24(1), 71-82.

Hu, C. (2010). Bootstrapping in AMOS. 15 Haziran 2023 tarihinde <http://www3.nccu.edu.tw/~changyds/SEMworkshop/Amos~bootstrapping~2010063.pdf> adresinden alınmıştır.

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.

İder, S. (2019). Yetişkinlerde mahremiyet algısının kaynağına ilişkin nitel bir araştırma. *Marife Dini Araştırmalar Dergisi*, 19 (1), 109-122. <https://doi.org/10.33420/marife.534191>

Işık, E., Özbiler, Ş., Schweer-Collins, M. L., Rodríguez-González, M. (2020). Differentiation of self predicts life satisfaction through marital adjustment. *The American Journal of Family Therapy*, 48(3), 235-249. <https://doi.org/10.1080/01926187.2020.1732248>

Işık, E., Bulduk, S. (2014). Benliğin ayrımlaşması ölçeğinin üniversite öğrencileri için geçerlik ve güvenilirlik çalışması. In *First Eurasian Educational Research Congress*. Istanbul University Congress Center, İstanbul.

Işık, K. Y. (2020). *Erişkinlerde romantik ilişki durumu ile bağlanma, kişilik özellikleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Johnson, D. R., Booth, A. (1998). Marital quality: A product of the dyadic environment or individual factors? *Social Forces*. 76(3), 883–904. <https://doi.org/10.2307/3005697>

Kaba, İ., Erol, M., Güç, K. (2018). Yetişkin yaşam doyumu ölçeğinin geliştirilmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 1-14.

Kahraman, B. (2021). Gelin-kayınvalide ilişkileri ve çift uyumu arasında benliğin ayrımlaşmasının düzenleyici rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Denizli: Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).

Kaiser, H. F. (1970). A second generation little jiffy. *Psychometrika*. 35, 401-415. <https://doi.org/10.1007/BF02291817>

Kalaman, S. (2017). Yeni medyada mahremiyetin dönüşümü: Facebook Türkiye örneği. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*. 14, 1-31.

Kalkan, E. (2018). *Evlilik ilişkisi kalitesinin benliğin farklılaşması ve ilişkisel özgünlük bağlamında incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi.

Kalkan, E., Aydoğan, D. (2019). Evlilik ilişkisi kalitesini benlik açısından değerlendirme: Benliğin farklılaşması ve ilişkisel özgünlük. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 38(1), 174-189.

Kanburoğlu, B. (2019). *Evli kadınlarda evlilik yaşı ve evlenme biçiminin evlilik doyumu ve depresyon düzeyine olan etkisi*. İstanbul: Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kapucı, O. (2014). *Evli çiftlerin evlilik kalitesi ve bağlanma stillerinin demografik özellikler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kara, N., Balcı, B. B., Araz, A. (2022). Evlilik kalitesi, doyumu ve uyumu üzerine çiftlerle yapılan boylamsal çalışmaların sistematik derlemesi. *Türk Psikoloji Yazıları*. 25(50), 56-94.

Karababa, A., Abdullah, M. E., Çetiner, P. (2018). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi olmanın bir yordayıcısı olarak benlik ayrımlaşması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 1235-1248.

Karadaş, E., Kara, M. (2021). Üniversite öğrencilerinin çevrimiçi mahremiyet farkındalıklarının belirli etkenler açısından incelenmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 25 (1) , 147-162.

Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayınevi.

Kayaoğlu, M. t.y. *Sosyal medya evlilikleri nasıl etkiliyor?*. 12.05. 2021 tarihinde <https://ailevecocuk.net/sosyal-medya-evlilikleri-nasil-etkiliyor/> adresinden alınmıştır.

Keleş, A. (2018). *Evlilik kalitesi ile affetme, ikili ilişkilerde güven ve mizah tarzları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Burdur: Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kerr, M. E., Bowen, M. (1988). *Family evaluation: An approach based on Bowen theory*. W W Norton & Co.

Keser, A. (2003). *Çalışmanın anlamı, insan yaşamındaki yeri ve yaşam doyumu üzerine bir uygulama*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Bursa: Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kıran, E., Kirman, Ş., Baksı, E. (2019). Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 7(2), 89–94. <http://dx.doi.org/10.18506/anemon.456693>

Kızılcık Özkan, Z., Çil Eyi, S., Mayda, Z. (2020). Hemşirelik öğrencilerinin hasta mahremiyetini korumaya yönelik davranışlarının belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 8(2), 312-320. <https://doi.org/10.33715/inonusaglik.718308>

Kim, H. S., Jung, Y. M. (2015). Self-differentiation, family functioning, life satisfaction and attitudes towards marriage among South Korean university students. *Indian Journal of Science and Technology*, 8(19), 1-8. <https://doi.org/10.17485/ijst/2015/v8i19/76862>

Kline, R. B. (1998). Principles and practice of structural equation modeling. New York, NY: The Guilford Press.

Kosek, R. B. (1998). Self-differentiation within couples. *Psychological Reports*, 83(1), 275-279.

Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerde yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kulik, L. (2002), Maritale quality and the quality of longterm marriage in later life. *Ageing and Society*. 22(4), 459-481.

Kurt, İ. E. (2018a). *Ebeveynlik stresi ve evlilik kalitesi arasındaki ilişkide stresle çift olarak baş etmenin aracı rolünün incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kurt, İ. E. (2018b). Evlilik kalitesi ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 27(2), 84-96.

Lampis, J. (2016). Does partners' differentiation of self predict dyadic adjustment?. *Journal of Family Therapy*, 38(3), 303-318. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.12073>

Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity. *Personnel Psychology*. 28(4), 563-575.

Lopez, S. J., Prosser, E. C., Edwards, L. M., Magyar-Moe, J. L., Neufeld, J. E., Rasmussen, H. N. (2002). Putting positive psychology in a multicultural context. In C. R. Snyder ve S. J. Lopez (eds.). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press, 700-714.

Magnus, K., Diener, E., Fujita, F., Pavot, W. (1993). Extraversion and neuroticism as predictors of objective life events: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 65(5), 1046.

Malkoç, B. (2001). *İletişim şekilleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Manickara, S. Vaishnavi, V. (2013). *Gizlilik tercihinin refah seviyesi ile ilişkisi*. *Hint Sağlık ve Refah Dergisi*. 4(4), 958-961. 16.08.2022 tarihinde [http://www.iahrw.com/index.php/home/journal\\_detail/19#lis](http://www.iahrw.com/index.php/home/journal_detail/19#lis) adresinden alınmıştır.

Marshall, N. J. (1974). Privacy preference scale. *Multivariate Behavioral Research*. 9(3), 255-271. [https://doi.org/10.1207/s15327906mbr093\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327906mbr093_1)

Meydan, C. H. ve Şeşen, H. (2015). Yapısal eşitlik modellemesi amos uygulamaları. Ankara: Seçkin Yayınevi.

Milek, A., Butler, E. A., Bodenmann, G. (2015). The interplay of couple's shared time, women's intimacy, and intradyadic stress. *Journal of Family Psychology*. 29(6), 831.

Miller, R. B., Anderson, S., Keala, D. K. (2004). Is Bowen theory valid? A review of basic research. *Journal of Marital and Family Therapy*. 30(4), 453-466.

Mihçı, P., Kılıç Çakmak, E. (2017). Öğrenci siber sağlık ölçekleri geliştirme çalışması. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 37(2), 457-491.

Nahcivan, N. Ö., Demirezen, E., Erdoğan, S. (1999). Birinci basamakta yaşlılarda depresyon ile ilişkili faktörler. 35. *Ulusal Psikiyatri Kongresi*, Trabzon.

Neff, L. A., Karney, B. R. (2017). Acknowledging the elephant in the room: How stressful environmental contexts shape relationship dynamics. *Current Opinion in Psychology*. 13, 107-110.

Nichols, M. P. (2013). *Aile terapisi: Kavramlar ve yöntemler*. 1. basım. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Nunnally, J. C., Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory*. 3rd edition. New York: McGraw-Hill.

Odabaş, Ö. G. (2019). *Ergenler için sosyal medya mahremiyeti koruma becerileri ölçeği*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Tokat: Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Oishi, S., Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E. (1999). Value as a moderator in subjective well-being. *Journal of Personality*. 67(1), 157-184.

Öztürk, D., Eyüboğlu, G., Göçmen-Baykara, Z. (2019). Mahremiyet bilinci ölçeği: Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türkiye Klinikleri Dergisi Tıp Etiği-Hukuku-Tarihi*. 27(1), 57-64. <https://doi.org/10.5336/mdethic.2018-63473>.

Öztürk, D., Eyüboğlu, G., Göçmen Baykara, Z. (2022). Üniversite öğrencilerinin mahremiyet bilinci. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7 (2) , 68-77. <https://doi.org/10.52881/gsbdergi.1014500>

Palmore, E., Luikart, C. (1972). Health and social factors related to life satisfaction. *Journal of Health and Social Behavior*. 13(1), 68–80. <https://doi.org/10.2307/2136974>

Pargament, K. I., Mahoney, A. (2005). Theory: "Sacred matters: Sanctification as a vital topic for the psychology of religion". *The International Journal for the Psychology of Religion*. 15(3), 179-198.

Parrott, L. (2018, August). *Zip your lips: How to protect your marriage's privacy*. 12.05.2022 tarihinde <https://www.symbis.com/blog/zip-your-lips-how-to-protect-your-marriages-privacy/> adresinden alınmıştır.

Pedersen, D. M. (1979). Dimensions of privacy. *Perceptual and Motor Skills*. 48(3, 2), 1291–1297. <https://doi.org/10.2466/pms.1979.48.3c.1291>.

Peleg, O. (2008). The relation between differentiation of self and marital satisfaction: What can be learned from married couple over the course of life? *The American Journal of Family Therapy*. 36, 388-401.

Perrone, K. M., Webb, L. K., Jackson, Z. V. (2007). Relationships between parental attachment, work and family roles, and life satisfaction. *The Career Development Quarterly*. 55(3), 237-248.

Peter, J., Valkenburg, P. M. (2011). Adolescents' online privacy: Toward a developmental perspective. In S. Trepte, L. Reinecke (eds.), *Privacy online. Perspectives on privacy and self-disclosure in the social web*. Berlin: Springer, 221-234.

Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., Seligman, M. E. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*. 2(3), 149-156.

Pinquart, M., Sörensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: A meta-analysis. *Psychology and Aging*. 15(2), 187–224. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.15.2.187>.

Polat, K. (2014). *Evli bireylerde çift uyumu ve bazı psikolojik belirtilerin benliğin farklılaşması açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Tokat: Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Polat, M. (2022). *Romantik ilişkilerde öznel iyi oluşun pozitif şemalar, benliğin ayrılaşması ve bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Ponzetti, J. J., Mutch, B. H. (2006). Marriage as a covenant: Tradition as a guide to marriage education in the pastoral context. *Pastoral Psychology*. 54(3), 215-230.

Proulx, C. M., Helms, H. M., Buehler, C. Y. L. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta analysis. *Journal of Marriage and Family*. 69, 576-593.

Randall, A. K., Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical Psychology Review*. 29(2), 105-115.

Rickless, S. C. (2007). The right to privacy unveiled. *San Diego L. Rev.*, 44, 773.

- Roach, A. J., Frazier, L. P., Bowden, S. R. (1981). The marital satisfaction scale: Development of a measure for intervention research. *Journal of Marriage and the Family*, 43(3), 537-546.
- Ross, A. S., Murdock, N. L. (2014). Differentiation of self and well-being: The moderating effect of self-construal. *Contemporary Family Therapy*. 36(4), 485-496.
- Rojas, M. (2006). Life satisfaction and satisfaction in domains of life: Is it a simple relationship?. *Journal of Happiness Studies*. 7(4), 467-497.
- Rosen-Grandon, J. R., Myers, J. E., Hottie, J. A. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction. *Journal of Counseling and Development*. 82, 58-68.
- Russell, R. J. H., Wells, P. A. (1994). Personality and quality of marriage. *British Journal of Psychology*. 85(2), 161–168. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1994.tb02516.x>.
- 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.
- Satılmışoğlu, A. (2020). *Evlilikte yetkinlik ile evlilik kalitesi ve uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Lefkoşa: Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Schwartz, R. C. (2001). *Introduction to the internal family systems model*. Oak Park, IL: Trailheads Publications.
- Schumacher, R. E., Lomax, R. G. (2004). *A beginner's guide to structural equation modelling*. 2nd edition. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Seligman, M. E. P. (2007). *Gerçek mutluluk*. S. Kunt. (çev.). Ankara: HYB Yayınları.
- Simon, D., Kriston, L., Loh, A., Spies, C., Scheibler, F., Wills, C., Harter, M. (2010). Confirmatory factor analysis and recommendations for improvement of the Autonomy- Preference-Index (API). *Health Expectations*. 13(3), 234-243.
- Skowron, E. A., Friedlander, M. L. (1998). The differentiation self inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*. 45(3), 235-246.
- Skowron, E. A. (2004). Differentiation of self, personal adjustment, problem solving, and ethnic group belonging among persons of color. *Journal of Counseling & Development*. 82(4), 447-456.
- Sohrabi, R., Asadi, M., Hobibollahzade, H., Ali, A. (2013). Relationship between self differentiation in Bowen's family therapy and psychological health. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 84, 1773-1775.
- Sousa, L., Lyubomirsky, S. (2001). Life satisfaction. In J. Worell (ed.). *Encyclopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender*, Vol. 2. San Diego, CA: Academic Press, 667-676.

- Spanier, G. B. (1979). The measurement of marital quality. *Journal of Sex and Marital Therapy*. 5(3), 288-300.
- Spanier, G. B., Lewis, R. A. (1980). Marital quality: A review of the seventies. *Journal of Marriage and Family*. 42, 825-839.
- Stack, S., Eshleman, J. R. (1998). Marital status and happiness: A 17-nation study. *Journal of Marriage and the Family*. 60, 527-536.
- Stafford, L., David, P., McPherson, S. (2014). Sanctity of marriage and marital quality. *Journal of Social and Personal Relationships*. 31(1), 54-70.
- Strasser, S. (2002). Making consumption conspicuous: Transgressive topics go mainstream. *Technology and Culture*, 43(4), 755-770.
- Suh, E. M., Diener, E. D., Updegraff, J. A. (2008). From culture to priming conditions: Self-construal influences on life satisfaction judgments. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 39(1), 3-15.
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S., Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgments across cultures: Emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*. 74(2), 482-493.
- Süleymanov, A. (2009). Çağdaş Türk toplumlarında aile ve evlilik ilişkileri. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*. 17(17), 7-17.
- Şencan, H. (2005). *Sosyal ve davranışsal ölçümlerde güvenilirlik ve geçerlilik*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Şener, G. (2013). Sosyal ağlarda mahremiyet ve yeni mahremiyet stratejileri. *Yeni Medya Çalışmaları-1. Ulusal Kongresi Kitabı* içinde. Kocaeli, 396-405.
- Şimşek, Ö. F., Kocayörük, E. (2013). Affective reactions to one's whole life: Preliminary development and validation of the ontological well-being scale. *Journal of Happiness Studies*. 14(1), 309-343.
- Şimşek, Ö. F. (2020). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş: Temel ilkeler ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Ekinos yayınları.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. 6th edition. Boston, MA: Pearson.
- Tabata, N., Sato, H., Ninomiya, K., Yamamoto, C. (2018). Comparison of privacy consciousness between Japanese and Taiwanese. *PsyCh Journal*, 7(4), 268-269.
- Tanılır, N. (2002). *İnternet suçları ve bireysel mahremiyet*. Ankara: Liberte.
- Tarhan, N. (2014). *Evlilik psikolojisi*. 19. baskı. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tepeli-Temiz, Z., Tarı Cömert, I. (2018). The relationship between life satisfaction, attachment styles, and psychological resilience in university students. *Düşünen Adam*

*The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences.* 31, 274-283.  
<https://doi.org/10.5350/DAJPN2018310305>

Thorberg, F. A., Lyvers, M. (2006). Attachment, fear of intimacy and differentiation of self among clients in substance disorder treatment facilities. *Addictive Behaviors.* 31(5), 732-737.

Timm, T. M., Keiley, M. K. (2011). The effects of differentiation of self, adult attachment, and sexual communication on sexual and marital satisfaction: A path analysis. *Journal of Sex & Marital Therapy.* 37(3), 206-223.

Truant, G. S, Herscovitch, J., Lohrenz, J. G. (1987). The relationship of childhood experience to the quality of marriage. *The Canadian Journal of Psychiatry.* 32(2), 87-92. <https://doi.org/10.1177/070674378703200202>

TÜİK (2022). Aile yapısı araştırması. 12.05.2022 tarihinde <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Aile-Yapisi-Arastirmasi-2021-45813> adresinden alınmıştır.

TÜİK (2017). Aile yapısı araştırması. 12. 05. 2022 tarihinde <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21869> adresinden alınmıştır.

Türk Medeni Kanunu. (2001, 22 Kasım). *Resmi Gazete* (Sayı: 24607). 5.11.2021 tarihinde <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2001/12/20011208.htm> adresinden alınmıştır.

Tümkaya, S., Hamarta, E., Deniz, M. E., Çelik, M., Aybek, B. (2008). Emotional intelligence, humor style and life satisfaction: A study on university academic staff. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.* 3(30), 1-18.

Umberson, D., Williams, K., Powers, D. A., Liu, H., Needham, B. (2005). Stress in childhood and adulthood: Effects on marital quality over time. *Journal of Marriage and Family.* 67(5), 1332-1347.

Utma, S. (2018). Mahremiyet olgusu ve sosyal medyada mahremiyetin serüveni. *Journal of International Social Research.* 11(59), 1193-1204. <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2018.2726>

Ünal, A. Ö., Şahin, M. (2013). Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre yordanması. *Cumhuriyet International Journal of Education-CIJE.* 2(3), 46-63.

Ünal, S., Küey, L., Güleç, C., Bekaroğlu, M., Evlice, Y. E., Kırılı, S. (2002). Depresif bozukluklarda risk etkenleri. *Klinik Psikiyatri.* 5(1), 8-15.

Vatandaş, S. (2020). Mahremiyetin dönüşümü ve iletişim araçları. *Humanitas-Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi.* 8(16), 437-458.

Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel, B. Bunting (eds.). *A comparative study of satisfaction with life in Europe.* Budapest: EÖtvös University Press, 11-48.

Weeks, G. R., Treat, S. R. (2012). *Evlilik ve çift terapisi: Çiftler terapide*. O. Yirün (çev.), Ankara: Pusula Yayınevi.

Whisman, M. A., Uebelacker, L. A., Weinstock, L. M. (2004). Psychopathology and marital satisfaction: The importance of evaluating both partners. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 72(5), 830–838.

Wickrama, K. A. S., Lorenz, F. O., Conger, R. D., Elder, G. H. (1997). Marital quality and physical illness: A latent growth curve analysis. *Journal of Marriage and Family*. 59(1), 143–155. <https://doi.org/10.2307/353668>

Yalçinkaya, A. U. (2019). *Differentiation of self: Examination of the concept in the interplay of stress, life satisfaction, and marital satisfaction*. Unpublished Doctoral Dissertation. Ankara: Middle East Technical University The Graduate School of Social Sciences.

Yıldız, M. A., Baytemir, K. (2016). A mediation role of self-esteem in the relationship between marital satisfaction and life satisfaction in married individuals, *The Inonu University Journal of the Faculty of Education*. 17(1), 67-80. <https://doi.org/10.17679/iuefd.17181627>

Yılmaz, A. (2001). Eşler arasındaki uyum: Kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*. 4(4), 49-58.

Yörükan, T. (2008). Bir ilişki düzenleme süreci olarak mahremiyet. *TISK Academy/TISK Akademi*. 3(6), 128-180.

Yurdugül, H. (2005). Ölçek geliştirme çalışmalarında kapsam geçerliği için kapsam geçerlik indekslerinin kullanılması. *XIV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı 1*. Denizli: Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi, 1-6. 15. 06. 2022 tarihinde <http://yunus.hacettepe.edu.tr/~yurdugul/3/indir/PamukkaleBildiri.pdf> adresinden alınmıştır.

Yüksel, M. (2003). Mahremiyet hakkı ve sosyo-tarihsel gelişimi. *A.Ü. Siyasal Bilgiler Fakültesi Dergisi*. 58(1), 181-213.

## 7 EKLER

### EK-1- ETİK KURUL ONAYI

Evrak Tarih ve Sayısı: 10.06.2021-172964



T.C.  
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Sayı : E-69396709-050.06.04-172964  
Konu : Etik Kurul Kararı

10.06.2021

Sayın Raşel BARAKAS

Üniversitemiz Etik Kurulu'nun 12.03.2021 tarih ve 2021/06 sayılı toplantısında alınan karar ekte sunulmuştur.

Gereğini rica ederim.

Prof. Dr. A. Ercan GEGEZ  
Rektör V.

Ek: Etik Kurul Karar Örneği 2021-06 (1 sayfa)



T.C.  
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ  
Etik Kurul 12/03/2021 tarih ve 2021/06 No'lu  
Kurul Karar Örneği

**KARAR NO-11:** Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji doktora programı öğrencisi Raşel Barakas'a ait "Evli Bireylerde Benlik Ayrışmasının Evlilik Kalitesi ve Yaşam Doyumu İle İlişkisinde Mahremiyet Bilincinin Düzenleyici Rolü" isimli çalışması görüşüldü. Yapılan görüşmeler sonucunda; öğrenci Raşel Barakas'ın çalışmasının, raportörün görüşü doğrultusunda etik ilkelere uygun olduğuna katılanları oy birliği ile karar verildi.

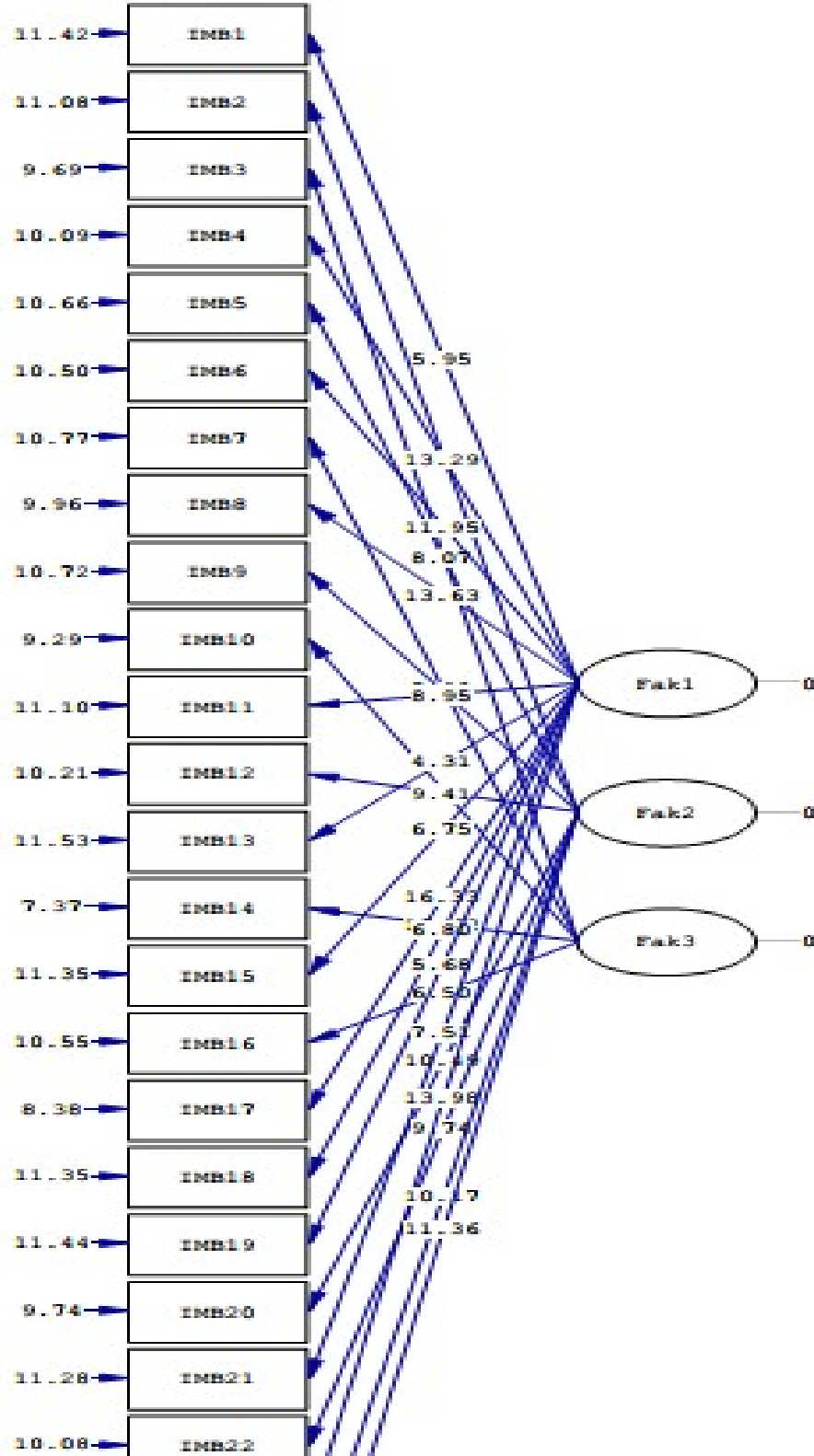


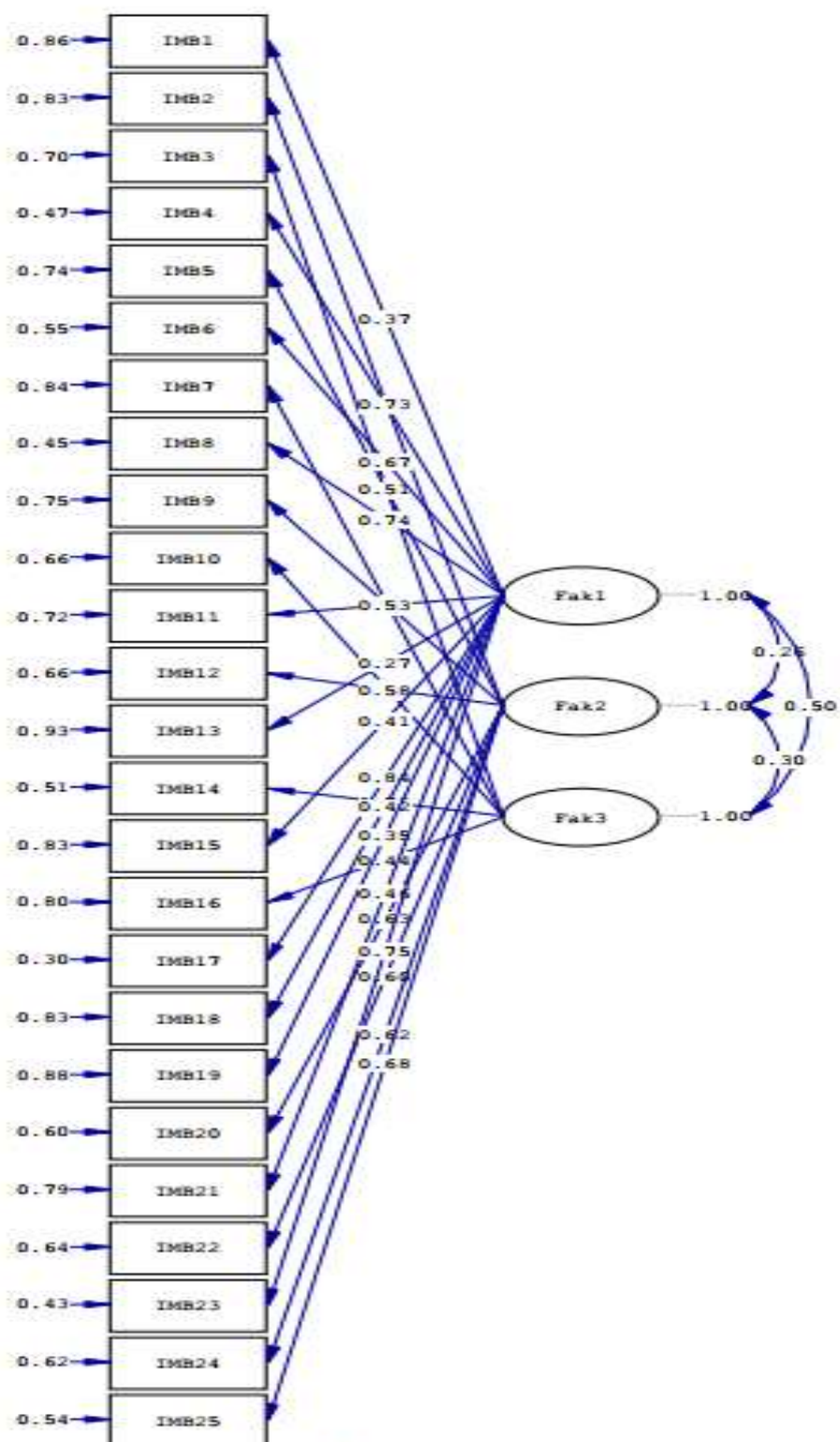
T.C.  
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ  
Etik Kurul 26/05/2023 tarih ve 2023/11 No'lu  
Kurul Kararı

**KARAR NO-11:** Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Bölümü doktora programı öğrencisi **Raşel Barakas'a** ait “**Evli Bireylerde Benlik Ayrışmasının Evlilik Kalitesi ve Yaşam Doyumu ile İlişkinde Mahremiyet Bilincinin Düzenleyici ve Aracı Rolü**” isimli çalışmasındaki başlık değişikliği görüşüldü. **Yapılan görüşmeler sonucunda;** öğrenci Raşel Barakas'a ait çalışmanın, “Evli Bireylerde Benlik Ayrışmasının Evlilik Kalitesi ve Yaşam Doyumu İle İlişkinde Mahremiyet Bilincinin Düzenleyici Rolü” şeklindeki önceki tez başlığının, öğrencinin ve danışmanının isteği doğrultusunda “Evli Bireylerde Benlik Ayrışmasının Evlilik Kalitesi ve Yaşam Doyumu ile İlişkinde Mahremiyet Bilincinin Düzenleyici ve Aracı Rolü” şeklinde isimlendirilmesine katılanların oy birliği ile karar verildi.

## EK-2

### DOĞRULAYICI FAKTÖR ANALİZİ SONUÇLARI





Chi-Square=495.98, df=272, P-value=0.00000, RMSEA=0.055

## EK -3

### BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma, T.C. Arel Üniversitesi Psikoloji Doktora programı kapsamında, Doç. Dr. Müge AKBAĞ'ın danışmanlığında, Psikoloji Doktora Öğrencisi Raşel BARAKAS'ın doktora tezi kapsamında yürütülmektedir. Çalışmanın amacı; "Evli bireylerin evlilik ilişkisi içinde benimsedikleri tutum ve davranışları"nın incelenmesidir. Bu nedenle çalışmaya katılacak bireylerin 25 yaş üstü ve en az 2 senelik evli olması gerekmektedir.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama ya da katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Size verilen formlardaki maddelerin doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Kendi durumunuzu ve görüşlerinizi samimi bir şekilde belirtmeniz tüm sorulara boş bırakmadan cevap vermeniz araştırma sonuçlarının güvenilirliği açısından önemlidir. Bu formlardan elde edilecek bilgiler tamamen gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından toplu bağlamda değerlendirilerek bilimsel yayınlarda kullanılacaktır. Kimlik bilgileriniz istenmemektedir. Sorularınız varsa bizimle iletişime geçebilirsiniz. Katılımınız ve bilimsel bir çalışmaya verdiğiniz destek için şimdiden teşekkür ederiz.

Raşel BARAKAS AREL Üniversitesi Psikoloji Doktora Öğrencisi

Email: .....

Doç. Dr. Müge AKBAĞ Marmara Üniversitesi PDR Anabilim Dalı

(Tez Danışmanı)

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya/gönüllüye verilmesi gereken bilgileri okudum. Söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı ve verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda ve faaliyetlerde kullanılmasını,

KABUL EDİYORUM ( )

İmza

KABUL ETMİYORUM ( )

İmza

Tarih:

## EK-4

### KİŞİSEL BİLGİ FORMU

#### 1. Cinsiyetiniz:

Kadın

Erkek

#### 2. Yaşınız: .....

#### 3. Eğitim düzeyiniz:

İlkokul mezunu

Ortaokul mezunu

Lise mezunu

Lisans mezunu

Yüksek Lisans / Doktora mezunu.

#### 4. Eşinizin eğitim düzeyi:

İlkokul mezunu

Ortaokul mezunu

Lise mezunu

Lisans mezunu

Yüksek lisans /Doktora mezunu

#### 5. Gelir düzeyiniz:

Düşük

Ortanın altı

Orta

Ortanın üstü

Yüksek

#### 6. Çalışıyormusunuz?

Evet

Hayır

#### 7. Mesleğiniz:.....

#### 8. Eşiniz çalışıyor mu?

Evet

Hayır

#### 9. Eşinizin mesleği:.....

**10. Kaç yıllık evlisiniz? .....**

**11. Şu andaki evliliğinizden önce başka bir evlilik yaptınız mı?**

Evet

Hayır

**12. Yukarıdaki soruya cevabınız evet ise kaç kez evlilik yaptığınızı belirtiniz?**

.....

**13. Evlenme şekliniz:**

Severek ve anlaşarak

Görücü usulü ile

Ailemin tanışırması ile

Arkadaşlarımın tanışırması ile

Diğer.....

**EK- 5 İLİŞKİDE MAHREMİYET BİLİNCİ ÖLÇEĞİ (İMBÖ)**  
**(ÖRNEK MADDELER)**

**AÇIKLAMA:** Aşağıda evli bireylerin evlilik içerisinde sergiledikleri tutum ve davranışlar ile ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak size en uygun gelen seçeneği her bir maddenin yanında verilen derecelendirme ölçeğini kullanarak işaretleyiniz. Bu ifadelerin doğrusu yanlışı yoktur. Sizin ne derecede katılıp katılmadığınız önemlidir. Lütfen gerçekçi ve dürüst bir şekilde cevap vermeye ve tüm maddelerin cevaplanmış olmasına dikkat ediniz.

- 1= Kesinlikle Katılmıyorum  
2= Katılmıyorum  
3= Kısmen Katılıyorum  
4= Katılıyorum  
5= Kesinlikle Katılıyorum

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Eşler sosyal medya yazışmalarını birbirleriyle mutlaka paylaşmalıdır	1	2	3	4	5
2. Evlilik ilişkimizde yaşanan problemleri başkalarına (güven duyulan yakın bir arkadaş hariç) anlatarak çözmeye çalışmak yerine eşimle aramızda çözmeyi doğru bulurum.	1	2	3	4	5
7. Eşimin ilişkimizde oluşturduğumuz sınırlara saygı duymasını isterim.	1	2	3	4	5
11. Eşimin telefonla yaptığı görüşmeleri gizlice dinlemem.	1	2	3	4	5
12. Eşimin rahatsız olacağını bilmeme rağmen arkadaşlarımla onun hakkında konuşurum.	1	2	3	4	5
14. Eşimin yalnız kalma alanına saygı duyarım.	1	2	3	4	5
16. Eşimle ilişkimde kişisel sınırlarımı korumaya özen gösteririm.	1	2	3	4	5
19. Eşimin iznim olmadığı halde ailesine yardım edip etmediğini öğrenmek için araştırırım.	1	2	3	4	5
22. Eşimin hoşlanmadığım davranışları hakkında yakın arkadaşlarıma şikâyette bulunurum.	1	2	3	4	5

## EK- 6 MAHREMİYET BİLİNCİ ÖLÇEĞİ (MBÖ) – (ÖRNEK MADDELER)

**AÇIKLAMA:** Aşağıda 11 ifadeden oluşan "Mahremiyet Bilinci Ölçeği" bulunmaktadır. Lütfen her ifadeyi dikkatli bir şekilde okuyun. Her bir ifadeyi cevaplandırmada aşağıdaki derecelmeyi kullanın ve size uygun olan cevabın yer aldığı kutucuğu işaretleyin. Lütfen dereceleme yaparken gerçekçi, doğru ve dürüst bir şekilde cevap verin ve tüm ifadelerin cevaplanmış olmasına dikkat edin. İşbirliğiniz için teşekkür ederim.

1. Kesinlikle Katılmıyorum
2. Katılmıyorum
3. Kararsızım
4. Katılıyorum
5. Kesinlikle Katılıyorum

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Genellikle, tanımadığım kişilerin mahremiyetini koruyacak şekilde davranırım.	1	2	3	4	5
4. Başkalarının, arkadaşlarımla yaptığım konuşmaları dinlemelerini istemem.	1	2	3	4	5
7. Yabancı biri yakınımnda telefon ile görüşürken onu kasıtlı olarak dinlerim.	1	2	3	4	5
8. Arkadaşlarımla mahremiyetini genellikle düşünmem.	1	2	3	4	5
10. Kendi mahremiyetimi koruyacak şekilde davranırım.	1	2	3	4	5

## EK-7 BENLİK AYRIMLAŞMASI ÖLÇEĞİ (BAÖ) – (ÖRNEK MADDELER)

**AÇIKLAMA:** Aşağıda kendinizle ve başkalarıyla olan ilişkilerinize yönelik düşünce ve duygularınızı içeren ifadeler yer almaktadır. Sizden istenen her bir ifadeyi dikkatlice okuyarak 1'den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi en iyi ifade eden seçeneği işaretlemenizdir. Eğer herhangi bir madde sizinle direk ilgili gözüküyorsa (örn., şu anda bir eşiniz/partneriniz yoksa), olması halinde nasıl düşünüp nasıl davranabileceğinizle ilgili en iyi tahmininizi belirtiniz. İçten yanıtlarınız için teşekkürler.

1-----2-----3-----4-----5-----6

Hiç Uygun Değil

Çok Uygun

4. İnsanlar benimle yakınlık kurmaya çalıştıklarında, bundan genellikle rahatsızlık duyarım.	1	2	3	4	5	6
5. Hemen hemen hayatımdaki herkesten onay alma ihtiyacı hissederim.	1	2	3	4	5	6
7. Yakın ilişkilerimde kısıtlanma kaygısı yaşarım.	1	2	3	4	5	6
8. Eleştirilmek beni oldukça rahatsız eder.	1	2	3	4	5	6
9. Anne/babamın beklentilerine göre yaşamaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6
10. Kendimi olduğum gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5	6

## EK-8 EVLİLİK KALİTESİ ÖLÇEĞİ (EKÖ) - (ÖRNEK MADDELER)

**AÇIKLAMA:** Aşağıdaki ifadeler evliliğinizde meydana gelen bazı davranışlarla ilgilidir. Lütfen her bir ifadenin son zamanlarda ne sıklıkla meydana geldiğini düşünerek işaretleyiniz. Cevaplarken çok uzun süre düşünmeyiniz, size en yakın gelen seçeneği işaretleyiniz.

1= Çok Nadir      2=Bazen      3= Sık sık      4= Genellikle

1. Geçmişte yaptığım hatalardan dolayı beni suçlar.	1	2	3	4
7. Bana duygularını ve düşüncelerini içtenlikle söylediğini düşünüyorum.	1	2	3	4
12. Beni nazikçe kucaklar ve ben de bunu çok hoş bulurum.	1	2	3	4
14. Benim ihtiyaçlarım ve dileklerim konusunda dikkatlidir ve buna göre davranır.	1	2	3	4
19. Bir şeyler yanlış gittiğinde o beni suçlar.	1	2	3	4
27. Bence eşim benim kişisel özgürlüğümü kısıtlıyor.	1	2	3	4

## EK-9 YETİŞKİN YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ (YYDÖ) - (ÖRNEK MADDELER)

**AÇIKLAMA:** Bu ölçek, yaşamınızla ilgili düşüncelerinizi öğrenmek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz. Ölçekte 21 madde vardır. Okuduğunuz maddeye ne derece katılıp katılmadığınıza karar veriniz. Seçeneklerden size uygun gelen seçeneği çarpı işareti (X) ile belirtiniz. Bütün maddelere tepkide bulununuz.

Duyarlılığınız için teşekkür ederim.

1=Hiç Uygun Değil 2=Uygun Değil 3=Kısmen Uygun 4=Uygun 5=Tamamen Uygun

	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Kısmen Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1. Hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5
6. Hayatımda “keşke”lerim çoktur.	1	2	3	4	5
5. İyi bir hayatım var.	1	2	3	4	5
15. Kendimi başarılı bulurum.	1	2	3	4	5
20. İşe gitmek için sabırsızlanırım.	1	2	3	4	5

## EK-10 ÖLÇEK İZİNLERİ

### BENLİK AYRIMLAŞMASI ÖLÇEĞİ

Gönderen: **Erkan İSİK**

Date: 25 Kas 2020 Çar, 09:38

To: Sela Barokas

Merhabalar Raşel Hamm,

Ölçeği ve puanlama bilgilerini içeren dosyayı ekte gönderiyorum. "Differentiation of self" kavramı sizin de belirttiğiniz gibi Türkçe'de "farklaşma" ya da "ayrışma" şeklinde çevirileri mevcut. Bowen'ın kendi kaynaklarında biyoloji temelli açıklamalarını da dikkate alarak, aile terapi alanında uzman geniş bir akademisyen grubuyla da istişare ederek en uygun çevrinin "ayrışma" olduğunu düşündük. "Farklaşma" ifadesi sanki köken aileden farklı olunması gerektiği gibi bir çağrışım yapabiliyor ancak Bowen'ın burada kastettiği differentiation farklı olmaktan ziyade, ayrışıp ayrı bir birey olmayı vurguluyor. "Ayrışma" kelimesini niye tercih ettiğimizi de açıklamak istedim.

Çalışmalarınızda kolaylıklar ve sağlıklı güzel günler dilerim,

Erkan Işık

## Yetişkin Yaşam Ölçeği

Gelen Kutusu

**Sela Barokas**

25 Kasım Çar 16:48

Alıcı: ikabapdr, muraterol1980, kadirguc1988, bcc: ben

Merhaba,

Ben Raşel Barakas, Arel Uni. Psi. Doktora tez aşamasındayım. Ölçeğinizi incelemek, maddeleri görmek ve kendi tez çalışmamda uygunluğunu değerlendirmek için " Yetişkin Yaşam Doyumu " ölçeğini yollamanızı rica ederim.

Saygılarımla,  
Raşel Barakas

**İlker Kaba**

26 Kasım Per 08:05

Alıcı: ben, Murat, KADİR

Merhabalar,  
Ölçeğin makalesi erişime açıktır ve ölçek maddelerinin tamamı da son sayfada yer almaktadır.  
Kolaylıklar dilerim.

*İlker KABA*  
*Uzm.Psk. Danışman & PDR Bölüm Bşk.*

**Sela Barokas**

26 Kasım Per 09:00

Alıcı: İlker

Bilgilendirmenize ve ölçeği tez çalışmamda kullanabilme onayınıza teşekkür ederim.

26 Kas 2020 Per 08:05 tarihinde İlker Kaba

şunu yazdı:

**İlker Kaba**

26 Kasım Per 15:01

Alıcı: ben

Rica ederim.  
İyi günler.

## EVLİLİK KALİTESİ ÖLÇEĞİ



### Evlilik Kalitesi Ölçeği

4 ileti

**Sela Barokas**

23 Aralık 2020 20:26

Alıcı: idilerenkurt

İdil Hanım Merhaba

Ben Raşel Barakas Arel Üniversitesinde Psikoloji Doktora Tez aşamasındayım..

Çalışacağım tez için Evlilik Kalite Ölçeğinin maddelerini incelemek ve izniniz olursa kullanmak istiyorum..Ölçeği yollamanızı rica ederim. Saygılarımla .İyi çalışmalar.



Virüs bulunmuyor. www.avast.com

**IDİL EREN KURT**

24 Aralık 2020 13:10

Alıcı: Sela Barokas

Çalışmanızda kolaylıklar diliyorum.

Saygı ve sevgilerimle

Dr. İdil Eren KURT

**Sela Barokas**

23 Ara 2020 Çar, 20:27 tarihinde şunu yazdı:

[Alınılan metin gizlendi]



**Evlilik Kalitesi Ölçeği (EKÖ).pdf**  
121K

## MAHREMİYET BİLİNCİ ÖLÇEĞİ

ÖLÇEK İZİNİ

Gelen Kutusu x



**Sela Barokas**

19 Mayıs Per 17:24



Alıcı: Gülcan v

Gülcan Hanım Merhaba

Ben Raşel Barakas Arel Üniversitesi Psi.Doktora Programında Tez aşamasındayım. İncelemem için yolladığınız Mahremiyet Bilinci Ölçeğini kullanmak için onayınızı rica ederim.

Saygılarımla .İyi çalışmalar



**Gülcan EYÜBOĞLU**

23 Mayıs Pzt 17:37



Alıcı: ben v

Sayın Raşel Barakas,

Mailinize geç cevap verdiğim için üzgünüm. Ölçeği ekte bulabilirsiniz.

Kolaylıklar dilerim

19 May 2022 Per, saat 17:24 tarihinde Sela Barokas -

şunu yazdı:

\*\*\*

--

Arş. Gör. Gülcan EYÜBOĞLU

## 8 ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Raşel Barakas  
Doğum Yeri ve Tarihi :  
Elektronik posta :  
İletişim Adresi :  
ORCID Numarası : 0009-0003-6577-8067

### Öğrenim Durumu

2000– 2004 Lisans: Eskişehir Anadolu Üniversitesi- İşletme  
2018 – 2022 Lisans: İstanbul Üniversitesi (AUZEF)– Çocuk Gelişimi  
2004 – 2008 Yüksek Lisans: İstanbul Ticaret Üniversitesi  
Uygulamalı Psikoloji

### Yayın Listesi:

Akbağ, M., & Barakas, R. (2010). An examination on the perception of violence and its relation to self-esteem among Turkish women. *Journal of Human Sciences*, 7(2), 717–730. <https://doi.org/10.14687/ijhs.v7i2.1337>.

### Ulusal/Uluslararası Bildiri Listesi:

Barakas, R. & Akbağ, M. (2008). The perception of violence and self-esteem in Turkish women, *Paper presented at International Congress of Counseling, April 25-27, İstanbul, Bahçeşehir University, TURKEY.*