

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



**EVLİ BİREYLERDE BENLİK SAYGISI VE EVLİLİK UYUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Pınar SOYIRGAZ

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

EYLÜL 2022

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



**EVLİ BİREYLERDE BENLİK SAYGISI VE EVLİLİK UYUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Pınar SOYIRGAZ
(191287030)**

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Çağatay KARŞIDAĞ

EYLÜL 2022



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi

Enstitümüz, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı (191287030) numaralı öğrencisi Pınar SOYIRGAZ'ın “Evli Bireylerde Benlik Saygısı ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışması 30.09.2022 tarihinde yapılan tez savunma sınavında aşağıdaki jüri tarafından ***Oy Birliği*** ile Yüksek Lisans tezi olarak ***Kabul*** edilmiştir.

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

Tez Savunma Tarihi: 30/09/2022

1) Tez Danışmanı: Prof.Dr. Çağatay KARŞIDAĞ

2) Jüri Üyesi: Doç.Dr. Fatma Yeşim CAN

3) Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Ela ARI

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Evli Bireylerde Benlik Saygısı ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim (31/09/2022).

Pınar SOYIRGAZ



Rahmetli Teyzem ve canım Yasemin ablama,

ÖNSÖZ

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde, bir yıl boyunca değerli bilgilerini bizlerle paylaşılan, kullandığı her kelimenin hayatıma kattığı değeri asla unutmayacağım saygıdeğer danışman hocam; Prof Dr. Çağatay KARŞIDAĞ'a, araştırmam boyunca bana destek olan aileme ve arkadaşlarıma çalışma süresince tüm zorlukları benimle göğüsleyen ve hayatımın her evresinde bana destek olan değerli ablam Yasemin KEDEY'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Eylül 2022Pınar SOYIRGAZ

Psikolog

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
KISALTMALAR.....	viii
ÇİZELGE LİSTESİ.....	ix
ŞEKİL LİSTESİ.....	x
ÖZET.....	xi
ABSTRACT	xii
1. GİRİŞ	1
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	4
Evlilik	4
Evliliğin tanımı ve önemi	5
Evliliğin temel işlevleri.....	10
Biyolojik işlev	10
Psikolojik işlev	11
Sosyal işlev	11
Ekonomik işlev.....	11
Evlilik Uyumu	11
Evlilik uyumunu etkileyen faktörler	13
Evlilik uyumu ile ilgili kuramlar	16
Evlilikte üçgen model.....	17
Üçlü sınıflandırma.....	17
Beşfaktör.....	17
Evlilik uyumunda Lewis ve Spanier modeli	18
Benlik Saygısı	18
Benlik kavramı	18
Benlik saygısı kavramı.....	22
Düşük ve yüksek benlik saygısı	26
3. YÖNTEM	29
Araştırmanın Modeli	29
Araştırma Örneklemi	29
Veri Toplama Araçları.....	29
Demografik Bilgi Formu.....	29
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	30
Evlilik Uyumu Ölçeği	30
Verilerin Analizi.....	30
4. BULGULAR.....	32
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	46
Tartışma	46
Sonuç	50
Öneriler	51
KAYNAKLAR.....	53

EKLER.....	59
ÖZGEÇMİŞ	63



KISALTMALAR

M.Ö : Milattan önce

TDK : Türk Dil Kurumu



ÇİZELGE LİSTESİ

Sayfa

Çizelge 4.1: Araştırmaya Katılanların Demografik Verilerinin Dağılımları	32
Çizelge 4.2: Araştırmaya Katılanların Evlilik Süreçlerine Yönelik Verilerinin Dağılımları	33
Çizelge 4.3: Araştırmada Kullanılan Rosenberg Benlik Saygısı ve Evlilik Uyumu Ölçeğine Ait Ortalama Puanların Değerlendirilmesi	34
Çizelge 4.4: Cinsiyete Göre Benlik Saygısı ve Evlilik Uyumu Ölçeğinin Değerlendirilmesi	34
Çizelge 4.5: Yaşa Göre Benlik Saygısı ve Evlilik Uyumu Ölçeğinin Değerlendirilmesi	35
Çizelge 4.6: Eğitim Düzeyine Göre Benlik Saygısı ve Evlilik Uyumu Ölçeğinin Değerlendirilmesi	35
Çizelge 4.7: Çalışma Durumuna Göre Benlik Saygısı ve Evlilik Uyumu Ölçeğinin Değerlendirilmesi	37
Çizelge 4.8: Gelir Durumuna Göre Benlik Saygısı ve Evlilik Uyumu Ölçeğinin Değerlendirilmesi	37
Çizelge 4.9: Evlilik Öncesi Tanışıklık Süresine Göre Benlik Saygısı ve Evlilik Uyumu Ölçeğinin Değerlendirilmesi	38
Çizelge 4.10: Evlilik Kararına/Türüme Göre Benlik Saygısı ve Evlilik Uyumu Ölçeğinin Değerlendirilmesi	39
Çizelge 4.11: Evlilik Yaşına Göre Benlik Saygısı ve Evlilik Uyumu Ölçeğinin Değerlendirilmesi	40
Çizelge 4.12: Evlilik Süresine Göre Benlik Saygısı ve Evlilik Uyumu Ölçeğinin Değerlendirilmesi	40
Çizelge 4.13: Eşler Arasındaki Yaş Farkına Göre Benlik Saygısı ve Evlilik Uyumu Ölçeğinin Değerlendirilmesi	41
Çizelge 4.14: Çocuk Sayısına Göre Benlik Saygısı ve Evlilik Uyumu Ölçeğinin Değerlendirilmesi	42
Çizelge 4.15: Daha Önce Evlilik Yapma Durumuna Göre Benlik Saygısı ve Evlilik Uyumu Ölçeğinin Değerlendirilmesi	42
Çizelge 4.16: Evlilik Öncesi Cinsel Deneyim Durumuna Göre Benlik Saygısı ve Evlilik Uyumu Ölçeğinin Değerlendirilmesi	43
Çizelge 4.17: Araştırmaya Katılanların Benlik Saygısı ve Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi	43
Çizelge 4.18: Benlik Saygısının, Evlilik Uyumu Üzerindeki Etkisinin Değerlendirilmesi	44
Çizelge 4.19: Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait Güvenirlilik Analizleri	44
Çizelge 4.20: Benlik Saygısı ve Evlilik Uyumu Ölçeklerinin Normal Dağılım Analizleri	45

ŞEKİL LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Şekil 2.1: Evlilikte Üçgen Modeli.....	9



EVLİ BİREYLERDE BENLİK SAYGISI VE EVLİLİK UYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Evlilik, ailenin oluşumunu sağlayan resmi yoldur. Farklı aile ve yetiştirme yaşantılarından gelen, değer yargıları ve kültürel açıdan farklılıklar taşıyan, iki farklı kişinin yeni değerler ve davranışlar örüntüsüyle yapılandığı, ilişkinin en özel ve samimi biçimidir. Evlilikte temel esas; eşlerin birbirlerinin sosyal, biyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılaması ve birlikteliklerinin uyum içinde devam ettirilmesidir. Evlilik uyumu, erkek ve kadının beklentilerini ne kadar karşıladığı, ilişkilerini nasıl algıladıkları, duygusal olarak ne kadar tatmin oldukları, cinsel birliktelik gibi kavramları da kapsayan çok değişkenli bir olgudur.

Bu kapsamda çalışmada evli bireylerde benlik saygısı ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada 104 katılımcıdan anket tekniği kullanılarak veriler toplanmıştır. Toplanan verilerde yer alan Benlik Saygısı ve Evlilik Uyumuna ölçeklerine ait ifadelerin ortalama ve standart sapmaları değerlendirilmiştir.

Yapılan analizler sonrasında ulaşılan bulgulara göre, benlik saygısında yaşanacak artış, evlilik uyumu ve alt boyutlarında da artış sağlayacaktır. Benlik saygısı ile anlaşma alt boyutu, tarz alt boyutu ve evlilik uyumu ölçeği arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki belirlenmiştir. Benlik saygısının kaybı ile birlikte ise evlilik uyumu da azalacaktır. İstatistiksel olarak anlamlı bir etki belirlenmiştir. Bu faktörün çok önemli olduğu, benlik saygısındaki bir birimlik gelişimin, evlilik uyumunu yaklaşık 8 kat artıracığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: *Evlilik, Aile, Benlik Saygısı, Evlilik Uyumuna*

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-RESPECT AND MARRIAL HARMONY IN MARRIED INDIVIDUALS

ABSTRACT

Marriage is the official way of forming the family. It is the most special and sincere form of relationship, which is structured by two different people from different family and upbringing experiences, with differences in value judgments and culturally, with new values and behavior patterns. Fundamentals of marriage; Spouses' meeting each other's social, biological and psychological needs and maintaining their togetherness in harmony. Marital adjustment is a multivariate phenomenon that includes concepts such as how well men and women meet their expectations, how they perceive their relationships, how much they are emotionally satisfied, and sexual intercourse.

In this context, it was aimed to examine the relationship between self-esteem and marital adjustment in married individuals. In the study, data were collected from 104 participants using the questionnaire technique. The mean and standard deviations of the expressions of the Self-Esteem and Marriage Adjustment scales in the collected data were evaluated.

According to the findings obtained after the analysis, the increase in self-esteem will also increase the marital adjustment and its sub-dimensions. A moderate positive correlation was determined between self-esteem and agreement sub-dimension, style sub-dimension and marital adjustment scale. Along with the loss of self-esteem, marital adjustment will also decrease. A statistically significant effect was identified. It has been determined that this factor is very important and that a one-unit improvement in self-esteem will increase marital adjustment approximately 8 times.

Keywords: *Marriage, Family, Self-Esteem, Marital Adjustment*

1. GİRİŞ

Aile, iki kişi arasındaki ilişkinin en üst noktası olmanın yanında resmi bir kurumdur ve toplum arasında en kabul gören olgulardan biridir. Bu açıdan aile yalnızca bireyler arası ilişkileri değil, toplumun tümüyle yapısını düzenleyen ve etkileyen bir kurum olmaktadır. Aile kavramı, bireyin doğumundan sonra ve yaşamı süresince kendisini oluşturan çiftleri, çiftlerden meydana gelen çocukları ve dolayısıyla toplumun geleceğini de etkilemektedir. Bu sebeple, aile kurumunu tanımlamak ve aileyi oluşturan dinamikleri en iyi bir biçimde idrak etmek, toplumu anlamak ya da var olan dinamikleri hakkında bilgi sahibi olmak manasına gelmektedir.

Aile kavramının psikolojik boyutu hem birey hem de toplum için önemlidir. Ailesinde mutlu olan bireyler, toplumda da mutlu olduğu düşünölmektedir. Bu sayede birey, içinde bulunduğu toplumun duygusal özelliklerini edinme sürecinin farkındadır. Sosyal dışlanma ve buna bağlı suçları işlenme sıklığını azaltmak mümkündür. Aile aynı zamanda bireylerin yaşamlarına anlam kattıkları, sosyal, kültürel anlamda değerlerini ve bilgilerini gelecek nesillere aktardıkları önemli bir kurumdur.

Bir ailenin bir arada olabilmesi için öncelikle çiftlerin yeterince iyi yapılanmış olmaları ve aile olmanın olmazsa olmazı olan sorumluluklarının gereğini yerine getirmeleri gerekmektedir. Öte yandan, bu her zaman mümkün değildir. Ailenin kurumsal sorumluluklarını birlikte paylaşmak yerine, bazı durumlarda bu sorumluluk yükü taraflardan birine yüklenebilmektedir. Bu durumda, aile içi sorunlar kendini gösterir.

Aile sorumlulukları, sosyal ve toplumsal normlarla birlikte çiftler üzerinde baskı yaratmaktadır. Bu noktada stresli çiftlerin benlik algısı zamanla değişebilmektedir. Ailesi için kendini feda etmek, bir noktadan sonra kişinin kendi farkındalığının azalmasına neden olabilmektedir. Bu aşamadan sonra zamanla evlilik ile alakalı sorunlar ortaya çıkabilmektedir.

Evlilik aile ilişkisinin kurularak, kendinden sonraki bir neslin yetiştirildiği, önemli bir insan ilişkisi olarak tanımlamaktadır (Larson ve Holman, 1994).Evlı bireylerin,

bekarlara göre daha sağlıklı oldukları bilinmektedir (Williams ve Umberson, 2004). Bekarlara göre daha sağlıklı bulunan evli çiftlerin sağlıklarının araştırılmasında, evliliğin kalitesini tanımlamak için kullanılan evlilik uyumu sıklıkla araştırılan bir kavramdır. Evlilik uyumu günlük yaşantı içinde değişen koşullara eşlerin uyum sağlaması ve birbirlerine uygun olarak belirli süre içerisinde değişmesi olarak tanımlanmaktadır (Spanier, 1976). Evlilik uyumunun cinsiyete göre farklılık gösterdiği bilinmektedir (Şener ve Terzioğlu, 2008). Pek çok araştırma zaman içerisinde evli bireylerde evlilik uyumunun düştüğünü belirtse de (Şener ve Terzioğlu, 2008), genel olarak evlilikte erkeklerin kadınlara kıyasla daha yüksek evlilik uyum düzeyine sahip olduklarını vurgulamaktadır (Jackson, Miller, Oka ve Henry, 2014; Şener ve Terzioğlu, 2008). Evlilikteki uyumun, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığını etkileyen önemli bir değişken olduğu bilinmektedir (Tuncay, 2006). Evlilik uyumunun evlilik süresince değişimini inceleyen araştırmalar, evliliğin ilk yıllarında evlilik uyumunun yüksek olduğunu ve zaman içerisinde bu uyumun düşüş gösterdiğini ortaya koymaktadır (Şener ve Terzioğlu, 2008).

Benlik saygısı, bireyin kendisini tanıması ve gerçekçi şeklinde değerlendirmede bulunması ile kendine ait olan yetenekleri ve güçleri olduğu şekli ile kabul ederek kendini benimsemesi bağlamında, kendisine karşı bireysel olarak duymuş olduğu, sevgi, saygı ve güven odaklı duygulardan meydana gelmektedir (Yüksekkaya, 1995). Benlik saygısı kişinin kendi benliğinden memnun olma, kabul etme halidir.

Satir'e (2001) göre evlenen çiftlerden her birisinin bireysel olarak benlik saygılarına sahip olmalarının son derece önemli olduğunu ifade etmektedir. Kişilerin benlik saygıları ne kadar yüksek olursa, eşlerin birbirlerine olan saygıyı göstermelerine o derece az gereksinim duyarlar. Bunun tam tersi benlik saygıları düşük olan kişiler sürekli olarak karşı taraftan güvence istemektedirler. Bunun yanı sıra özellikle kişilerin benlik saygıları ne kadar yüksek olursa evliliklerinde yer alan sorunları o denli sakinlikle çözebilirler (Satir, 2001). Sharpley ve Khan'a göre (1982) ileri düzeydeki evlilik uyumu olumlu olan benlik kavramları ile ilişkili iken düşük düzeyde olan benlik kavramları ise olumsuz olan evlilik uyumlarıyla ilişkilidir.

Araştırmanın amacı; evli bireylerin benlik saygısı ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Evli bireylerin benlik saygısı ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmada; kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen puanların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik durum, evlilik süresi,

evlilikyaşı, eşler arası yaş farkı, daha önce evlilik yaşıyıp/yaşamadığına, evlilik kararı/türüne, evlilik öncesi tanışıklık süresine, çalışma durumuna ve çocuk sayısı gibi değişkenler açısından farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiştir.



2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Evlilik

Evlilik kelimesi, sözlükte “kadın ile erkeğin aile kurmak amacıyla yasaya uygun olarak birleşmesi, izdivaç etmesi durumu” olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu (TDK), 2017). Larson ve Holman’a (1994) göre evlilik, bir sonraki neslin yetiştirilmesi için bir araya gelinen ve aile ilişkisinin kurulduğu en temel ve en önemli, gereksinim duyulan insan ilişkisidir.

Evlilik üzerine yapılan ilk çalışma Terman, Butterweiser, Ferguson, Johnson ve Wilson’un (1938) yaptıkları çalışmadır (Gottman ve Notarius, 2002). Bu çalışmaya göre araştırmacılar, mutlu ve mutsuz çiftlerin arasındaki farkların neler olduğu sorusuna cevap aramışlardır.

Kültürler arasında birçok açıdan farklılıklar gösterdiğini ve kişiler arası ilişkilerde önemli bir yere sahip olduğunu belirten Yılmaz’a (2001) göre, evlilik ilişkisi, uzun süreden beri farklı disiplinlerde araştırma konusu olmuştur. Evlilik sorunlarının artması bunlara bağlı olarak psikolojik yardım talebinde bulunanların sayısının gün geçtikçe yükselmesi ve boşanma oranlarının ve tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de giderek yaygın hale gelmesi, evliliğin farklı yönleriyle incelenmesi gerektiğini göstermektedir (Shek, 1999).

Akademik literatür incelendiğinde ise evliliğin ne olduğu ile ilgili tanımları yapan kişinin çalışma alanına bağlı olarak farklı tanımlamaların yapılmış olduğu görülmektedir. Buna göre, evlilik ile ilgili tanımları dört kategoride toplamak mümkündür:

- Yasal bir ilişki/birliktelik olarak tanımlayanlar
- Toplumsal/kültürel bir sistem veya sözleşme olarak açıklayanlar
- Karşılıklı ihtiyaçları karşılayan birliktelik olarak tanımlayanlar
- Ailenin ilk adımı olarak görenler

Evliliği, yasal bir ilişki/birliktelik olarak tanımlayanlara göre: evlilik; resmi, dini veya ülkesel farklılıklara göre karşı cinsten iki birey tarafından oluşturulmuş, kültürel olarak farklı tür ve şekillerde de gerçekleştirilebilen yasal bir birlikteliktir (Tezcan ve Coşkun, 2004). Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığına (1990) göre ise evlilik; farklı cinsiyette olan iki kişiyi karı-koca olacak şekilde duygusal açıdan birbirine bağlayan, bu ilişki sürecinde doğacak çocuklara toplumsal anlamda mevki sağlayan, toplumsal çerçevede devletçe kontrol edilme hakkı verilen yasal bir ilişkidir. Hukuki çerçeveden ise evlilik; ortak olacak şekilde çiftlerin hayatlarını kullanmalarına ilişkin imzalanmış olan medeni bir ilişkidir, anlaşmadır (Yenisey, 2009).

Bazı araştırmacılar, evliliği toplumsal/kültürel bir sistem yahut sözleşme olarak açıklamaktadırlar. Bu araştırmacılara göre evlilik; resmi, biyolojik, duygusal ve davranışsal yönleri olan toplumsal yapıyı değişik yönlerden etkileyen kültürel ve sosyal bir sistemdir (Tutarel-Kışlak, 1999). Bir diğer ifadeyle evlilik; iki değişik cinsten kişinin birlikte hayatını sürdürmeleri amacıyla uygulanan toplumsal bir sözleşmedir (Sayın, 1990).

Evliliği birbirinin ihtiyaçlarını karşılayan bir birliktelik olarak tanımlayanlara göre evlilik, karşılıklı cinsel doyum, beraberlik, karşılıklı destek ve en önemlisi çocuk sahibi olup onları gelecek nesillere bırakmayı sağlayan bir ilişkidir (Demir, 2016). Evlilik, iki bireyin beraberlik için bir araya geldiği, neslin devamlılığı ve aile kurmayı amaçladıkları, çocuklarına ve birbirlerine karşı ortak sorumluluklar üstlendikleri evrensel bir kurumdur (Saxton, 1996).

Evliliği ailenin ilk adımı, basamağı olarak görenler ise: “iki bireyin bir araya gelerek toplumun temel yapı taşı olan aileyi oluşturmak için atılması gereken ilk adım” olarak tanımlamaktadır (Kansız ve Arkar, 2011).

2.1.1 Evliliğin tanımı ve önemi

Evlilik, insanlık tarihinde anlamlı ve önemli bir yere sahiptir ve aile, tüm dünya toplumlarında milletin temel ana yapısını oluşturmaktadır. Tarhan (2012) evliliği, geleneksel olarak kalıplaşmış ve kültürel olarak çeşitlilik gösteren, ancak tüm toplumlarda resmi olarak tanınan tek birliktelik statüsü olarak tanımlamaktadır. Evlilik, M.Ö. 2000 yıllarından beri korunan, genel özelliklerini koruyan ve vazgeçilemeyecek bir kültürel değerdir (Yıldırım, 1993).

Evlilik yoluyla aile birliğin ana temelleri atılmaktadır. “Aile bir grup veya örgüt, evlilik ise karşı cinsten iki kişinin birlikte yaşamak, yaşantıları paylaşmak, çocuk yapmak ve yetiştirmek gibi amaçlarla yaptıkları bir sözleşmedir” (Özgüven, 2010).

İlgili alan yazınına bakıldığında evliliğe ilişkin birçok tanımın yer aldığı görülmektedir:

Özügurlu'ya (1985) göre evlilik; farklı ilişkilere ve ilgi alanlarına sahip insanlar arasında uyum ve sosyal kabul içinde oluşturulmuş bir anlaşmadır ve sosyal engeller dışında tüm cinsel ihtiyaçları karşılayan ve tatmin eden bir kaynaşmadır.

Güner'in (2014) tanımına göre evlilik, farklı cinsiyetten iki kişinin aynı şemsiye altında çocuk sahibi olma hakkının hukukten güvence altına alındığı, devamlılığının sağlanması ve haklarının kanunla güvence altına alındığı bir sistemdir.

Saxston'a (1982) göre, bir aile oluşturmak ve türün sürekliliğini korumak için bir araya gelen iki kişinin birbirine bağlı, birbirleriyle etkileşim halindeki oldukları, çocuk sahibi oldukları ve sorumluluklar sistemine dayanan evrensel bir kurum evlilik olarak ifade edilmektedir(Gökçe, 1991).

İlgili alan yazınına bakıldığında birkaç tane ortak nokta bulunmaktadır ve bunlar; karşı cinsten iki kişinin, “toplumsal kurallara uygun bir şekilde”, “yasalarla korunan” ve “sınırları yasalarla belirlenen” bir çatı altında, soylarını devam ettirecek, yine “yasalarla belirlenen haklara sahip” çocuklar dünyaya getirmek üzere oluşturdukları bir “kurum”, “sistem”, “grup” olma özellikleridir (Erdoğan, 2007).

Evlilik bir süreçtir ve evli olan her birey bir gelişim süreci içerisindedir. Sosyal hayatın devamı için gerekli olan ailenin korunması, devam etmesi, güçlü ve sağlam bir aile ilişkisine bağlıdır. Her evlilik ilişkisinin farklı dinamikleri vardır ve çiftler evlilik ilişkisinde farklı davranış kalıpları sergilerler (Çelenoğlu, 2011).

Feldman (1988) da evlilik ilişkilerini, evliliğin ilk yılları, çocuklu aile ve çocukların evden ayrılması olmak üzere üç aşamaya ayrılan bir süreç olarak görmektedir. İlk aşamada karı koca evliliğin sorumlulukları ve sorunlarıyla karşı karşıyadır. İlk aşamada evli kişiler aile sorumluluklarının paylaşımı yaparlar ve bazı konularda anlaşmazlık yaşayabilirler. İkinci aşamada evli bir çift, çocuk sahibi olup olmayacağına karar verir ve çocuklarını sağlıklı bir şekilde yetiştirmekten sorumludur. Üçüncü aşama, çocukların evden ayrılması ve karı kocanın yalnız

kalmasıdır. Bu aşamada bireyler eşleriyle daha fazla zaman geçirmekte ve değişimle daha çok mücadele etmektedirler.

Kephart (1966) insanların neden evlendiği sorusundan hareketle yola çıkmış ve cinsel ihtiyaçların giderilmesi, neslin devamlılığın sağlanması ve 4 farklı neden ileri sürmüştür. Bu nedenler; aşk, arkadaşlık, ekonomik nedenler ve toplumsal manada beklentilerdir. Burada aşk, evliliğe giden yolda en fazla önem arz eden sebeptir. Fakat evlilik içinde zamanla aşk çiftler arasında ölme eğilimindedir. Aşkın yerini alan arkadaşlık kavramının önemi evliliğin yürütülmesinde önemlidir. Evlilik yolu ile ekonomik güvencenin sağlanması ve toplumun beklentilerinin giderilmesi diğer önemli faktörlerdir.

Evliliği diğer yakın ilişkilerden ayıran özelliklerden bazıları şunlardır: Birincisi, evlilik ilişkisi süreç içinde gelişen, değişebilen ve esneklik gerektiren bir ilişkidir. İkincisi, evlilik bir aileye sahip olmak, farklı değerleri, kültürleri, dünya görüşlerini ve tarihleri birleştirmek demektir. Bu şekilde, her ilişki konusu tartışılabilir ve üzerinde anlaşmaya varılabilir. Üçüncüsü, aile ilişkilerinde "geçmiş", "şimdi" ve "gelecek" vardır. Evliler, ilişkilerini canlı tutmak için gelecek için "şimdi" planları yaparken, "geçmiş" hayat hikayeleriyle "geleceğe" bağlanırlar. Dördüncüsü, aile ilişkilerinde destek alışverişi vardır. Karı kocalar, sadece kendi ihtiyaçlarını değil, diğer kişinin ihtiyaçlarını da dikkate alarak birbirlerine destek, kaynak olurlar. Beşinci özellik ise, evlilik içinde her bireyin oluş biçimi mevcuttur ve bireyler bu oluş biçimlerine saygı duyarlar (Uzunoğlu, 2016).

Evlilik, sosyal, kültürel, ekonomik ve psikolojik beklentilerden doğan hak ve sorumluluklar dikkate alınarak, aile fertlerinin öncelikle kişisel özelliklerinin ve mutluluğunun gelişmesine, ardından mutluluğa izin veren bir birliktelik olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda evlilik, karşılıklı cinsel arzu, cinsel doyum, üreme, beraberlik, birlik ve uyumun sağlanmasında önemli bir rol oynamaktadır (Mussatayeva, 2018).

Aynı zamanda evlilik gerçekleştiği zaman ben olgusu biz olgusuna dönüşmektedir. Bu sebeple Danimarkalı filozof Sören Kierkegaard hayatın estetiği kavramını evlilik için kullanmıştır (Bolay, 1990). Benzer biçimde Burgess ve Lock ise hayvanların eşleşmesine karşılık insanların evlendiğini ifade etmesi, evlilik kurumunun insanlara has olduğunu, evliliğin toplumsal, psikolojik ve ekonomik yanının olduğunu göstermektedir (Gökçe, 1991).

İnsanların evlenmesine neden olan çeşitli kararları mevcuttur. Bunun nedenlerinden biri, toplumda daha fazla kabul görmek ve onaylanmak için kadın ve erkek arasındaki ilişkinin evlilik kurallarında yer almasıdır. Bazı yazarlar evliliği sosyal hayatın bir gereği, parçası olarak görmekte ve böyle bir birlikteliğin çok doğal ve gerekli olduğunu kabul etmektedirler. Başka sebeplerle evlenenler de vardır. Bireyin yalnızlığını gidermek, ekonomik ihtiyaçlarını gidermek, çocuk sahibi olmak, cinsel ihtiyaçlarını gidermek gibi amaçlarına ulaşmak için evlilik ilişkisine girdiği söylenebilmektedir (Çaplı, 1992).

Evlilik, tüm insan yaşamını etkilemesi ve bir aile oluşturması bakımında yaşamda bir dönüm noktasıdır (Sezen, 2011). Bu nedenle, amaç ve hedefleri ne olursa olsun bireylerin başarılı, bağımsız, huzurlu, mutlu, sağlıklı, uyumlu ve sosyal olarak yararlı olabilecekleri bir aile ortamının yaratılması çok önemlidir.

Evlilikler, genel olarak bir seçme süreci neticesinde gerçekleşmektedir. İki temel ilke eş seçiminde etkili olmaktadır. Benzerlik ilkesi uyarınca birey evleneceği kişiyi seçerken yaşına, diline, ırkına, etnik kökenine, toplumsal sınıfına ve kişiliğine uygun ve benzeyen kişiyi eş olarak tercih etmektedir. Bu ilkeye göre benzerler, birbirini çekmektedir. İkinci bir ilke ise bütünleme ilkesidir. Bu ilkeye göre eşlerin birbirlerini seçmesinin nedeni farklı ve tamamlayıcı özelliklerden ileri gelmektedir. Bu ilkeye göre karşıtlıklar, zıtlıklar birbirini çekmektedir. İlgili araştırmalara bakıldığında benzerlik ilkesinin daha geçerli olduğu göze çarpmaktadır (Aytaç ve Bayram, 2006).

Tümer (1998) tarafından belirtildiği üzere iki kişinin bir araya gelerek yaşamlarını birleştirdiği bu sürecin güzel taraflarının olmasının yanı sıra birtakım güçlüklerin ve zorlu bir yaşantının da söz konusu olduğu aşıkardır(Uzunoğlu, 2016).

Şendil ve Korkut'un (2008),Noller (2002), Stack ve Eshleman (1998), Whitson ve El- Sheikh'ten (2003) aktardığına göre, evlilik, kendi içerisinde birçok avantajı barındırmaktadır. Evlilik, ilk olarak bireylere evli olmayanlara nazaran daha iyi bir fiziksel ve ruhsal manada sağlık, daha uzun bir ömür, daha iyi bir gelir ve düzenli bir cinsel ilişki sunmaktadır. Öte yandan evliliğin ahlaki ve toplumsal açıdan birtakım faydalar sağlamaktadır. Bunlar; iffetin muhafaza edilmesi, neslin çoğalması, sağlık ve güvenlik şeklindedir (Santrock, 2012).

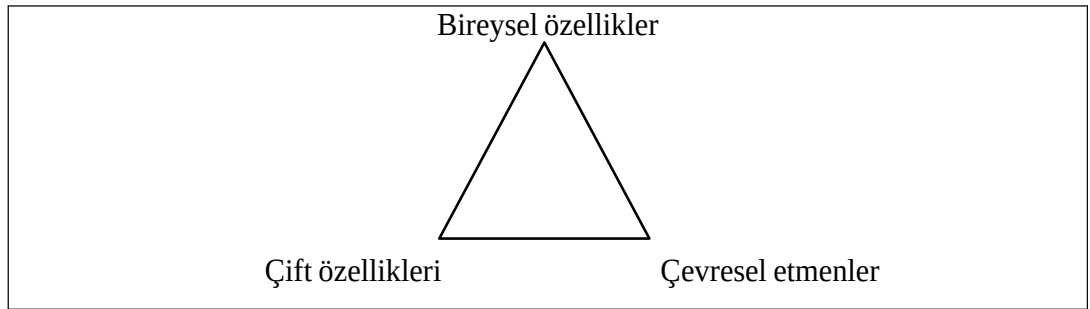
Diğer taraftan, aile ilişkilerindeki sorunların ciddi sonuçları olabilmektedir. Stahmann ve Hiebert (1997) ruh sağlığı yerinde olan iki kişinin bile sağlıklı

evlilikler yaşayabileceğini belirtmişlerdir. Büyük bir sevgi ve umutla başlayan evliliğin zorlukları birçok evli çift için hüsrân ve huzursuzluklara yol açabilmektedir (Kır, 2011).

Evlilik ve aile ile ilgili farklı beklentiler farklı sonuçlara yol açabilmektedir. Bazıları için evlilik hayattaki en önemli tatmin ve neşe kaynağıdır, bazıları için ise üzüntü vericidir. Evlilik sözleşmesi imzalayınca birlikte güzel vakit geçirebileceklerini ve olumsuzlukların üstesinden gelebileceklerini düşünen bazı çiftler, hayallerini gerçekleştiremez ve sonunda boşanırlar. Bireyin kişiliğindeki, kültüründeki ve hayata bakışındaki farklılıklar evlilikte fiziksel ve zihinsel sorunlara neden olabilmektedir. Böyle bir durumda kişinin sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürdürebilmesi için aile bağlarını koparması gerekmektedir. Çünkü mutsuz ilişkiler sürdürmek ciddi psikolojik hasara neden olabilir (Uzunoğlu, 2016).

Evliliğin devamını etkileyen faktörlerin neler olduğu literatürde çeşitli alanlarda tartışılan bir konudur. Bu faktörlerden bazıları; aile uyumu, aile memnuniyeti, aile kalitesi, karı koca özellikleri, çocuk sahibi olup olmama, dünya görüşü, ekonomik nedenler, fiziksel ve ruhsal bozukluklar, alışkanlıklar, dini inançlar, karı koca kültürü farklılıkları, önceki evlilikler, evliliğin nasıl başladığına ilişkin konular, sosyal destek, akrabalık ve kişisel beklentilerdir(Akar, 2005).

Evliliği etkileyen faktörler ise “Evlikte Üçgen Modeli” (Larson, 2002) kuramına göre 3 temel başlık altında sunulmuştur (Akar, 2005);



Şekil 2.1:Evlilikte Üçgen Modeli

Kaynak: Akar, H. (2005).

Kişisel özellikler incelendiğinde; evlilik üzerinde bazı durumların olumlu ve olumsuz etkilerinin olduğu görülmektedir. Evlilik üzerinde olumsuz etkiler bırakan özellikler; kişinin stresle başa çıkmada zorluk yaşaması, aşırı derecede kırgınlık ve saldırganlık, öfke, depresyon, irritabilite, aşırı utangaçlık gibi iken olumlu etkileri olanlar ise; dışadönüklük, özgüven, iddialılık, aşk, teslimiyet ve esenlik şeklindedir.

Çift özelliklerine baktığımızda ise çiftlerin benimsediği negatif ilişki tarzları evlilik için problem teşkil ederken; iletişim becerileri, kaynaşma, yakınlık, güç paylaşımı yahut uzlaşmanın evlilik üzerinde pozitif bir etkisi mevcuttur.

Çevresel faktörler ele alınırsa; aile kökenleri, aile süreçlerinin izleri, aileden bağımsızlık, ebeveyn evliliği, ebeveyn ve akran, toplum desteği, iş stresi, ebeveynlik stresi ve dış mesleklerden kaynaklanan stres evlilik için sorunlara neden olabilmektedir.

Şendil ve Korkut'un (2008) Noller'dan (2002) aktardıkları gibi, 20. yüzyılda toplumda yaşanan değişimlerle birlikte aile ve evlilik algısında birçok değişiklik meydana gelmiştir. Bu bağlamda yapılan araştırmalar evliliğin prestijini kaybettiğini ve sağlıklı bir aile kurmanın eskiye göre daha zor olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, diğer araştırmalar birçok genç için evliliğin ve çocuk sahibi olmanın geleceklerinin önemli bir parçası olduğunu ve evliliğin arkadaşlık ve duygusal güvenlik ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Çelik'in (2015) Goodwin, McGill ve Chandara'dan (2009) aktardığı başka bir çalışmada da yine ailenin bütün dünyada toplumsal açıdan çok önemli bir kurum olduğu, gelişmiş ülkelerde erkeklerin yüzde 71'inin, kadınların ise yüzde 79'unun evli olduğu görülmektedir. Araştırma, evliliğin arzu edilen, aranan ve birçok insan tarafından tüm güçlüklerle karşın yürütülmeye çalışılan bir ilişki çeşidi olduğunu gözler önüne sermektedir.

Evliliğin temel işlevleri

Evlilik ve aile kurumu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde genel olarak; evlilik kurumunun dört temel işlevinin bulunduğu yani evliliğin dört temel amaç ile gerçekleştirildiği belirtilmektedir. Bunlar: biyolojik işlev, psikolojik işlev, sosyal işlev ve ekonomik işlevdir.

Biyolojik işlev

Cinsel güdülerin doyurulmasını içermektedir. Bu işleve göre bireyler cinsel hazlarını da alarak kendi nesillerini devam ettirmek ve korumak için evlenmektedirler. Bu durum, evliliğin temel biyolojik işlevlerinden birisi, eşlerin karşılıklı olarak cinsel güdülerini doyurmasıdır. Bunun sonucunda yine meşru yoldan “çocuk sahibi olma,

çocuğu yetiştirme ve kendi soylarını üretme ihtiyaçları da giderilmiş olur” şeklinde açıklanmaktadır (Özgüven, 2014).

Psikolojik işlev

Arzu duyulan karşı cins tarafından seçilme, beğenilme, hoşlanılma, sevmeye, sevilme hissinin yaşanması, kendi sahip oldukları çocukları ile birlikteliğin sürekliliğinden duyulan güven ve haz duygusunu içermektedir. Bireylerin evlenmesindeki neden karşı cinsten sevgi, ilgi, beğeni bekleme, neslinin varlığını ve bütünlüğünü korumadır(Özgüven, 2014).

Sosyal işlev

Evlilikte sosyal işlev; toplumun yasalarına, beklentilerine uygun yaşamının verdiği rahatlık ile toplumda kabul görülen değer yargılarına uyum sağlayarak kazanılabilen saygınlık hazzı ve güven olarak ifade edilmektedir (Süataç, 2010).

Başka bir deyişle sosyal işlev, toplumun meydana getirdiği bir beklenti tatmini, saptanan normlar ışığında hayatı sürdürmenin huzuru, toplumsal manada saygınlık gibi öğelerin motivasyonu sağladığı biçiminde yorumlanmaktadır (Özgüven, 2014). Böylece, evlilikte evli bireyler sosyal gereksinimlerini karşılamış olarak birlikte güven içinde yaşarlar. Bu duygu; geleceğe güvenle bakabilmeyi, toplumda bir yer edinebilmeyi ve toplumdaki yerinin sağlamlaştırılmasını da beraberinde getirir.

Ekonomik işlev

Ekonomik işlev ise ev ekonomisini kapsamaktadır. Toplumun ekonomik yapısının içinde “ev ekonomisi” önemli bir yer tutmaktadır ve aile ihtiyaçlarını sağlamak için kendi üretmekte ve ihtiyaçlarını karşılamak için de kendisi tüketmektedir. Böylelikle aile içerisinde hem üretme hem de tüketme birimi olarak iki ve daha fazla bireyin oluşturduğu bir hayat ortaklığı kurumudur denilebilir (Kır, 2011).

Evlilik Uyumu

Evlilik uyumu birey ve içinde yaşadığı toplum için çok önemlidir. Evlilik kavramı, karı koca arasında uyumu gerektirir. Evlilik uyumu, sadece duygusal ilişkiler bağlamında düşünülmemelidir. Manevi, cinsel, sosyal ve duygusal ilişkileri içeren evlilik uyumu kavramı, karı kocanın sağlık durumunu da kapsamaktadır (Tuzcu,

2017). Başka bir deyişle, evlilik uyumu, mutlu bir aile ilişkisinin, fiziksel ve zihinsel sağlığının vazgeçilmez bir unsurudur. Kısacası, evlilik uyumu aile için gerekli bir koşuldur. Bu durumu Kalkan (2002): “Toplumsal yaşamının bir parçası olarak evlilik, bireylerin uyum sağlamasını önemli ölçüde gerekli kılan bir birlikteliktir. Duygusal, ruhsal, cinsel ve sosyal ilişkileri içerisinde bulunduran evlilikte uyumunun sağlanmış olması eşlerin psikolojik ve biyolojik sağlıklarının da temelini oluşturur.” şeklinde ifade etmiştir.

İlgili alan yazınına bakıldığında, evlilik uyumunun herkes tarafından kabul görmüş genel bir tanımı mevcut olmamaktadır. Ancak buna karşın bu uyum, çeşitli biçimlerde tanımlanmaya çalışılmıştır. Evlilik uyumu ile ilgili tanımlar incelendiğinde üç unsurun öne çıktığı görülmektedir. Bunlar: Bir evlilik veya süreç, algı, mutluluk veya memnuniyet, hoşnutluluk olarak yer almaktadır.

Evlilik uyumunu bir evlilik veya süreç olarak açıklayan tanımlardan bazıları şunlardır: Evlilik uyumu: “Eşlerin önemli konularda anlaşmaya vardıkları, çatışmadan uzak, bununla beraber aynı aktivitelere birlikte katıldıkları, aynı boş zaman aktivitelerinden hoşlandıkları ve birbirlerine duygusal olarak yakınlık gösterdikleri bir evliliktir.” (Spainer, Lewis ve Cole, 1975). Evlilik uyumu, “ortak faaliyet ve aktivitelerin birlikte yapılabilirdiği, çatışmaların çözümlenebildiği, karşılıklı beklentilerin karşılanabildiği ve eşler arası doyumu hissedilebildiği bir evliliktir.” (Locke ve Wallace, 1959). Evlilik ile aileyi ilgilendiren hususlarda düşünce birliğine varılabilen ve evliliği ilgilendiren konuların pozitif bir biçimde çözebilen eşlerin evliliği, evlilik uyumu olarak tanımlanmaktadır (Erbek, Beştepe, Akar, Eradamlar ve Alpan, 2005).

Evlilik uyumunu bir algı olarak tarif eden tanımlamalara örnek olarak şunu vermek mümkündür: Evlilik uyumu: “Bireyin evlilik ilişkisindeki ihtiyaçlarını karşılama düzeyine ilişkin algısıdır” (Tezer, 1986).

Evlilik uyumunu bir mutluluk veya memnuniyet olarak tanımlayanlara göre ise: Eşlerin evliliklerinin tüm yönlerini gözden geçirdiklerinde öznel olarak hissettikleri memnuniyettir (Kahraman, 2011). “Eşlerin birbirleri hakkında pozitif duygu ve düşüncelere sahip olması, iyi iletişim kurabilmesi, eşler arasında oluşan çatışmayı çözebilme yeteneği ve eşlerin boş zaman aktivitelerini birlikte yapabilmesi ve bundan zevk alabilmesidir.” (Halford, Kelly ve Markman, 1997). Çetin’e (2010) göre

çiftlerin evlilik hayatlarındaki memnuniyet ve mutluluğunun sebebi evlilikteki uyumlu birliktelikleridir.

Diğer yandan evlilik uyumu ile bazı kavramların sıklıkla birbirine eş yahut yakın anlamlı olarak kullanıldığı görülmektedir. Bunlardan en fazla göze çarpanı ve en aşına olduğumuz iki kavram, evlilik doyumu ve evlilik kalitesidir. Evlilik doyumu, kısaca “kişilerin evlilikteki taleplerini giderme seviyesine bağlı olan algısıdır” (Tuzcu, 2017). Dolayısıyla, eşlerin ilişkinin tüm alanlarında hissettikleri bireysel mutlulukları ve hoşnutlukları içermektedir ve aralarında yüksek korelasyon olması nedeniyle evlilik uyumu ve evlilik doyumu kavramları çoğunlukla birbirlerine eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Evlilikte doyumlarını sağlayan bireylerin aynı zamanda uyumlu bireyler olduğu belirtilerek “evlilik doyumu” ve “evlilik uyumu” kavramlarının aynı kavramlar olduğu ileri sürülmektedir (Akar, 2005).

Evlilik kalitesi ise evli çiftlerin ilişkilerinin öznel olarak değerlendirilmesi şeklinde tanımlanmakta ve evlilik süresince ilişkisinin nasıl olduğu, eşlerin bu durumdan ne şekilde etkilendiği, bu konuda ne hissettiğini ve kapsamaktadır (Açık, 2008).

Evlilik uyumunu etkileyen faktörler

Evlilik uyumu konusu incelendiğinde, yukarıda da belirtildiği gibi evlilik ilişkisini etkileyen pek çok unsurun söz konusu olduğu görülmektedir. Kocadere (1995), yapmış olduğu araştırmada, evliliği etkileyen 17 alan belirlemiştir. Bunlar:

Aile Alanı: Bir eşin partneriyle olan ilişkisinin evliliğini etkilediğine inanılmaktadır. Kayınvalide ve kayınpeder genel itibarıyla evlilikte problem yaratan taraftadır. Buna rağmen ailede yer alan diğer bireyler evliliği olumlu etkilemektedir. Eşlerin birbirlerinin aileleri ile arasındaki ilişkinin yaşla birlikte azaldığı ve bazı sorunlara yol açtığı görülmüştür. Öte yandan anne babanın evliliğinin gelecek nesillerin evliliğini de etkilediği görülmektedir. Başka bir deyişle, boşanmış çiftlerin çocukları boşanmaya eğilimlidir (Glenn ve Kramer, 1987).

Baskınlık Alanı: Eşler arasındaki baskınlık ile ilgili evlilikte kararları kimin aldığı konusunda, karaların geleneksel rollere ve kişinin sahip olduğu kaynaklara, eğitim düzeylerine, gelir düzeylerine bağlı olarak değiştiği görülmektedir. Özügürlü (1990) yaptığı çalışmada evli kadınların %87’sinin kocalarına boyun eğmek zorunda kaldıklarını ve kocalarının sözünün geçtiğini belirtmektedir. Bu çalışmada eğitim düzeylerinin yükselmesiyle kadınların bu durumu sorun olarak gördüğü belirtilmiştir.

Bunun yanı sıra Rank'ın 1982'de yaptığı başka bir çalışmada üst gelir ve eğitim düzeyindeki erkeklerin evliliklerinin düşük gelir ve eğitim düzeyindeki erkeklere oranla evliliklerinin daha çok eşitliğe dayandığı, ortak kararlar alındığı görülmüştür (Eshleman, 1991).

Benzerlik Alanı: Kişilik özelliklerinin ilişkiye olan etkilerine yönelik bir takım farklı görüşler ileri sürülmüştür. Kişilik özellikleri birbirinden tamamen farklı olup, birbirini tamamlayan eşlerin evliliklerinde daha mutlu oldukları görüşüne karşın, kişilik özellikleri birbirine benzeyen evli çiftlerin evliliklerinde daha mutlu oldukları yapılan çalışmalarda belirtilmiştir (Lewis ve Spanier, 1979).

Boş Zaman Alanı: Lee'ye göre (1979) evli bireylerin iletişimlerini güçlendiren ve yakınlaştıran mutlu çiftlerin boş zamanlarını birlikte geçirmeleri etken olarak görülmektedir. Mutsuz evliliklerde ise etkileşimin ve iletişimin bozulmasının ardında, eşler birbirinden uzaklaşmak için bir hobiyle, işiyle, çocuklarıyla veya arkadaşlarıyla daha fazla ilgilenmeyi tercih etmektedir (Kocadere, 1995).

Boşanma Düşünceleri Alanı: Thorton'un 1985 yılında sorunlu evliliklerde onaylanan bir çözüm aradığı bir çalışmasında, evli kadınların 3/5'ünün sorunlu evliliklerde çözüm olarak çiftin boşanmasının en iyi seçenek olarak gördükleri düşüncesinde oldukları görülmektedir (Eshleman, 1991).

Cinsellik Alanı: Cinsellik evlilikteki önemli alanlardan biridir. Birçok çift evliliklerinde cinsel sorun yaşamaktadır. Bazı cinsel sorunların evlilikteki sorunlardan kaynaklanmasına karşın, bazı cinsel sorunlar da evlilikteki sorunlara yol açabilmektedir. Yine eşlerin cinsellikle ilgili sorunlarının, cinsel ilişki sıklığı ve cinsel yaşamdan memnun olup olmama durumunun evliliği etkilediği görülmektedir (Kaplan ve Sadock, 1989).

Çocuk Alanı: Çocuk ile evlilik arasında çift yönlü ilişkinin varlığı söz konusudur. Yani hem evlilik çocuğu hem de çocuk evliliği etkilemektedir. Evlilik tatmini açısından çocuk sahibi olan evli bireylerin, çocuk sahibi olmayanlara nazaran tatmin düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bunun yanında çocuğun var olmasının boşanmayı engellediği görüşü de ortaya atılmaktadır (Belsky, 1990).

Duygu Alanı: Evlilikte ve kişiler arası ilişkide sevgi ve güven duygusu fazlasıyla önem arz eden kavramlardır. Bunlardan sevgi duygusunun evlilikte en önemli kavram olduğu ileri sürülmektedir. Evlilik kalitesini eşlerin birbirine duyduğu

sevginin yükselmesiyle beraber arttığı neticesini elde etmek mümkün olmaktadır (Broderick ve O'Leary, 1986). Sevgi dışındaki en önemli duygulardan bir diğeri ise güven duygusudur. Araştırmalarda güven duygusunun evliliğin ilk yıllarında yoğun olduğu fakat zamanla değiştiği sonucuna ulaşılmıştır (Holmes, 1989).

Ev İşleri Alanı: Çalışan kadınlarının sayısının artmasıyla birlikte ev işleri paylaşımı, evliliklerde önem kazanmaya başlamıştır. Bu konuda yapılan araştırmalarda erkek ve kadınların birinin daha fazla ya da daha az sorumluluk alması ile iki tarafın eşit sorumluluk almasının evlilik uyumunu olumsuz etkilediği ve boşanmayı önemli ölçüde etkilediği görülmektedir (Benin ve Agostinelli, 1988).

Evlilik Dışı İlişki Alanı: Yapılan çalışmalarda evlilik dışı ilişki, ülkemizde de yurtdışında da evliliği tehdit eden bir olgu olarak değerlendirilmiştir. Evlilik dışı ilişkilerin görülme olasılığının evlilik yaşı ile birlikte arttığı görülmektedir. Yine bazı araştırmalara göre evlilik dışı ilişkiyi görme eğiliminin evliliğin 10. yılından sonra arttığı görülmüştür (Clayton, 1979).

Gelir Alanı: Evli bireylerin duygusal bağları zayıf olsa da gelir düzeyleri evliliklerinin sürmesinde kritik bir rol oynamaktadır. Evlilikte gelir düzeylerine yönelik yapılan araştırmalar kendisine ait gelir kaynağı olan kişilerin memnun olmadıkları bir evliliği sürdürme olasılığının düşük olduğunu ve gelir düzeyinin yükselmesiyle evlilik tatmininin de yükseldiğini göstermiştir (Heaton ve Albrect, 1991).

İletişim Alanı: İletişimin, evlilikteki en önemli alan olduğu görülmektedir. Buna göre, iyi bir iletişim, mutlu bir evliliğin gereklerinden birisidir ve iletişimin bozulması, evlilikte tatminsizliğe, uyumsuzluğa, kavga ve farklı sorunlara neden olmaktadır (Saks ve Krupat, 1988).

İş Alanı: Son yıllarda, önceki yılların aksine, evliliklerde kadının çalışmasının evlilik tatminini olumlu etkilediği görülmektedir (Eshleman, 1991). Fakat çalışma saatlerinin uzun olması hem kadının hem erkeğin evlilik tatminini olumsuz yönde etkilediği de başka bir çalışma da edinilen bulgular arasındadır.

Kişilik Özellikleri Alanı: Kişilik özelliklerinden olan kıskançlık, bencillik ve anlayışlılığın evlilikteki önemi üzerinde araştırmalar yapılmıştır. Mustein ve Glardin'in (1968) yaptıkları araştırmalar, eşinin olumlu kişilik özellikleri olduğunu belirten kişilerin evlilik kalitesinin yüksek olduğunu ortaya çıkarmıştır. Yine evlilikte

eşlerin birbirine gösterdikleri anlayış arttıkça evlilik kalitesinin de arttığı görülmektedir (Lewis ve Spanier, 1979).

Sorunlar ve Sorun Çözme Alanı: Hem mutlu hem mutsuz evlilikteki çiftler sorunlarla karşılaşırken mutsuz evlilikteki kişiler bu sorunları kavga ederek çözmeye çalışmaktadır veya görmezden gelmektedir. Mutlu evlilikteki kişiler ise sorunlarını özveride bulunarak, karşılıklı anlayış içinde çözmeye çalışmaktadır. Kısaca evli çiftlerin uyum ve evlilik tatminleri, çiftlerin karşılaştıkları sorunlara ve sorunları çözmeye yönelik tutum ve davranışlara önemli ölçüde etki etmektedir (Levinger ve Huston, 1990).

Sözel veya Fiziksel Şiddet Alanı: Fiziksel ve sözel şiddetin olduğu evliliklerde çiftlerin evlilik tatminlerinin düşük olduğu O'Leary ve Curly'in (1989) araştırmasında gösterilmiştir. Eşe karşı şiddet kullanmanın nedenleri biyolojik bozukluklarla açıklanmaya çalışılsa da (Elliot, 1988) bu olguların çoğu sosyolojik ve psikolojik etkenlerle açıklanmaktadır. Sosyolojik yaklaşımlardan kaynak kuramını savunan Blood ve Wolfe'a (1960) göre yeterli kaynağı olan kişinin eşini etkilemek için gerekli gücü vardır, ancak az kaynağı olan kişi eşini etkilemek için fiziksel güce başvurur. Buna karşın psikolojik olarak model alma kavramı evlilikte şiddet konusunda en çok kabul gören psikolojik yaklaşımlardan birisidir. Bu yaklaşıma göre kişi, fiziksel şiddeti çocukken anne babasından öğrenir ve kendi ailesinde uygular (Kocadere, 1995). Nesilden nesile aktarılan öğrenme olduğunu da söyleyebiliriz.

Evlilik ile ilgili diğer konular: Burada belirtilen alanlar dışında daha birçok konuda evlilikteki uyum etkilenmektedir.

Evlilik uyumu ile ilgili kuramlar

Araştırmacılar evlilikteki uyumun farklı şekillerde belirtmişler ve sınıflandırmışlardır.

Burada, bunlardan dördü üzerinde durulacaktır:

- Evlilikte Üçgen Model
- Üçlü Sınıflandırma
- Beş Faktör
- Lewis ve Spanier Modeli

Evlilikte üçgen model

Larson (2003), çalışmasında evliliği etkileyen faktörler üzerinde bir model oluşturmuş ve çalışmasının adını da “Evlilikte Üçgen Modeli” koymuştur. Larson’un kuramında model 3 temel başlık olarak ele alınmıştır;

Bireysel Özellikler: Karı ve kocanın birbirinde bağımsız bir şekilde bireysel özelliklerini kapsamaktadır. Olumlu ve olumsuz bireysel özellikler bulunmaktadır. Bunlar içinde olumlu kişisel özellikler; esneklik, özgüven, teslimiyet, aşk iken; olumsuz özellikler ise aşırı kırgınlık, saldırganlık, utangaçlık, özgüvensizlik, işlevsellik taşımayan düşünceler şeklindedir.

Çift Özellikleri: Bu özellikler, eşlerin çift olmalarının getirdiği, aileye has özellikleridir. Olumsuz özellikler, negatif ilişki tarzlarıdır. Güç paylaşımı, uzlaşma, doğru iletişim, çatışma çözme ise olumlu özelliklerdir.

Çevresel Etmenler: Çevre kaynaklı unsurlardır. Bunlar; akran ve arkadaş, aile desteği, iş yerinden kaynaklanan problemler, aileden bağımsızlaşma, iş yerinde karşılaşılan problemler, ebeveynlik stresi gibidir.

Üçlü sınıflandırma

Özgüven (2014), evlilik uyumu üzerinde etkili olabilecek değişkenleri; aileye ilişkin değişkenler ve sosyo-ekonomik değişkenler ve kişisel değişkenler olarak sınıflandırmaktadır. Yaş, cinsiyet, evlilik sayısı, sağlık durumu, ilk evlenme yaşı, fiziki görünüş vb. özellikler kişisel değişkenlerdir. Eşler arasındaki yaş farkı, çocuk sahibi olup olmama, evlilik biçimi, şekli, eşle ev işlerini paylaşma, eşle duygu ve düşünceleri paylaşma, eşlerin cinsel yaşamdaki doyumları, ailelerden sağlanan destek durumu, vb. özellikler ise aileye ilişkin değişkenlerdir. Sosyo-ekonomik değişkenler de eşlerin öğrenim düzeyi, eşlerin mesleki durumları, ailenin aylık geliri, aylık gelirin yetme düzeyi, eşlerin aile gelirine katkısı, eşlerin yaptıkları işten memnun olup olmama, eşlerin kültürel durumları, vb. özelliklerden oluşmaktadır.

Beşfaktör

Johnson, White, Edwards ve Booth (1986), yaptıkları çalışmada eşler arasındaki uyumun beş ayrı faktörden oluştuğunu belirtmişlerdir. Bu faktörler şunlardır;

- Mutluluk: Bireyin evliliğine ilişkin doyum hissi,

- Etkileşim: Eşlerin günlük aktivitelerin ne kadarını birlikte yaptıkları,
- Anlaşmazlık: İlişkideki fiziksel ve sözel çatışmanın sıklığı ve yoğunluğu,
- Problemler: Eşlerin kişisel özellikleri ya da davranışsal özelliklerinden kaynaklanan problemler,
- Boşanma Eğilimi: Evliliğin problemli olduğunu ve boşanma olasılığını düşünme eğilimi.

Evlilik uyumunda Lewis ve Spanier modeli

Lewis ile Spanier (1976); evlilik uyumu, kalitesi ve mutluluğu üzerine çalışmalar yapmıştır. Çalışmalarında evliliğin uyumunu ve sürekliliğini destekleyen değişkenlerinin kişiler arasındaki ilişkide iyi anlaşılması üzerinde durmuşlardır ve bir uyumlu evlilik modeli geliştirmişlerdir. Bu modelde üç değişkenden bahsederler:

Sosyal ve kişisel kaynaklar (bireylerin evlilik kurumuna getirdikleri kaynaklar):

Kendine güven, ruhsal sağlık ve fiziksel beceriler.

Yaşam stiline ilişkin memnuniyet (toplumdaki durumu, çalışmalarındaki memnuniyet, arkadaş ve aile desteği).

Evlilik ilişkisinden kazanılan ödüller (iletişimin etkili olması, iletişimin miktarı ve uygun iletişim).

Lewis ve Spanier beş mihenk taşından bahseder. Bunlar: evlilik için pozitif yaklaşım, etkili iletişim, rol uyumu, duygular ve etkileşimin miktarıdır. Bu değişkenler üzerinde yoğunlaşılmalıdır çünkü evliliğin merkezinde evlilikteki ilişkiler yer almaktadır. Bu tip etkileşimler çiftler arasındaki günlük uygulamaları şekillendirdiği gibi evlilik uyumunu anlamamızda faydalı olacaktır (Süataç, 2010).

Benlik Saygısı

Benlik kavramı

Benlik, kişinin sosyal ve psikolojik reaksiyonlarının bütününe verilen addır. Ayrıca; benlik, kişinin fiziksel, zihinsel, toplumsal ve ahlaki özelliklerinin değişken bir birleşimidir (Kulaksızoğlu, 2000). Kendiliğe dair çevreye özgül yorumlamalardır (Santrock, 2012).

Benlik, ben ve kişilik kavramları genellikle eş anlamlı olarak kullanılır. Bireyi diğer insanlardan farklı kılan tüm duygu, tutum, inanç ve davranışlarının örgütlenmiş

bütünlüğünü anlatır. Ve bireyi o birey yapar. Bireyin kendi benliğini algılama ve kavrama biçimi, benlik kavramı olarak adlandırılır (Yörükoğlu, 2004).

Benlik kavramını, kişinin zihninde kendisini nasıl simgelediği, kendisine yönelik bakış açısı şeklinde tanımlamak mümkündür. Bunun yanı sıra, benlik bireyin kendisi ile ilgili algılamalarının, şahsi yüklemelerinin, geçmiş yaşantılarının ve ilerideki amaçlarının, zihnindeki sosyal rolleri simgeleri ve zihinde kavramsal 'ben' olarak odaklaşmasıdır (Aydın, 1996).

Benlik, kişinin kimliği, benlik değeri, zihinsel ve fiziksel yetenekleri, limitleri, inançları, hedefleri, kendine inancı, değer yargıları gibi bireysel algıların tamamıdır. Kişisel bütünlüğün odağıdır. Kişinin kendisinin farkında olması, kendisi olma durumudur. Kişinin benlik algısı, kendini tasvir etme biçimi olan benliğe göre biçimlenmektedir (Çakmak ve Kara, 2009).

İlk olarak William (1952/1891) adlı eseriyle benlik konusunu psikoloji bilimi içinde inceler. William James benliği "bilen benlik" ve "bilinen benlik" olmak üzere iki boyutta inceler. Bilinen benlik bilimin konusu olması gerektiğini ifade eder. Çünkü bilen benliği özne olarak, bilinen benliği ise nesne olarak belirtir. Konu, bilginin nesnesidir. Benlik bilme bahsedildiğinde "nesne" durumuna düşmektedir. Buna bağlı olarak, bilinen benlik psikolojinin konusudur (Bacanlı, 1997).

Cooley'nin benliği ayna benlik kuramı ile açıklar. Ayna benlik kuramını kişinin kendini başka bireylere nasıl yansıtmaya çalıştığına ilişkin inancı, başka bireylerin bu yansımayı nasıl yorumladığı ile ilgili duyguları ve son olarak bunun kişide oluşturduğu etki ile başkalarının yargılarına göre benliğin geliştirilmesi olarak üç türde açıklar. Birey aynadaki fiziksel görüntüsüne bakıp kendisiyle ilgili bir değerlendirme yaptığı gibi başkalarının kendisini nasıl gördüğüyle ilgili de bir değerlendirme yapar. Böylece kişi kendisi ve başkalarıyla sembolik bir etkileşim içerisinde olur (Wallace ve Wolf, 2004).

Psikolojide Freud'un öncülüğünü yapmış olduğu psikanaliz, benlik konusuna büyük katkı sağlamıştır. Benlik konusunda psişik aygıtı id-ego-süperego olmak üzere üç yapıdan oluşan bir sınıflandırma yapmaktadır. Psikanaliz kaynaklarında benlik yerine egonun incelendiği görülmektedir. Ego, insanın öz benine ilişkin bilinçli bilgisi, benliğin büyük oranda bilinçli yanısıdır (Geçtan, 1997). İd, ruhun "zevk ilkesi" üzerinde işleyen, temel dürtü ve güdülerin kaynağı olan tamamen bilinçsiz, dürtüsel,

çocuksu, ilkel kısımdır. Süper ego, belirli bir durum için ahlaki olarak doğru olmayabileceği hiçbir özel durumu hesaba katmayan, ruhun ahlaki ve vicdan bileşenidir. Rasyonel ego, id'in hazcılığı ile süper egonun ahlakçılığı arasında bir denge kurmaya çalışır; ruhun genellikle bir kişinin eylemlerine en doğrudan yansıyan kısımdır. Ego, görevleri nedeniyle aşırı yük altında kaldığında savunma mekanizmaları adı verilen bazı mekanizmalar kullanır (Freud, 1962).

Roger, benliği ve bilinci, kişinin kendisiyle alakalı inançları, düşünceleri ve algılamalarının oluşturduğunu belirtir. Benliğin gelişimi devamlı bir gelişme süreklilik durumundadır. Bireyin benliğini tamamen ortaya koyması; kendini gerçekleştirmiş kişi olması değil, kendini gerçekleştirmekte olan kişi olmasıyla açıklanabilir (Kara, 2009).

Adler'in kuramına göre benlik, bireyin kendisine, topluma ve başkalarına karşı oluşturduğu tutumların ürünü olarak gelişir. Bireyin özgünlüğünü ve bütünlüğünü gerçekleştirme ve devam ettirme eğilimi insanın en önemli ayırıcı niteliği olduğunu belirtmiştir. Birey bazen uygunsuz reaksiyonlarda bulunsa bile, genelde davranışlarındaki tutarlılığı devam ettirme çabası içerisindedir. Bireyin davranışlarını yaşam biçimine göre düzenlediği görüşündedir. Bireyin ilgileri, değer ve yargıları, algısal tepkileri, hayalleri, uyuma, yeme ve cinsel davranışları, amaçları ve yerleşmiş görüşlerinin etkisi altındadır. Bireyin hangi yönü incelenirse incelenirse benlik bütünlüğünün etkisiyle karşılaşılır (Geçtan, 1997).

Erikson, insanın psikososyal evreler içinde gelişimini sürdürdüğünü savunur. Bireyin temel kişilik özellikleri hayatının ilk dönemlerine özgü değildir ve yaşam boyu devam eder. Erikson'a göre; insan, hayatı boyunca sekiz gelişim döneminden geçer. Benlik her gelişim döneminden geçerken, o döneme ait gelişim hedeflerini yerine getirmeye çalışır. Bireyin bir gelişim döneminin hedeflerini yerine getirebilmesi için, karşılaştığı çatışmaların veya karmaşaların üstesinden gelmesi gerekir. Bireyin karşılaştığı çatışmalar veya karmaşalar ile başa çıkma oranına göre sağlıklı bir benlik geliştirebileceğini savunur. Beşinci psikososyal gelişim dönemi, kimlik kazanmaya karşı kimlik karmaşası evresidir. Birey bu evrede kendisine 'ben kimim?' sorusunu sorarak kişiliği için bir kimlik oluşturmaya çalışır. Bu dönemdeki çatışmalar ve karmaşalar ile başa çıkabilen birey kimlik duygusu edinirken, bunlarla başa çıkamayan birey kimlik karmaşasına düşer. Bu dönemde birey, karşı cinsten kişilere, dini konulara, ideolojilere, kahramanlara merak duyar. Şaşkınlık ve kararsızlık

yaşayan gençler birbirlerine destek amaçlı gruplar oluşturur. Çocukluk zamanlarında öğrenmiş oldukları kurallar ve yetişkinlik döneminde geliştirmesi gereken değer ve yargılar arasındaki farklılık ile bocalar. Bu bocalamalar sonucunda olumlu yönelim gösteren ergenler, sağlıklı bir kimlik duygusu geliştirir (Gürses ve Kılavuz, 2011).

Markus, benlik kavramını tanımlarken benlik şemasından söz eder. Benlik şeması, bireyin toplumsal tecrübelerinde kendisiyle ilgili bilgilerin işlenmesini hazırlayan ve yönlendiren, geçmişteki deneyimlerden türetilen, benlik hakkında bilişsel genellemelerdir. Bireyi ilgilendiren belirli durum ve olaylardan türetilen bilişsel temsiller ile birlikte bireyin davranışının kendisi ve etrafındakiler tarafından tekrar tekrar sınıflandırılmasından ve daha sonra değerlendirilmesinden elde edilen daha genel temsiller de içerir (Markus, 1977).

Horney ise kişiliği, bireyin hayat boyu çevresel etkenler neticesinde geliştiğini ve duygular, düşünceler, algılar, amaçlar ve yargıların etkileşimi ile oluşan bir süreç olduğunu belirtir. Aile çevresi, toplumsal ve kültürel etkenlerin etkileşimi kişiliğin ortaya çıkmasında önemli bir etkiye sahiptir. İnsan davranışlarının temel ihtiyacı olan güvenlik duygusu ve insan ihtiyaçlarından doyum sağlayabilme ölçüsü olan doyum etkeni Horney'in kişilik görüşünde rol oynayan iki önemli temel etkenlerdir. Horney yaptığı benlik analizlerinde, gerçek ve ülküleştirilmiş (ideal) benlik kavramlarını ileri sürmüştür. Gerçek benlik, bireyin gerçekte nasıl olduğu, kendini nasıl gördüğü ve algıladığıyla ilgilidir. Ülküleştirilmiş (ideal) benlik ise, bireyin olmak istediği benlik olarak tanımlanır (Topses ve Serin, 2012).

Strong (1957) göre dört temel benlik kavramı vardır:

1. Bütünsel benlik kavramı: Bireyin yetenekleri, benlik değeri ve rollerinin algısı,
2. Değişken benlik kavramı: Düzensiz ve sürekli olmayan (başarı veya başarısızlık gibi) durumlardan etkilenip olaya bağlı olarak değişen,
3. Sosyal benlik kavramı: Bireyin sosyal yeterliliğine ve diğer kişilerin bireyi kabul etmesine bağlı olan,
4. İdeal benlik: Bireyin olmak istediği ve idealinde olan benlik yapısıdır (Örgün, 2000).

Joseph Luft ve Harry Ingham isimlerinin kısaltması ile geliştirilen Johari Penceresi ise dört bölümden oluşan, iki ya da daha fazla bireyin bilinen, paylaşılan ya da

bilinmeyen, paylaşılmayan iletişimini araştıran yöntemdir. Bireyler arasındaki çatışmanın analizi ve insan ilişkileri dinamiklerini göstermek için oldukça önemlidir.

Birinci bölüm, açık/bilinen benlik olarak tasvir edilir. Açık benlik, kişinin kendisi hakkında bildiği ve diğer insanlar tarafından bilinen yanlarını kapsamaktadır. Bu yöneme sahip bireyler sağlam oldukları için ilişkilerinde korumacı tutumlara ihtiyaç duymazlar. Böylece en az düzeyde çatışma yaşarlar.

İkinci bölüm gizli benlik olarak tasvir edilir. Bu bölüm, bireyin kendisi tarafından bildiği fakat diğer insanların bilmediği kısımdır. Birey diğer insanlar ile iletişim içerisindeyken onların nasıl davranacaklarını bilmedikleri için gizliliğini sürdürme eğilimindedir. Bu nedenle bu bölüm potansiyel çatışma kaynağı olarak görülür.

Üçüncü bölüm, kör bölge olarak tasvir edilir. Bu bölüm, bireyin kendisi tarafından bilmediği fakat başkaları tarafından bilinen, algılanan bölümdür. Birey başkalarıyla etkileşim içerisindeyken istemeden başkalarını incitebilir. Bu yüzden bu bölüm de ikinci bölüm gibi potansiyel çatışma kaynağı olarak görülür.

Dördüncü bölüm ise keşfedilmemiş benlik olarak tasvir edilir. Bireyin hem kendisi ile ilgili hem de başka insanlarla ilgili karşılıklı bilinmeme durumunun söz konusu olduğu bölümdür. Bu kısım, en temel çatışma kaynağı olarak görülür. Çünkü yanlış ve ters anlamaların kaynağı bu bölümdür (Armağan, 2012).

Benlik saygısı kavramı

Benlik gelişimi, bireyin başkalarıyla olan tecrübelerini idrak etme biçimlerine göre oluşan dinamik bir süreçtir. Birey başkalarının olumlu değerlendirmeleri ve kabul edilme ihtiyaçlarından oldukça etkilenmektedir. Benliğin duygusal ve zihinsel yönlerinin gelişmesi hayat boyu devam eder. Fakat bireyde benliğin bazı yönleri belli evrelerde gelişimini devam ettiremez. Böylece, bu durum bireyin karakter yapısının bir bölümü oluşturur ve bir takım gelişmemiş kişilik özelliklerine sahip olur. Böyle bir kişiliğe sahip olan birey, uygun bir entegrasyondan mahrum kalır.

Bir çocuk için önemli olan büyük insanların ona karşı gösterdikleri tutumlar benlik kavramının bir yansıması olur. Ebeveynlerin çocuklarına karşı soğuk tutumları, çocukların kendilerini değersiz bulmalarına yol açar. Bunun sonucunda, çocuk kendisine dair olumlu görüşler geliştiremez (Geçtan, 1982).

Benlik saygısı, bireyin kendisi hakkında yaptığı duygusal bir yorumlamadır. Bireyin kendisini önemli, yetenek sahibi, değerli ve başarılı olarak görme derecesi benlik saygısını belirler. Benlik saygısı kavramı için özsaygı ve özgüven gibi ifadeler eş anlamlı olarak kullanılır (Yavuz, 2007).

Plummer'a (2007) göre, bireyde sağlıklı benlik saygısı meydana gelmesi için;

1. Bireyin kendini tanıması,
2. Bireyin kendisi ve başka insanlarla iletişimi,
3. Bireyin özünü kabul etmesi,
4. Bireyin bireysel yeterliliği,
5. Bireyin kendini ifade etmesi,
6. Bireyin kendine güvenmesi,
7. Bireyin özünün farkında olması gerekmektedir (Türedi, 2015).

Benlik saygısı, güçlü bir motivasyon kaynağı olarak kabul edilir. İnsanın değerli olma veya olumlu bir öz değerlendirmeye sahip olma ihtiyacına dayandığı düşünülmektedir. Bu, üstünlük, mükemmellik veya yeterlilik duyguları anlamına değil, kendini kabul etme duygusuna, bireyin kendini beğenmesine ve kendine saygı duymasına atıfta bulunur (Adams ve Gullota, 1989).

Benlik saygısı ömür boyu süren bir süreçtir. Bireyin hayatını doyumlu geçirip, hedeflerine yönelik davranışlar sergilemesi, başkaları ile sağlam ve düzenli iletişim kurması, özgür iradesini kazanması, başarılı olması ve ileriye planlayabilmesi için önemli bir etkidir (Erşan vd., 2009).

Yeterlilik ve başarı, benlik saygının ayrılmaz unsurları olarak görülebilir. Yeterlilik ve başarı, benlik saygısının değerlendirilmesi ve farkındalık ile iç içe geçmiş görünmektedir. Bu farkındalık, kısmen, başkalarının yargılarından ve geri bildirimlerinden oluşur. Ek olarak, benlik saygısını işlevsel hale getirmek için, bu yapıyı bir özgüven sistemi olarak düşünmek verimli olabilir (Guindon, 2002):

1. Benlik Saygısı: Benliğin tutumsal, değerlendirici bileşeni, yetkinlik farkındalığı, başarı duygusu ve dış dünyadan geri bildirimlerin bir sonucu olarak geliştirilen ve sürdürülen değer ve kabul duygularından oluşan öz kavrayışa yerleştirilen duygusal yargılardır.
2. Global benlik saygısı: Genel öz değer tüm bir değerlendirmesi; bireyin kendini kabul etme veya kendine saygı düzeyi; kendi içindeki tüm ikincil

kişisel özelliklerden ve niteliklerinden oluşan, nispeten istikrarlı ve kalıcı bir özellikleri veya eğilimleridir.

3. Seçilmiş benlik saygısı: Benlik veya global benlik saygısının genel bir değerlendirmesinde birleştirilen, zaman zaman durumsal olarak değişken ve geçici olan, benlik içindeki belirli ve kişisel özelliklerin veya niteliklerin ya da her ikisinin değerlendirilmesidir.

James'e göre bireyin başardıkları ile arzuları arasındaki denge sonucu benlik saygısı oluşur. Bireyin yapmak isteyip yapabildikleri arasındaki ölçü benlik saygısının seviyesini etkiler. Başarı seviyesi başarmak istediklerine oranla ne kadar çok ise, benlik saygısı da o oranda yüksek olacaktır (Eşer, 2005).

Bireyler kendi yargıları konusunda tarafsız değillerdir. Öz değerlendirmelere genellikle güçlü duygulanım eşlik eder; bu, ilk olarak James (1890) ve Cooley (1902) gibi ilk kuramcıların ele aldığı bir noktadır. Yüksek benlik saygısı olumlu duygulanımı içerirken, düşük benlik saygısı olumsuz duygulanımı kapsar. Bu nedenle, "benlik saygısı" terimi, öz inançlar veya öz değerlendirmelerle eşanlamlı değildir. Benlik saygısı, benlikle ilgili basit bilişlerin olmayabileceği temel bir duygusal nitelik taşır (Learyve Downs, 1995).

Aynı şekilde Rosenberg (1979), benlik saygısından “kendiliğin olumlu veya olumsuz bir değerlendirmesi” olarak bahsetmiştir. Olumlu bir benlik değerlendirmesi, beklenenden daha fazla başarıya sahip olmaktan, olumsuz bir değerlendirme ise beklenenden daha az başarıya sahip olmaktan kaynaklanır. Bu yorum, kişinin öz saygısının zaman içinde sabit olmadığını, bunun yerine dinamik olduğunu ve kişinin başarılarına ve beklentilerine bağlı olarak değiştiğini öne sürmektedir. Örneğin; yüksek benlik saygısına sahip, tüm beklentilerini karşılayarak başarılı bir şekilde hayatını sürdüren ve bir işten aniden kovulan bir kişi, muhtemelen özgüveninde azalma yaşayacaktır. Ancak, bir kez daha iş bulunduğunda, öz saygısı muhtemelen geri gelecektir (Baldwin ve Hoffmann, 2001).

Fekler'e (1974) göre, benlik saygısını beş adım ile geliştirilebileceğini belirtmiştir;

1. Çocuk için önemli olan bireylerin kendilerini övmesi; çocuklar için öğrenmenin bir yolu model almaktır. Bundan dolayı, çocuğun daha iyi şekilde hissetmesi için, somut yolların sunulması gerekmektedir. Çocuk için mühim olan bireylerin, kendilerini takdir ettiğini gören çocuğun, kendini övme

eğiliminin daha fazla olacağı belirtilmektedir. Bu övme abartılı bir şekilde değildir. Çocuk için önemli olan model olan bireyin, bir şey başardığında kendine ‘aferin bana’ demesi örnek olarak gösterilebilir.

2. Çocukların yaptıkları davranışları gerçeğe uygun bir şekilde yorumlaması; bireyin kendisiyle ilgili duyguları, davranışlarına dair tutumlarından kaynaklanır. Birey kendini genel olarak inandırıcı olmayan ölçütlere göre değerlendirmesi, çabalarını yetersiz olarak algılamasını sağlar. Bu başarısızlık algısı, kendini pekiştirmeye ve övmeye uygun değildir. Çocuğun kendini gerçekçi olmayan temellere göre yorumlaması, düşük benlik saygısına sahip olmasına neden olur.
3. Çocukların uygun hedefler oluşturmaları; hedeflerini gerçekçi olmayan biçimde, yüksek veya düşük şekilde belirleme eğilimleri olan bireylerin, düşük benlik saygısına sahip oldukları görülmüştür. Gerçekçi olmayan hedefe sahip çocuk, kendine değer vermez ve benlik saygısı olumsuz etkilenir.
4. Çocukların kendilerini övmesi; bireyin ilk kez öğrendikleri, onun için önemli olan insanlara bağlı olmaktadır. İnsanların yaşantısını iç öğrenme yönlendirir. Kendini değerlendirip, pekiştiren çocuk, yüksek benlik saygısına sahip olur. Kendini övmek, döngüsel bir şekildedir. Başarılı davranış, kendini övmeyi pekiştirir ve biri öbürü için pekiştireç olur. Çocuk için önemli olan bireyler, bunları çocuğa öğretmeli ve ona cesaret vermelidirler.
5. Çocukların diğerlerini övmesi; çocukların başkalarını övmesi, kendilerini övmesini gerçekleştiren bir araçtır. Başka insanları övmeyi öğrenen çocuk, kendini daha iyi övebilir. Çocuk için önemli olan bireyler, iki süreci de dikkate almalıdırlar. Bireyler, çocuğa başkalarının nasıl övüleceğini, aynı zamanda kendileri övüldüklerinde nasıl davranacaklarını öğretmeleri gerekmektedir. Böylece ebeveynler, çocukların benlik saygılarını yükseltebilirler. Benlik saygısı yükseldikçe, davranış ve performans daha geliştirilebilir (Örgün, 2000).

Bowlby (1973), bireyin erken dönemde oluşan bağlanma ilişkisinin, benlik saygısının oluşması ve erişkin çağda yüksek veya düşük benlik saygısına sahip olması için temel oluşturduğunu ifade etmiştir.

Sarıkaya'nın (2015) 14-18 yaş arası ergenler ile yaptığı çalışmasında yaş arttıkça benlik saygısının da arttığını belirtmiştir. Ergenlerin yaşı büyüdükçe kendilerini daha iyi düzeyde tanıyıp kabullendikleri için benlik saygılarının da geliştiğini ileri sürmüştür. Bununla birlikte, kız çocukların erkek çocuklarına oranla daha düşük benlik saygısına sahip oldukları bulunmuştur. Toplumda erkek çocuklarına daha çok değer verip daha özgür bir alanda yetiştiriliyor olması, kızlarda daha duygusal ve depresif olmalarına neden oluyor olabilir. Bu durum benlik saygılarında farklılığa sebep olabilmektedir. Aynı şekilde Blaidorn ve arkadaşla (2015) aynı şekilde benlik saygısında yaşa bağlı artışlar olduğu ve önemli cinsiyet farkları bulunduğu bildirilmiştir. Erkeklerin genel olarak kadınlardan daha yüksek benlik saygısına sahip oldukları belirtilmiştir.

Akboy ve arkadaşlarının (1997), yaptıkları bir çalışmaya göre, yüksek lisans yapmak isteyen bireylerin, yüksek lisans yapmak istemeyenlere oranla benlik saygısı puan ortalamalarının daha yüksek olduğu belirtmişlerdir. Bunu nedenini ise, benlik saygısı yüksek olan bireylerin daha özgüvenli ve gelişime açık oldukları şeklinde açıklamışlardır.

Düşük ve yüksek benlik saygısı

Olumlu benliğe sahip kişilerin özellikleri;

1. Bireyler kendilerinin yeterli olduklarını hisseder ve zeki olduklarını düşünürler.
2. İnsanların onları kabul edeceklerini ve olumlu beklentilere sahip olukları zamanlarda başkalarına yaklaşırlar.
3. Bireyler karar ve algılarında kendilerine güvenirlere.
4. Grup ortamlarında tartışma gerektiren durumlarda dinleyici rol üstlenmek yerine tartışmaya aktif olarak katılmayı tercih ederler.
5. Başkalarının olumsuz karşılama ihtimalinde dahi kendi düşüncelerini açıklar ve savunurlar.
6. Bireyler özgüven sahibi, başarıma isteği, olumlu düşünme ve zorluklar karşısında vazgeçmeme gibi olumlu özelliklere sahiptirler. Ayrıca, bireyler kendilerini saygıya ve onaylanmaya değer olarak algılar ve önemli, faydalı bireyler olduklarını düşünürler.

Olumsuz benliğe sahip kişilerin özellikleri ise;

1. Sahip oldukları düşünceler alışılmamış ise bu düşünceleri açıklayamazlar. Bu fikirleri açıkladıkları zaman olumsuz bir şekilde yargılanacaklarından korkarlar.
2. Çevrelerinde olan olaylar yerine kendi içlerindeki sorunlarla uğraşırlar. Bireyler dikkatlerini olan olaylardan çok utangaçlıklarına odaklanırlar.
3. Diğer insanlar ile birlikteyken göze çarpan hareketlerde bulunurlar.
4. Diğer insanların gölgeleri altında hayatlarını sürdürürler.
5. Kendilerini diğer insanlardan daha değersiz görme eğilimine sahiptirler.
6. Bireyler genel olarak kendilerini yanlış bir şey yapmış, çekingen, beceriksiz ve depresif hissederler.
7. Bireyler diğer insanlara kolay bir şekilde güvenemezler. Kolay etkilenen ve bağımlı kişilik özelliğine sahiptirler. Karamsar ve umutsuz olmaya kolay eğilimlidirler (Taşgit, 2012).

Benlik saygısının düzeyi, bireyin yakın ve genel ilişkilerde bağ kurma biçimlerini, stresle baş etme becerilerini, günlük/iş hayatındaki başarı ve becerilerini etkilemektedir (Onur, 2011).

Yüksek benlik saygısı, bireyin kendi benlik kavramını, benlik imgelerini kabul edip, beğenmesi ve onaylaması; bireyin kendinden memnun olması, kendini olumlu, sevmeye değer ve değerli bulmasıdır. Yüksek benlik saygısına sahip bireyler neşeli, enerjik ve özgüvenleri yüksek olarak, düşük benlik saygısına sahip bireyler ise düşük enerjili, özgüvenleri düşük, çaresiz ve kıymetsiz hisseden, başarıları azalmış bireyler olarak betimlenebilir. Bunun yanında, benlik saygısı düşük olan genç ergenler, yüksek benlik saygısına sahip olan oranla daha düşük kendilik imgesine sahiptirler (Onur, 2011).

Benlik saygısı düşük bireylerde uyum sağlama zorluğu, diğer insanların yönlendirmelerine açık olma yeteneklerini gösterememe, anti sosyal davranışlar sergileme gibi özellikler görülmektedir. Benlik saygısı yüksek bireylerin ise benlik saygısı düşük bireylerin tersine karar verme davranışına sahip, başkalarının ihtiyaçlarına duyarlı, ilişkilerinde saygılı, yeniliklere açık, çözüm odaklı ve kendilerinden hoşnut bireyler oldukları görülmüştür (Tuttle ve Tuttle, 2004).

Düşük benlik saygısına sahip bireyler, başarısız olduklarına dair olumsuz geribildirim aldıklarında, sahip oldukları diğer olumsuz düşünceler tetiklenir ve bu geribildirim bireyin diğer hatalarını ve zayıflıklarını hatırlatır. Bunun sonucunda birey, başarısız olduğu konuya devam etmede isteksiz davranma, yarım bırakma veya başarısız olma eğilimi göstermektedir. Buna karşın, yüksek benlik saygısına sahip bireylerin olumsuz geribildirim aldıkları durumlarda, nasıl bir başarı gösterdiklerini düşünmeden, ellerinden geleni yapmaya devam ettikleri görülmektedir (Brockner, DerrveLaing, 1987).



3. YÖNTEM

Araştırmanın modeli, araştırmanın örnekleme, veri toplama araçları ve elde edilen verilerin nasıl analiz edildiği açıklanmıştır.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada genel tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkileri saptamak ve neden-sonuç ile ilgili ipuçlarına ulaşmak amacıyla yapılan araştırmalardır (Büyüköztürk vd., 2018).

Araştırma nicel araştırma modeline sahip olup, betimsel araştırma yöntemi kullanılacaktır. Betimsel araştırma ilgi duyulan ya da araştırmaya konu edilmek istenen sorunun mevcut durumunu ortaya koymayı amaçlamaktadır (Büyüköztürk ve ark, 2016).

Araştırma Örnekleme

Çalışmanın örneklemini uygun örnekleme yöntemi kullanılarak ulaşılan ve katılmayı kabul eden 104 evli birey oluşturmuştur. Formun online sistemler üzerinden yayılmış olması dolayısı ile örneklemin internet erişimi sağlayabilen ve teknolojik cihaz kullanımında sıkıntı yaşamayan kişilerden oluştuğu kabul edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Veri toplanırken sırasıyla Demografik Bilgi formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Evlilik Uyumu Ölçeği kullanılmıştır.

Demografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılan bireylerin demografik değişkenlerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmış olan Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Morris (1963)'in geliştirdiği bireylerin benlik saygılarını değerlendirmeyi hedefleyen Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeğini 63 madde ve 12 alt boyut oluşturmaktadır. Birbirinden ayrı olarak kullanılabilen bu 12 alt boyut arasından araştırmada kullanılmak üzere seşilen alt boyut ‘Benlik Saygısı’dır. Ölçekte 5 adet olumlu 5 adet olumsuz madde toplamda 10 adet madde bulunmaktadır. Çuhadaroğlu (1986)’nun Türkçeye uyarladığı 4’lü likert tipinde olan ölçekten elde edilen skor yükseldikçe benlik saygısı düşmekte skor azaldıkça ise benlik saygısı yükselmektedir (Morris, 1963 akt. Çuhadaroğlu, 1986). Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin iki temel güvenilirlik yönteminden yararlanılmıştır bunlardan ilki olan test tekrar test güvenilirlik katsayısı .71 iken güvenilirlik kapsamında ele alınan diğer bir parametre olan Cronbach Alfa katsayısı ise .76 olarak rapor edilmiştir.

Evlilik Uyum Ölçeği

Locke ve Wallace’nin (1959) geliştirdiği ve Türkiye uyarlamasını şennur Tutarel Kışlak’ın yaptığı toplam 15 sorudan oluşan, tam adı Locke ve Wallace Evlilikte Uyum Ölçeği: evliliğin niteliğini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Temel ve ayırt edici sorulardan oluşmuş olan ölçek, son 30 yıldır pek çok araştırmada, geçerli ve güvenilir olarak kabul edilerek kullanılmıştır (Tutarel ve Kışlak, 1999: 50). Bir genel uyum sorusu, olası anlaşma alanlarını ölçen sekiz soru ile çatışma çözme, bağlılık ve iletişimi ölçen altı soruyu içermektedir. İç tutarlık güvenirliliği .90, iki yarım test güvenirliliği .84, test-tekrar test güvenirliliği .57’dir. Ölçüt bağımlı geçerlik korelasyon katsayısı ise -.54’dür.

Verilerin Analizi

Araştırmaya katılanların demografik verileri ve evlilik süreçlerine yönelik sorulara frekans analiz uygulanmış, verilerin dağılımı “n” ve “%” olarak tablolarda sunulmuştur. Sonrasında, araştırmada kullanılan Benlik Saygısı ve Evlilik Uyum ölçeklerine ait ifadelerin ortalama ve standart sapmaları değerlendirilmiştir. Kullanılan ölçeklerin güvenirliliği; Cronbach’s Alpha katsayısı ile değerlendirilmiştir. Benlik Saygısı ve Evlilik Uyum ölçeklerinin demografik verilere göre farklılık gösterip göstermediği anlamlılık testleri ile analiz edilmiştir. Hangi analizin kullanılacağına karar vermeden önce, verilerin normal dağılıma uyup uymadığı

Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk sınıamaları ile değerlendirilmiştir. Normal dağılıma uymayan verilerin; analizi için ikili karşılaştırmalarda Mann Whitney U testi, ikiden daha fazla değişkenin karşılaştırılmasında ise; Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Anlamlı çıkan analizlerde hangi gruplar arasında fark olduğunun belirlenmesi için Mann Whitney U testi ile ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Araştırmanın analizinde SPSS v23 istatistik programı kullanılmıştır.



4. BULGULAR

Çizelge 4.1: Araştırmaya Katılanların Demografik Verilerinin Dağılımları

		Sıklık (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	33	31,7
	Kadın	71	68,3
Yaş	30 yaş ve altı	38	36,5
	31-40 yaş	37	35,6
	41-50 yaş	16	15,4
	51 yaş ve üzeri	13	12,5
Eğitim	Hiç eğitim görmedim	6	5,8
	İlkokul	10	9,6
	Ortaokul	21	20,2
	Lise-Önlisans	21	20,2
	Lisans	28	26,9
	Lisansüstü	18	17,3
Gelir	5000 TL ve altı	18	17,3
	5000-10000 TL	42	40,4
	10000-20000 TL	35	33,7
	20000 TL ve üzeri	9	8,7
Çalışma Durumu	Çalışıyor	57	54,8
	Çalışmıyor	47	45,2
	Toplam	104	100,0

Araştırmaya katılanların demografik verilerinin dağılımları değerlendirildiğinde; katılımcıların %68,3'ünün kadın, %36,5'inin 30 yaş altında, %35,6'sının 31-40 yaş aralığında, %26,9'unun lisans mezunu, %40,4'ünün 5000-10000 TL aralığında gelirinin olduğu, %54,8'inin çalışmakta olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 4.2: Araştırmaya Katılanların Evlilik Süreçlerine Yönelik Verilerinin Dağılımları

		Sıklık (n)	Yüzde (%)
Evlilik Öncesi Tanışıklık Süresi	Yok	15	14,4
	0-1 yıl	2	1,9
	1-2 yıl	23	22,1
	2-3 yıl	18	17,3
	3-4 yıl	10	9,6
	4 yıl üzeri	26	25,0
Evlilik Kararı	İstemeyerek/Görücü	11	10,6
	İsteyerek/Görücü	26	25,0
	İsteyerek/Tanışarak	67	64,4
Evlilik Yaşı	20 yaş ve altı	26	25,0
	21-30 yaş	61	58,7
	30 yaş ve üzeri	17	16,3
Evlilik Süresi	0-5 yıl	53	51,0
	6-10 yıl	10	9,6
	11-20 yıl	21	20,2
	20 yıl ve üzeri	20	19,2
Eşler Arası Yaş Farkı	1-2 yaş	40	38,5
	3-4 yaş	26	25,0
	5-6 yaş	20	19,2
	7 yaş +	18	17,3
Çocuk Sayısı	yok	35	33,7
	1 çocuk	20	19,2
	2 çocuk	16	15,4
	3 çocuk	15	14,4
	4 +	18	17,3
Daha Önce Evlilik Yaşama Durumu	Evet	19	18,3
	Hayır	85	81,7
Evlilik Öncesi Cinsel Deneyim	Evet	36	34,6
	Hayır	68	65,4
	Toplam	104	100,0

Araştırmaya katılanların evlilik süreçlerine yönelik verilerinin dağılımları değerlendirildiğinde; katılımcıların %25'inin 4 yıl ve üzeri evlilik öncesi tanışıklık süresine sahip olduğu, %64,4'ünün isteyerek/tanışarak evlendikleri, %58,7'sinin 21-30 yaş aralığında evlendiği, %51'inin 0-5 yıl evlilik süresine sahip olduğu, %38,5'inin çiftler arası 1-2 yaş farkı olduğu, %33,7'sinin çocuğunun olmadığı,

%81,7'sinin daha önce evlenmediği, %65,4'ünün evlilik öncesi cinsel deneyiminin olmadığı tespit edilmiştir.

Çizelge 4.3: Araştırmada Kullanılan Rosenberg Benlik Saygısı ve Evlilik Uyumu Ölçeğine Ait Ortalama Puanların Değerlendirilmesi

Ölçek ve Alt Boyutlar	Ort.	S.S.
EU Anlaşma	29,94	9,985
EU Tarz	7,33	3,346
Evlilik Uyumu (Genel) *	37,27	12,738
Benlik Saygısı **	2,93	,818

* Min:2 puan – Max: 58 puan ** Min: 1 puan – Max: 4 puan

Araştırmada kullanılan Rosenberg Benlik Saygısı ölçeği ve Evlilik Uyumu Ölçeğine ait ortalama puanlar değerlendirildiğinde; evlilik uyum puanı ortalaması 37,27 olarak belirlenmiştir. Kesme noktası 43,5±9,985 olarak belinmiş olan ölçeğe göre, bireylerin evlilik uyumlarının olmadığı belirlenmiştir. Benlik saygısı ortalama puanı ise 2,93±,818 (Min:1 – Max:4) olarak belirlenmiştir.

Çizelge 4.4: Cinsiyete Göre Benlik Saygısı ve Evlilik Uyumu Ölçeğinin Değerlendirilmesi

	Cinsiyet	n	S.Ort.	Z	p*
EU Anlaşma	Erkek	33	50,76	-,402	,688
	Kadın	71	53,31		
EU Tarz	Erkek	33	51,33	-,270	,787
	Kadın	71	53,04		
Evlilik Uyumu (Genel)	Erkek	33	50,29	-,510	,610
	Kadın	71	53,53		
Benlik Saygısı (Genel)	Erkek	33	52,48	-,003	,997
	Kadın	71	52,51		

*Mann-Whitney U testi

Cinsiyete göre benlik saygısı ve evlilik uyumu ölçeği değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Çizelge 4.5: Yaşa Göre Benlik Saygısı ve Evlilik Uyumu Ölçeğinin Değerlendirilmesi

	Yaş	n	S.Ort.	χ^2	p*
EU Anlaşma	30 yaş ve altı	38	58,62	5,143	,162
	31-40 yaş	37	52,36		
	41-50 yaş	16	38,25		
	51 yaş ve üzeri	13	52,54		
EU Tarz	30 yaş ve altı	38	50,91	1,598	,660
	31-40 yaş	37	55,72		
	41-50 yaş	16	45,63		
	51 yaş ve üzeri	13	56,46		
Evlilik Uyumu (Genel)	30 yaş ve altı	38	56,70	3,825	,281
	31-40 yaş	37	53,46		
	41-50 yaş	16	39,38		
	51 yaş ve üzeri	13	53,65		
Benlik Saygısı (Genel)	30 yaş ve altı	38	47,50	8,857	,031
	31-40 yaş	37	60,91		
	41-50 yaş	16	37,78		
	51 yaş ve üzeri	13	61,31		

*Kruskal-Wallis H testi

Yaşa göre benlik saygısı ve evlilik uyumu ölçeği değerlendirildiğinde; benlik saygısı ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p=0.031$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla Mann-Whitney U testi ile gruplar arası ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Sonuçlara göre;

- 51 yaş ve üzeri grubun benlik saygısı, 41-50 yaşa grubuna göre daha ileri düzeyde bulunmuştur. 31-40 yaş grubunun da benlik saygısı, 41-50 yaşa grubuna göre daha ileri düzeyde bulunmuştur.

Çizelge 4.6: Eğitim Düzeyine Göre Benlik Saygısı ve Evlilik Uyumu Ölçeğinin Değerlendirilmesi

	Eğitim	n	S.Ort.	χ^2	p*
EU Anlaşma	Hiç eğitim görmedim	6	38,25	11,788	,038
	İlkokul	10	62,30		
	Ortaokul	21	37,02		
	Lise-Önlisans	21	50,98		
	Lisans	28	56,50		
	Lisansüstü	18	65,42		

Çizelge 4.6:(Devamı) Eğitim Düzeyine Göre Benlik Saygısı ve Evlilik Uyumu Ölçeğinin Değerlendirilmesi

	Eğitim	n	S.Ort.	X²	p*
EU Tarz	Hiç eğitim görmedim	6	48,83	17,318	,004
	İlkokul	10	56,45		
	Ortaokul	21	33,29		
	Lise-Önlisans	21	47,17		
	Lisans	28	58,57		
	Lisansüstü	18	70,72		
Evlilik Uyumu (Genel)	Hiç eğitim görmedim	6	40,00	13,885	,016
	İlkokul	10	60,60		
	Ortaokul	21	35,36		
	Lise-Önlisans	21	49,90		
	Lisans	28	57,48		
	Lisansüstü	18	67,44		
Benlik Saygısı (Genel)	Hiç eğitim görmedim	6	37,67	11,399	,044
	İlkokul	10	56,40		
	Ortaokul	21	38,95		
	Lise-Önlisans	21	47,62		
	Lisans	28	59,73		
	Lisansüstü	18	65,53		

Eğitim düzeyine göre benlik saygısı ve evlilik uyumu ölçeği değerlendirildiğinde; Anlaşma alt boyutu ($p=0.038$), Tarz alt boyutu ($p=0.004$), Evlilik Uyumu Ölçeği ($p=0.016$) ve Benlik Saygısı Ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p=0.044$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla Mann-Whitney U testi ile gruplar arası ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Sonuçlara göre;

- Lisansüstü mezunların, hiç eğitim görmeyenlere ve ortaokul mezunlarına göre **anlaşma** alt boyut puanının yüksek olduğu,
- Lisansüstü mezunların **evlilik tarzı** alt boyut puanlarının, hiç eğitim görmeyenlere, ilkokul, ortaokul, lise-ön lisans mezunlarına göre daha yüksek olduğu,

- Lisansüstü mezunların genel olarak **evlilik uyumları ve benlik saygı düzeylerinin** de, hiç eğitim göremeyenlere ve ortaokul mezunlarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 4.7: Çalışma Durumuna Göre Benlik Saygısı ve Evlilik Uyumu Ölçeğinin Değerlendirilmesi

	Çalışma	n	S.Ort.	Z	p*
EU Anlaşma	Çalışıyor	57	56,09	-1,337	,181
	Çalışmıyor	47	48,15		
EU Tarz	Çalışıyor	57	57,11	-1,723	,085
	Çalışmıyor	47	46,91		
Evlilik Uyumu (Genel)	Çalışıyor	57	56,39	-1,451	,147
	Çalışmıyor	47	47,78		
Benlik Saygısı (Genel)	Çalışıyor	57	55,45	-1,099	,272
	Çalışmıyor	47	48,93		

*Mann-Whitney U testi

Çalışma durumuna göre benlik saygısı ve evlilik uyumu ölçeği değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Çizelge 4.8: Gelir Durumuna Göre Benlik Saygısı ve Evlilik Uyumu Ölçeğinin Değerlendirilmesi

	Gelir	n	S.Ort.	χ^2	p*
EU Anlaşma	5000 TL ve altı	18	55,06	1,182	,757
	5000-10000 TL	42	50,07		
	10000-20000 TL	35	51,84		
	20000 TL ve üzeri	9	61,28		
EU Tarz	5000 TL ve altı	18	46,44	5,629	,131
	5000-10000 TL	42	46,56		
	10000-20000 TL	35	60,46		
	20000 TL ve üzeri	9	61,39		
Evlilik Uyumu (Genel)	5000TL ve altı	18	52,72	1,472	,689
	5000-10000 TL	42	49,04		
	10000-20000TL	35	54,23		
	20000 TL ve üzeri	9	61,50		
Benlik Saygısı (Genel)	5000 TL ve altı	18	44,36	9,678	,022
	5000-10000 TL	42	44,80		
	10000-20000 TL	35	62,50		
	20000 TL ve üzeri	9	65,83		

*Kruskal-Wallis H testi

Gelir durumuna göre benlik saygısı ve evlilik uyumu ölçeği değerlendirildiğinde; benlik saygısı ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p=0.022$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla Mann-Whitney U testi ile gruplar arası ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Sonuçlara göre;

- Geliri 10000-20000 TL olan ve 20.000 TL üzeri olan katılımcıların, daha düşük gelirli gruplara göre benlik saygısının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 4.9: Evlilik Öncesi Tanışıklık Süresine Göre Benlik Saygısı ve Evlilik Uyumu Ölçeğinin Değerlendirilmesi

	Evlilik Ö.T.	n	S.Ort.	X²	p*
EU Anlaşma	0-1 yıl arası	2	17,00	2,987	,560
	1-2 yıl arası	23	41,09		
	2-3 yıl arası	18	36,25		
	3-4 yıl arası	10	41,45		
	4 yıl üzeri	26	42,85		
EU Tarz	0-1 yıl arası	2	18,75	6,558	,161
	1-2 yıl arası	23	40,43		
	2-3 yıl arası	18	31,53		
	3-4 yıl arası	10	40,80		
	4 yıl üzeri	26	46,81		
Evlilik Uyumu (Genel)	0-1 yıl	2	17,00	4,021	,403
	1-2 yıl	23	40,93		
	2-3 yıl	18	34,39		
	3-4 yıl	10	41,95		
	4 yıl üzeri	26	44,08		
Benlik Saygısı (Genel)	0-1 yıl arası	2	28,25	3,326	,505
	1-2 yıl arası	23	37,50		
	2-3 yıl arası	18	39,56		
	3-4 yıl arası	10	33,55		
	4 yıl üzeri	26	45,90		

*Kruskal-Wallis H testi

Evlilik öncesi tanışıklı süresine göre benlik saygısı ve evlilik uyumu ölçeği değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Çizelge 4.10: Evlilik Kararına/Türüne Göre Benlik Saygısı ve Evlilik Uyumu Ölçeğinin Değerlendirilmesi

	Evlilik Türü	n	S.Ort.	X²	p*
EU Anlaşma	İstemeyerek/Görücü	11	22,73	13,362	,001
	İsteyerek/Görücü	26	50,17		
	İsteyerek/Tanışarak	67	58,29		
EU Tarz	İstemeyerek/Görücü	11	28,05	10,556	,005
	İsteyerek/Görücü	26	47,67		
	İsteyerek/Tanışarak	67	58,39		
Evlilik Uyumu (Genel)	İstemeyerek/Görücü	11	23,14	13,411	,001
	İsteyerek/Görücü	26	49,35		
	İsteyerek/Tanışarak	67	58,54		
Benlik Saygısı (Genel)	İstemeyerek/Görücü	11	23,50	13,899	,001
	İsteyerek/Görücü	26	48,00		
	İsteyerek/Tanışarak	67	59,01		

*Kruskal-Wallis H testi

Evlilik kararına/türüne göre benlik saygısı ve evlilik uyumu ölçeği değerlendirildiğinde; Anlaşma alt boyutu ($p=0.001$), Tarz alt boyutu ($p=0.005$), Evlilik Uyumu Ölçeği ($p=0.001$) ve Benlik Saygısı Ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p=0.001$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla Mann-Whitney U testi ile gruplar arası ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Sonuçlara göre;

- İsteyerek/Görücü ve İsteyerek/Tanışarak evlenenlerin, İstemeyerek/Görücü usulü ile evlenenlere göre **anlaşma** alt boyutu, **tarz** alt boyutu, **evlilik uyumu** ölçeği ve **benlik saygısı** ölçeği puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 4.11: Evlilik Yaşına Göre Benlik Saygısı ve Evlilik Uyumu Ölçeğinin Değerlendirilmesi

	Evlilik Yaşı	n	S.Ort.	X²	p*
EU Anlaşma	20 yaş ve altı	26	41,90	4,487	,106
	21-30 yaş	61	55,22		
	30 yaş ve üzeri	17	58,94		
EU Tarz	20 yaş ve altı	26	36,67	11,443	,003
	21-30 yaş	61	55,37		
	30 yaş ve üzeri	17	66,41		
Evlilik (Genel)	20 yaş ve altı	26	39,71	6,678	,035
	21-30 yaş	61	55,57		
	30 yaş ve üzeri	17	61,06		
Benlik (Genel)	20 yaş ve altı	26	42,10	4,875	,087
	21-30 yaş	61	54,42		
	30 yaş ve üzeri	17	61,53		

*Kruskal-Wallis H testi

Evlilik yaşına göre benlik saygısı ve evlilik uyumu ölçeği değerlendirildiğinde; Tarz alt boyutu ($p=0.005$) ve Evlilik Uyumu Ölçeğinde ($p=0.001$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla Mann-Whitney U testi ile gruplar arası ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Sonuçlara göre;

- Evlilik yaşı 30 yaş üzeri ve 21-30 yaş olan grubunun **evlilik tarzlarının ve evlilik uyumlarının** 20 yaş ve altı gruba göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 4.12: Evlilik Süresine Göre Benlik Saygısı ve Evlilik Uyumu Ölçeğinin Değerlendirilmesi

	Evlilik Süresi	n	S.Ort.	X²	p*
EU Anlaşma	0-5 yıl	53	58,75	4,922	,178
	6-10 yıl	10	49,60		
	11-20 yıl	21	43,64		
	20 yıl ve üzeri	20	46,70		
EU Tarz	0-5 yıl	53	59,23	7,000	,072
	6-10 yıl	10	38,70		
	11-20 yıl	21	42,76		
	20 yıl ve üzeri	20	51,80		

Çizelge 4.12:(Devamı) Evlilik Süresine Göre Benlik Saygısı ve Evlilik Uyumu Ölçeğinin Değerlendirilmesi

	Evlilik Süresi	n	S.Ort.	X²	p*
Evlilik Uyumu (Genel)	0-5 yıl	53	59,18	5,521	,137
	6-10 yıl	10	46,10		
	11-20 yıl	21	43,31		
	20 yıl ve üzeri	20	47,65		
Benlik Saygısı (Genel)	0-5 yıl	53	53,41	,966	,810
	6-10 yıl	10	44,15		
	11-20 yıl	21	54,93		
	20 yıl ve üzeri	20	51,73		

*Kruskal-Wallis H testi

Evlilik süresine göre benlik saygısı ve evlilik uyumu ölçeği değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Çizelge 4.13: Eşler Arasındaki Yaş Farkına Göre Benlik Saygısı ve Evlilik Uyumu Ölçeğinin Değerlendirilmesi

	Yaş Farkı	n	S.Ort.	X²	p*
EU Anlaşma	1-2 yaş	40	49,10	1,100	,777
	3-4 yaş	26	56,94		
	5-6 yaş	20	52,50		
	7 yaş +	18	53,64		
EU Tarz	1-2 yaş	40	50,09	,512	,916
	3-4 yaş	26	54,38		
	5-6 yaş	20	55,10		
	7 yaş +	18	52,25		
Evlilik Uyumu (Genel)	1-2 yaş	40	49,36	,804	,849
	3-4 yaş	26	55,88		
	5-6 yaş	20	53,70		
	7 yaş +	18	53,25		
Benlik Saygısı (Genel)	1-2 yaş	40	51,29	1,702	,636
	3-4 yaş	26	53,60		
	5-6 yaş	20	58,88		
	7 yaş +	18	46,53		

*Kruskal-Wallis H testi

Eşler arasındaki yaş farkına göre benlik saygısı ve evlilik uyumu ölçeği değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Çizelge 4.14: Çocuk Sayısına Göre Benlik Saygısı ve Evlilik Uyumu Ölçeğinin Değerlendirilmesi

	Çocuk Sayısı	n	S.Ort.	X ²	p*
EU Anlaşma	1 çocuk	20	39,50	2,436	,487
	2 çocuk	16	36,81		
	3 çocuk	15	29,57		
	4 +	18	32,92		
EU Tarz	1 çocuk	20	36,53	,995	,802
	2 çocuk	16	37,94		
	3 çocuk	15	31,60		
	4 +	18	33,53		
Evlilik Uyumu (Genel)	1 çocuk	20	38,88	2,130	,546
	2 çocuk	16	37,41		
	3 çocuk	15	30,07		
	4 +	18	32,67		
Benlik Saygısı (Genel)	1 çocuk	20	44,10	8,134	,043
	2 çocuk	16	35,41		
	3 çocuk	15	24,90		
	4 +	18	32,94		

*Kruskal-Wallis H testi

Çocuk sayısına göre benlik saygısı ve evlilik uyumu ölçeği değerlendirildiğinde; benlik saygısı ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p=0.043$). Farkın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla Mann-Whitney U testi ile gruplar arası ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Sonuçlara göre;

- 1 Çocuk sahibi olanların, 3 çocuk sahibi olanlara göre **benlik saygılarının** daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çizelge 4.15: Daha Önce Evlilik Yapma Durumuna Göre Benlik Saygısı ve Evlilik Uyumu Ölçeğinin Değerlendirilmesi

	Önce Evlilik	n	S.Ort.	Z	p*
EU Anlaşma	Evet	19	51,63	-,139	,890
	Hayır	85	52,69		
EU Tarz	Evet	19	51,68	-,131	,896
	Hayır	85	52,68		
Evlilik Uyumu (Genel)	Evet	19	51,55	-,152	,880
	Hayır	85	52,71		
Benlik Saygısı (Genel)	Evet	19	48,42	-,653	,514
	Hayır	85	53,41		

*Mann-Whitney U testi

Daha önce evlilik yapma durumuna göre benlik saygısı ve evlilik uyumu ölçeği değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Çizelge 4.16: Evlilik Öncesi Cinsel Deneyim Durumuna Göre Benlik Saygısı ve Evlilik Uyumu Ölçeğinin Değerlendirilmesi

	Cinsel Deneyim	n	S.Ort.	Z	p*
EU Anlaşma	Evet	36	50,63	-,462	,644
	Hayır	68	53,49		
EU Tarz	Evet	36	54,25	-,433	,665
	Hayır	68	51,57		
Evlilik Uyumu (Genel)	Evet	36	51,39	-,273	,785
	Hayır	68	53,09		
Benlik Saygısı (Genel)	Evet	36	50,60	-,469	,639
	Hayır	68	53,51		

*Mann-Whitney U testi

Evlilik öncesi cinsel deneyimi olma durumuna göre benlik saygısı ve evlilik uyumu ölçeği değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Çizelge 4.17: Araştırmaya Katılanların Benlik Saygısı ve Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

		Anlaşma	Tarz	Evlilik Uyumu (Genel)	Benlik Saygısı (Genel)
Anlaşma	r	1,000	,749**	,980**	,472**
	p	.	,000	,000	,000
Tarz	r	,749**	1,000	,861**	,509**
	p	,000	.	,000	,000
Evlilik Uyumu (Genel)	r	,980**	,861**	1,000	,504**
	p	,000	,000	.	,000
Benlik Saygısı	r	,472**	,509**	,504**	1,000
	p	,000	,000	,000	.

Araştırmaya katılanların Benlik Saygısı ve Evlilik Uyumları arasındaki ilişki değerlendirildiğinde; benlik saygısı ile anlaşma alt boyutu ($r=,472$ $p=,000$), tarz alt boyutu ($r=,509$ $p=,000$) ve evlilik uyumu ölçeği ($r=,504$ $p=,000$) arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki belirlenmiştir ($p<0.05$). Buna göre benlik saygısında yaşanacak artış, evlilik uyumu ve alt boyutlarında da artış sağlayacaktır. Benlik saygısının kaybı ile birlikte ise evlilik uyumu da azalacaktır.

Çizelge 4.18: Benlik Saygısının, Evlilik Uyumu Üzerindeki Etkisinin Değerlendirilmesi

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	β	t	p	F	R ²
Benlik Saygısı	Evlilik Uyumu	8,685	6,786	,000	46,049	,311

Benlik saygısının, evlilik uyumu üzerindeki etkisi değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir etki belirlenmiştir ($p=0.000$). Benlik saygısı, evlilik uyumunun %31,1'ini tek başına açıklamaktadır. Bir birimlik benlik saygısı düzeyindeki iyileştirme, evlilik uyumunda %868,5 oranında bir artışa neden olacaktır ($\beta =8,685$ $R^2=,311$). Benlik saygısının, evlilik uyumunda çok önemli bir faktör olduğu, benlik saygısındaki bir birimlik gelişimin, evlilik uyumunu yaklaşık 8 kat artıracığı belirlenmiştir.

Cronbach alfa, iç tutarlılığın bir ölçüsüdür; başka bir deyişle, bir grup ögenin grupla ne kadar yakından alakalı olduğudur. Ölçek güvenilirliğinin bir ölçüsü olarak kabul edilir. Alpha, bir testin veya ölçeğin iç tutarlılığının bir ölçüsü sağlamak için 1951'de Lee Cronbach tarafından geliştirildi; 0 ile 1 arasında bir sayı olarak ifade edilir. İç tutarlılık, bir testteki tüm öğelerin aynı kavramı veya yapıyı ölçme derecesini tanımlar ve dolayısıyla test içindeki öğelerin birbirleriyle ilişkili olduğuna bağlıdır.¹

Alfa katsayısı korelasyon katsayısı gibi yorumlanabilir ve 0 ile 1 arasında değerler alır. Alfa katsayısı;

- 0,80-1,00 arasında ise; Geliştirilen test (ölçek) yüksek güvenilirliğe sahiptir.
- 0,60-0,80 arasında ise; Geliştirilen test oldukça güvenilirdir.
- 0,40-0,60 arasında ise; Geliştirilen testin güvenirliliği düşüktür.
- 0,00-0,40 arasında ise; Geliştirilen test güvenilir değildir.

Çizelge 4.19: Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait Güvenirlik Analizleri

Ölçekler	Cronbach's Alpha	n
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	,921	10
Evlilik Uyumu Ölçeği	,928	15

Araştırmada kullanılan ölçekler değerlendirildiğinde; tamamı yüksek derecede güvenilir olarak belirlenmiştir.

¹ Cronbach L. Coefficient alpha and the internal structure of tests. Psychometrika. 1951;16:297-334.

Çizelge 4.20: Benlik Saygısı ve Evlilik Uyumu Ölçeklerinin Normal Dağılım Analizleri

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Anlaşma	,110	104	,004	,949	104	,001
Tarz	,134	104	,000	,936	104	,000
Evlilik Uyumu (Genel)	,116	104	,002	,948	104	,000
Benlik Saygısı (Genel)	,129	104	,000	,918	104	,000

5. TARTIŞMA,SONUÇ VE ÖNERİLER

Tartışma

Evli bireylerde benlik saygısı ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada 104 katılımcıdan anket tekniği kullanılarak veriler alınmıştır. Toplanan verilerde yer alan Benlik Saygısı ve Evlilik Uyumu ölçeklerine ait ifadelerin ortalama ve standart sapmalarına bakılmıştır. Kullanılan ölçekler değerlendirildiğinde; tamamı yüksek derecede güvenilir olarak tespit edilmiştir. Yapılan analizler sonrasında belirli bulgulara ulaşılmıştır. Demografik değişkenler açısından cinsiyete göre benlik saygısı ve evlilik uyumu ölçeği değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Çimen (2007) ve Turanlı (2010) tarafından çalışmalara göre cinsiyete göre evlilik uyumu ve benlik saygısı ölçek puanlarının cinsiyet değişkenine göre değişiklik göstermediği tespit edilmiştir. Bu durum literatürde yapılan çalışmalarla benzerlik göstermektedir (Yıldız, 2012; Blum ve Mehrabian, 1999; Yeşiltepe, 2011; Özbucak Tıraşoğlu ve İpek, 2019). Ancak bazı çalışmalarda bu durumdan farklı olarak evli bireylerin benlik saygısı ve evlilik uyum ölçeklerinden aldıkları puanlar cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Gentile vd. (2009), Dalkılıç ve Güloğlu (2016) ile Kling vd. (1999) tarafından yapılan incelemelerde erkeklerin benlik saygısı puanları kadınların puanlarına göre daha yüksektir. Benzer şekilde Akar (2005) ile Klinetob ve Smith (1996) tarafından yapılan araştırmalarda erkeklerin evlilik uyum ölçek puanları kadınlardan anlamlı seviyede yüksek bulunmuştur. Bu bulguların tersine kadınların benlik saygısı ve evlilik uyum ölçeklerinden aldıkları puanların erkeklerden yüksek olduğunu tespit eden çalışmalar da bulunmaktadır (Zeifmann ve Hazan, 2000; Kavak, 2018; Timm ve Keiley, 2011).

Evlilik öncesi tanışıklık süresi ve evlilik süresine göre benlik saygısı ve evlilik uyumu ölçek puanlarına göre, istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir. Evlilik öncesi tanışıklık durumu benlik saygısı ve evlilik uyumu ölçek puanlarına göre anlamlı ilişkinin olmadığı literatürde yapılan çalışma bulgularıyla benzerlik göstermektedir (Koyuncu, 2019; Yılmaz, 2014). Evlilik süresi değişkenine

göre ise Tutarel-Kışlak ve Göztepe (2012), Süataç (2010), Çavuşoğlu (2011) ve Hamamcı (2005) tarafından yapılan araştırmalarda evlilik süresine göre benlik saygısı ve evlilik uyumu ölçek puanlarına göre, istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmamıştır. Bu bulgulardan farklı olarak Fidanoğlu (2007) ve Üncü (2007) tarafından yapılan incelenmelerde evlilik süresi arttıkça eşlerin benlik saygısı ve evlilik uyumlarının da arttığı tespit edilmiştir. Bunun tersine Alaçam, (2020); Yıldız, (2012); Güren, (2017) ile Çağ ve Yıldırım, (2018) tarafından yapılan çalışmalarda evlilik süresi arttıkça eşlerin benlik saygısı ve evlilik uyumunun azaldığı görülmektedir.

Yaşa göre benlik saygısı ve evlilik uyumu ölçek puanlarına göre, benlik saygısı ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sonuçlara göre; 51 yaş ve üzeri grubun benlik saygısı, 41-50 yaş grubuna göre daha ileri düzeyde ve 31-40 yaş grubunun da benlik saygısı, 41-50 yaş grubuna göre daha ileri düzeyde bulunmuştur. Evlilik uyumu ölçek puanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Benlik saygısı açısından bulgular literatürle uyumludur. Zeytinoğlu (2013) ile Pradhan vd. (2018) tarafından yapılan çalışmalarda yaş ilerledikçe benlik saygısının da arttığı görülmektedir. Ancak Mutlu ve Duyan (2012) tarafından yapılan çalışmada yaş değişkeni ile benlik saygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilememiştir. Evlilik uyumu açısından bulgular literatür ile benzerlik söz konusudur. Yıldız (2012); Çelik ve Yeşiltepe, (2014); Turanlı (2010), Yeşiltepe (2011) ve Koyuncu, (2019) tarafından yapılan araştırmalar incelendiğinde evlilik uyumu ölçek puanlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktur. Ancak yapılan bazı çalışma bulgularına göre yaş arttıkça evlilik uyum puan ortalamalarının da azaldığı tespit edilmiştir (Tuzcu, 2017; Tıraşoğlu ve İpek, 2019; Alaçam, 2020; Süataç, 2010). Bu durumun tersine Levenson vd. (1993), Avras (2017) ve Özaydınlık (2014) tarafından yapılan araştırma bulgularına göre evlilik uyum puan ortalamaları yaş arttıkça artmaktadır.

Eğitim düzeyine göre benlik saygısı ve evlilik uyumu ölçek puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sonuçlara göre; lisansüstü mezunların, hiç eğitim görmeyenlere ve ortaokul mezunlarına göre anlaşma alt boyut puanının yüksek olduğu, lisansüstü mezunların evlilik tarzı alt boyut puanlarının, hiç eğitim görmeyenlere, ilkokul, ortaokul, lise-ön lisans mezunlarına göre daha yüksek olduğu, lisansüstü mezunların genel olarak evlilik uyumları ve benlik saygı düzeylerinin de,

hiç eğitim göremeyenlere ve ortaokul mezunlarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatüre bakıldığında bu durumu teyit eden çalışmaları görmek mümkündür. Yıldız (2012); Abalı (2006); Tüfekçi Hoşgör (2013) ve Blum ve Mehrabian (1989) tarafından yapılan çalışmalarda eğitim seviyesi yükseldikçe evlilik uyumunun da arttığı görülmektedir. Bulut (1991) ve Çağ ve Yıldırım, (2013) tarafından yapılan araştırma bulgularına göre ise evli bireylerin eğitim seviyeleri arttıkça evlilik uyum puanları azalmaktadır. Bununla birlikte evli bireylerin eğitim düzeyleri ile evlilik uyum ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir Gemlik ve Sığır,(2007).

Gelir durumuna göre benlik saygısı ve evlilik uyumu ölçeği değerlendirildiğinde; benlik saygısı ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sonuçlara göre geliri 10000-20000 TL olan ve 20.000 TL üzeri olan katılımcıların, daha düşük gelirli gruplara göre benlik saygısının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Literatüre bakıldığında gelir durumu değişkeni ile benlik saygısı puanları arasında anlamlı farkların olduğu görülmektedir. Alaçam, (2020); Taşköprü, (2013); Avras, (2017) ve Sancaktar, (2016) tarafından yapılan çalışmalarda benzer şekilde gelir durumu arttıkça bireylerin benlik saygısı puanları artmaktadır. Evlik uyumu açısından ise anlamlı bir farklılık çıkmamıştır. Literatür değerlendirildiğinde, evlilik uyumu ve gelir değişkeni arasında anlamlı farklılık olmadığını belirten çalışmalar (Tutarel-Kışlak ve Göztepe, 2012; Aktaş, 2009; Süataç, 2010) bulunurken, gelir düzeyi arttıkça evlilik uyum puanlarının arttığını tespit eden çalışmalarda (Özaydınlık, 2014; Koyuncu, 2019; Kubat, 2012) bulunmaktadır. Bu durumun tersine gelir seviyesi arttıkça evlilik uyum puanlarının düştüğünü doğrulayan araştırmalarda vardır (Blum ve Mehrabian, 1999; Tümöz, 2018; Aktaş, 2009).

Evlilik kararına/türüne göre benlik saygısı ve evlilik uyumu ölçeği değerlendirildiğinde; anlaşma alt boyutu, tarz alt boyutu, evlilik uyumu ölçeği ve benlik saygısı ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sonuçlara göre; isteyerek/görücü ve isteyerek/tanışarak evlenenlerin, istemeyerek/görücü usulü ile evlenenlere göre anlaşma alt boyutu, tarz alt boyutu, evlilik uyumu ölçeği ve benlik saygısı ölçeği puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatüre bakıldığında bu bulguları teyit eden çalışmalar mevcuttur. Güren, (2017) Kublay, (2013); Uşaklı, (2010); Kubat, (2012) ile Demirli ve Kendir, (2016) tarafından yapılan çalışmalarda evlilik kararına/türüne göre; isteyerek/görücü

ve isteyerek/tanışarak evlenenlerin, istemeyerek/görücü usulü ile evlenenlere göre evlilik uyumu ölçeği ve benlik saygısı ölçeği puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun tersine evlilik kararına/türüne göre benlik saygısı ve evlilik uyumu ölçeği puanlarında anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit eden çalışmalar da bulunmaktadır (Tıraşoğlu ve İpek, 2019; Tümöz, 2018; Ödemiş, 2008).

Evlilik yaşına göre benlik saygısı ve evlilik uyumu ölçeği değerlendirildiğinde; tarz alt boyutu ve evlilik uyumu ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sonuçlara göre; evlilik yaşı 30 yaş üzeri ve 21-30 yaş olan grubunun evlilik tarzlarının ve evlilik uyumlarının 20 yaş ve altı gruba göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çağ ve Yıldırım (2013), Kavak (2018) ve Pradhan vd. (2018) tarafından yapılan çalışmalarda benzer şekilde evlilik yaşı ile benlik saygısı ve evlilik uyumu ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki söz konusudur. Evlilik yaşı yükseldikçe evlilik uyumu da artmaktadır.

Çocuk sayısına göre benlik saygısı ve evlilik uyumu ölçeği değerlendirildiğinde; benlik saygısı ölçeğinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sonuçlara göre; 1 çocuk sahibi olanların, 3 çocuk sahibi olanlara göre benlik saygılarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Avras (2017) tarafından yapılan çalışma bulgularına göre hiç çocuğu olmayanların benlik saygısı ölçeği ortalama puanları 1 çocuğu olanlara göre yüksek, 2 çocuğu olanların da 1 çocuğu olanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bazı araştırmalarda ise çocuk sayısı arttıkça evlilik uyum ve benlik saygısı ölçek puanları düşmektedir (Twenge vd., 2003; Çelik ve Yeşiltepe, 2014; Tuzcu, 2017).

Ölçekler arası etkileşim incelendiğinde araştırmaya katılanların benlik saygısı ve evlilik uyumları arasındaki ilişki açısından; benlik saygısı ile anlaşma alt boyutu, tarz alt boyutu ve evlilik uyumu ölçeği arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki belirlenmiştir. Buna göre benlik saygısında yaşanacak artış, evlilik uyumu ve alt boyutlarında da artış sağlayacaktır. Benlik saygısının kaybı ile birlikte ise evlilik uyumu da azalacaktır. Araştırmaya katılanların benlik saygısının, evlilik uyumu üzerindeki etkisi değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir etki belirlenmiştir. Benlik saygısı, evlilik uyumunun %31,1'ini tek başına açıklamaktadır. Bir birimlik benlik saygısı düzeyindeki iyileştirme, evlilik uyumunda %868,5 oranında bir artışa neden olacaktır. Benlik saygısının, evlilik uyumunda çok önemli bir faktör olduğu, benlik saygısındaki bir birimlik gelişimin, evlilik uyumunu

yaklaşık 8 kat artıracakı belirlenmiştir. Literatüre bakıldığında bu bulguyu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır. Khan ve Aftab (2013); Yiğit ve Çelik, (2016); Orth vd. (2012); Bagley vd. (2001); Yadalijamaloye vd.(2013) ve Tıraşoğlu ve İpek, (2019) tarafından yapılan çalışmalarda benlik saygısındaki artışın evlilik uyumunu arttırdığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde Yıldız ve Baydemir (2016) tarafından yapılan çalışmada benlik saygısının evlilik uyumu üzerinde belirleyici etkiye sahip olduğu ve benlik saygısı yüksek olan bireylerin evlilik uyumlarının da yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç

Çalışmada yapılan analizler sonrasında ulaşılan bulgulara göre; evlilik uyumu ölçeğinin, cinsiyet, yaş, çalışma durumu, gelir, evlilik öncesi tanışma süresi, evlilik süresi, çocuk sayısı, daha önce evlenme ve evlilik öncesi cinsel deneyim değişkenlerine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Söz konusu değişkenlerin bireylerin evlilik uyumların ayırıcı bir faktör olmadığı belirlenmiştir.

Benlik saygısı ölçeğinin ise; cinsiyet, çalışma durumu, evlilik yaşı, evlilik öncesi tanışma süresi, evlilik süresi, daha önce evlenme ve evlilik öncesi cinsel deneyim değişkenlerine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Söz konusu değişkenlerin bireylerin evlilik uyumların ayırıcı bir faktör olmadığı belirlenmiştir.

Lisansüstü mezunların, hiç eğitim görmeyenlere ve ortaokul mezunlarına göre **anlaşma** alt boyut puanının yüksek olduğu, Lisansüstü mezunların **evlilik tarzı** alt boyut puanlarının, hiç eğitim görmeyenlere, ilkokul, ortaokul, lise-ön lisans mezunlarına göre daha yüksek olduğu, Lisansüstü mezunların genel olarak **evlilik uyumları ve benlik saygı düzeylerinin** de, hiç eğitim göremeyenlere ve ortaokul mezunlarına göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Geliri yüksek olan katılımcıların, daha düşük gelirli olan gruplara göre **benlik saygısının** daha yüksek olduğu belirlenmiştir. İsteyerek/Görücü ve İsteyerek/Tanışarak evlenenlerin, İstemeyerek/Görücü usulü ile evlenenlere göre **anlaşma** alt boyutu, **tarz** alt boyutu, **evlilik uyumu** ölçeği ve **benlik saygısı** ölçeği puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Evlilik yaşı 21 yaş ve üzeri olan grubunun **evlilik tarzlarının ve evlilik uyumlarının** 20 yaş ve altı gruba göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. 1 çocuk sahibi olanların, 3 çocuk sahibi olanlara göre **benlik saygılarının** daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Benlik saygısı ile anlaşma alt boyutu, tarz alt boyutu ve evlilik uyumu ölçeği arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki belirlenmiştir. Buna göre benlik saygısında yaşanacak artış, evlilik uyumu ve alt boyutlarında da artış sağlayacaktır. Benlik saygısının kaybı ile birlikte ise evlilik uyumu da azalacaktır. Benlik saygısının, evlilik uyumu üzerindeki etkisi değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir etki belirlenmiştir. Benlik saygısının, evlilik uyumunda çok önemli bir faktör olduğu, benlik saygısındaki bir birimlik gelişimin, evlilik uyumunu yaklaşık 8 kat artıracığı belirlenmiştir.

Öneriler

Çalışmada ulaşılan sonuçlara göre belirli önerilerde bulunmak mümkündür. Bu öneriler; toplum genelinde yaygın bir şekilde karşılaşılan evlilik öncesi çiftlere destek sağlayan evlilik okulu gibi eğitim süreçlerinin kapsamı genişletilmek suretiyle aile yaşam dönemi boyunca çiftlere ihtiyaç duyacakların eğitimlerin verilmesi sağlanabilir.

Halk eğitim merkezlerinde istihdam edilen psikolojik danışmanlar eşliğinde ekonomik olarak gelir seviyesi düşük eşler için evlilik uyumu ve benlik saygısının artırılması için seminer ve eğitimler düzenlenebilir.

Evlilik uyumu ve benlik saygısı yaş değişkenleri açısından özellikle 20-30 ve 50 üzeri yaş grupları için uyumun yüksek olması sebebiyle, uyum düzeyi düşük olan evli bireylere evliliklerini daha sağlıklı yürütebilmeleri adına öz farkındalık, iletişim becerileri ve kişilik gelişimi gibi konularda eğitim ve seminerlerin düzenlenmesi gerekmektedir.

Evlilik uyumları ve benlik saygısını farklı yaşam dönemlerindeki evli bireyleri örnekleme dahil ederek incelemek mümkündür. Bu bağlamda; bebek bakan aile, çocuksuz evli çiftler, okul öncesi çocuğu olan aileler, genç çocuğu olan aileler şeklinde ayırmak suretiyle evli bireylerin evlilik uyumları ve benlik saygı düzeyleri incelenebilir.

Evlilik uyumu ve benlik saygısı için evli bireylerde anne baba tutumları incelenebilir. Uyum düzeyleri yüksek anne babaların ebeveynlik rollerini daha uygun şekilde sergileme fırsatı bulmaları düşünüldüğünde bu konunun farklı örneklemelerle incelenmesi alan yazına katkı sağlayacaktır.

Ayrıca çocukların algıladıkları evlilik uyumu ve çocukların benlik saygısı arasında olan ilişkiyi incelemek de mümkündür.

Anne babalara evlilik uyumu geliştirme programlarının uygulanarak bunun çocukların benlik saygısına olan etkileri incelenebilir.



KAYNAKLAR

- Açık, Ö.** (2008). *Evlilik uyumu ve bağlanma stilleri arasındaki ilişki.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi, İzmir.
- Adams, S.G. ve Gullotta, T.** (1989). *Adolescent life experiences.* New York: BrooksCole Publishing Company.
- Akar, H.** (2005). *Psikiyatrik yardım talebi olanlar ile, yardım talebi olmayan ve boşanma aşamasında olan çiftlerde çift uyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin karşılaştırılması.* (Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi), Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Akboy, R., Argun, Y. ve İkiz, E.** (1997). PDR lisans ve lisansüstü programında öğrenim gören öğrencilerin düşünme stilleri ve benlik saygılarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *DEÜ Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 283-292.
- Armağan, A.** (2012). Basın iş görenleri arasında yaşanan çatışma olgusuna analitik yaklaşım. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 99(121), 117-118.
- Aydın, B.** (1996). Benlik kavramı ve ben şemaları. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8, 41-47.
- Aytaç, S. ve Bayram, N.** (2006). Üniversite gençliğinin iş ve eş seçimindeki etkin kriterlerinin analitik hiyerarşi süreci (ahp) ile analizi. *ISGUC The Journal of Industrial Relations and Human Resources*, (3) 1.
- Bacanlı, H.** (1997). *Kendini ayarlamamanın psikolojisi.* Ankara: M.E.B. Yayınları.
- Baldwin, S. ve Hoffmann, J.** (2001). The dynamics of self-esteem: A growth curve analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 31, 101-113.
- Belsky, J.** (1990). *The effects of children on marriage.* New York: Guilford Press.
- Benin, M. H. ve Agostinelli, J.** (1988). Husbands and wives satisfaction with the division of labor. *Journal of Marriage and The Family*, 50, 349-361.
- Blaidorn, W., Arslan, R., Denissen, J. A., Rentfrow, P. J., Gebauer, J. E., Potter J. ve Gosling, S. D.** (2016). Age and gender differences in self-esteem- a cross- culture window. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(3), 396-410.
- Bolay, S. H.** (1990). *Ailenin felsefi temelleri.* Ankara: Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları.
- Bowlby, J.** (1973). *Attachment and loss: Separation: Anxiety and danger.* New York: Basic Books.

- Brockner, J., Derr, J. R. ve Laing, W. N.** (1987). Self-esteem and reaction to negative feedback: Toward greater generalizability. *Journal of Research in Personality*, 21, 318-333.
- Broderick, J. E. ve O'Leary, K. D.** (1986). Contributions of affect, attitudes and behavior to marital satisfaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 514-517.
- Clayton, R. R.** (1979). *The family, marriage and social change second*. Massachusetts: D. C. Heath and Company.
- Cooley, C. H.** (1902). *Human nature and the social order*. New York: Scribner.
- Çakmak Z. ve Kara, H.** (2009) Yöneticilerde benlik algılarının belirlenmesi, sanayi örgütlerinde bir araştırma. *Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 30, 301-310.
- Çaplı, O.** (1992). *Evlenmeye hazır mısınız?* Ankara: Bilgi Yayınevi.
- Çelenoğlu, A.** (2011). *Evli bireylerin bağlanma stillerine ve kendilik algısına göre evlilikte yaşanan sorunlarla başa çıkma yollarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Haliç Üniversitesi SBE, İstanbul.
- Çelik, E.** (2015). *Evli öğretmenlerin bağlanma stili, denetim odağı ve bazı nitelikleri açısından evlilik uyum düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Anadolu Üniversitesi EBE, Eskişehir.
- Çetin, B. T.** (2010). *Evlilik doyumunun bazı değişkenlere göre yordanması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi, İzmir.
- Demir, E. D.** (2016). *Evli ve çalışan bireylerin çalışma yaşam kalitesinin evlilik uyumuna etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradaamlar, N. ve Alpkın, R.** (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 18(1), 39-47.
- Erdoğan, S.** (2007). *Evlilik uyumu ile psikiyatrik rahatsızlıklar, bağlanma stilleri ve mizaç karakter özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Uzmanlık Tezi), Gazi Üniversitesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.
- Erşan, E., Doğan, O. ve Doğan, S.** (2009). Beden eğitimi ve antrenörlük bölümü öğrencilerinde benlik saygısı düzeyi ve bazı sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 2, 36-37.
- Eşer, H.** (2005). *Üniversite öğrencilerinde dini inanç ve benlik saygısı ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Uludağ Üniversitesi SBE.
- Feldman, R. S.** (1988). *Adjustment applying psychology in a complex world*. United States of America: McGraw-Hill.
- Freud, S.** (1962). *The ego and the id*. London: Hogarth Press and the Institute of Psycho-Analysis.
- Geçtan, E.** (1982). *İnsan olmak*. İstanbul: Adam Yayıncılık.
- Geçtan, E.** (1997). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Glenn, N. D. ve Kramer, K. B.** (1987). Themarriagesanddivorces of thechildren of divorce. *Journal Of MarriageAndTheFamily*, 49, 811-825.
- Gottman, J. M. ve Notarius, C. I.** (2002). Maritalresearch in the 20th centuryand a researchagendaforthe 21st century. *FamilyProcess*, 41(2), 159-198.
- Gökçe, B.** (1991b). *Evlilik kurumuna sosyolojik bir yaklaşım*. Ankara: Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Yayınları.
- Guindon, M. H.** (2002). Towardaccountability in theuse of theselfesteemconstruct. *Journal Of CounselingAnd Development*, 80(2), 204-213.
- Güner, K. Z.** (2014). *Erken dönem uyumsuz şemalar, ilişkilerdeki bilişsel süreçler, yüklemeler, evlilikte sorunlarla başa çıkma yollarının evlilik uyumu ile ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Maltepe Üniversitesi SBE, İstanbul.
- Gürses, İ. ve Kılavuz, M. A.** (2011). Erikson'unpsiko-sosyal gelişim dönemleri teorisi açısından kuşaklararası din eğitimi ve iletişiminin önemi. *Uludağ Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi*, 20(2), 155-166.
- Halford, W. K., Kelly, A. ve Markman, H. L.** (1997). *Theconcept of a healthymarriage. Clinicalhandbook of marriage*. New Jersey: John Wiley.
- Heaton, T. B. ve Albrect, S. L.** (1991). Stableunhappymarriage. *Journal Of MarriageAndFamily*, 747-758.
- Holmes, J. G.** (1989). Trust in closerelationships. *Close Relationships*, 49, 69-77.
- Jackson, J.B, Miller, R.B., Oka, M. ve Henry, R.G.** (2014).Genderdifferences in maritalssatisfaction: A meta- analysis.*Journal of MarriageandFamily*, 76(1), 105–129.
- James, W.** (1890). *Principles of psychology*. New York: Dover.
- Johnson, D., White, L., Edwards, J. ve Booth, A.** (1986). Dimensions of maritalquality: towardsmethodologicalandconceptualrefinement. *Journal of FamilyIssues*, 7, 31- 49.
- Kahraman, Z.** (2011). *Bir evlilik ve aile hayatı eğitim programının evli kadınlarda evlilik uyumuna ve aile sistemine etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Kalkan, M.** (2002). *Evlilik ilişkisini geliştirme programının evlilerin evlilik uyum düzeyine etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Kansız, M. ve Arkar, H.** (2011). Theinfluence of temperamentandcharacterdimensions on maritalssatisfaction. *AnatolianJournal of Psychiatry*, 12(1), 24-29.
- Kaplan, H. I. ve Sadock, B. J.,** (1989). *Comprehensivetextbook of psychiatry*. Baltimore: Williams &Wilkins.
- Kara, F. M.** (2009). *Serbest zamanda sıkılma algısının yaşam kalitesi ve evlilik doyumuna üzerine etkisinin belirlenmesi*. (Doktora Tezi) i Gazi Üniversitesi SABE.
- Kephart, W.** (1966). *Thefamilyandtheindividual*. New York: HarperCollinsPublishers.

- Kır, İ.** (2011). Toplumsal bir kurum olarak ailenin işlevleri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 36(10), 381-404.
- Kocadere, M.** (1995). *İyi ve kötü evliliklerin özelliklerini belirlemeye yönelik betimsel bir çalışma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi, İzmir.
- Kocadere, M.** (1995). *İyi ve kötü evliliklerin özelliklerini belirlemeye yönelik betimsel bir çalışma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi, İzmir.
- Larson, J. H.** (2002). *The great marriage tune-up book*. San Francisco: Josey-Bass.
- Larson, J. H. ve Holman, T. B.** (1994). Premarital predictors of marital quality and stability. *Family Relations*, 43(2), 228-237.
- Larson, J.H. ve Holman, T.B.** (1994). Premarital predictors of marital quality and stability. *Family Relations*, 43(2), 228-237.
- Leary, M. R. ve Downs, D. L.** (1995). *Interpersonal functions of the self-esteem motive: The self-esteem system as a sociometer*. New York: Plenum Press.
- Levinger, G. ve Huston, T. L.** (1990). The social psychology of marriage. *The Psychology of Marriage*, 20, 19-58.
- Lewis, R. A. ve Spanier, G. B.** (1976). Theorizing about the equality and stability of marriage. *Contemporary Theories About The Family*, 268-294.
- Lewis, R. A. ve Spanier, G. B.** (1979). Theorizing about the equality and stability of marriage. *Contemporary Theories About The Family*, 268-294.
- Markus, H.** (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(2), 63-78
- Mussatayeva, M.** (2018). *Alt sosyo-ekonomik düzeydeki kadınların evlilik doyumu ile aile işlevlerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi SBE, Ankara.
- Noller, P.** (2002). Gender and marital adjustment level differences in decoding messages from spouses and strangers. *Journal of Personality and Social Research*, 53, 375-384.
- Onur, B.** (2011). *Gelişim psikolojisi yetişkinlik yaşlılık ölüm*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Örgün, S.K.** (2000). *Anne baba tutumları ile 8. sınıf öğrencilerinin benlik saygıları ve atılganlıkları arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri A.B.D. Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, İstanbul.
- Özgüven, İ. E.** (2010). *Ailede iletişim ve yaşam*. Ankara: PDREM.
- Özgüven, İ. E.** (2014). *Evlilik ve aile terapisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Özügurlu, K.** (1985). *Evlilik raporu*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Özügurlu, K.** (1990). *Evlilik raporu*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Rosenberg, M.** (1979). *Conceiving the Self*. New York: Basic.
- Saks, M. J. ve Krupat, E.** (1988). *Social psychology and its applications*. New York: Harper & Row Publishers.

- Santrock, J. W.** (2012). *Adolescence*. New York: McGraw-HillCompanies.
- Sarıkaya, A.** (2015). *14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki*.(Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Satir, V.** (2001). *İnsan yaratmak: aile terapisinin başyapıtı*.İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Saxton, L.** (1996). *The individual, marriage, and the family*.Belmont: Wadsworth Publishing Company.
- Sayın, Ö.** (1990). *Aile sosyolojisi: Ailenin toplumdaki yeri*.İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Sezen, L.** (2011). Türkiye’de evlenme biçimleri. *Atatürk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Enstitüsü Derneği*, (11)27, 185-195.
- Sharpley, C. F. VeKhan, J.A.** (1982). The relationship between marital adjustment and self concept for married individuals and couples. *Journal of Individual Psychology*, 38(1), 62-71.
- Shek, D. T. L.** (1999). Marital quality and health of chinese couples: A longitudinal study. *Journal of Gender, Culture and Health*, 4(2), 83-96.
- Spanier, G.B.** (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38, 15-28.
- Süataç, A. Ö.** (2010). *Evlilik uyumunun kişiler arası tarz ve öfke açısından araştırılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi, İzmir.
- Şener, A. ve Terzioğlu, G.** (2008). Bazı sosyo-ekonomik ve demografik değişkenler ile iletişimin eşler arası uyuma etkisinin araştırılması. *Aile ve Toplum Dergisi*, 4(13), 7-20.
- Tarhan, N.** (2012). *Evlilik psikolojisi*.İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taşgit, M. S.** (2012). *Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve karar verme düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman.
- Tezcan, S. ve Coşkun, Y.** (2004). Türkiye’de 20. yüzyılın son çeyreğinde kadınlarda ilk evlenme yaşı değişimi ve günümüz evlilik özellikleri. *Nüfus Bilim Dergisi*, 26, 15-34.
- Tezer, E.** (1986). *Evli eşler arasındaki çatışma davranışları: Algılama ve doyum*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Topses, G. ve Serin, N.** (2012). *Psikolojik danışma ve kişilik kuramları*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Tuncay, E.** (2006). *Predictive role of perfectionism on marital adjustment*.(Yüksek Lisans Tezi), Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tutarel-Kışlak, İ.** (1999). *Cinsiyet, evlilik uyumu, depresyon ile nedensel ve sorumluluk yüklemeleri arası ilişkiler üzerine bir araştırma*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Tuttle, D. W. ve Tuttle, N. R.** (2004). *Self-esteem and adjusting with blindness: The process of responding to life's demands*. Charles C Thomas Publisher.
- Tuzcu, A.** (2017). *Evli bireylerde kişilik özelliklerinin evlilik uyumu ve evlilik doyumu üzerine etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi SBE, İstanbul.
- Türedi, E.** (2015). *Özyeterlik, benlik saygısı ve atılganlık düzeyi ilişkisi (cinsiyet ve deneyim süresi açısından resmi okul ve özel okul öğretmenleri üzerine bir araştırma)*. (Yüksek Lisans Tezi), Toros Üniversitesi SBE, Mersin.
- Türk Dil Kurumu (TDK).** (2017). *Büyük Türkçe sözlük*.
- Uzunoğlu, N.** (2016). *Türkiye’de boşanma nedenleri: Bolu ili örneği*. (Yüksek Lisans Tezi), Abant İzzet Baysal Üniversitesi SBE, Bolu.
- Wallace, R. ve Wolf, A.** (2004). *Çağdaş sosyoloji kuramları*. İzmir: Punto Yayıncılık.
- Williams, K. ve Umberson, D.** (2004). Marital status, marital transitions, and health: A gendered life course perspective. *Journal of Health and Social Behavior*, 45, 81-98.
- Yavuz, Ş.** (2007). *Son çocukluk dönemi öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yenisey, F.** (2009). *Ceza mevzuatı*. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi Yayınları.
- Yıldırım, İ.** (1993). *Evli bireylerin uyum düzeylerini etkileyen bazı etmenler*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Yılmaz, A.** (2001). Eşler arasındaki uyum: Kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. *Aile ve Toplum Dergisi*, 4(1), 48-58.
- Yörükoğlu, A.** (2004). *Gençlik çağı*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yüksekkaya, S.** (1995). *Üniversite öğrencilerinde benlik saygısının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

EKLER

Ek - 1: Anket Formu

Yaşınız:

Cinsiyetiniz : ☐ Kadın ☐ Erkek

Eğitim durumunuz : ☐ Hiç eğitim görmedim ☐ İlkokul ☐ Ortaokul
☐ Lise ☐ Ön Lisans ☐ Lisans ☐ Yüksek lisans ☐ Doktora

Ailenizin bir aylık toplam geliri: ☐ 5000 TL ve altı ☐ 5000 TL - 10000 TL
☐ 10000 TL - 20000 TL ☐ 20000 TL ve üstü

Evlilik öncesi tanışıklık süresi:

Çalışma durumu : ☐ Çalışıyor ☐ Çalışmıyor

Evlilik kararı/Türü : ☐ İsteyerek/Görücü usulü

☐ İstemeyerek/Görücü usulü ☐ İsteyerek/tanışarak

Evlilik yaşı:

Evlilik süresi:

Eşler arası yaş farkı:

Çocuk sayısı:

Daha önce evlilik yaşadınız mı: ☐ Evet ☐ Hayır

Evlilik öncesi cinsel deneyiminiz: ☐ Evet ☐ Hayır

EK 2: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Aşağıda genel olarak kendinizle ilgili duygu ve düşüncelerinize yönelik 10 madde verilmiştir. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyup sizin için doğruluk derecesini verilen 4'lü derecelendirme sistemini kullanarak belirtiniz.

		Çok doğru	Doğru	Yanlış	Çok yanlış
1	Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli bulurum.	1	2	3	4
2	Bazı olumlu özelliklerimin olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4
3	Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.	1	2	3	4
4	Ben de diğer insanların birçoğunun yapabileceği kadar bir şeyler yapabilirim.	1	2	3	4
5	Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.	1	2	3	4
6	Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.	1	2	3	4
7	Genel olarak kendimden memnunum.	1	2	3	4
8	Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.	1	2	3	4
9	Bazen kendimin kesinlikle bir işe yaramadığını düşünüyorum.	1	2	3	4
10	Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.	1	2	3	4

Ek - 3: Evlilikte Uyum Ölçeği

1) Ölçeğin bu maddesinde, evliliğinizde ki mutluluk düzeyini tüm yönleri ile en iyi tanımladığını inandığınız noktayı daire içine alınız. Ortadaki “mutlu” sözcüğü üzerindeki nokta, çoğu kişinin evlilikten duyduğu mutluluk derecesini temsil etmekte ve ölçek kademeli olarak sol ucunda evliliğinde çok mutsuz olan küçük bir azınlığı, sağ ucunda ise evliliğinden çok büyük bir doyum ve mutluluk duyan küçük bir azınlığı temsil ederek derecelendirilmiş bulunmaktadır.

Çok Mutsuz			Mutlu		Çok Mutlu

Aşağıdaki maddelerde verilen konulara ilişkin olarak, siz ve eşiniz arasındaki anlaşmaya da anlaşmazlık derecesini yaklaşık olarak belirtiniz. Lütfen her maddeyi değerlendiriniz.

	Her zaman anlaşırız	Hemen her zaman anlaşırız	Ara sıra anlaşmadığımız olur	Sıklıkla anlaşamayız	Hemen her zaman anlaşamayız	Hiç anlaşamayız
2.Aile bütçesine idare etme	()	()	()	()	()	()
3. Boş zaman etkinlikleri	()	()	()	()	()	()
4. Duyguların ifadesi	()	()	()	()	()	()
5. Arkadaşlar	()	()	()	()	()	()
6. Cinsel ilişkiler	()	()	()	()	()	()
7. Toplumsal kurallara uyma(doğru, iyi ve uygun davranış)	()	()	()	()	()	()
8. Yaşam felsefesi	()	()	()	()	()	()
9. Eşin akrabaları ile anlaşma	()	()	()	()	()	()

Lütfen evliliğinize en iyi ifade ettiğine inandığımız bir cevabı işaretleyiniz.

10. Ortaya çıkan uyumsuzluklar genellikle,
 - a. Erkeğin susması ile
 - b. Kadının susması ile
 - c. Karşılıklı anlaşmaya varılarak sonuçlanır
11. Ev dışı faaliyetleriniz ne kadarını eşinizle birlikte yaparsınız?
 - a. Hepsini
 - b. Bazılarına
 - c. Çok azını
 - d. Hiç birini
12. Boş zamanlarınızda genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih edersiniz?
 - a. Dışarıda bir şeyler yapmayı
 - b. Evde oturmayı
- Eşiniz genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih eder?
 - a. Dışarıda bir şeyler yapmayı
 - b. Evde oturmaya
13. Hiç evlenmemiş olmayı istediğiniz olur mu?
 - a. Sık sık
 - b. Arada sırada
 - c. Çok seyrek
 - d. Hiçbir zaman
14. Hayatınızı yeniden yaşayabilseydiniz,
 - a. Aynı kişiyle evlenmek isterdiniz
 - b. Farklı bir kişiyle evlenirdiniz
 - c. Hiç evlenmezsiniz
15. Eşinize güvenir, sırlarınızı ona açar mısınız?
 - a. Hemen hemen hiçbir zaman
 - b. Nadiren
 - c. Çoğu konularda
 - d. Her konuda

ÖZGEÇMİŞ

Pınar SOYIRGAZ

EĞİTİM:

- Haliç Üniversitesi - Psikoloji - Eylül 2015 - :Şubat 2019
- Marmara Üniversitesi – Rehberlik(Formasyon) - Haziran 2019 - Ocak 2020
- Gedik Üniversitesi - Klinik Psikoloji- Eylül 2019 – Devam ediyor

Seminer ve Kurslar

- Çocuk ile Travma
- Çocuk ve Ergen Psikoterapi Eğitimi
- Şema Terapisi,DEHB,Karşı Gelme Bozukluğu,Süresi Kısıtlı Oyun Terapisi
- Deneyimsel Oyun terapisi,Kukla terapisi,Kum terapisi
- Çocuk Merkezli’ Oyun Terapisi , Filial Terapisi
- Ulusal Hipnoz ve Psikoterapisi
- TDCS,EEG ve FMRG
- Çocuklara Dair Herşey

Stajlar

- Uzm.Dr.Sema Yeşilyurt – 1 ay
- Şişli Belediyesi – 4 ay
- Kartal Belediyesi – 4 ay
- Çocuk ve Aile Danışmanlığı -2 ay

MESLEKİ DENEYİM:

- OÇİDEP Eylül 2018 – Aralık 2021