

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



**EVLİ BİREYLERDE ALGILANAN EŞ DESTEĞİ, BENLİK SAYGISI  
VE CİNSEL YAŞAM DOYUMU İLE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ  
İLİŞKİDE GÜVENLİ BAĞLANMANIN ARACI ROLÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Şeyma BOZKURT**

**Psikoloji Ana Bilim Dalı**  
**Klinik Psikoloji Programı**

**MART, 2024**



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



**EVLİ BİREYLERDE ALGILANAN EŞ DESTEĞİ, BENLİK SAYGISI  
VE CİNSEL YAŞAM DOYUMU İLE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ  
İLİŞKİDE GÜVENLİ BAĞLANMANIN ARACI ROLÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Şeyma BOZKURT**  
**(Y2012.480065)**

**Psikoloji Ana Bilim Dalı**  
**Klinik Psikoloji Programı**

**Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ömer ÖZYILMAZ**

**MART, 2024**



## ONAY FORMU



## ONUR SÖZÜ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum ‘‘Evli Bireylerde Algılanan Eş Desteği, Benlik Saygısı ve Cinsel Yaşam Doyumu ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Güvenli Bağlanmanın Aracı Rolü’’ adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça ’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim.(06/03/2024.)

Şeyma BOZKURT





## ÖNSÖZ

Büyük bir istek ve heyecanla yürütmüş olduğum tez çalışmamın planlama süreçlerinde, araştırılması ve analiz edilmesinde benden desteğini esirgemeyen, ihtiyaç duyduğum anlarda bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım sayın hocam Prof. Dr. Ömer Özyılmaz'a sonsuz saygı ve şükranlarımı sunarım. Tezimi yürütmeme yardımcı olan sayın Prof. Dr. İbrahim Halil Cankul'a, Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Mete'ye, Dr. Öğr. Üyesi Suat Peker'e ve Dr. Öğr. Üyesi Salim Yılmaz'a saygı ve şükranlarımı sunarım.

Bu çalışmayı hazırlamama yetecek bilgi ve birikim kazandıran Lisans ve Yüksek Lisans döneminde ki bütün saygıdeğer hocalarıma saygı ve şükranlarımı sunarım.

Tez çalışmamda bana destek olan sevgili aileme başta annem Ayten Bozkurt ve babam Kenan Bozkurt'a şükranlarımı sunarım.

Tez çalışmamda bana destek olan bütün arkadaşlarıma, tez verisi toplamak için ulaştırdığım anketleri dolduran bütün katılımcılara şükranlarımı sunarım.

Mart, 2024

Şeyma BOZKURT



# **EVLİ BİREYLERDE ALGILANAN EŞ DESTEĞİ, BENLİK SAYGISI VE CİNSEL YAŞAM DOYUMUN İLE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE GÜVENLİ BAĞLANMANIN ARACI ROLÜ**

## **ÖZET**

Bu araştırmanın amacı; evli bireylerde algılanan eş desteği, benlik saygısı ve cinsel yaşam doyumu ile yaşam doyumu ilişkisini araştırırken güvenli bağlanmanın aracı rolünü saptamaktır. Araştırmanın örneklemi, İstanbul ilinde ikamet eden, yaşları 18-50 arasında değişen, 0-10 yıl arasında evli olan, erişilebilir örnekleme yöntemi ile ulaşılmış 200 kadın ve 200 erkek olmak üzere toplam 400 evli birey oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak; kişilerin araştırmaya gönüllü katılımlarını onaylamak için bilgilendirilmiş onam formu, cinsiyet ve sosyoekonomik düzeylerini ölçmek için Bilgilendirilmiş Onam Formu, Demografik Form, Eş Desteği Ölçeği (EDÖ), Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ), Golmbok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ), Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği katılımcılara ulaştırılmıştır. Bu konunun seçilmesindeki amaç literatür taraması sırasında tüm bu değişkenlerin bir arada incelendiği kapsamlı bir araştırma olmaması dolayısıyla benzer konularda yapılacak araştırmalara kaynak teşkil edebilmektir. Araştırmanın veri analizi için SPSS 22 paket programı kullanılmıştır. Sonuçlar, korelasyon analizi, regresyon analizi ve aracılık faktörünü ölçebilmek için Hayes Process makrosu metodu ile Bootstrap tekniği versiyon 4.2 eklentisinde uygulanmıştır. Sonuçlara göre, eş desteği, benlik saygısı ve cinsel yaşam doyumu ile yaşam doyumu arasında pozitif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Eş desteği ve yaşam doyumu arasında güvenli bağlanmanın aracılık etkisi vardır. Benlik saygısı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide güvenli bağlanmanın aracılık etkisi tespit edilememiştir. Cinsel yaşam doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide güvenli bağlanmanın aracı etkisi tespit edilmiştir. Sonuçlar, diğer çalışmalar ışığında tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Eş Desteği, Benlik Saygısı, Cinsel Yaşam Doyumu, Yaşam Tatmini, Güvenli Bağlanma

# **THE MEDIATING ROLE OF SECURE ATTACHMENT IN THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED POUHAL SUPPORT, SELF-ESTEEM, and SEXUAL SATISFACTION WITH LIFE**

## **ABSTRACT**

The purpose of this research; While investigating the relationship between perceived spouse support, self-esteem, sexual life satisfaction and life satisfaction in married individuals, the mediator position of secure connections is determined. The proportions of the research consist of a total of 400 married members, 200 women and 200 men, residing in Istanbul, aged between 18-50, married between 0-10 years, and reached through the accessible application method. As a data collection tool; Informed consent formula to confirm that patients are healthy, Informed Consent Form for the use of gender and socioeconomic levels, Demographic Form, Partner Support Scale (EDS), Self-Esteem Scale (RBSS), Golmbok-Rust Sexual Satisfaction Scale, Diener et al. (1985), Life Satisfaction Scale, and Three-Dimensional Attachment Styles Scale were delivered to the participants. The purpose of choosing this topic is to increase the source organization for similar studies without conducting a comprehensive research in which all these variables are examined together during the literature review. SPSS 22 package program was used for data analysis of the research. The results were added in the 4.2 version plug-in of Bootstrap technology with the Hayes Process macro method to measure distribution analysis, regression analysis and instrumentality factor. According to the results, a positive significant relationship was detected between spouse support, self-esteem, sexual life satisfaction and life satisfaction. Secure connection support has a mediating effect between partner and life satisfaction. The mediating effect of secure attachment in the relationship between self-esteem and life satisfaction could not be detected. The mediating effect of secure attachment was determined in the relationship between sexual life satisfaction and life satisfaction. Results and other details were examine

**Keywords:** Spousal Adjustment, Self Respect, Spousal Support, Life Satisfaction, Secure Attachment, Marriage Satisfaction

**Keywords:** Partner Support, Self-Esteem, Sexual Life Satisfaction, Life Satisfaction, Secure Attachment

# İÇİNDEKİLER

## Sayfa

ONUR SÖZÜ .....	i
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	v
ABSTRACT .....	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
KISALTMALAR LİSTESİ .....	xiii
ÇİZELGELER LİSTESİ.....	xv
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xvii
<b>I. GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
A. Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	4
B. Hipotezler .....	4
C. Araştırmanın Soruları.....	5
D. Araştırmanın Sayıltıları.....	5
E. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	6
<b>II. KAVRAMSAL VE KURAMSAL AÇIKLAMALAR.....</b>	<b>7</b>
A. Evlilik Kavramının Tanımı .....	7
1. Evliliğin Tarihçesi.....	9
2. Evliliğin Nedenleri .....	11
3. Evliliği Etkileyen Unsurlar .....	12
B. Sosyal Destek Kavramı.....	12
1. Eş Desteği Kavramının Tanımı.....	14

C. Benlik Kavramı .....	19
1. Benlik Gelişimi.....	21
a. Eric Erikson Gelişim Kuramı.....	21
b. Allport Benlik Gelişim Evreleri .....	23
2. Benlik Saygısını Etkileyen Unsurlar.....	28
D. Cinsellik Kavramı .....	29
1. Evlilik ve Cinsellik Hayatı .....	32
2. Cinsel Yaşam Doyumu .....	33
E. Bağlanma Kuramı .....	37
1. Bağlanma Kuramı ile İlgili Farklı Görüşler .....	37
2. Güvenli Bağlanma .....	39
3. Güvenli Bağlanma ve Evlilik .....	40
F. Yaşam Doyumu.....	42
1. Yaşam Doyumu ve Evlilik .....	46
G. Kavramlar Arası İlişkiler .....	47
1. Eş Desteği ve Yaşam Doyumu .....	47
2. Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu .....	48
3. Cinsel Yaşam Doyumu ve Yaşam Doyumu.....	49
4. Güvenli Bağlanma ve Yaşam Doyumu.....	50
<b>III. YÖNTEM.....</b>	<b>53</b>
A. Araştırmanın Modeli .....	53
B. Araştırmanın Evren ve Örneklemi .....	53
C. Veri Toplama Araçları.....	53
1. Demografik Bilgi Formu.....	54
2. Eş Desteği Ölçeği .....	54
3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ).....	55



4. Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği .....	56
5. Yaşam Doyumu Ölçeği .....	57
6. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği.....	58
D. Verilerin Toplanması .....	58
E. Verilerin İstatiksel Analizi .....	59
<b>IV. BULGULAR.....</b>	<b>61</b>
<b>V. TARTIŞMA.....</b>	<b>69</b>
<b>VI. SONUÇLAR.....</b>	<b>75</b>
<b>VII.ÖNERİLER.....</b>	<b>77</b>
<b>VIII. KAYNAKÇA .....</b>	<b>79</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>99</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>123</b>



## KISALTMALAR LİSTESİ

<b>DSM-5</b>	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
<b>EDÖ</b>	: Eş Desteği Ölçeği
<b>GRCDO</b>	: Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği
<b>RBSÖ</b>	: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
<b>SPSS</b>	: Statistical Package for The Social Science
<b>TÜİK</b>	: Türkiye İstatistik Kurumu
<b>YDÖ</b>	: Yaşam Doyumu Ölçeği



## ÇİZELGELER LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Çizelge 1. Güvenirlilik Analizi.....	61
Çizelge 2. Katılımcıların Demografik Dağılımı .....	61
Çizelge 3. Değişkenlerin Korelasyon Tablosu .....	63
Çizelge 4. Eş Desteğinin Yaşam Doyumuna Etkisinde Güvenli Bağlanmanın Aracılığı.....	64
Çizelge 5. Benlik Saygısının Yaşam Doyumuna Etkisinde Güvenli Bağlanmanın Aracılığı.....	65
Çizelge 6. Cinsel Yaşam Doyumunun Yaşam Doyumuna Etkisinde Güvenli Bağlanmanın Aracılığı.....	66
Çizelge 7. Hipotezlerin Kabul veya Red Tablosu .....	76



## ŞEKİLLER LİSTESİ

### Sayfa

Şekil 1.	Eş desteğinin yaşam doyumuna etkisinde güvenli bağlanmanın kısmi aracılığı diyagramı.....	65
Şekil 2.	Şekil 2. Benlik saygısının yaşam doyumuna etkisinde.....	66
Şekil 3.	Cinsel yaşam doyumunun yaşam doyumuna etkisinde .....	67





## I. GİRİŞ

Farklı coğrafyalarda yaşayan toplumların ortak faaliyet göstermeleri bireylerin evrensel bir ifade ediş ve davranış biçimine sahip olduğunu gösterir. Evlilik evrensel bir davranış biçimidir. Toplumsal kurum olma özelliğini 4000 yıldır taşıyan önemli bir etkinliktir evlilik. Geleneksel ve modern toplumların en küçük sosyal sitemi evliliktir. Evlilik sayesinde kadın ve erkek ilişkisi meşrulaştırılır, toplumun kabul ettiği bir hale çevirebilmesinden ötürü toplumsal ilişki özelliğini taşır. Evlilik toplumun en küçük yapı taşı olan ailenin varlığını ve devamlılığını sağlar. (Ekşi, 2005)

Evlilik ile bir araya gelen çiftler, hayatın büyük bir çoğunluğunu birlikte paylaşırlar. Bu nokta da eş desteği kavramı, evlilik içerisinde önemli bir rol oynamaktadır. Eş desteği ailede bulunan bireylerin daha sağlıklı fonksiyonlara sahip olduğunu gösteren önemli bir gösterebilir. Eşin sahip olduğu özellikler eş desteğinin oluşmasında etkindir (Kabasakal ve Soylu, 2016). Literatür araştırmasında eş desteği kavramı 4 kategoride görülmektedir. Bunlar: takdir etme, duygusal-maddi destek, sosyal destek ve bilgi desteğidir (Yıldırım, 2004). Çiftlerin birbirlerine icap ettiği vakitte, icap ettiği biçimde destek vermesi eş desteğini tanımlamaktadır. (Dehle et al., 2001) Çağ ve Yıldırım 2013'te yaptığı bir çalışma da eş desteği, cinsel yaşam memnuniyeti ve eğitim düzeyi değişkenlerinin evlilik doyumunu yordamakta olduğu tespit etmişlerdir. Araştırmacı, yapılan bir çalışma sonucunda yaş, cinsiyet, eş desteği ve evlilik uyumu değişkenlerinin psikolojik iyi oluşa bir etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Aynı çalışmada bulunan ikinci bulgu ise boşanma sürecinde olan bireylerin algıladıkları eş desteği ve boşanma sürecinde olmayan bireylerin algıladıkları eş desteği arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. (Timur, 2008)

Bireyin kendine ilişkin algıları, duyguları, davranışları benlik kavramını tanımlamaktadır. Bireyin kendi benliğine ilişkin fikri benlik kavramını ifade etmektedir. Başka bir ifade ile bireyin kendi benliğine dönük algısı, görüşü kendini nasıl değerlendirdiği benlik kavramını ifade etmektedir (Tözün, 2010). Gerçek

benlik, ideal benliğe ne kadar yakınsa kişi kendini daha olumlu algılar ve daha yüksek benlik algısına sahip olur (Altunay ve Öz, 2006).

Kişinin kendisini yargılaması ve analiz etmesi sonucunda ortaya çıkan duyguya; benlik saygısı denir. Kişinin kendisini gururlu, değerli, hırslı, etkin ve başarılı hissetmesi benlik saygısının en kapsamlı tanımıdır. Benlik saygısının dört farklı unsuru bulunmaktadır. Bunlar; duygusal, zihinsel, toplumsal ve doğrudan etkilemesede bedenseldir. Benlik saygısı yüksek ve istikrarlı olan kişiler; enerjik, hayat dolu ve kendine güvenen bir kişilik yapısı ortaya koymaktadırlar. Düşük benlik saygısına sahip kişiler ise; kendine güvenmeyen, enerjisi düşük, mutsuz, çaresiz, kendini utanç verici ve değersiz bulan, başarıdan ve beceriden uzaklaşmış bir kişilik yapısı ortaya koymaktadırlar (Özkan, 1994). Diker (2017) kadın cinsel işlev bozukluğunda cinsel mitlere inanma düzeyi, cinsel bilgi ve benlik saygısı adlı çalışması sonucunda cinsel işlev bozukluğu olmayan kadınların benlik saygısı düzeyi, cinsel işlev bozukluğu olan kadınların benlik saygısından daha yüksektir.

İki insan düşünsel, duygusal ve davranışsal olarak çekim alanı oluşturup etkileşim haline girdiklerinde aşk ve cinsellikten söz ederiz. Cinsellik aşkın davranışsal boyutudur. İnsan sevilmeye değer olma duygusunu yaşamak için cinselliğe ve ilişkilere ihtiyaç duyar. Kadınlık ve erkeklik bu sayede kabul almış olur. Cinsellik tanımında aşkı, yakınlığı, hazzı, tutkuyu ve üremeyi barındırır (Kayır, 2011).

Kişinin yaşadığı cinsel ilişkisinden hissettiği memnuniyet derecesi, cinsel doyum olarak tanımlanır. Eşlerin arasındaki uyum düzeyi ilişkinin her katmanında etkilidir ve mutlu bir evlilik için eşler arasındaki uyumun denge içerisinde olması gerekmektedir. Cinsel ilişkinin sıklığı ve orgazm yaşama yoğunluğu cinsel doyum kavramının tanımlanmasında etkili olan kavramlardır. Cinsel doyum açısından etkisinin büyük olduğu bir diğer önemli değişken ise cinsel konular hakkındaki iletişimdir (DSÖ, 2010). Yapılan araştırma bulgularına göre, kadınlarda eşi ile birliktelik süresi arttıkça cinsel doyumun alt kategorilerinden olan iletişim, kaçınma, dokunma ve toplam boyutlardan duyulan memnuniyet düzeyi azalmaktadır. Bu bulgu ise erkeklerde iletişim alt boyutunda gözlenmiştir (Kılıçlar, 2018).

Güvenli bağlanma, bebeğin sevgi ve güven ihtiyacının ebeveyni tarafından tam doyurulmasıdır. Yani bebeğin, sevgiyi hak ettiğine dair olan inancının

güçlenmesi ve diğer insanların sevgiyi verebilecek potansiyelde olduklarına dair inanç geliştirmesi, sonraki hayatında da bu inancı destekler nitelikte ilişkiler kurması güvenli bağlanma olarak tanımlanır. (Bartholomew and Horowitz, 1991).

Bowlby'nin (1969) geliştirdiği bağlanma kuramı, bebek ve temel bakımını üstlenen kişi arasındaki ilişkileri yansıtan 4 davranış şekli üzerinden tanımlanmaktadır. Bu 4 davranış şekli; Yakınlık isteği ve yakınlığı koruma gereksinimi, ayrılığı kabul etmeme, dünyayı keşfetmek için temel bakım veren güvenli üs olarak konumlandırma, destek ve güvenlik için güvenli ebeveyni bir sığınak olarak görmedir (Mikulincer and Erev 1991; Shaver and Mikulincer 2004). Akciğer kanseri hastaları ile yapılan bir çalışma kapsamında, kansere yakalanan hastalar ile eşlerinin bağlanma özelliklerinin eş uyumuna etkisinin olup olmadığı araştırılmıştır. Bulgulara göre, kaçınan ve kaygılı bağlanma stiline depresyon ve evlilik niteliğinin düşmesi ile alakalı olduğu bulundu.

Kaçınan bağlanma stiline sahip olan akciğer kanseri hastalarının, hastalık sürecinde bakım veren eşine karşı yüksek düzeyde öfke hissettiği ve depresyon yaşadığı bulguları gözlenmiştir. (Porter et al., 2012). Diğer bir araştırma ise, eşin vefatından sonra yaşanılacak yas üzerinde bağlanma stillerinin etkisi olduğu bulunmuştur. (Mancini et al.,2009)

Bebeğin, sevgiyi hak ettiğine dair olan inancının güçlenmesi, annesi başta olmak üzere diğer insanların sevgiyi verebilecek potansiyelde olduklarına dair inanç geliştirmesi, sonraki hayatında da bu inancı destekler nitelikte ilişkiler kurması güvenli bağlanma olarak tanımlanır (Bartholomew and Horowitz, 1991). Yapılan bir çalışmada, güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu bağlanma stiline sahip bireyler arasında güvenli bağlanma stiline sahip olanların evlilik uyumu puanlarının en yüksek olan grup olduğu görülmüştür. Korkulu bağlanma stiline sahip olan bireyler ise evlilik uyumu puanının en düşük olduğu gruptur (Tutarel vd., 2006).

Kişinin yaşamından mutlu olup olmadığını değerlendirmesi yaşam doyumuna karşılık gelmektedir (Heller et al., 2006). Çok sayıda değişken yaşam doyumunu etkileyebilmektedir. Evlilik ilişkileri olumsuz olarak devam eden çiftler mutsuz hissedebilmektedir. Buna göre evlilik ilişkisinin kalitesi ve evlilikten sağlanan doyum ve eş uyumu evlilik ilişkisindeki mutlu olma halini belirlemektedir (Yıldız ve Baytemir, 2016). Yapılan bir diğer çalışma sonucunda, bireyin işten aldığı

tatminin yaşam aldığı doyum üzerindeki etkisinin, bireyin evliliğinden aldığı tatminin yaşamdan aldığı doyum üzerindeki etkisinden daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Polatcı, 2015). Yapılan bir başka çalışmada, benlik saygısı arttıkça yaşam doyumunu düzeyinin arttığı tespit edilmiştir (Yıldız ve Baytemir, 2016). Kuzey Kıbrıs'ta okuyan üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışma sonucunda kaygı, depresyon ve sosyo-ekonomik düzeyin yaşam doyumunu yordadığı yönünde olmuştur (Serin vd., 2010).

## **A. Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Literatür incelendiğinde eş desteği, benlik saygısı, cinsel yaşam doyumunu ve güvenli bağlanmanın yaşam doyumunu etkileyen önemli unsurlar olduğu anlaşılmıştır. Türkiye'deki boşanmaların %54,4'ünün 0-10 sene arasında meydana geliyor olması, evli bireylerdeki yaşam doyumunu düzeyini etkileyen unsurların incelenmesi nedeniyle 0-10 yıl arasında evliliği devam eden bireylerle araştırma yapmanın önemli olduğunu düşündürmektedir. Literatür taraması yapıldığında evlilik hayatında yaşam doyumunu kavramının yordayıcı unsurları olarak evlilik doyumunu, evlilik uyumu, cinsel yaşam doyumunu kavramlarına odaklanılmıştır. Literatürde bu tip araştırmalar olmasına rağmen, boşanma hızları her geçen yıl artmakta ve özellikle 0-10 sene arasında %54,4 oranına çıkmaktadır (TÜİK, 2022). Literatürde eş desteği, benlik saygısı ve cinsel yaşam doyumunu kavramları ile yaşam doyumunu kavramının arasındaki ilişkide güvenli bağlanma kavramının aracı rolünün bir arada incelendiği benzer bir çalışma olmadığı anlaşılmıştır.

Bu araştırmadaki amaç; 0-10 sene arasında evli bireylerde algılanan eş desteği, benlik saygısı ve cinsel yaşam doyumunu ile yaşam tatmini arasındaki ilişki araştırırken güvenli bağlanmanın aracı etkisini ortaya koyarak literatüre katkı sağlamaktır.

## **B. Hipotezler**

H1: Evli bireylerde algılanan eş desteği ile yaşam doyumunu arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki vardır.

H2: Evli bireylerde benlik saygısı ile yaşam doyumunu arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki vardır.

H3: Evli bireylerde algılanan cinsel yaşam doyumu ile yaşam doyumu arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki vardır.

H4: Evli bireylerde eş desteği ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide güvenli bağlanmanın aracılık etkisi vardır.

H5: Evli bireylerde benlik saygısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide güvenli bağlanmanın aracılık etkisi vardır.

H6: Evli bireylerde cinsel yaşam doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide güvenli bağlanmanın aracılık etkisi vardır.

### **C. Araştırmanın Soruları**

Araştırma da özgül olarak aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır:

1-) Evli bireylerde algılanan eş desteğinin, yaşam doyumu üzerinde etkisi var mıdır?

2-) Evli bireylerde bulunan benlik saygısı düzeyinin, yaşam doyumu üzerinde etkisi var mıdır?

3-) Evli bireylerde cinsel yaşam doyumunun, yaşam doyumu üzerinde etkisi var mıdır?

4-) Evli bireylerde güvenli bağlanma, eş desteği ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi pozitif yönde etkilemekte midir?

5-) Evli bireylerde güvenli bağlanma, benlik saygısı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi pozitif yönde etkilemekte midir?

6-) Evli bireylerde güvenli bağlanma, cinsel yaşam doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi pozitif yönde etkilemekte midir?

### **D. Araştırmanın Sayıtları**

- Çalışmaya katılan katılımcıların, “Eş Destek Ölçeği”, “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”, “Golombok-Rust Cinsel Yaşam Doyumu ölçeği”, “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve “Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği” sorularını cevaplandırırken, tarafsız ve samimi bir tutum sergilediği varsayılmıştır.

- Kullanılan ölçeklerin, çalışmadaki değişkenleri ölçme becerisine sahip olduğu varsayılmaktadır.

#### **E. Araştırmanın Sınırlılıkları**

- Araştırma, evli olan çiftlerden sadece birinin katılımı ile sınırlıdır.
- Araştırma İstanbul ili ile sınırlıdır.

## II. KAVRAMSAL VE KURAMSAL AÇIKLAMALAR

### A. Evlilik Kavramının Tanımı

Aile bütün dünyada ki en küçük toplumsal birimi ifade eder. Evlilik yoluyla kurulan aile kurumu, dünyanın meydana geldiği zamandan bu zamana kadar önemi korumuştur. Güçlü ve gelişmiş toplumlarda, aile birliğinin güçlü ve sağlıklı olduğu görülmüştür. Birbirine sevgi duyan, saygı gösteren eşlerin ve mutlu çocukların olduğu aile topluma önemli faydalar sağlamaktadır. Aile kurumunun sağlıklı olması, devletin ve toplumsal refahın önemli unsurlarındandır. Ünal'a göre, "Aile, toplumun çekirdeği ve temel birimidir; aynı zamanda en eski ve evrensel bir kurumdur." Bu nedenle, evlilik sözleşmesiyle oluşan aile kurumu, dünya üzerindeki bütün toplumların varlığını devam ettirebilmesi için gereklidir. Ünal, sağlıklı bir toplumunun oluşması için gerekli olan unsurun aile kurumunun devamlılığı olduğunu ifade etmiştir. Devam eden aile kurumunun sağlıklı ve güçlü bir biçimde varlığını sürdürmesi devletlerin huzur ve güven ortamı için önemlidir (Ünal, 2013). Ayrıca, ailede istikrar ve güven ortamının olmamasının, toplumun ve devletin genel huzurunu bozacağını belirtmiştir. Ünal'a göre, ailenin içinde sağlıklı bir denge ve güven ortamının olmaması, toplum ve devlet düzeyinde istikrarı ve güveni tehlikeye atabilir. Bu bağlamda, toplumun genel iyilik hali için aile kurumunun sağlıklı olması kritik bir öneme sahiptir.

Evlilik, kadın ve erkek arasında imzalanan toplumsal bir sözleşme niteliğini barındırmaktadır. Nikah akdi ile kadın ve erkek birbirlerine eş olmayı kabul ederler. Bu sayede kadın ve erkek ömürlerinin geri kalanını birlikte geçirmeye söz vermiş olurlar. Ömürlerinin geri kalanında mutlu olabilmeleri için, birbirlerine eş olmayı kabul eden çiftlerin birbirleri ile sağlıklı, sevgi dolu, saygılı ilişkiler kurması önemlidir.

Tarhan (2011)'de evlilik kavramının tanımını yaparken; bütün toplumlarda yasalarla desteklenen tek ilişki şekli olduğunu vurgulamıştır. Karşılıklı olarak birbirlerine sevgi besleyen iki kişinin, sevgisini nikah akdi ile toplumsal gerçeklik

haline getirmesi, evlilik olarak tanımlanmaktadır. Fowers (1993) evliliği, bireyin özü, eşinin özü ile birleştiren, kişiliği geliştiren ve mutlu eden bir kurum olarak tanımlamaktadır .

İki farklı bireyin birbirini yasal düzeyde eş olarak seçmesi, aile kurumunun kurulmasını sağlamaktadır. Aile kurumu evlilik akdinin tamamlanması sonucunda kurulmuş olur. İnsanoğlunun ait olduğu en küçük grup ailedir ve aile insan türünün devamlılığını sağlamaktadır (Yılmaz ve Kalkan, 2010)

Evlilik ve aile birliği insan yeryüzüne geldiğinden beri varlığını devam ettiren bir kurumdur. İnsan topluluk içinde yaşamayı yalnız yaşamaya tercih edecek şekilde donatılmıştır. İnsan diğer insanlarla ilişki kurmaya ne kadar ihtiyaç hissederse karşı cinsle ilişki kurmaya da o derece ihtiyaç hisseder. Toplum, iki farklı cinsten bulunan insanın ilişkisini evlilik yolu ile meşrulaştırılır. Bu nedenle evlilik kurumu meydana gelmiştir. Tarih boyunca tüm toplumlarda evlilik, en çok görülen sosyal ve kişisel davranış şekli olarak varlığını sürdürmüştür (Bozgeyikli ve Toprak, 2013). Evlilik ilk toplumsallaşma sürecinin başlatan, aşk ve güven gibi duyguları da barındıran; sosyal, psikolojik ve biyolojik ihtiyaçların tatmini sağlayan bir eylem haline gelmiştir (Wody and Woody,1973).

Evlilik, tüm toplumlarda sosyal statü kazanmanın bir aracı olarak görülmüş, Türk toplumunda kültürel bağlamda kendine önemli bir yer edinmiştir. Evlilik ömür boyu sürececek bir anlaşma olarak değerlendirilmekte, geçici süre bir arada bulunmak olarak algılanmamaktadır (Fidan 2005). Toplumda evlilik yaşı için ortak bir toplumsal saat algısı vardır, bu algı evlilik konusundaki toplumsal baskının bir yansımasıdır. Kişinin evlenmesi gereken an geldiği zaman, ailesi ve çevresi evlenmesini bekler (Onur, 2003).

İki kişinin belirli koşulları sağlaması evlilik yapabilmesi için gereklidir. Bu koşullarda en önemlisi yaştır, daha sonra psikolojik ve fiziksel gelişimini tamamlayan bireyler evlenmek için hazır hale gelir. Evlenecek bireylerin sosyal olarak kendilerini evliliğe hazır hissetmeleri önemlidir, buna hazır olan bireyler evlenip hayatı birlikte paylaşırlar (Ceylan, 1994). Eşler arasındaki evlilik ilişkisinde sosyal ve fiziksel yakınlığının var olması, o ilişkinin sağlıklı olduğunu göstermektedir (Çağ, 2011). Sağlıklı evlilik ilişkisi; eşler arasında sorumluluk duygusu bulunan, eşlerin birbirlerine sosyal destek sağladığı, birlikte zaman geçirmekten keyif aldığı, eşlerin arasında açık iletişimin var olduğu, bir sorun



anında birbirlerine bağlanan çiftlerin kurdukları sistemdir (Cutler and Radford, 1999).

Evliliğin Türk toplumunda iki farklı boyutu vardır. Bunlar; çiftlerin birbirini daha önceden tanıdıkları, beraber zaman geçirdikleri, iki eşin de birbirini sevip isteyerek gönül rızası ile evlendikleri severek evlenme boyutudur. Diğer boyut olan görücü usulü ile evlenme de ise eşler birbirlerini tanıma fırsatı bulamadan, evliliğe aracılık eden kişiler tarafından bir araya getirilip evlenmektedirler. Kimi zaman görücü usulü ile evlenme kötü bulgulara neden olsa bile, bazı evliliklerde tam tersi şekilde iyi bulgular doğurabilmektedir. Görücü usulü ile evlenen çiftlerin zaman ilerledikçe birbirlerine olan sevgilerinin arttığı da yadsınamaz bir gerçektir (Tarhan, 2011).

## **1. Evliliğin Tarihçesi**

Evlilik, geçmişten günümüze kadar olan süreçte değişim gösterse dahi her zaman toplumlarda varlığını sürdürmüş bir ilişkidir. Evlilik kurumunun tarihçesi incelendiğinde ilk insandan günümüze kadar var olduğu görülmektedir. Evlilik kurumu zaman içerisinde değişimler yaşamıştır (Yıldırım, 1993).

Evlilik sözleşmeleri eski Mısır'da, evlenecek çiftlerin ailelerinin arasında yapılmaktaydı. Evlilik sözleşmesi tapınakta muhafaza edilirdi fakat dini merasimler zorunlu değildi (Babila, 2015). Evlilik sözleşmesinde yer alan unsurlar, ev eşyaları, tarla, ev, canlı hayvan vs. gibi maddi pahası bulunan mallar maddi değeri ile yer alırdı. Boşanma durumunda erkeğin kadına bırakacağı malların kayıt altında tutulması, evlilik sözleşmesinin gerçekleşmesindeki en önemli amaçtır. Bu sözleşme, erkeklerin evlilik kurumunu ciddiye almasını sağlamak, kadının güvence altına alınmasını sağlamak ve kadının toplum içindeki önemini vurgulamak için önem arz etmektedir (Babila, 2015).

Eski Türk toplumlarında aile kurumunun yeri incelendiğinde, aile kurumuna büyük bir değer verildiği anlaşılmaktadır. Bu toplumlarda, kadınlar hukuksal olarak, siyasi olarak ve iktisadi olarak erkeklerle eşit olmuşlardır. Bu durum, Toyonizm (Tengricilik) dinine ve Şamanizm büyü geleneğinden kaynaklanmıştır. Türkdoğan'a göre, kadın ver erkek arasındaki eşitlik, evlilik kurumunun daha da güçlendirmiş ve aile içindeki ilişkileri güçlendirmiştir (Türkdoğan, 1992). Eski Türk toplumlarında, cinsiyetler arasındaki eşitliği, din ve büyü geleneğinin

güçlendirdiği belirtilmiştir. Bu eşitlik sayesinde, kadınlar toplumun farklı mecralarında erkeklerle benzer olanaklara sahip olmuştur. Aile içindeki dengeyi, kadınların hukuken, siyaseten ve ekonomik olarak erkeklerle eşit bir konumda olması sağlamıştır ve evlilik kurumunun dayanıklılığını artırmıştır.

Aile kurumu, Türk toplumlarında oldukça önemli bir öneme sahiptir. Türkçe’de evlenme kelimesi, ev-bark sahibi olmak manasına gelmektedir. Orhun Kitabelerinde, “bark” kelimesi "mabet" olarak da kullanılmıştır. Mabet kelimesi, kutsal olmaya karşılık gelmektedir. Türk milletinin aile kurumuna ve evliliğe verdiği büyük önemin kanıtı, evin kutsal olarak nitelendirilmesidir. Bu anlayışa göre, "aile evi, ev ve evlenme terimlerinin karşılığı, kutsal mabedin karşılığı güven duygusu, saygınlık, ihtiram, huzur ve sükûnetdir" (Kurt, 2012). Türk toplumunda aile kavramının sadece bir konut veya bir aile birimi olmaktan ziyade, kutsal ve saygı gösterilen bir yer olarak görüldüğü bu ifade ile belirtmektedir. Sadece fiziksel bir mekândan ziyade, içinde bulunan değerlerle toplumsal düzenin temelini oluşturan aile kurumu, önemli bir yere sahiptir.

Türk aile yapısının oluşumunda, İslamiyet önemli bir etkiye sahiptir. Türklerin tarihinden gelen gelenekleri ve alışkanlıkları büyük ölçüde korumuş ve bunlarla uyumlu bir özellik göstermiştir. İslam'da aile yapısı, aile reisi, Türk toplumundaki geleneksel rolüne benzer biçimde erkek olarak belirtilmiş ve aile üyelerinin birbirlerine karşı hak ve yükümlülükleri açıkça anlatılmıştır. Fakat, aile yapısının oluşumu sadece dini faktörler ile anlaşılamamaktadır. Türk aile yapısının oluşumuna, farklı unsurlar da katkıda bulunmuştur. Bu unsurlar, coğrafi koşullar, yerleşim veya doğum yeri, yönetim şekli, gelenek ve görenekler, töreler, toprak sistemidir. Bu unsurlar, ailenin yapısını etkilemiş, toplum içindeki kültürel ve sosyal normlara uygun bir aile modelinin oluşmasına destek olmuştur. Bu doğrultuda, Türk aile yapısının oluşumunu anlamak için İslam dini dışında diğer sosyal, kültürel ve coğrafi faktörleri de dikkate almak gereklidir (Doğan, 2009).

Osmanlı toplumunda aile, genellikle çekirdek aile yapısındadır. Demirel ve diğerleri (1992), Osmanlı ailesinin geniş aile yapısında olmadığını tespit etmiştir. Bu anlamda, aile bireyleri arasında anne, baba ve çocuklar bir arada yaşamaktadır. Diğer akrabalar ise farklı evlerde yaşamakta olduğunu, bir arada bulunmadığı gözlemlenmiştir.

Osmanlı İmparatorluğu döneminde, çekirdek aile yapısı genellikle yaygındı ve geniş aile modeli pek yaygın değildi. Bu durum, aile üyelerinin genellikle kendi çekirdek aileleri içinde yaşamayı tercih ettiği ve diğer akrabaların ayrı yerlerde konumlandığı bir aile düzenine işaret eder. Bu durum, Osmanlı ailesinin genellikle çekirdek aile odaklı olduğunu ve geniş aile yapısının sınırlı olduğunu göstermektedir (Demirel vd., 1992).

Osmanlı aile yapısının klasik devir aile yapısından ayrılması, Tanzimat Fermanı ile gelen hukuki yenilikler ile gerçekleşmiştir. Hukuki düzenlemelerin yanı sıra kadın, aile ve eğitim konularında da değişiklikler içeren ferman idari bir dönüşümü hedeflemekteydi. Osmanlı aile yapısında modernleşme bu düzenlemeler ile birlikte başlamıştır. Ferman ile Osmanlı aile yapısı, tüketim odaklı bir birim haline dönüştü. Fermandan önce, Osmanlı aile yapısı ekonomik anlamda üretici, tutumlu ve kendi geçimini sağlayabilen bir yapıda olduğu görülmekteydi. Bu dönüşümde, ailelerin tüketim alışkanlıkları, ekonomik yapıları ve sosyal ilişkileri önemli ölçüde farklılaşmıştır. Canatan'a göre, Osmanlı aile yapısının modernleşmeye başlaması, ailenin rolünün ve işlevini ev içindeki ekonomik faaliyetlerden tüketim odaklı bir yapıya kaymasını ifade eder (Canatan, 2011).

Cumhuriyet Döneminde, yasal düzenlemeler ile aile yapısında meydana gelen değişiklikler desteklenmiştir. Bu dönemde, gerçekleşen kanunsal düzenlemeler ve toplumsal değişimler, kadınların toplumdaki rolünü güçlendirirken, eşitlik ve adaleti teşvik etmiş ve aile yapısında önemli değişimlere yol açmıştır (Kongar, 2013).

## **2. Evliliğin Nedenleri**

Evliliğin nedenleri araştırıldığında, insanların evlenme ihtiyacı duymasının türlü türlü nedeni olduğu anlaşılmıştır. Aile kurmak, toplumda birçok bireyin evlilik kurumuna dahil olması, evlilik sayesinde cinsel doyumu sağlamanın toplum tarafından meşru hale getirilmesi, yalnız olmak istememek, statü sahibi olmak, çocuk sahibi olmak, özgür hissetmek, sahiplenme ve destek duygusu evlilik ihtiyacı hissetmenin nedenleri arasında sayılabilir (Şendil ve Kızıldağ, 2005).

Evlilik nedenlerinin üç boyutu vardır. Bunlar; biyolojik nedenler, psikolojik nedenler ve sosyal nedenler olarak sayılır (Özgüven, 2000). Biyolojik nedenlerden başlıca olan cinsel doyumu sağlamaktır. Çiftin cinsel doyumunun karşılanması ve

bunun toplum tarafından kabul görmesi evlilik nedenleri arasında sayılır. Psikolojik nedenler; beğenilme arzusu ve sevilme arzusudur. Çiftler birbirleri ile beraber olmak istedikleri takdirde, birlikte iyi ve kötü anların üstesinden geldiklerinde psikolojik tatmine ulaşırlar. Sosyal nedenler arasında güven duygusu hissetme, bireylerin ahenk içinde olma, korunma ve onaylanma davranışları sayılabilir. Bireyin bir başkasıyla hayatını ortak bir gayede birleştirmesi ve tek başına hissetmesine gerek olmadığını bilincinde olması evliliğin sosyal nedenlerindedir.

### **3. Evliliği Etkileyen Unsurlar**

Aile içi iletişim, evlilikteki uyumu etkileyen öğelerden biridir. Aile üyelerinin birbirleri ile etkileşim halinde bulunması aile içi iletişimin açık ve sağlıklı olması ile mümkündür. “Güçlü bir iletişim sayesinde eşler beraber şekilde hareket eder, aile fertleri birbirini daha iyi tanır ve anlar, hedefleri saptar, bireyler kendilerine ve diğerlerine saygı gösterir.” (Soylu ve Kağnıcı, 2015).

Şendil ve Korkut (2015) yaptıkları bir çalışmada, çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik değişkenler açısından incelemişler ve sonucunda düşük sosyoekonomik düzeye ve düşük eğitim düzeyine sahip olan çiftlerin evlilik uyum düzeylerinin düşük; görücü usulü ile evlenen çiftlerin çift uyum düzeyinin severek evlenen çiftlerin çift uyum düzeyinden düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Buna göre ekonomik düzey, eğitim düzeyi ve evlilik biçimi de evlilik ilişkisini etkileyen unsurlar arasında sayılmaktadır. Farklı çalışmalarda, görücü usulü ile evlenen çiftlerin zaman içinde yüksek evlilik uyumuna sahip oldukları da bulunmuştur.

### **B. Sosyal Destek Kavramı**

Sosyal destek kavramı, bireyin çevresinden maddi, psikolojik ve sosyal olarak gördüğü yardım olarak tanımlanabilir. Birey, çevresinden gördüğü, şefkat, ilgi, sevgi, onaylanma gibi psikolojik yardımın yanında öğrenme ve ekonomik destek gibi sosyal yardıma da ihtiyaç duymaktadır (Budak, 1999).

Birey, hayatı boyunca karşılaşılabileceği sorunlarla mücadele etmesi ve çözebilmesi algıladığı sosyal destek sayesinde mümkün olabilmektedir. Sosyal destek, bireyin kendisini daha güçlü hissetmesi üzerinden etkiye sahiptir. Bireyi,

hayattaki olumsuz deneyimlerden koruyan destekleyici bir olgudur. Bütün bunların yanında, sosyal destek bireyin yaşamında olumlu bir etkiye sahiptir (Baltaş, 2000).

Bir çok araştırmacı sosyal destek kavramının tanımlarını, farklı açılardan yapmışlardır. Chronister (2009), stresle mücadelede sosyal destek sağlamanın birey için etkili bir motivasyon kaynağı olduğuna dikkat çekmektedir. Greenglass ve Fiksenbaum (2009), yeterli sosyal destek kaynağına sahip bireylerin kendilerini olumlu bir şekilde değerlendirdiklerini ve sorunlarını çözme konusunda yüksek bir motivasyona sahip olduklarını belirtmişlerdir. Shumaker ve Brownel (1984), sosyal destek kavramını aralarında sosyal ilişki bulunan bireyleri karşılıklı olarak besleyen, iyi oluş düzeylerini yükselten bir unsur olarak tanımlamışlardır.

Birey, ailesindeki kişilerden, yakın çevresinden ve arkadaşlık ilişkilerinden sosyal destek sağlamakta ise sorunlar karşısında mücadele etme becerisi de yüksek olmaktadır (Kaşıkçı vd., 2009; Demirel ve Yücel, 2017).

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde yer alan barınma, korunma, ait olma, takdir edilme, sevgi gibi ihtiyaçların, yakın çevreden sağlanan destek ile tatmin edildiği anlaşılmaktadır (Ekinci ve Ekici, 2003).

Bireyin, sosyal desteği olumlu olarak algılaması ve kabul etmesi bazı unsurların varlığında mümkün olmaktadır. Birey, sosyal desteği nasıl kullanacağını kavramalıdır, sosyal desteğe ihtiyaç duyduğunu hissetmelidir, sosyal desteğe ulaşması kolay olmalıdır (Bruhnn and Philips, 1984). İnsan sosyal bir varlıktır. Sosyal bir varlık olan insan en çok ailesinden sosyal destek görmeye ihtiyaç duymaktadır. Literatüre bakıldığı zaman, lise öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, ailelerinden algıladıkları destek yüksek olan lise öğrencilerinin, sorun çözme becerilerinin de yüksek olduğu tespit edilmiştir (Arslan, 2009).

Literatür taramasında, bireyin hissettiği sosyal desteğin fazlalığında stresle başa çıkma seviyelerinin de arttığı ve daha iyi bir psikolojiye sahip olduğu tanımlanırken, hissedilen düşük sosyal desteğin ise her iki cinsiyet için depresyon gelişimine neden olduğu ve sağlığı olumsuz etkilediği bulunmuştur (Williams and Galliher 2006). Yapılan araştırmalar, romantik ilişkisi sonlanmış bireylerin algıladığı sosyal desteğin ayrılığın olumsuz etkileri ile baş etmede etkili olduğu, bireyin çevresinden sosyal destek görmesinin gelişimine katkıda bulunduğu tespit edilmiştir (Schwarzer and Knoll, 2007; Barutçu, 2009; Tashiro and Frazier, 2000).

Evlilik ilişkilerinde, bireyin algıladığı sosyal destek büyük bir öneme sahiptir. Araştırmalar, eşin, bireyin hayatındaki en kritik sosyal destek kaynaklarından biri olduğunu göstermektedir (Schulz ve Schwarzer, 2004; Yıldırım, 2004).

### **1. Eş Desteği Kavramının Tanımı**

Eşlerin evlilik ilişkisinin içinde birbirlerinden sosyal destek sağlaması önemlidir. Evli bireyin eşinden sağladığı sosyal destek, diğer sosyal destek sağladığı unsurlardan daha önemlidir (Schulz and Schwarzer, 2004; Yıldırım, 2004). Evlilik ilişkisinde sosyal destek kavramı tanımlanırken, bireyin eşinin her daim destek vermek için yanında bulunduğu dair olan farkındalığı (algılanan destek) ve bireyin eşinden sağladığı desteklenme (sağlanan destek) olarak iki farklı boyutu bulunmaktadır (Dehle et al., 2001). Korkut'un (2002) belirttiği üzere, sosyal destek, bireylerin karşılaştıkları problemlerle baş etmeyi kolaylaştırarak evlilikteki doyum düzeyini olumlu yönde etkileyebilir. Eşlerin birbirlerine destek olması, ilişkideki çatışmaları da kolayca çözümlenmelerine olanak sağlamaktadır. Eş desteği hisseden eşler sorun çözmeye meyilli, anlayışlı ve sağlıklı bir düşünce yapısına sahiptir. Çatışmaları kolayca çözümleneyen eşlerin, evlilikten sağladıkları tatmin de artmaktadır.

Eşinden duygusal destek alan kişi, değer gördüğünü, saygı ve sevgi gördüğünü, bir insan olarak önemsenmeye ve sevilmeye değer olduğunu algılar (Çağ ve Yıldırım, 2013). Baxter'a (1986) göre, eşten algılanan destek düşük ise bu durum, düşük evlilik doyumunun ve evlilik ilişkisinde çatışmanın bir nedeni olarak görülmektedir (Belsky and Pensky, 1988; Cowan and Cowan, 1992; Newman, 2000). Özellikle, kadınların eşlerinin ev işlerine ve çocuk bakımına destek sağlaması, eşleri tarafından desteklendiklerini hissetmelerine neden olur (Wicki, 1999). Araştırmalar ışığında, eşi tarafından desteklendiğini hisseden bireyin daha yüksek evlilik doyumunu yaşadığı görülmüştür (Rini et al., 2006).

Eşlerin birbirlerine karşı sevgi dolu davranması ve destekleyici olmaları sağlıklı bir evlilik ilişkisi için temel yapı taşıdır. Eğer eşler birbirine karşı destekleyici tutum sergilerse, olumsuzluklarla mücadele etmeleri o kadar artar; beden sağlığı ve ruh sağlığı alanında sorun yaşamaz, işsizlik, yoksulluk gibi olumsuz durumlarla daha güçlü mücadele edebilir. Eş desteği algılayan çiftlerin

çocukları, ebeveynleri tarafından desteklenir ve sağlıklı büyütülür (Yıldırım, 2004).

Aslında kişinin zor dönemlerde eşinden sağladığı destek, eşinin ne derece destekleyici tutum sergilediğinden daha önemlidir. Örneğin, stresli bir olaydan sonra eşten algılanan destek, evliliğin genelindeki destek tutumundan daha etkili olabilir (Helgeson, 1993).

Evlilik ilişkileri üzerine yapılan araştırmalar, Karı ve kocaların sadece ilişkiye dair algıları farklı değildir, evlilikten farklı düzeylerde fayda sağladıkları da yadsınamaz bir gerçektir. Eş desteği hem evlilik ilişkisinde hem de evlilik memnuniyetinde önemlidir (Cutrona and Suhr, 1994; Pasch, Bradbury and Sullivan, 1997).

Eş desteğine ihtiyaç açısından cinsiyetler arasında farklılıklar görülmektedir. Bu farklılıklar, eş desteğine hangi koşullarda ihtiyaç duyulduğu ve eş desteğinin hangi boyutuna ihtiyaç duyulduğu yönündedir. Kadınların destek beklediği noktalar; onaylanma, takdir görme, ev işlerine ve çocuk bakımında yardım iken erkeklerin eş desteği beklentileri duygusal boyutta, kariyerleri ile ilgili amaç boyutundadır (Chambers, 2008).

Evli bireylerin, eşlerinden sağladıkları sosyal desteğin 4 kapsamı bulunmaktadır.

- Duygusal destek: Sevgi duygusunun tatmini, ilgi görme ve önemli olduğunu sezme, empatik yaklaşım, itina ile davranılma duygusal destek sağlayıcı öğelerdir (Cohen and Wills, 1985).
- Takdir desteği: Bireyin iyi ve kötü yanları ile onaylandığı ve saygı hissettiği, çevresindeki diğer kişiler tarafından kişiliğini ve öz saygısını arttıracak olumlu eleştiriler aldığı, bireyin kendini kıymetli ve kıymetli algılaması, takdir desteğini sağlayan önemli öğelerdir (House, 1981; Berkman et al., 2000).
- Maddi destek ve bilgi desteği: Birey maddi ihtiyaçlarının karşılayabiliyorsa, eğitimi ve sağlığı ile ilgili mevzular da hissedilir destek aldığını hissediyorsa, maddi destek aldığı söylenebilir. Bilgi desteğinde, kişi yetersiz hissettiği zamanlarda eşi tarafından yönlendirilir ve aydınlatılır,

karar alınacağı zamanlarda tavsiye ve bilgilendirmelerde desteklenir (Berkman et al., 2000).

- Sosyal beraberlik desteği: Birey boş vakitlerinde sosyal ilişkiler kurar, eğlenir ve rahatlar, destek hissettiği kişilerle bir arada vakit geçirebilirlerse sosyal beraberlik desteği sağlanmış olur (Cohen and Wills 1985; Berkman et al., 2000).

Sağlanan destek ile alınan destek birbirinden farklı destek türleridir. Her ikisi de belirli bir zaman dilimi içindeki sosyal etkileşimlere ilişkin geri bildirim özelliği taşımaktadır. Bu iki desteğin arasında çok fazla benzerlik bulunmasına gerek yoktur. Aralarında yakın bir ilişkiden söz edilebilir fakat aralarında hiç ilişkide görülmeyebilir (Cohen and Wills, 1985; Schwarzer et al., 1994; Thoits, 1986; Vaux et al., 1988; Schulz and Schwarzer, 2004).

Bireyin evlilik ilişkisinden eşinden sağladığı desteğin diğer sosyal destek boyutlarından daha etkili olduğu, sosyal destek çalışmaları neticesinde bulunmuştur. Bu sonuç, evliliklerde ilişkiye harcanan emeğin ve duygusal olarak bağ kurmanın, diğer destek türlerinden daha yoğun olması nedeniyle anlaşılabilir (Belsky, 1984). Bireyler sosyal iletişim kurdukları diğer kişilerden daha fazla eşleri ile birlikte stres duygusunu yaşamaktadır. Bu durumdan dolayı, bireyler evlilik ilişkilerinde eşleriyle eş desteğini diğer destek türlerinden daha fazla önemsemelilerdir. Evliliklerde eş desteği, evlilik doyum düzeylerini artıran ve destekleyen bir unsurdur (Dehle et al., 2001).

Evlilik ilişkisi olumlu olarak devam edebildiği gibi olumsuz sonuçlar da doğurabilmekte, boşanma ile sonuçlanabilmektedir. Bazı çiftler için mutluluk getiren bir neden olan evlilik ilişkisi, bazı çiftler için sorun yaratan bir neden haline gelmektedir (Güven ve Sevim, 2016). Çocuk bakımı ve gelişimini etkileyen öğeleri, eşlerin arasındaki sorunlar büyük oranda etkilemektedir. Çocukların kardeşleri ile iyi geçinmesi, okul ve sosyal hayatlarında sağlıklı ve başarılı olmaları gibi değişkenler bu durumdan etkilenmektedir. Eş desteği, aile üyeleri arasındaki huzur ortamını tayin eden unsurdur (Yılmaz, 2001). Eşler arasındaki beraberliğin destekleyici taraflarını ve destekleyici olmayan taraflarını belirleyen, ilişkide yaşanan çatışmalardır. Görünen o ki, çiftlerin arasındaki evlilik ilişkisinin kalitesi, ebeveynlik tutumlarını ve çocukları ile olan iletişimlerini büyük oranda



belirmektedir (Stroud et al., 2011). Türkiye’de sağlıklı olmamaya başlayan aile unsuru, çocuk büyütme yöntemleri ve istihdamın olmaması ile ilgili stresle mücadele etme, boşanma sayılarındaki ciddi yükseliş gibi problemler yaşanması eş desteğini arttırmak için çalışmaların uygulanması gerektiğine işaret etmektedir (Yıldırım, 2004).

Pearlin ve McCall (1990)’ da yapılan çalışma da, üç aşama sonucunda eşlerin birbirlerine destek gösterdiklerini savunmuşlardır. Eşler bu aşamaları değerlendirerek bir karar varmaktadır:

1. İlk aşama da eş destek vermeden önce, eşinin bir problem yaşadığını algılar.
2. İkinci aşamada, bu problemle ilgili destek vermesi gerekip gerekmediğini değerlendiren kişi eşinin hangi oranda ve hangi türde desteğe ihtiyaç hissettiğinin kararını verir.
3. Eş desteği verilip verilmeyeceğinin kararı, ikinci aşamadaki tefsire göre yapılmaktadır.

Evlilik ilişkisinde eşler sadece destek veren, şefkat gösteren bir rol üstlenmez. Bunlara ek olarak eşinin zamanının kullanma şeklini yönetmesinde, davranışlarının izlenmesinde ve davranışlarının takdir edilmesinde de önemli bir rol üstlenir (Lee, 1988; Ross, 1995; Henkens, 1999). Sosyal destek tartışması eş ve yöneticilik kariyeriyle ilişkilendirildiğinde, Kanter (1977) evli erkeklerin kariyerlerine bekâr erkeklerden daha fazla kaynak yatırabildiğini, çünkü evli erkeklerin eşlerinin, özellikle de çalışmayanların, eşlerinin kariyerlerine destek olduğu bulunmuştur (Pfeffer and Ross, 1982).

Literatür taraması yapıldığında eş desteğinin evlilik doyumu için önemli bir değişken olduğu anlaşılmaktadır. Kabasakal ve Soylu (2016) yaptıkları çalışmanın sonucunda, sosyal desteğin alt boyutu olan eş desteği arttıkça kişilerin evliliklerinden sağladıkları doyumun da arttığını tespit etmişlerdir. Timur (2008) yaptığı çalışmada, boşanma sürecinde olan ve hali hazırda evli çiftler arasında eş desteği açısından anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Cinsiyet unsurunun, eş desteği ile ilişkisi olduğunu bildiren bir araştırmada, evli erkeklerin eşlerinden büyük oranda destek alan taraf olduğunu, evli kadınların ise daha çok destek veren tarafta olduğu bulunmuştur (Reevy, 2001). Benzer bir

diğer araştırmada, evlilik içinde kadın eşlerin daha fazla destek sağlama yönünde arzu duydukları bulunmuştur (Franks and Stephens, 1996).

Ruh sağlığı ile eş desteği arasındaki ilişkiyi araştıran birçok çalışma yapılmıştır. Ruh sağlığı iyi olan çiftlerin evlilik ilişkisinde mutlu hissettiği, ruhsal ve fiziksel zorluklar yaşayan çiftlerin evlilik ilişkisinde mutsuz oldukları tespit edilmiştir (Gove et al., 1983).

Terör saldırısına maruz kalmış bir grup bireye uygulanan bir araştırmada, travmayla ilişkili olduğu bulunan iki değişken tespit edilmiştir. Bu değişkenler, eşten alınan sosyal destek ve eşin travma yaşamış olan eşe karşı gösterdiği iyimser davranıştır. Sonuçlara göre, eşten algılanan sosyal destek ve iyimser davranış arttika, travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinde düşüş görölmüştür (Weinberg et al., 2016).

Edwards, Nazroo ve Brown (1998) yaptıkları çalışmada; gerilimli bir durum yaşayan eşlerin, iyi bir evlilik ilişkisi yaşadıkları ve eşleri tarafından destek gördükleri takdirde, bu durum karşısında güçlü durmayı başardıkları sonucuna varılmıştır. Çalışmada, kadın ve erkeklerin gerilimli bir olay yaşadıkları zaman, eşlerinden bekledikleri desteğin farklılaştığı görölmüştür. Kadınlar erkeklere oranla daha fazla desteklenmeye ihtiyaç duymaktadır. Araştırmacılar, kadınların destek arayışının evlilik kalitesine göre değiştiğini savunmuşlardır. Eğer evlilik ilişkisi kötü ise kadınlar, sosyal desteği eşlerinden değil, sosyal çevresinde bulunan kişilerden aramaya eğilimli oldukları tespit edilmiştir.

Altuntaş ve Durmuş (2018)'de 168 kadın ve 146 erkek olmak üzere Malatya'da ikamet eden katılımcılarla evlilik ilişkisinde problem çözme becerilerini yordama gücü olan değişkenleri tespit etmek amacı ile bir çalışma yürütmüşlerdir. Sonuçlara göre, evlilikte problem çözme becerilerini yordamakta olan iki değişken tespit edilmiştir. Bu değişkenler eş desteği ve ev içinde sorumluluk alma becerisidir.

Mickelson, Claffey ve Williams (2006) yaptıkları çalışmada, kadınların eşitlikçi tutumlarının eş desteği ile negatif yönde, erkeklerin ise eşitlikçi tutumlarının eş desteği ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Cinsiyet açısından anlamlı bir farklılaşma görölmektedir.

Eşlerin birbirine dengeli yatırım yapması, eşler arasındaki destekleyici tutumun önemli bir boyutudur. Dolayısıyla birçok araştırma, eşlerden birinin sürekli bakım veren diğerinin alan olmasındansa, birbirlerine karşı destekleyici ‘‘bakım ortakları’’ olarak gördüklerini tanımlamıştır (Lynam, 1995; Richardson et al., 2007).

117 kadın 95 erkekle yapılan bir çalışmada, algılanan eş desteğinin evlilik doyumunu ve evlilikte sorun çözme becerisini yordadığı tespit edilmiştir. Buna göre, algılanan eş desteği arttıkça evlilikte sorun çözmenin de arttığı ve bu artışın evlilik doyumunda bir artışa neden olduğu bulunmuştur. Algılanan eş desteği azaldıkça evli bireyler sorun çözmeye zorlanabilmekte ve evlilik doyumları düşebilmektedir (Vural ve Batık, 2019).

Gabbe, Vetter, Nguyen, Moffatt-Bruce ve Fowler (2018) yaptıkları çalışma sonucunda, mesleki tükenmişlik hissedilen bireylerin iş ortamında bulunan arkadaşları ve üstlerinden sosyal destek sağlayamaması mesleki tükenmişliğin artmasına neden olmaktadır. Bu durumdan dolayı, iş haricindeki sosyal destek tatmini, öncelikli olarak eş veya eş desteği tükenmişlik hissini düşmesinde rol oynamaktadır.

Pamuk ve Durmuş (2015) yaptıkları çalışmada, çift tükenmişlik durumunu belirleyen en önemli değişkenin eş desteği olduğu bulunmuştur. Eş desteği yükseldikçe, çift tükenmişlik düzeyinin düştüğü ve engellendiği tespit etmişlerdir.

### **C. Benlik Kavramı**

Benlik kavramını tanımlamaya çalışan kuramcılar genellikle Freud ve Piaget’in kuramlarından esinlenmiştir. Freud ve Piaget, dünyaya yeni gelen bebekte ayrılık duygusunun var olmadığı konusunda hemfikirdir. Freud, bebeğin annesi ile kurduğu ortak yaşamdan bahseder ve bu durum simbiyotik olarak tanımlanır. Piaget ise, çocuğun öz benliği ile ilgili fikirleri ve öğrendikleri ile benlik duygusunun oluştuğunu savunmaktadır. Freud ve Piaget’den sonra benlik kavramının açıklanmasında onlardan daha etkili olan kişi ise William James olmuştur. William James 1890 yılında benlik kavramını açıklarken iki farklı bölümden söz etmiştir. Bu bölümlerden ilki, ‘‘özel benlik’’ olarak ifade ettiği ve ‘‘I’’ (‘‘ben’’) olarak temsil ettiği, bireyin öznel süreçlerine odaklanmaktadır. İkinci

bölüm ise, “nesnel benlik” olarak ifade ettiği ve “Me” (“beni, bana”) olarak temsil ettiği, kişinin diğerlerinden farklı olmasını sağlayan fiziksel özelliklerini, sosyal yeteneklerini ve doğumundan itibaren şekillenen karakter ve kişilik özelliklerini temsil eder. Bu özellikler nesnel açıdan gözlenebilir olmasından dolayı nesnel benlik diye adlandırılmıştır (Bee and Boyd, 2007)

Bu iki bölüm birbirinden ayrı değildir. İki bölüm benliğin iki farklı yüzüdür. Öznel benlik, nesnel benlikten temel almaktadır. (James, 1963)

Benlik kavramı ile ilgili farklı görüşler mevcuttur. Benlik bireyin hem içsel hem de çevresel faktörlerden edindiği bilgi ve birikimle ortaya çıkan bir olgudur. Pescitelli (1996) yılında benlik kavramını tanımlarken, bireyin benliğine dair idrak ettiklerinden oluştuğunu öne sürmüştür. Birey benliği sayesinde, kendisine ait bir ortam oluşturur yani kendisini dışarıdan soyutlar. Birey oluşturduğu öznel alanı korumak ve geliştirmek için büyük bir gayret gösterir. Cüceloğlu (1992) öznel alanı korumak için gösterilen gayreti “ben olma savaşı” diye adlandırmıştır. Carl Gustav Jung’a (1957) göre benlik, ruhsal bütün olarak açıklanmaktadır. Ruhsal bir bütün olan benlik, zaman içinde düşsel bir odak çevresinde ruhsal süreci düzenleyen teşkilatlanmadır. Carl Rogers’a (1959) göre benlik kavramı üç ana unsur içerir: beden imajı, benlik saygısı ve bireyin arzuladığı benlik “ideal benlik”. Beden imajı, bireyin fiziksel görünümüne atfettiği anlamı içerir. Görüntüsünü değerlendirme biçimidir. Benlik saygısı, bireyin kendi benliğine duyduğu saygıyı ve değerini ifade etmektedir. Bireyin olmayı arzuladığı benlik yani idealize ettiği benlik ise, olmak için çaba verdiği, ulaşmayı hedeflediği benliği ifade etmektedir. Bu durum bireyin hedef haline getirdiği başarılar, gelişim ve davranış unsurları gibi unsurları içermektedir. Carl Rogers’ın ifade ettiği bu üç unsur, bireyin içsel yaşamını ve bireysel gelişim yolculuğunu etkilemektedir. Bu unsurların ahenk içinde olması, psikolojik iyilik halini, benlik saygısını ve bireysel gelişim yolculuğunu olumlu düzeyde etkilemektedir.

Ruh kavramı bilinçle algılanan bir kavram olmaktan ziyade, var olduğumuz manalı ilişkiler âlemi olarak anlaşılır. Ruhun birliği olarak dünya üzerindeki mevcudiyetimizin tamamını oluşturan ise benliktir. Carl Rogers’a göre benlik ve ruh benzer kavramlardır fakat aralarında temel bir fark vardır. Ruh daha kapsamlı manalı âlemi temsil ederken, benlik kavramı bireyin kendi özü ile ilgili bilincini ve özünün varlığını içerir (Brooke, 1991).

## 1. Benlik Gelişimi

### a. Eric Erikson Gelişim Kuramı

Erikson (1950/1963) kişinin hayatı boyunca benlik gelişiminin devam ettiğini vurgular. Erikson'a göre kişinin geçtiği 8 evre vardır ve bu evrelerin tamamı insan yaşamında önemlidir (Burger, 2004).

- İlk aşama, temel güvene karşı güvensizlik aşamasıdır. Bu aşamada, hayatının en başında olan bebek, bütünüyle annesine muhtaçtır. Annesinden ilgi ve sevgi gereksinimini karşılaması veya karşılamaması benlik gelişimin ilk kritik aşamasıdır. Bebeğin ihtiyaçları annesi veya anne yerine geçen biri tarafından karşılanırsa giderilse, temel güven duygusu da gelişir. İhtiyaçları karşılanan çocuklar insanlarla bağlar kurmanın kolay olduğunu ve dünyanın kötü bir yer olmadığını öğrenirler. Bu durumun tersine, ihtiyaçları giderilemeyen çocuk ise temel güvensizlik duygusu geliştirmektedir. Bu durumda, çocuklar içe kapanık bir tutum geliştirir ve kendileri dahil hiç kimseye güvenemezler. Temel güven duygusu benlik gelişimini olumlu, güvensizlik ise olumsuz etkilemektedir.
- İkinci aşama, olan özerkliğe karşı utanma ve şüphecilik aşamasıdır. Bu aşamada, çocuk kim olduğuna dair merak duymaktadır. Ayrıca, kendi vücudu, çevresindeki varlıkları kullanmak ister. Herhangi bir işi kendisi başlayıp kendisi bitirmek ister. Kendi işine kimsenin karışmasını istemez. Bu aşamanın sonunda, çocuklarda sıklıkla özerklik duygusunun olduğu gözlemlenmektedir. Çocuklar, kendi yeteneklerine güven duyarak bağımsızlıklarını hissederler, bu da benliklerini geliştirir. Özerklik geliştiren çocuklar, karşılarına çıkan zorlukları aşabilecekleri konusunda kendilerine güvenirlere ve karmaşık bir dünyada kendi çözümlerini bulabileceklerine inanırlar. Ebeveynleri tarafından yoğun bir şekilde korunan çocukların ise gelişimleri akasayabilmektedir. Bu çocuklar, utanç ve şüphe geliştirir ve diğer kişilere bağımlı olurlar, benlik gelişimleri de sekteye uğrar.
- Üçüncü aşama, girişkenliğe karşı suçluluk duygusu aşamasıdır. Bu aşamada, çocuklar birbirleriyle etkileşime girdikçe, sosyal bir ortamda var olmaya çalışırlar. Çocukların, akranları ile oyun kurabilmesi ve aralarında

oluşabilecek çatışmaları çözümlmeyi öğrenmesi önemlidir. Akranları ile oyun kurup oynayabilen çocuklarda girişkenlik duygusu oluşmaktadır. Girişkenlik duygusu sayesinde çocuk hedef belirleme, kazanma amacı, zorluklar karşısında başarma, cesaret, ilgi ,alaka, büyüklere benzeme gibi anlayışları geliştiriler. Bütün bunlar çocuğun benlik gelişimini olumlu etkiler. Eğer çocuk girişkenlik duygusunu oluşturamaz ise suçluluk ve geri çekilme davranışı göstermektedir. Bu çocuklar, sosyal konularda ve ortamlarda geri planda kalmaktadır.

- Dördüncü aşama, başarıya karşı aşağılık duygusudur. Bu aşamada, çocuklar okula başlamakta ve kendilerini akranları ile rekabet halinde bulmaktadırlar. Bu aşamada çocuk, bir şeyler yapma, başarma ve ödül alma çabası içerisinde olmaktadır. Bu dönemde, çocuk başarı gösterirse yeterlik duyguları oluşmaktadır. Eğer başarısız olursa, aşağılık duygusu oluşmaktadır.
- Beşinci aşama, kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası aşamasıdır. Bu aşama ergenlik dönemine denk gelmektedir. Hayatın gerçekleri ile karşılaşan gençlerin, en önemli sorusu kim olduklarını bulmaya çalışmaları olmaktadır. Eğer, kim olduklarına kesin bir yanıt verebilirlerse, kimlik duygusunu oluşturmaktadırlar. Bu kimlik duygusunu geliştirmesi, benliğini etkiler. Bu soruya net bir cevap veremeyen gençler için *rol karmaşıklığı* yaşanmaktadır.
- Altıncı aşama, yakınlık kurmaya karşı soyutlanma aşamasıdır. Bu aşamada yakın ilişkiler kurma bir zorluk haline gelmektedir. Bu aşamada gençler evlilik ilişkisi, duygusal ilişki gibi özel bir ilişkiyi bulmaya çalışmaktadırlar. Eğer kişi, bu aşamada yakınlık kurmayı başaramaz ise *duygusal soyutlanma* ile karşı karşıya kalmaktadır.
- Yedinci aşama, üretkenliğe karşı durgunluk aşamasıdır. Yetişkinler, bu dönemde kendilerinden sonraki neslin gelişimine yönelmektedirler. Üretkenlik duygusu geliştiremeyenler, hayattaki ideallerini sorgulama eğiliminde olabilirler. Bu durum kişide boşluk hissine neden olabilmektedir.

- Sekizinci aşama, benlik bütünlüğü ya da umutsuzluk aşamasıdır. Bu aşamda, yaşamın sonlarında olan kişiler hayatlarını sorgulama eğiliminde olurlar. Eğer kişi, geçirmiş olduğu zamandan memnun ise bu dönemde *bütünlük duygusu* oluşturmaktadırlar. Fakat geçmiş günlerinden memnun olmayan kişiler, umutsuzluk duygusu geliştirmeye eğilimli olmaktadır.

## **b. Allport Benlik Gelişim Evreleri**

Allport (1955) benliğin gelişimini tanımlamak için “propriyum” kavramını kullanmıştır. Allport propriyum kavramını yedi aşama ile açıklamıştır.

- İlk aşama “beden anlamında benlik” aşamasıdır. Allport bedenin parçalarının kaslardan, kemiklerden, damarlardan, dokulardan, eklemlerden oluştuğunu ve bu parçaların “duyusal akış” oluşturduğunu belirtmektedir. Birey, bu parçaların günlük yaşamda farkında olmasa da acı, zevk, spor yapma gibi durumlarda varlığını hissetmektedir. Allport dünyaya yeni gelmiş bebeklerin beden algıları henüz gelişim göstermediğini belirtmiştir. Beden algısı kavramını açıklamak için, bir kaba tükürük salgısı bırakıldığı zaman o salgı tekrar içilmez fakat tükürük salgısı aslında hep ağızda bulunmaktadır. Salgı bedenden uzaklaştığı zaman, benlikten de uzaklaşmış olmaktadır.
- İkinci aşama “benlik kimliği” aşamasıdır. Birey geçmişte yaptığı davranışları, söylediği sözleri hatırlayarak bir süreklilik içerisindedir. Bu evrede buna benzer bir süreklilik kazandırmaktadır. Benliğin gelişiminde sosyal etkileşiminin önemli olduğunu savunan Allport, bebek dört yaşına gelene kadar sürekli bir benlik kavramı oluşturmayacağını, dört yaşından sonra sosyal etkileşime girerek benliğin süreklilik halini alacağını belirtmiştir.
- Üçüncü aşama “ego geliştirme” evresidir. Ego geliştirme evresi bireyin hayatta kalma arzusu ile ilgilidir. Bu evrede birey, duygu ve düşünceleri belirtmekte ve kimliğini keşfetmektedir.
- Dördüncü aşama “benliğin genişlemesi” aşamasıdır. Bu evrede kişinin önem verdiği ve kendine ait hissettiği kişilerle, düşüncelerle, nesnelere birlikte gelişmesi görülmektedir.

- Beşinci aşama “rasyonellik” aşamasıdır. Bu aşamada birey, karşılaştığı sorunlara akılcı çözümler getirmektedir.
- Altıncı aşama “benlik imgesi” aşamasıdır. Allport’a göre bu aşamada iki tür benlik imgesi bulunmaktadır. Bunlardan ilki bireyin, geleceğinde olmayı istediği benliği ile ilgilidir. İkincisi ise bireyin, idealize ettiği ve arzularını içeren benliğidir.
- Yedinci aşama “motivasyon” aşamasıdır. Allport’a göre, yapılan işi odaklanarak, dikkatle ve bilinçli bir gayretle yapmak aslında yapılan işe benliği eklemektir. Allport (1955), insanları hayvanlardan ayıran unsurlardan birinin geleceğe dönük hedefler belirlemek olduğunu savunmuştur. İlgiler, beklentiler, hayaller, hedefler genellikle gelecek zaman ait zihinsel kavramlardır (Allport, 1943).

Benlik gelişimini açıklayan farklı kuramcılar bulunmaktadır. Benliğin, ilk doğum anından ölüme kadar nasıl geliştiğini anlamak, benlik saygısını güçlendirmek için önemlidir. Benlik kavramı anlaşılmadan, benlik saygısı kavramının anlaşılması mümkün değildir.

### **1. Benlik Saygısı Kavramının Tanımı**

Kişinin benliğini öznel olarak değerlendirip kabul etmesi benlik saygısına karşılık gelmektedir. Kişinin benliğini değerlendirmesi sonucunda aşağılık kompleksi geliştirmesi veya büyülenmecilik sergilemesi sağlıklı değildir. Kişinin benliğini değerlendirdikten sonra benlik saygısı geliştirip benlik tasarım sürecine başlaması, yeni bir ben kavramını inşa etmesi benlik saygısı düzeyini daha da arttıracaktır.

Benlik saygısı kavramı ile ilgili çok çalışma yapılmıştır (Mruk, 1995). Fakat birçok araştırmacı, benlik saygısının kesin bir tanımının bulunmadığını öne sürmüştür (Baumeister, 1993; Kernis, 1995; Leary et al., 1995). Benlik saygısı, bireyin kendine yönelik algısına işaret etmektedir. Kişinin benliğini takdir edip, sevmesi benlik saygısına karşılık gelmektedir. Kişinin kendi benliğini takdir etmesinden kaynaklanan beğeni olarak ifade edilen benlik saygısı kavramını, Lewin, insan hayatı eğer bir tiyatro sahnesi olsaydı, kişi oynadığı oyunun kalitesinden ve üstlendiği rolden ne kadar doyum sağlıyorsa benlik saygısının da böyle bir zeminde anlaşılabileceğini ifade etmiştir (Temel ve Aksoy, 2001).



Benlik saygısı kavramı, bireyin kendi benliğini kabul etmesinden oluşan takdir etme halidir aynı zamanda benliğin duygusal tarafıdır. Kişinin benliğini kabullenip, takdir etmesi için benliğin illaki üstün nitelikleri olmasına ihtiyaç yoktur. En genel tanımı, bireyin benliğini, iftihar etmeye değerli, kıymetli, çaba gösteren, aktif ve başarılı olarak algılaması halidir (Özkan, 1994). Bireylerin, günlük yaşama adaptasyon sağlaması aynı zamanda başarı hissedebilmesi için benlik saygısına ihtiyaçları vardır (Aysan ve Bozkurt, 2000; Aysan ve Bozkurt, 2004; Erşan vd., 2009).

Schultz'a (1983) göre benlik saygısı, kişinin zihinsel, fiziksel, sosyal ihtiyaçlarını karşılayabilme kapasitesinin yüksek olması ve kişinin yaşadığı olaylara karşı algıladığı kontrol düzeyinin yüksek olmasıdır. Benlik saygısı, kişinin yaşamını sağlıklı bir şekilde devam ettirmesinde önemli bir role sahiptir. Benlik saygısı, bireyin kendine biçtiği değerın bütününün psikoloji bilimindeki aynalamasıdır.

Bireyin, benlik değerlendirmesinden sonra benlik bilinci yüksek ise ise benlik saygısı da yüksektir. Benlik saygısı yüksek olan kişiler benlik saygısı düşük olan kişilerden daha fazla kendini kontrol edebilme yetisine sahiptir ve iletişimleri, davranışları ve tutumları olumlu şekilde katkıda bulunan ve sorun çözmeye elverişli niteliktedir (Campbell et al., 2002).

Türkiye'de benlik saygısını araştırmak için yapılan çalışmalarda, depresyon, anksiyete, sosyal fobi gibi psikopatolojik unsurlar benlik saygısını azaltırken (Arıcıoğulları vd., 2002); bilişsel unsurlar örneğin akademik başarı gibi değişkenler benlik saygısını arttırmaktadır (Alkın, 1992).

Tafarodi ve Swann (1955)'de benlik saygısını tanımlarken iki boyutu olduğundan bahsetmişlerdir. İlk boyut, kişinin kendisini sevmesi ile ilgilidir, diğer boyut ise öz-yeterlilik boyutudur. Kişinin kendisini iyi veya kötü analiz etmesi, sosyal açıdan kıymetli olduğunun farkında olması, kendini takdir etmesi gibi davranışlar benlik saygısının kendini sevme boyutunda görülmektedir. Farklı bir şekilde açıklamak gerekirse, kendini sevme kişinin öz benliğini iyi mi kötü mü algıladığı ile ilgilidir. İkinci boyut olan öz yeterlik boyutunda birey kendini tesirli, yetki sahibi ve idare sahibi olarak algılamaktadır. Kişinin başarmaya niyet ettiği şeyleri başarması ve arzulanan hedeflere ulaşma durumlarında, kendine takındığı

olumlu ve olumsuz tutumlarıdır. Kişinin öz yeterlilik düzeyi yüksek ise, kişide pozitif bir tesir yaratmaktadır (Tafarodi and Swann, 1995).

Bunlara göre, nasıl biri olduğumuzu tanımlayan kendini sevme boyutu iken, yapabileceklerimizi tanımlayan öz-yeterlik boyutudur (Tafarodi and Swann, 1995; Tafarodi et al., 2010). Kişinin benlik saygısı yüksek ise kendi yapabileceklerine dair olan inançları da o derecede yüksek olacaktır, bu nedenle kendi görüşlerini onaylama eğiliminde olmaktadırlar. Çevrenin pozitif veya negatif tutumlarına göre kişinin algıladığı benlik saygısı değişebilmektedir (Dilek ve Aksoy, 2013). Bireyin kendine güven düzeyi, benlik saygısı ile aynı orantıdadır. Eğer bireyin benlik saygısı düşüğe kendine güven düzeyi de düşük olacaktır, kolaylıkla karamsarlık duygusu hissedebilir. Kendine güveni düşük olan bireyler toplum içinde konuşmaktan, düşüncelerini ifade etmekten çekinirler. Topluluk içinde konuşmaktan ziyade dinleyen olmayı seçerler (Korkmaz, 1996).

Kişilerin benlik saygı düzeyleri üst düzeylerde ise, ruhlarının gelişimi tamamlanmış olarak sosyal hayata bütünleşmiş olurlar. Kişinin yaşadığı sosyal sorunları ve gelişim problemlerini atlatmasında benlik saygısı yardım edecektir çünkü benlik saygısı kişinin bilişsel ve davranışsal yönleri üzerine etkilidir (Saracaloğlu vd., 2005; Serin vd., 2010; Yıldız ve Çapar, 2010).

Benlik saygısı ifadesi, ömür boyunca süren, öğrenilmiş bir hayat tecrübesidir (Karaaslan, 1993; Adana ve Kutlu, 2006). İki adet farklı teori, benlik saygısını açıklamak için ortaya konmuştur. İlk teori, William James tarafından oluşturulmuştur. William James'e göre kişinin spesifik bir sahadaki başarı düzeyi, benlik saygısını belirleyen unsurdur. Önemli olan başarının kazanılmasıdır.

İkinci teori, C. Horton Cooley tarafından ortaya konulmuştur. C. Horton Cooley'e göre, kişinin değer verdiği diğer kişiler tarafından nasıl algılandığı, benlik saygısını belirleyen unsurdur (Harter, 1990).

Kişiler, etraflarındaki bireyler tarafından güçlü bir intiba oluşturmak ve alımlı algılanmak için uğraşmaktadırlar. Birçok kişi, alımlı kişilerle etkileşim içinde olmak arzusundalardır. (Yousefi et al., 2009). Eğer birey etrafındaki kişiler tarafından olumlu bir etki bırakamayacağını algılayarsa, anksiyeteye yakalanmaktadır (Leary et al., 1988). Bireyin dış görünüşüne yönelik tutumu, genel

benlik saygısını belirleyen en güçlü unsurdur (Harter, 1983). Zaman ve kültürel farklılıklar, dış görünüşe yönelik tutumları değiştirebilmektedir.

Çocuğun doğduğu andan itibaren, etrafındaki insanlarla kurduğu etkileşim benlik saygısının gelişiminde rol oynamaktadır. Çocuk öncelikli olarak ebeveynleri ve geniş aile mensupları ile daha sonra ise etrafında bulunan insanlar ve eğitim hayatındaki kişilerin tutumlarından yola çıkarak benlik saygısının gelişimini devam ettirmektedir (Hechtman et al., 1980).

Yapılan araştırma sonuçlarına göre, evlilik uyumu ve benlik saygısı arasında pozitif yönde yüksek bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir (Sharpley and Khan, 1980). Özkan 1994'te Selçuk üniversitesi öğrencileri ile benlik saygısını etkileyen unsurların incelendiği bir araştırma yapmıştır. Bu araştırma sonucuna göre, benlik saygısının kişinin yaşı ile bir ilişkisi olmadığı tespit edilmiştir. Aynı çalışmada, kadın veya erkek olmanın benlik saygısı ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p < 0.05$ ). Kadınların benlik saygısı, erkeklerin benlik saygısından %15 daha yüksektir. Bu sonuca göre kızların kendine güveni erkeklerin kendine güveninden daha yüksektir. Aynı çalışmada, benlik saygısı ile ebeveynlerin eğitim düzeylerinin arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Aynı çalışmada, gelir düzeyi ile benlik saygısı arasında doğru orantılı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Gelir düzeyi yükseldikçe benlik saygısı yükselmekte, gelir düzeyi azaldıkça benlik saygısı da düşmektedir.

Yapılan çalışmalara göre, evli çiftlerin evliliklerinden algıladıkları doyum yükseldikçe benlik saygılarının da yükseldiği tespit edilmiştir (Bélanger et al., 2014). Saygılı, Kesercioğlu ve Kırıktaş (2015) eğitim düzeyleri farklı olan talebelerin benlik saygısı hususlarını, bir spor dalı ile uğraşma, yaş, kadın veya erkek olma, bekâr veya evli olma gibi kıstas göre incelemiştir. Bulgulara göre kadınların benlik saygısı düzeyleri erkeklerin benlik saygısı düzeylerine oranla daha yüksektir. Diğer bulguda, evli olmak ile bekâr olmanın benlik saygısını etkileyip etkilemediği yönündedir. Sonuçlara göre, evli katılımcıların sahip olduğu benlik saygısı, bekâr katılımcıların sahip olduğu benlik saygısına kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç evli olmanın benlik saygısını olumlu etkilediğini göstermektedir. Aynı çalışmada, bir spor dalı ile uğraşma veya uğraşmama durumlarının benlik saygısı ile olan ilişkisi incelenmiştir. Sonuçlara göre, spor dalı ile uğraşmak ile uğraşmamak arasında bir farklılık gözlenmemiştir. Aynı araştırma

da eğitim düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri incelenmiş ve sonuçlara göre eğitim düzeyi arttıkça benlik saygısının da arttığı yönünde bulunmuştur.

Büyükşahin (2001) bağlanma stillerinin benlik saygısı düzeylerine etkisi olduğu araştırdığı bir çalışmada, güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin benlik saygısı düzeylerinin, güvensiz bağlanan kişilerin benlik saygılarından daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

## **2. Benlik Saygısını Etkileyen Unsurlar**

Hayat devam ettikçe benlik saygısı da değişim gösterir, hep aynı derecede kalmaz. Zaman zaman, benlik saygısının değişim hızı değişiklik gösterir; örneğin ergenlikte daha hızlı değişim gösteriyorsa, orta ve geç yetişkinlik dönemlerinde daha yavaş değişim gösterir (Trzesniewski et al., 2003).

Kişinin benlik saygısı düzeyini etkileyen farklı değişkenler bulunabilmektedir. Kişinin büyüdüğü aile, eğitim hayatındaki kişiler, akranları, anne babasının evliliğinin bitmiş olması, sosyoekonomik düzey, güzellik algısı, fiziksel ve bedensel sıhhat, kişilik özellikleri, kaçınıcı çocuk olarak doğduğu ve kardeş sayısı, kadın veya erkek olma, genetik unsurlar ve dinsel unsurlar vb. farklı unsurların benlik saygısının düzeyini etkileyebilmektedir (Şenocak, 2015).

Son yıllarda yapılan bazı araştırmalar, benlik saygısı üzerinde genetik unsurların varlığını göstermiştir. Araştırma sonuçlarında, benlik saygısındaki kalıtsallığın sırasıyla erkeklerde %29'u ve kadınlarda %32'si genetik unsurlar ile bağlantılı olabileceği bulunmuştur (Kendler et al., 1998).

Çocukların anne babalarından gördükleri tavır, benlik saygısını geliştirmelerinde önemli bir unsurdur. Anne babaları tarafından koşulsuz sevgi, onay ve değer gören çocuklar daha yüksek benlik saygısı hissetmektedir (Cüceloğlu, 1998; Yörükoğlu, 2000).

Sosyoekonomik düzey benlik saygısını etkileyen bir diğer unsurdur. Yetişkin bireyler için sosyoekonomik düzey benlik saygısı için önemli bir yordayıcıdır. Bunun nedeni ise kaynaklar, güç hissi ve başarı sosyo-ekonomik düzey yükseldikçe yükselmektedir (Thompson et al., 2012).

Araştırmalar sonucunda, babanın sahip olduğu mesleğin benlik saygısı ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Kişinin benlik saygısı düzeyinin yüksek olması,

babanın toplum arasında üst düzey görülen meslek sahibi olmasından etkilenmektedir (Yörükoğlu, 2000). Çocuğun benlik saygısı, anne babasının sırası ile ilkokul, ortaokul, lise, üniversite, yüksek lisans veya doktora mezunu olma düzeyi arttıkça artış göstermektedir (Özkan, 1994). Benlik saygısını etkileyen diğer unsurlar ise, ruhsal gerilim, başarısız olma durumu ve yalnız olma durumu gibidir (Şenocak, 2015). Hayatta anlam katmak için dini eğitimi, sosyo-ekonomik düzeyi ve geleneğe dayanan öğelere ulaşımı zor olan kişiler için yeni bir düzen sağlanması benlik saygısını arttırabilmektedir (Thompson et al., 2012).

#### **D. Cinsellik Kavramı**

Cinsellik, insanlığın varoluşundan bu yana devam eden ve tarih boyunca önemini koruyan bir kavramdır. Tanım ve algılar toplumlar arasında ve zaman içinde farklılık gösterebilir. Ancak, cinsellik, soyun devamında, insanların temel ihtiyaçlarını karşılamada, ilişkiler kurmada, duygusal bağlar oluşturmada ve kişisel tatmin sağlamada önemli bir role sahiptir. Toplumsal, kültürel ve dini değişimlere rağmen cinsellik insanların ilgisini çekmiş ve varoluşunun önemli bir parçası olmuştur (Bozdemir ve Özcan, 2011).

Dünya Sağlık Örgütü'ne (DSÖ) göre, insanın fiziksel, duygusal, aydın ve sosyal yönlerinin bir araya gelmesi ile cinsellik tanımı yapılabilir. Cinsellik iletişimi ve aşkı güçlendirecek etkiye sahip olması nedeniyle bedensel bir kavram olmanın ötesindedir. Cinsellik, bireyin cinsel kimliği, ruhsal iyiliği, bilişsel gelişimi ve topluma ait olması üzerinde olumlu etkileri bulunan bir sağlıklı olma durumudur. Cinsellik, birçok unsurun etkisi doğrultusunda belirir. Bu unsurlar; ruhsal, politik, hukuki, sosyal, dini, ekonomik, biyolojik, kültürel, tarihi ve psikolojiktir. Cinsellik, kişinin psikolojik durumu, toplumsal normlar, ekonomik koşullar, politik öğeler, kültürel inançlar, hukuki düzenlemeler, tarihi ve kültürel miras, dini inançlar, biyolojik etkenler ve ruhsal sağlık gibi birçok etmen tarafından etkilenir. Bu perspektiften bakıldığında, cinsellik bir bütün olarak ele alınmalı ve yalnızca fiziksel bir olgu olarak değerlendirilmemelidir. DSÖ'nün bu yaklaşımı, insan cinselliğinin çok boyutlu bir olgu olduğunu ve sağlıklı bir şekilde gelişebilmesi için tüm bu unsurların göz önünde bulundurulması gerektiğini vurgular (Bozdemir ve Özcan, 2011).

Biyolojik bakış açısı ile incelendiğinde, cinsellik biyolojik bir içgüdüdür ve bedenimizin birçok sistemini içeren karmaşık bir süreçtir. İlaçlar, hastalık süreçleri ve bedeni etkileyen diğer koşullar ile geçici durumlar cinselliğimizi etkileyebilir. Dolayısıyla, sağlıklı ve mutlu bir cinsel yaşam için sağlıklı bir bedenin önemli olduğu söylenebilir (Bozdemir ve Özcan, 2011). Biyolojik bakış açısına göre, cinsellik sırasında, öncesinde ve sonrasında vücut fizyolojik tepki vermektedir. Hormonlarda, merkezi sinir sisteminde ve genital organlarda koordinasyon oluşmaktadır (Kandemir vd., 2023).

Cinselliğin psikolojik boyutu, insanın cinselliğe yaklaşımını ve tercihlerini belirleyen unsurları içerir. Sağlıklı bir bedenin yanı sıra, psikolojik tutumlar, kişilik özellikleri, duygusal deneyimler, öğrenilen davranışlar ve geçmiş deneyimler gibi unsurlar, cinselliğin nasıl yaşanacağını etkiler (Bozdemir ve Özcan, 2011). Cinselliğin psikolojik boyutu incelendiğinde, kişinin geçmiş travmalarının, algıları, geçmiş deneyimleri gibi unsurlar gözlenmektedir (Kandemir vd., 2023).

Sosyokültürel bakış açısıyla cinselliğe yaklaştığımızda, kişinin yetiştiği çevre, toplumsal yapı, gelenekler ve inançlar gibi unsurların cinsel tutum ve davranışları etkilediği görülür. Sağlıklı ve mutlu bir cinsel yaşam için biyolojik, psikolojik ve sosyo kültürel unsurların birlikte ele alınması önemlidir. Modern tedavi yaklaşımları, bu üç perspektifi bireye ve çifte özgü olarak bir araya getirir (Bozdemir ve Özcan, 2011).

Bireyler, hayatlarında her hangi bir durum karşısında pozitif ve negatif duyguları hissettiği gibi cinsellik ile ilgili de olumlu ve olumsuz duygular hissetmesi oldukça olağandır. Cinsellikte aşk, tutku, haz duyguları olumlu duygulardır. Nefret, suçluluk, kin gibi duygular ise olumsuz duygulardır. İnsanların birçoğu için cinsellik konusu ile ilgili duygu ve düşüncelerini ifade etmek kaygıya neden olabilmektedir (Öz ve Kısa, 2023).

Masters ve Jhonson (1994) cinsel uyarılara karşı gösterilen fizyolojik tepkileri dört aşamaya ayırmışlardır. Dört aşamadan ilki, uyarılma aşaması gelmektedir. Bu aşamada, erekte olma hali kadınlarda myotoni ve vazokonjesyon erotizm içeren duygu ve düşüncelerle ortaya çıkmaktadır. Bu aşamadaki tepkinin seviyesi, cinsel uyarının yoğunluğu ve uzunluğu ile ilişkilidir. İkinci aşama plato evresidir. Bu aşama, ilk aşama olan uyarılma evresinin devamlılığıdır. Cinsel uyarının devamı ve haz duygusunun artması ile beraber plato aşaması

başlamaktadır. Bu aşama orgazm aşamasına geçiş özelliğini taşımaktadır. Bu aşamadan sonra orgazm aşaması gelmektedir. Orgazm aşaması süre olarak diğer evrelere göre daha kısadır fakat haz duygusunun en yoğun olduğu aşamadır. Kadınlarda orgazmın duyumsanan bölgeleri klitoris ve vajina, erkeklerin orgazmın duyumsanan bölgesi prostat ve penistir. Son aşama çözülme aşamasıdır. Bu aşama kişinin orgazm evresi ile bağlantılıdır. Kişi orgazma ulaşabilmişse de ulaşamamışsa da bütün aşamalar sırası ile yok olmaktadır. Çözülme evresinde kadınlar cinsel uyarının devam etmesi halinde tekrar orgazma ulaşabilmektedir. Erkekler refrakter döneme geçmektedir. Erkekler bu dönemin sonunda tekrar erekte olamamaktadır. Kadın ve erkeğin arasındaki bu farklılık kadınların cinsel yanıt döngüleri farklılaşabilir iken erkeklerin tek bir cinsel yanıt döngüsü olduğunu göstermektedir.

Cinsel bozukluklar, genel olarak üç ana grupta sınıflandırılmaktadır (DSM-IV, 1994):

1.Parafililer: Parafililer, kişinin cinsel ilgi ve uyarılma paternlerinin normdan farklı olduğu durumları ifade eder. Bu durumda, kişi cinsel uyarılma ve doyum için yaygın olarak kabul edilmeyen nesnelere, davranışlar veya düşüncelerle ilgilenir. Örnek olarak, fetişizm, pedofili, röntgencilik gibi durumlar parafili olarak kabul edilir.

2.Cinsel kimlik bozuklukları (Transseksüalite): Cinsel kimlik bozuklukları, bireyin doğuştan sahip olduğu cinsiyet kimliği ile toplumun atadığı cinsiyet rolleri ve beklentileri arasındaki uyumsuzluğu ifade eder. Transseksüalite, kişinin kendini doğuştan atandığı cinsiyetle özdeşleştirememesi ve karşı cinse ait olduğunu hissetmesi durumunu kapsar.

3.Cinsel işlev bozuklukları: Cinsel işlev bozuklukları, kişinin cinsel uyarılma, istek, orgazm veya cinsel ağrı gibi alanlarda sorun yaşadığı durumları ifade eder. Bu bozukluklar arasında erektil disfonksiyon (sertleşme sorunu), orgazm bozukluğu, cinsel istek bozukluğu ve vajinismus gibi durumlar yer alır.

İnsanların üçte birinin hayatında, kadın ve erkek farkı olmaksızın, dönem dönem en az bir defa cinsel işlev bozukluğu geliştirdiği yapılan araştırmalar ile kanıtlanmıştır. Amerika'da 1994 senesinde yapılan 1500 kadına uygulanan, bir

çalışmaya göre kadınların %43 oranında cinsel işlev bozukluğu geliştirdiği saptanmıştır (İncesu, 2001).

En sık rastlanan cinsel işlev bozuklukları: kadınlar da cinsel istek ve uyarılma bozukluğu iken erkeklerde erken boşalmadır (Alkan, 2008).

DSM-V tanı kriterlerine göre kadınların sahip olduğu cinsel işlev bozuklukları

- Kadınlarda Orgazm Bozukluğu
- Kadınlarda Cinsel İlgi/Uyarılma Bozukluğu
- Cinsel Organlarda-Pelviste Ağrı/İçe Girme Bozukluğu

DSM-V tanı kriterlerine göre erkeklerin sahip olduğu cinsel işlev bozuklukları

- Erkeklerde Düşük Cinsel İstek Bozukluğu
- Geç Boşalma
- Sertleşme Bozukluğu
- Erken Boşalma

CETAD araştırma bulguları, erkeklerin %40' ı, yaşamları süresinde en az 1 defa cinsel işlev bozukluğu geliştirdiğini göstermektedir.

## **1. Evlilik ve Cinsellik Hayatı**

Cinselliğin temel işlevine biyolojik perspektiften baktığımızda, üreme yolu ile tür devamlılığını sağladığı anlaşılmaktadır. Cinselliğin psikolojik perspektifinde ise, insanın temel ihtiyaçlarından olan sevmeye ve sevilme, haz duygusunun tatmininin legal düzeyde doyumunun sağlandığı anlaşılmaktadır. Bunları doyumak adına farklı farklı davranış kalıplarının ve başkalarıyla kurduğu iletişimin yer aldığı anlaşılmaktadır. Toplumsal perspektiften bakıldığında ise, cinsellik insan hayatında birçok noktada varlığını göstermektedir. Toplumsal olarak cinsellik eş seçiminde ve evlenmeye karar vermekte bir kıstas haline gelebilir (Özgüven, 1997:2).

Spanier ve Lewis (1980) çiftlerin evlilik ilişkisinde ihtiyaçlarının karşılanma düzeyine dair inancının, evlilik uyumunu oluşturduğunu bildirmişlerdir. Evlilik



uyumu kavramı, evlilikten sağlanan daha genel bir tatmini ifade ediyor olsada, cinsel haz ve evlilikte var olan arkadaşlık becerileri gibi daha spesifik durumları da içermektedir. Collins ve Coltrane (1991) bağlılık, anlaşıldığını hissetmek, kaliteli cinsel hayat, çocuklar, ortak zevkler, ev işlerinde birbirine yardımcı olma, memnun edecek düzeyde para ve ortak geçmiş hayatı gibi unsurların evliliğin en önemli unsurlarından olduğunu belirtmişlerdir.

Cinselliğin evlilik içindeki temel fonksiyonları aşağıdaki şekilde özetlenebilir:

- **Hazın Paylaşılması:** Cinsellik, eşler arasında cinsel haz ve zevkin birbirleriyle paylaşılmasını sağlar. Bu, duygusal bağların güçlenmesine ve ilişkinin tatmin edici olmasına katkı sağlar.
- **Yakınlığın Pekişmesi ve Derinleşmesi:** Cinsel yakınlık, eşler arasındaki duygusal bağları güçlendirmek için önemlidir. Cinsellik, çiftler arasındaki fiziksel ve duygusal yakınlığın artmasına yardımcı olur.
- **Yaşamın ve Evliliğin Güçlüklerine Karşı Baş Etme:** Cinsellik, çiftler arasındaki stresi azaltabilir. Eşler arasındaki cinsel ilişki, günlük yaşamın getirdiği zorluklara karşı bir tür kaçış ve rahatlama sağlayabilir.

## **2. Cinsel Yaşam Doyumu**

Lawrence ve Byers (1995) tarafından cinsel doyum, cinsel ilişki ile ilişkilendirilen olumlu ve olumsuz duygusal deneyimlerin subjektif değerlendirmesinden kaynaklanan bir afektif tepki olarak tanımlanmıştır. Yani, cinsel doyum, bir kişinin cinsel ilişkisini nasıl değerlendirdiğine ve bu deneyimlerin onların duygusal tepkilerini nasıl etkilediğine dayalı bir kavramdır. Cinsel doyum, kişinin cinsel yaşamından aldığı haz ve memnuniyetle ilgilidir ve çiftler arasındaki cinsel ilişkinin kalitesini yansıtabilir (Öztürk ve Arkar, 2014).

Evlilikte cinsel hayatın tatmin edici olabilmesi için, yakın zamanda, kadın ve erkek anatomisinin gerçeklerini ve cinsel yöntemleri bilmek gerekli olarak görülüyordu. Fakat yeni yapılan çalışmalar sonucunda, eşler arasında duygusal

paylaşım bulunmuyorsa, diğer faktörlerin de işlevsiz kaldığı anlaşılmıştır (Baruch and Miller, 1996).

Cinsellikte uyum sağlamak, sadece cinsel bir konu olarak değil, aynı zamanda iki insanın birbirleri için taşıdığı anlamı gösteren bir durumdur. Bu uyum, evlilikleri, çocukluk ve gençlik dönemlerinden getirdikleri duygusal izlerle şekillenir. Cinsellikle ilgili geçmişe dayanan deneyimler ve birikimler de bu uyumu etkiler. Ayrıca, günlük yaşamlarında birlikte getirdikleri çatışmalar, karşılıksız kalan özlemler, ilgi ve ilgisizlikler gibi zorluklar da bu uyumu etkiler. Geleceğe dair güven veya güvensizlik gibi günlük yaşamın parçaları da bu dengeyi etkileyebilir (Baruch and Miller, 1996).

Cinsel doyum, eşlerin cinsel yaşamları sonucunda birbirlerinin duygu, düşünce ve beklentilerine karşı saygı göstermelerini, kendilerini ve isteklerini rahatça ifade edebilmelerini içeren bir durumdur. Cinsel ilişkide ortaya çıkabilecek sorunlar, sevgiye layık görülmemek gibi korkulara, tatminsizlik hissine, izolasyona, çekilmeye, kaygıya, güçsüzlük duygusuna, utangaçlığa, gerginliğe, cinsiyet rollerinin algılanmasındaki değersizlik hissine veya radikal tepkilere yol açabilir (Dokur and Profeta, 2006; Gülsün ve Bozkurt, 2009; Bal vd., 2018).

Sağlıklı bir cinsel yaşam, sıcaklık, koruma, sevgi ve korunma hislerinin gelişimine etkide bulunmaktadır. Bu durum, eşlerin birbirlerinin duygu, fikir ve ümitlerine karşı saygı göstermeleri, kendilerini ve taleplerini rahatça ifade edebilmeleri ile mümkün olabilir. Bu durumların yanı sıra, sağlıklı bir cinsel yaşam, cinsel ilişkilerin gerçekleştiği ortam, sıklığı, zamanlaması ve ilişki sırasındaki tutumlarla ilgilidir. Cinsel yaşamı problemlili olan eşler arasında çeşitli problemler ortaya çıkabilir ve bu durum, yaşam ve evlilikten elde edilen tatmin duygusunun azalmasına neden olabilir. Sağlıklı bir cinsel yaşama sahip olan çiftlerin ilişkilerinde, birbirlerine duydukları sevgi ve değeri güçlendirmelerine fayda sağlayabilir, bu da aralarındaki bağın güçlenmesine katkı sağlayabilir (CETAD, 2008).

İlişkilerinde güven bulunmayan, yalancı ve dostça olmayan tavır sergileyen eşlerde; sıklıkla birbirlerine karşı mesafeli davranma ve yabancılık hissetme duyguları görülebilir. Bu tarz problemler, çoğunlukla en başta cinsel hayatı etkiler. Fakat evlilik ilişkisi içerisinde bulunan pozitif duygu durumlar, güvenilir olma,

samimiyet ve güçlü iletişim hem kadın hem de erkek eşlerde cinsel haz duygusunu yükseltebilir (Öztürk ve Akar, 2014).

Vural ve Temel, 2009'da "Cinsel Doyumun Yordanmasında Bazı Faktörlerin İncelenmesi" başlıklı makalelerinde 83 çiftle çalışılmış ve sonuçlara göre eğitim düzeyinin, erkeklerde cinsel doyum üzerinde önemli bir etkisi olabileceği düşünülmüştür. Rosen ve diğerleri (1993) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, eğitim düzeyinin cinsel işlevlerde anlamlı bir fark yaratmadığı ifade edilmiştir. Oniz ve diğerleri (2007) tarafından yapılan bir çalışmada, kadınların eğitim düzeyi arttıkça cinsel konulardaki iletişimin arttığı, aynı zamanda eşlerin eğitim düzeyinin vajinismus gelişmesi olasılığını etkilediği tespit edilmiştir. Kupelian ve diğerleri (2008) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, düşük sosyoekonomik düzeye sahip erkeklerde erektil disfonksiyon, daha yüksek sosyoekonomik düzeye sahip erkeklere kıyasla iki kat daha fazla görülmekte olduğu bulunmuştur.

Literatür taramasında; cinsel doyum üzerinde belirleyici değişkenlerin demografik özelliklerden ziyade, özellikle eşler arasındaki ilişkilere odaklanan değişkenler olduğu tespit edilmiştir (Oggins et al. 1993; Donnelly 1993). Vural ve Temel (2009), kadınlarda bilgi kazanımı ile boşanma konusundaki hassasiyetin, erkeklerde eğitim düzeyi ile boşanma konusundaki hassasiyetin cinsel doyumunu etkilediği bulunmuştur. Kadınlarda ve erkeklerde boşanma konusunda duyulan hassasiyetin evlilik ilişkisine dönük inanış ve davranışlarda pozitif yaklaşımı arttırdığı, bununla birlikte cinsel doyum düzeyini de yükselttiği tespit edilmiştir. Bilgi kazancı, cinsiyet açısından ele alındığında, evlilik öncesi danışmanlık alan kadınlarda cinsel doyumun olumlu bir şekilde artmasına etki eden bir değişken olarak belirlenmiştir.

Öztürk ve Arkar (2014)'te, "Evli Çiftlerde Evlilik Uyumu ve Cinsel Doyum Arasındaki İlişkiler" adlı çalışmasını 100 evli çift ile gerçekleştirmiştir. Sonuçlara göre; Çift doyumunun düşüklüğünde, cinsel ilişkiden alınan tatminin ve dokunuşların azalması, cinsel ilişkiden kaçınma davranışının sıklaşması, anorgazmi adı verilen orgazm olamama durumu ve cinsel fonksiyonların kalitesinin bozulması görülebilir. Çift doyumunu, sıklık, iletişim ve vajinismus ile ilişkilendirilmemiştir. Bu makaleden elde edilen bir başka sonuç ise; çift uyumu düşük olduğunda, cinsel ilişkiden kaçınma eğiliminin ve cinsel işlevlerin

niteliğindeki bozulmanın yüksek olma olasılığı artar. Ayrıca, çift uyumu düşükse cinsel ilişkiden elde edilen doyumun ve dokunmanın azalması ile de ilişkilidir.

Kadınların eşleriyle duygusal yakınlığı ne kadar yüksekse, ilişkilerinde cinsel haz ve doyumun miktarı da o kadar artar. Aynı şekilde, yakınlık, fiziksel çekim, aşk ve genel ilişki memnuniyeti ile cinsel memnuniyet arasında güçlü bir ilişki bulunmuştur (Young et al, 1998). Bu nedenle, çiftler arasındaki duygusal bağ ve fiziksel çekim, cinsel doyumun önemli belirleyicileri olarak kabul edilebilir. Cinsel doyum, evlilik kalitesini yansıtan bir ölçüt olarak kabul edilir, çünkü çiftlerin cinsel ilişkilerindeki memnuniyetleri, genel ilişkileri hakkında önemli bir gösterge olabilir (Öztürk ve Arkar, 2014).

Byers'ın (2005) çalışması, cinsel doyum ile evlilik ilişkisi arasındaki ilişkinin iki yönlü olduğunu göstermektedir. Yani, ilişki doyumunu ile cinsel doyum arasındaki değişiklikler birbirini etkileyebilir. Bu çalışma, ilişki doyumundaki değişikliklerin cinsel doyumda değişikliklere neden olabileceği gibi, cinsel doyumda meydana gelen değişikliklerin de ilişki doyumunda değişikliklere yol açabileceği hipotezini desteklemiştir. Sonuçlar, cinsel doyumun ve ilişki doyumunun birlikte etkilendiğini göstermiştir. Yani, daha haz dolu bir cinsel yaşam, evlilik ilişkisini daha memnun edici hale getirebilir ve bu iki değişken birbirini etkileyebilir (Öztürk ve Arkar, 2014).

Rahmani ve arkadaşları (2009) 149 kadın ve 143 erkek ile araştırma yapmıştır. Sonuçlara göre evlilik uyumu ile cinsel doyum arasında anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Carvalho ve Nobre (2010) toplum örnekleminde 237 kadınla yapılan çalışması sonucunda, cinsel hazzın anlamlı belirleyicisi olarak karşılıklı bağlılık ve karşılıklı duygulanım kavramlarından söz etmişlerdir.

Breznynak ve Whisman 2004 yılında 60 çift ile yaptıkları çalışma sonucunda, cinsel hazzın evlilik doyumunu kavramı ile anlamlı ve pozitif bir ilişkisi olduğunu tespit etmişlerdir. Erkeklerde sevgi gösterme davranışı azalır, cinsel ilişki sıklığı da azalmaktadır (Öztürk ve Arkar, 2014).

## **E. Bağlanma Kuramı**

### **1. Bağlanma Kuramı ile İlgili Farklı Görüşler**

Bebeğin 0-2 yaş arasında fiziksel, duygusal ve zihinsel yönden gelişimi oldukça yüksektir. Bebeğin annesi veya bakım veren kişi ile kurduğu bağ, sadece fiziksel ihtiyaçlarını karşılama yönünden değil duygusal ve zihinsel becerilerinin gelişimi açasından oldukça önemlidir. Bebeğin henüz gelişmeyen yetenekleri nedeni ile annesine veya bakım verenine bağımlı olduğu görülür. Anne ile kurulan bağlanma, çocuğun yetişkin dönemlerindeki kişilik yapısını oluşturmaktadır ve bu unsurlar kolay kolay değişmemektedir. Anne bebek arasındaki ilişkinin detaylı olarak anlaşılması ve psikopatolojik rahatsızlıklar ile bağının kurulması için Bowlby ‘‘Bağlanma Kuramı’’ adını verdiği çalışmasını yapmıştır. Bowlby çocuk psikopatolojisi üzerinde çalışması dolayısı ile çocuklarda psikopatoloji gelişmesine neden olan unsurları incelemiştir. Bowlby kendini araştırmacı olarak tanımlamaktadır. Bu nedenle psikanalist kimliğinden daha fazla teorisyen olmakla anılmaktadır. Bowlby izlenebilir davranış kalıpları üzerinde çalışmıştır. Bowlby için rüyalar ilgi konusu olmamıştır (Tüzün ve Sayar, 2006).

Bowlby ortaya attığı bağlanma kuramında bebeğin duygusal gelişimine odaklanmıştır. Harlow anne ve bebek arasında bir bağlanma olduğunu ve bunun da annenin bebeğinin susuzluk ve açlık gibi temel ihtiyaçlarını karşıladığı için olduğunu öne sürmüştür. Harlow’un bu teorisi, Bowlby İn Bağlanma kuramına temel oluşturmuştur. Harlow anne unsurunu incelemek için birçok deney yapmıştır. Rhesus maymunları ile yaptığı bir deneyde, anneden uzak olan ve yoksunluğunu çeken maymunların sosyal ilişkilerde yetersiz olduğunu gözlemlemiştir. Anne unsuru sadece temel ihtiyaçları karşılayan değil, sosyal olarak da gelişime katkı sağlayan önemli bir unsurdur. Harlow’a göre anne ve bebek arasında oluşan sevgi duygusunun en önemli faydası, yetişkin dönemlerde kurulan sosyal ilişkilerin içinde güven unsurunun varlığıdır. Bowlby, anne ve bebek arasında güvenli bir bağlanma oluşursa, bu sayede sağlıklı bir psikolojiye katkı sağlayacağını ifade eder. Bowlby, rhesus maymunlarında gözlenen durumun insanlar üzerinde de aynı sonucu vereceğini düşünür. Bowlby göre, anne ve bebek arasındaki bağlanma sağlıklı gelişmemiş ise ve ara ara kesintilere uğramış ise çocukta zihinsel ve psikolojik hastalıklara yakalanma oranı daha fazla olacaktır. Ona göre güvensiz

bağlanma nevrotik kişiliğin oluşmasına zemin oluşturmaktadır (Tüzün ve Sayar, 2006).

Bowlby, hayvan deneylerinde görülen anneye tutunma ve arkasından gelme davranışının daha fazlasının insan bağlanmasında olduğunu öne sürmüştür. Bağlanmanın insan yaşamı için üç temel görevi vardır. İlki, bebeğin dış dünyayı deneyimledikten sonra annesine geri dönebilmesi onu güvenli bir liman olarak algılamasıdır. İkincisi, fiziksel ihtiyaçların giderilmesidir. Üçüncüsü, yaşama ait emniyet duygusunu geliştirebilmesidir. Bu ihtiyaçların karşılanmaması durumunda, bebekte özgüven azlığı ile karakterize olarak psikopatoloji görülme riskinin de ortaya çıkacağı öne sürülmüştür (Tüzün ve Sayar, 2006).

Bağlanma kuramının işlemsel tanımı ise Ainsworth tarafından yapılmıştır. John Hopkins üniversitesinde bebekler üzerinde çalışmalar yapmıştır. Bulduğu sonuçlar, Bowlby'nin iddia ettiği sonuçlardan daha fazlasıdır. Ainsworth'un “garip durum” deneyinde, bebek hiç tanımadığı biri ile odada 8 dakika boyunca baş başa bulunmaktadır. Bu deneyde, anneden ayrılma zamanı ve anne ile tekrar bir araya gelme zamanı oldukça önem arz etmektedir. Bebeğin bu zamanlarda ne tepki vereceği, ait olduğu bağlanma stiline işaret eder. Bu bağlanma stilleri güvenli bağlanma veya güvensiz bağlanmadır. Güvensiz bağlanma stili kendi içinde de 2'ye ayrılmaktadır; kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma. Yapılan deney sonucunda, bebek güvenli bağlanma şekline sahip ise anneden ayrılma zamanında olağan bir kaygı yaşar ve anne ile kavuşma zamanında sevinçli şekilde davranır. Eğer bebek kaygılı bağlanma stiline sahip ise; anne ile ayrılma zamanında oldukça üzüntülü davranır ve anne döndüğü zaman onu sinirle reddeder. Eğer bebek kaçınan bağlanma stiline sahip ise; anneden ayrılma zamanında oldukça umursamaz ve anne döndüğünde ise reddedici bir tutum sergiler. Deney sonuçları sadece bebeğin duygusal özelliklerine bağlanamaz. Buna ek olarak bebeğin çevresel faktörlerinin de kişilik gelişimine katkıda bulunduğu yadsınamaz. Güvenli bağlanma stiline sahip bebeklerin anneleri gözlemlendiğinde, annelerin bebeklerine karşı oldukça nazik, ilgili ve ihtiyaçlarına karşı duyarlı bir tutumda olduğu fark edilmektedir. Kaygılı bağlanma stiline sahip bebeklerin anneleri gözlemlendiğinde ise, kararları arasında tutarlılık olmadığı anlaşılmıştır. Kaçınan bağlanma stiline sahip bebeklerin anneleri ise, yüksek oranda umursamaz, soğuk ve mesafelidir. Bu özellikler neden sonuç ilişkisini kanıtlamamaktadır, bu

özelliklere ek olarak bebeğin mizacı da değişken olarak eklenebilir (Ainsworth, 1980).

Bağlanma stillerinin izleri yetişkin hayatın içinde de gözlenmektedir. Hazan ve Shaver 1990'da yaptıkları bir çalışma sonucunda, kaygılı bağlanma stiline sahip olan yetişkinlerin bireysel ilişkilerinde kıskanç, kaygı dolu, sürekli bir olmayı isteyen kişiler olduğu gözlemlenmiştir. Kaçınan bağlanma stiline sahip yetişkinlerin ise, işte geçirdiği zamanı sosyal ortamlardan kaçış için bir araç haline getirdikleri bulunmuştur (Tüzün ve Sayar 2006).

## **2. Güvenli Bağlanma**

John Bowlby bağlanma stillerinin, bebeklikte ilk bakım verenimizle kurduğumuz ilişkiden temel aldığını savunmaktadır. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, ihtiyaçlarını anlayan ve doyuran anneye sahiptir. Anne bu tutumu çocuğuna, insanlara güvenmeyi ve ihtiyaç hissettiğinde yanında görebileceği fikrini aşılacaktır. Bowlby, çocuğun bu öğretisini yetişkinlikte kuracağı ilişkilere yansıttığını savunur (Levine and Heller, 2018).

Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler sıklıkla eş değiştirmezler. Uyum sağlayabilecekleri eşi buldukları zaman, uzun soluklu ilişkiler kurarlar. Araştırma sonuçlarına göre güvenli bağlanma stilinin, bir ilişkinin mutluluğunu yordamada ki en önemli etken olduğu sonucu defalarca tespit edilmiştir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkilerinden aldıkları doyum kaygılı ve kaçınan bağlanan bireylere kıyasla daha yüksektir. Toronto üniversitesinde 4 aylık dönem boyunca romantik ilişkisi olan yüz kişiden fazla öğrenci takip edilmiştir. Sonuçlara göre; güvenli bağlanma stiline sahip olanların ilişki doyumu, bağlanma ve güven meselesinde sonuçları giderek yükselmiştir. Güvensiz bağlanan bireylerin oranları dört ay boyunca daha da azalmıştır (Levine and Heller, 2018).

Yapılan başka bir çalışmada, her iki eşin de güvenli bağlanma stiline sahip olduğu grup ile her iki eşin de kaygılı veya kaçınan bağlanma stiline sahip olduğu gruplar karşılaştırıldığında, güvenli bağlanan çiftlerin ilişkilerinin güvensiz bağlananlara kıyasla daha kaliteli olduğu bulundu. Ancak, enteresan olan eşlerden birinin güvenli bağlanan diğerinin güvensiz bağlanan grubun, her iki eşinde güvenli bağlanma stiline sahip olduğu gruptan farklı olmamasıdır. İki grupta da tartışma oldukça azdır ve çiftlerin güvensiz olduğu gruba göre ilişkileri çok daha kalitelidir.

Bu çalışmadan anlaşılan şudur ki, güvenli bağlanan bireyler güvensiz bağlanan kişilerin kaygılarını yatıştırıp onları güvenli bağlanma stiline doğru yaklaştırmakta (Levine and Heller, 2018). Güvenli bağlanma stili sadece ebeveynin ihtiyaçları doymasına ile ilgili değildir. Bununla birlikte farklı değişkenler de mevcuttur. Bebek ve arasındaki ilk bağlanma, genetik yapı ve deneyimlenen romantik ilişkiler bağlanma şeklimizi yordamaktadır.

### 3. Güvenli Bağlanma ve Evlilik

Güvenli bağlanma stiline sahip olan bireyler, sorun çözücü, uyumlu, dengeli ve kontrollüdür. Açık iletişim kurarlar ve destekleyicilerdir. Evlilikten doyum sağlamak için açık iletişim kurmak oldukça önemlidir. Bu özellikleri evlilik ilişkilerini sürdürmede önemli bir öge olarak ortaya çıkmaktadır. Buluş ve Bağcı (2006) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, evlilik doyumunun belirlenmesinde iletişim becerilerinin kritik önemi ve bu iki unsur arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuçlara göre, iletişim becerileri ile evlilik doyumunu kavramları arasında anlamlı bir ilişkinin var olduğu bulunmuştur. Evlilik, bireyler arasında kurulan ilişkilerden en önemlisidir. Bağlanma stilleri de evlilik ilişkisinin tatmin ediciliğini belirleyen en önemli değişkenlerden biridir.

Literatür taraması yapıldığında, sonuçların çoğu güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerin evliliğinden aldığı doyumun güvensiz bağlanma stiline sahip olan bireylerin aldığı doyumdan daha fazla olduğunu göstermiştir (Mikulincer et al., 1998; Amir et al., 1999; Erwin et al., 2001; Solmuş, 2003).

Güvenli bağlanma, çocukların anne veya bakım veren kişinin sürekli koruyucu olduğuna inandığı, bu doğrultuda çevresi ile etkileşimde bulunma ve gelişime açık olmaya meyilli oldukları, tanımadığı kişiler ile iletişimde kolaylıkla ifade edebilme yeteneğine sahip oldukları bir bağlanma tipidir; çocuğa anne veya bakım sağlayan kişi ise çocuğun duygusal gereksinimlerini düzenli ve tutarlı bir biçimde giderir, bu sayede çocuklar bakım vereninden ayrıldıklarında üzüntülü bir ruh halinde olurken, bakım vereni ile kavuştuğunda sevinç duygusu göstermektedirler (Tonkuş ve Muslu, 2021).

Gray ve Dall (2023) güvenli bağlanma stiline sahip olan eşler, evlilik ilişkisi içinde aynı hak ve özgürlüklere sahip olduklarını tanımlamışlardır. Shi (2003) güvenli bağlanma stiline sahip olan bireylerin çatışma çözmeye meyilli olduklarını,



kaçıngan bağlanma stiline sahip olanların ise çatışmaları çözümlenmekten uzak olduğu ortaya atmıştır.

Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu (2006)'da yaptıkları çalışmanın sonuçlarına göre, güvenli bağlanma stiline sahip olanların ve kaygılı bağlanma stiline sahip olanların evlilik uyumunun yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Yaptıkları çalışma da güvenli olma ile kaygılı olma arasında fark gözlemlemişlerdir. Bunun nedeninin, kaygılı bağlananların kaybetme korkusu hissettiği için evliliğini doyumlu olarak algıladıkları olarak belirtmişlerdir.

Campbell ve arkadaşları, yaptıkları bir çalışmada bağlanma teorisi çerçevesinde, ilişki temelli çatışma ve destek algılarının ilişki memnuniyeti, yakınlık ve gelecek beklentisi kalitesi ile nasıl ilişkili olduğu araştırılmıştır. Araştırmanın ilk bölümünde çiftlerden 14 gün süreyle günlük tutmaları istendi ve daha sonrasında günlük tutarken yaşanan büyük bir sorun hakkında tartıştıkları bir video kaydı çektiler. İlk bölümünün sonuçlarına göre; eşlerinden daha fazla kavga sinyalleri alan ve kavgayı hızlı bir şekilde büyüten bireylerin kaygılı bağlanma stiline sahip olduğu gözlemlendi. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin ilişkide kavga edeceklerine olan inançları, memnuniyet hissetmeleri, eşleri ile yakınlık kurmalarını ve ilişkinin geleceği olduğuna dair olan algılarını olumsuz açıdan etkilemekte olduğu araştırmacılar tarafından bulunmuştur. Kaygılı bağlanan çiftler, günlük hayatlarında destek hissettikleri zaman daha olumlu tepkiler verdikleri de araştırmada bulunan diğer sonuçtur. Araştırmanın diğer bölümünde, kaygılı bağlanan bireyler ilk bölüme oranla daha sıkıntılı görülmektedir aynı zamanda eşleriyle olan kavga şiddeti gözlemcilerin değerlendirme sonuçlarına göre yükselmiş olarak görülmektedir. Araştırma sonuçlarından yola çıkarak, güvensiz bağlanma stiline sahip olan bireylerde ilişki doyumunun azaldığı, yakınlık hissini olumsuz algılandığı ve ilişkinin sürekli olduğuna dair inancın olumsuz olduğu gözlenmiştir. Güvenli bağlanma ve evlilik doyumu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki, güvensiz bağlanma ile evlilik doyumu arasında ise anlamlı negatif bir ilişki olduğu dünya genelinde yapılan araştırma sonuçlarına göre bulunmuştur (Çağlayan ve İpek, 2019).

## F. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu, bireyin yaşamında sahip olduğu unsurlar ile arzuladığı veya beklediği unsurlar arasındaki denge sonucu ortaya çıkan bir durumdur (Özer ve Karabulut, 2003). Çivitçi'e (2009)' a göre, yaşam doyumu, kişinin hayatının belirli bir alanında veya genelinde, bilişsel yargıları zemininde ortaya çıkan tatmin durumunu ifade etmektedir. Myers ve Diener (1995) tarafından ifade edildiği üzere, yaşam doyumu genellikle cinsiyet, gelir düzeyi gibi dışsal unsurlardan ziyade, daha çok kişisel ve psikolojik unsurlardan etkilenmektedir.

Khakoo (2004) yaşam doyumu, bireyin serbest zaman ve iş haricindeki arta kalan zaman olarak, yaşamın bütününe karşı duygusal tepki göstermesidir (Özdevecioğlu ve Aktaş, 2007). Yaşam doyumu hem subjektif hem de açık bir değerlendirmedir. Kişilere, anketler aracılığı ile yaşamlarından doyum sağlayıp sağlamadıkları sorulabildiği için yaşam doyumu kavramı subjektif bir kavramdır. Yaşam doyumu kavramı, araştırmadan önce toplumsal mutluluk ve huzur kavramlarının unsurları katılımcılara anlatılmadığı ve cevaplandırma aşamasında kendi kararlarına bırakıldığı için açıktır (Donovan and Helpert, 2002).

Yaşam doyumu bilişsel yönden bireyin yaşamını genel olarak değerlendirdiği, öznel iyi oluşun unsurlarından biridir (Diener, 1984; Diener and Suh, 1997; Myers and Diener, 1995). Bir başka ifade ile kişinin yaşamından mutlu olup olmadığını değerlendirmesi yaşam doyumuna karşılık gelmektedir. (Heller et al., 2006). Literatürde öznel iyi oluş kavramının faktörlerinden biri olan yaşam doyumu kavramı, yaşamın çalışma hayatı, dostluk ilişkileri, evlilik ilişkisi gibi alanlarına göre farklı olabilmektedir (Yetim, 2001). Birey, yaşamının aile, iş, arkadaşlık gibi farklı alanları ile ilgili fikir sahibi ise yaşamın bütününe karşı değerlendirme yetisine sahip olabilmektedir. Yaşamın farklı alanlarından sağlanan doyumun, genel doyumunu etkileyebildiği öngörülmektedir fakat bu durumu açıklayan kesin sonuçlar bulunmamaktadır.

Bütün bir yaşam hakkında zihinsel değerlendirme olarak kabul edilen yaşam doyumu kavramı, üç kısımdan oluşmaktadır. Bu kısımlar:

- İlk kısım, birey kendi hayatını dışsal etkenlerle kıyaslar ve bu durum psikolojik iyi oluşunu etkiler.

- İkinci kısım, bireyin kendi hayatını değerlendirmesi sonucu oluşan duygusal, içsel ve düşünsel durumunu etkilemektedir.
- Üçüncü kısım, bireyin sosyal çevresi ile kurduğu etkileşim sonucunda ne kadar tatmin hissettiğini etkilemektedir. (Yılmaz ve Aslan, 2013)

Birçok unsur yaşam doyumunu ve düzeyini etkileyebilmektedir. Bu unsurlardan bazıları, maddi durum, kişinin evli veya bekar olması, bir işte çalışıp çalışmama durumu ve yaşıdır (Özer ve Karabulut, 2003). Cummins (1996) yılında yaşam doyumunu yedi boyutundan bahsetmiştir. Bu boyutlar: maddi güç, üretken olma, sağlıklı olma, güvenlik, toplumsal iyilik hali, psikolojik iyi oluşur. Argyle (2001) yaşam doyumunun kapsadığı sağlık, iş ve istihdam, sosyallik, serbest zaman, eğitim hayatı, barınma ve para gibi boyutlardan bahsetmiştir ( Rojas, 2007).

Day (1987) yılında ise yaşam doyumunun boyutlarını; aile yaşamı, çalışma hayatı, sosyal hayat, sağlık, tüketim, ekonomik refah, yaşanılan ülkenin durumu, benlik, manevi hayat gibi alanları içermektedir. Flanagan (1987) yılında yaşam doyumunun boyutları olarak; yüksek ekonomik seviye, fiziksel sağlık, duygusal iyilik hali, anne veya baba olmak ve çocuğunu büyütmek, toplumsal faaliyet, sosyal faaliyet, siyasal faaliyet, kişinin boş zamanlarından stresten uzaklaşmak adına yaptığı, keyif veren faaliyetler ve kişisel gelişmek için yapılan faaliyetler belirtilmektedir (Rojas, 2007).

Appleton ve Song (2008) yılında altı unsurun yaşam doyumunu etkileyebileceğini öne sürmüştür. Bu unsurlar; sosyoekonomik seviye, kişinin sahip olduğu meslek ve toplumdaki konumu, kaynakları ve toplumsal dinamizm, yaşam kalitesi, devletin şu anki yönetimi ve toplumsal ilişkilerdir (Dağlı ve Baysal, 2016).

Alan yazı araştırması yapıldığında, yaşam doyumunu kavramını etkileyen unsurlar dört bölüme ayrılmaktadır. Bu kategoriler:

- İşle alakalı unsurların bulunduğu birinci kategoride, kişinin bağlı olduğu iş yerinde yaptığı işin özellikleri, çevre tarafından algılanması, işten sağladığı maddi karşılık, işyerindeki görev tanımı, çalışma temposu, kariyer fırsatları, iş yerinde gelişim ve eğitim için verilen seminerler ve tecrübeler gibi unsurlar bulunmaktadır.

- İkinci kategori bireysel unsurlar ile ilgilidir. Bu unsurlar; kişinin yaşı, kadın veya erkek olması, kişilik nitelikleri, iyi veya kötü duygu durumu, umutlarıdır.
- Üçüncü kategoride dışsal unsurlar yer almaktadır. Bu unsurlar; kişinin bağlı olduğu iş yerinden başka yerde iş bulma fırsatının olmasıdır.
- Dördüncü kategoride sosyal unsurlar yer almaktadır. Bu unsurlar; bireyin sosyal mecralardaki bağlantıları, katıldığı sosyal aktiviteler, yakın çevresi ile ilişkileri, bireyin aile üyeleri ile sınırlı ve kısıtlı bir iletişime sahip olup olmadığı, aynı memleketli olması gibi unsurlardır (Özdevecioğlu ve Aktaş, 2007)

Yaşamın içinde bulunan birçok alandan ayrı ayrı doyum sağlanmaktadır. Örneğin, evlilik, iş, maddiyat, eğitim, sosyal hayat gibi alanlarda sağlanan doyum genel yaşam doyumunu etkilemektedir.

Yaşam doyumunu etkileyen unsurları belirlemek için yapılan araştırmalarda, kişinin kendini tanıması, özgüveni, öğrenmeyi sevmesi, yararlı bir birey olmak istemesi, sosyal ilişkiler kurma yetisi, meslek sahibi olma, çocukları büyütme, eşler arasındaki iletişimde samimiyet, etkinliklerde var olma ve keyif veren aktivitelerde bulunma gibi unsurların önemli bir rol oynadığı görülmektedir (Flanagan, 1978; Yıldırım ve Belen, 2018).

Çok sayıda değişken yaşam doyumunu etkileyebilmektedir. İyi olma halinin evlilik ilişkisi üzerindeki etkisinin yıllardır araştırmacılar tarafından incelenmekte olduğu bilinmektedir (Bélanger et al., 2014). Bireyleri evli olmak bekar olmaya göre daha mutlu etse de evlilik kalitesinin, mutlu oluşta önemli bir rol oynadığı görülmektedir (Seligman, 2007). Diğer yandan evlilik ilişkileri olumsuz olarak devam eden çiftler mutsuz hissedebilmektedir. Buna göre evlilik ilişkisinin kalitesi ve evlilikten sağlanan doyum ve eş uyumu evlilik ilişkisindeki mutlu olma halini belirlemektedir (Yıldız ve Baytemir, 2016).

Kişinin farklı yaşam sahalarında, başarıya duygusunu tatmin edebilmek için farklı koşullara uyum sağlaması da mümkündür. Bu nedenle, kişi yaşamındaki birkaç sahada doyum sağlamaktan ziyade, yaşamın bütününden sağladığı doyumunu değerlendirmesi daha önemlidir (Pavot ve Diener, 1993; Çivitçi, 2012).

Yapılan bir çalışma sonucunda, bireyin işten aldığı tatminin yaşamdan aldığı doyum üzerindeki etkisinin, bireyin evliliğinden aldığı tatminin yaşamdan aldığı doyum üzerindeki etkisinden daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Polatçı, 2015)

Yıldız ve Büyükşahin (2016) ilk ve ortaokul mezunu olan bireylerin yaşam doyumunu, üniversite ve doktora mezunu olan bireylerin yaşam doyumundan düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Aynı çalışmada, flört ederek evlenen bireylerin yaşam doyumunun, akraba evliliği ve görücü usulü ile evlenen bireylerin yaşam doyumundan yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmanın bir diğer sonucu ise, aşk evliliği yapan bireylerin evlilik doyumunu ve yaşam doyumunun, mantık evliliği yapan bireylerden daha yüksek olduğudur.

Yapılan bir çalışmada, benlik saygısı arttıkça yaşam doyum düzeyinin de artacağı tespit edilmiştir (Yıldız ve Baytemir, 2016).

Bireysel bütünlük duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısının yaşam doyumunu yordama etkisi incelenen çalışma sonucunda, yaşam doyumunu ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişkinin varlığı tespit edilmiştir (Çeçen, 2008).

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu etkileyen değişkenleri tespit edebilmek amacı ile kadın veya erkek olma, kişinin eğitimsel başarısı ile ilgili izlenimi, sosyoekonomik seviye, geleceğe dair umudu, inanç sistemi ve tek başına olma hali faktörleri araştırılmıştır. Sonuçlara göre; kadınların yaşam doyumunu seviyeleri erkeklerin yaşam doyumunu seviyesinden daha yüksek bulunmuştur. Araştırmada tespit edilen bir başka bulgu ise, kişilerin sosyo ekonomik seviyeleri yükseldikçe, yaşam doyumunu seviyelerinin de yükseldiği görülmüştür.

Sonuçlara göre kişinin akademik başarı seviyesi arttıkça yaşam doyumunun da arttığı görülmektedir. Bu iki değişken birbiri ile ilişkilidir. Bir diğer değişken olan gelecek beklentisi, yaşam doyumunu kavramı ile ilişkilidir. Geleceğe dair beklentisi olan kişilerin yaşam doyumunu, gelecekte beklenmeyenlerden daha yüksek bulunmuştur. Dini inancı yoğun ve güçlü olan bireylerin yaşam doyumunu diğer gruplardan daha yüksek bulunmuştur. Yalnızlık değişkeni incelendiğinde, kişinin yalnızlığı ile yaşam doyumunu arasında ters bir ilişki vardır. Yalnızlık seviyesi yükseldikçe, yaşam doyumunu azalmaktadır (Dost, 2007).

Yılmaz ve Aslan (2013) öğretmenlerin iş yerinde kendilerini yalnız hissetmeleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada

sonuçlar, kadın öğretmenlerin yaşam doyumlarının erkek öğretmenlerden yüksek olduğunu göstermektedir. Sonuçlar, ğretmenlerin iş yerinde kendilerini yalnız algıladığında yaşam doyumlarının etkilenebildiğini göstermiştir.

## **1. Yaşam Doyumu ve Evlilik**

Alanyazında yaşamın niteliğini etkileyen unsurlardan biri olarak görülen yakın ilişkiler kavramı son zamanlarda sıklıkla araştırma konusu olmuştur. Alanyazında evlilik, yakın ilişkilerin boyutlarından en fazla araştırılan kavramdır. Evli bireylerin sahip olduğu evlilik ilişkisinin kalitesinin, yaşam doyumunu kavramını etkilemekte olduğu dünya üzerinde birçok kültür ve araştırmacı tarafından onaylanan bir bilgidir (ağ ve Yıldırım, 2018).

Yaşam doyumunu arttırmak için ve ait olunan toplumu daha sağlıklı bir topluma dönüştürmek için sağlıklı bir evlilik yapmanın dolaylı etkisi oldukça önemlidir (Hayli vd., 2017). Evlilikteki tutumların yaşam doyumunu etkilediği sonucu oldukça düşündürücüdür (Canbulat ve Cihangir ankaya, 2014; Yıldız ve Baytemir, 2016). Bu nedenle çalışmalar evliliğin mutlu olma halindeki, yaşam doyumunu ve niteliği hakkındaki etkisine yoğunlaşmıştır (Myers, 2003; ağ ve Yıldırım, 2018).

Evlilikte olumlu davranışlar ile olumsuz davranışların dengeli olması, evliliğin niteliği ile psikolojik sağlık ilişkisinde önemlidir (Glenn and Weaver, 1981; ağ ve Yıldırım, 2018). Alanyazındaki alışmalar incelendiğinde, evlilik doyumunu kavramının yaşam doyumunu kavramı ile ilişkisi olduğu görülmektedir. (ağ ve Yıldırım, 2018)

Alanyazı alışmaları evli bireylerin bekrlara oranla daha mutlu hissettiklerini, yaşam doyumlarını daha yüksek olduğunu göstermiştir. nal, Karlıdağ ve Yoloğlu (2001) yılında yaptıkları çalışma da evlilerin yaşam doyumununun bekrlardan daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Bekr bireyler ise evli olanlara kıyasla daha fazla depresyona yatkınlık göstermektedir. Evliliğin niteliği bu aşamada kritik öneme sahiptir. Mutluluğu veya yaşam doyumunu arttıran sadece evli olmaktan ziyade sağlıklı, sosyal destek sağlayan bir evliliğe sahip olmaktır yani evlilik ilişkisinin niteliğidir.

Evlilik ilişkisinde zaman zaman kişiler mutsuz yaşam olayları yaşayabilmektedir. Bu mutsuzluk hali evlilikten aldıkları doyum ve eşlerin arasındaki uyumu da olumsuz yönden etkileyebilmektedir (Yıldız ve Baytemir, 2016).

## **G. Kavramlar Arası İlişkiler**

### **1. Eş Desteği ve Yaşam Doyumu**

Evliliğin yaşam doyumunu etkilediğini belirten birçok araştırma mevcuttur. Eş desteği, evlilik ilişkisinde çiftlerin birbirlerinden aldığı sosyal desteği ifade etmektedir. Eşlerin birbirine karşı destekleyici olması evlilik ilişkinin niteliğini etkileyen bir konudur. Evliliğin niteliği de yaşam doyumunu etkileyen bir unsurdur. Bu nedenle eş desteği ve yaşam doyumunu birbirini etkileyebilen kavramlar olarak düşünülmektedir.

Eş desteğinin, evlilik uyumu ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisini araştıran bir çalışmanın sonucunda; eş desteğinin evlilik uyumu ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Diğer sonuç ise, çiftlerin algıladıkları eş desteği yüksek olursa psikolojik iyi oluşlarının da yüksek olduğu bulunmuştur (Arıdağ vd., 2019). Bu araştırma da iyi oluş kavramının iki yönü ele alınmıştır. İlki kişinin kendinin en iyi versiyonunu yaratması ve geliştirmesi manasına gelen psikolojik olarak iyi olmayı içermektedir. İkincisi, kişinin negatif duyguları daha az algılaması pozitif duyguları daha fazla algılaması manasındaki öznel iyi oluş kavramını içermektedir. Öznel iyi oluş bireyin yaşamdan doyum sağlaması manasına gelmektedir (Arıdağ vd., 2019). Yaşam doyumunu, öznel iyi oluş kavramının unsurlarından bir tanesidir. Yaşam doyumunu kavramı, bireyin hayatını genel hatları ile değerlendirmesidir. Bireyin, hayatının genelinden memnun olup olmaması yaşam doyumuna karşılık gelmektedir (Yıldız ve Baytemir, 2016).

Evlilik ilişkisi mutlu olmayı etkileyebilmektedir. Evlilik ilişkisinin niteliği yüksek ise mutlu olma durumu artmaktadır, evlilik ilişkisinin olumsuz olması durumunda ise mutsuzluk ortaya çıkabilmektedir (Yıldız ve Baytemir, 2016).

Bireyin hayatı ile genel algısının olumlu veya olumsuz algılaması yaşam doyumunu kavramını ifade ettiğinden dolayı mutluluk kavramının yaşam doyumunu kavramı ile ilgili olduğu düşünülebilir. Çiftlerin evliliğinde mutlu olması,

birbirlerinden destek alması ile mümkündür. Bu nedenle eş desteği ve yaşam doyumu arasından dolaylı bir ilişki olduğu düşünülmektedir.

Yapılan çalışmalar, sosyal desteğin, yaşam doyumu (Kong et al., 2012; Ma, 2019), problem davranışlar (Lai and Ma 2016; Ma, 2019) ve akademik kariyer gibi psikolojik iyi oluşun boyutları da dahil olmak üzere bireysel gelişiminin farklı alanları için önemli bir etkisi olduğunu göstermiştir (Yıldırım ve Ergene 2003; Ma,2019).

## **2. Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu**

Alan yazı incelenmesi sırasında, bireylerin mutluluk düzeyleri ile benlik saygısı düzeylerinin ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Kişinin sahip olduğu benlik saygısı, mutluluk hissetmesi üzerinde etkilidir (Furnham and Cheng, 2000; Shackelford, 2001; Doğan ve Eryılmaz 2013). Diener ve Diener (1995) on üç bin öğrencinin farklı kültürlerden araştırmaya dahil edildiği bir çalışma yapmıştır. Sonuçlara göre, toplumsal bağları kuvvetli toplumlardaki benlik saygısı unsuru, bireyselliğin daha ön planla olduğu toplumlardaki benlik saygısı unsurundan daha düşüktür (Doğan ve Eryılmaz, 2013).

Deneve ve Cooper (1998) bireysel nitelikler ile mutluluk arasındaki ilişkiyi açıklamak için yaptığı çalışmasının sonucunda; bireysel niteliklerden benlik saygısı unsurunun mutluluk kavramı ile anlamlı ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir (Doğan ve Eryılmaz, 2013).

Bir çalışmada, evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki benlik saygısı unsurunun aracılık etkisinin araştırıldığı bir çalışmanın sonunda; çiftlerin evlilikten algıladığı doyumun yaşam doyumunu etkilediği bulunmuştur. Sonuçlarda, çiftlerin evlilik doyumunun benlik saygısını etkilediği, benlik saygısının ise yaşam doyumunu etkilediği tespit edilmiştir (Yıldız ve Baytemir, 2016).

Ebeveynlerle yapılan bir araştırmada, ebeveynlik şeklinin kişilik özellikleri, benlik saygısı ve yaşam doyumu üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Sonuçlara göre; anne ve babanın, ebeveynin çocuğuna duygusal destekte bulunmama özelliğinin negatif kişilik unsurları, benlik saygısının düşük seviyede olması ve yaşam doyumunun düşük seviyede olması ile ilişkide olduğu tespit edilmiştir (Tuzgöl Dost vd., 2019).



Ürün ve Öztürk (2019) yılında, “Yetişkin Bireylerde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Sosyal Kaygı, Benlik Saygısı ve Yaşam Doymu Arasındaki İlişkiler” başlıklı araştırma sonuçlarına göre; bireylerin sosyal görünüş kaygısı yaşamalarının, benlik saygısı düzeylerini ve yaşam doyumlarını düşürdüğü tespit edilmiştir.

### **3. Cinsel Yaşam Doymu ve Yaşam Doymu**

Evlilik ilişkisinde eşlerin evlilikten sağladığı doyumun ve uyumun yaşam doyumunu etkilediği daha önce yapılan çalışmalar ile tespit edilmiştir. Yapılan çalışmalarda, evlilik ilişkisinde cinsel doyumun yüksek olması ise evlilik doyumunu etkilediği tespit edilmiştir. Dolaylı yoldan bağlantı kurulduğunda, evlilik ilişkisinde çiftlerin yaşadığı cinsel doyumunun yaşam doyumunu etkilediği düşünülebilmektedir.

Erdoğan (2018) evli çiftlerle yaptığı çalışmada evlilik uyumu, cinsel yaşam doymu ve yaşam doymu arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Sonuçlara göre; yaşam doyumunun yüksekliğinde cinsel doyumunda yükseldiği, cinsel doyumun yüksekliğinde de evlilik uyumunun yükseldiği tespit edilmiştir. Anlaşıldığı üzere, değişkenler birbirini etkilemekte ve arttırmaktadır. Sonuçlara göre; evli bireylerin algıladıkları evlilik doymu ve cinsel doyumun, yaşam doyumunu açıkladığı tespit edilmiştir.

Stephenson ve Meston (2015) cinsel mutluluk ve yaşam doymu arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Sonuçlara göre; yaşam doymu ile cinsel doymu, cinsel sorunlar, ilişki doymu, kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma değişkenlerinin ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Çalışmanın bir diğer sonucu; bağlanma stili ve ilişki tatmininden bağımsız olarak cinsel mutluluğun yaşam doymunu açıklayıcısı olmadığı yönündedir. Fakat cinsel sıkıntı ise bağlanma stili ve ilişki tatmininden bağımsız olarak yaşam doyumunun açıklayıcısı olarak tespit edilmiştir.

Woloski-Wruble vd. (2010) “Cinsel Aktiviteler, Cinsel ve Yaşam Memnuniyeti ve Kadınlarda Başarılı Yaşlanma” başlıklı araştırma sonuçlarında; yaşlı kadınların cinsel aktivitelerine devam etme eğiliminde olup, bu aktivitelerin cinsel ve yaşam memnuniyeti üzerinde olumlu bir etkisi olduğu gözlemlenmiştir.

Hwang ve Shin (2012) “Toplumda Yaşayan Yaşlılarda Yaşam Doymu ile Cinsellik Arasındaki İlişki” başlıklı araştırması altmış yaş üstü 490 kişi ile Kore’de bulunan 5 ilde cinsel eğitim programına katılan bireyler ile gerçekleştirilmiştir.

Sonuçlara göre; bireylerin cinsel partnere sahip olup olmamasının yaşam doyumuna etkisi bulunmazken, aktif bir cinsel yaşamın yaşam doyumunu artırdığı tespit edilmiştir. Araştırmanın bir diğer bulgusu; cinsel bilgi düzeyi ve cinsel tutum puanları, yaşam memnuniyetini karşılaştırmak için gruplara ayrıldı. Sonuçlar, cinsel bilgi düzeyine göre yaşam memnuniyetinde anlamlı bir fark olmadığını gösterdi, ancak cinsel tutum puanı üst seviyede olanlar için yaşam memnuniyetinin önemli ölçüde daha yüksek olduğunu göstermiştir.

#### **4. Güvenli Bağlanma ve Yaşam Doyumu**

Güvenli bağlanma stiline sahip kişiler sosyal iletişim yönünden daha güçlüdür. Empati yapabilmekte ve açık iletişim kurabilmektedirler. Güvenli bağlanan bireyler, ebeveynlerinden aldıkları sağlıklı ilgi ve ihtiyaçlarının doyurulması neticesinde hayatı daha sağlıklı yaşamaktadırlar. Bu nedenle yaşam doyumunu kavramı ile ilişkili olabilmektedir. Yaşam doyumunu, bireyin hayatının genelini değerlendirme şeklidir. Kişi güvenli bağlanma şekline sahip olduğunda yaşamından sağladığı doyum yüksek olacaktır. Alan yazı çalışmasında bu değişkenler ile yapılan çalışmalarda, güvenli bağlanma ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi tespit eder niteliktedir.

West (2018) 336 yetişkin birey ile gerçekleştirdiği çalışmasında “bağlanma stillerin, savunma mekanizması ve yaşam doyumunu ile ilişkisini” incelemiştir. Sonuçlara göre; güvenli bağlanma stiline sahip olmanın, yaşam doyumunu ile ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Güvenli bağlanma stiline sahip olan katılımcıların yaşam doyumları daha yüksektir.

Bakiler ve Satan (2020) 329 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada bağlanma stilleri ile yaşam doyumunu ilişkisinde ihtiyaç doyumunun aracılık etkisi araştırılmıştır. Sonuçlara göre; çalışmaya katılan üniversite öğrencilerin ihtiyaç doyumları ve bağlanma stillerinin yaşam doyumunu açıkladığı tespit edilmiştir. Güvenli bağlanma stiline sahip üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu yüksek, güvensiz bağlanma stiline sahip üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Çalışma sonuçları; ihtiyaç doyumunun aracılığının güvenli bağlanma şekli ve kaygılı bağlanma şeklinde olduğu bulunmuştur.

Terzi ve Cihangir Çankaya (2020) 341 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada bağlanma stillerinin, öznel iyi olma ve stresle başa çıkma davranışları

zerindeki açıklayıcı rolünü tespit etmek için çalışma yapmışlardır. Çalışmanın sonuçlarına göre; kaygılı bağlanma stiline sahip olan bireylerin yaşam doyumlarının düşük olduğu tespit edilmiştir. Güvenli ve kaçıngan bağlanma stiline sahip olanların ise yaşam doyumunu kavramı ile ilişkili olmadığı tespit edilmiştir.



### **III. YÖNTEM**

#### **A. Araştırmanın Modeli**

Bu araştırma da nicel araştırma desenlerinden olan tarama araştırması kullanılmıştır. Tarama araştırmalarında, katılımcılara uygulanan anketlerle tutumlarının ölçülmesi hedeflenir. Bu araştırma, evli bireylerde algılanan eş desteği, benlik saygısı, cinsel yaşam doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide güvenli bağlanmanın aracı rolünü ortaya koymayı hedeflediğinden dolayı tarama araştırmalarının bir türü olan ilişkisel tarama araştırması kullanılmıştır.

#### **B. Araştırmanın Evren ve Örneklemi**

Araştırma evrenini 2023 yılında İstanbul'da ikamet etmekte olan 0-10 yıl arasında evli olan bireyler oluşturmaktadır. Bu araştırma da erişim örnekleme yöntemi kullanılmıştır. TÜİK istatistik verileri incelendiğinde, İstanbul'da son on senede 1.159.084 kişinin evlendiği tespit edilmiştir. Evren bilindiğinde, örneklem hesaplama formülü ile 385 kişinin oluşturduğu örneklem grubunun yeterli olacağı bulunmuştur. Bu nedenle, araştırmanın örneklemin 2023-2024 yılında İstanbul genelinde ikamet etmekte, 0-10 yıl arasında evli olan, yaşları 18-50 arasında değişen, 200 kadın, 200 erkek oluşturmaktadır.

#### **C. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada katılımcılara, Bilgilendirilmiş Onam Formu, Demografik Form, Yıldırım (2004) tarafından geliştirilen “Eş Desteği Ölçeği (EDÖ)”, Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen Türkçe'ye uyarlaması Çuhadaroğlu (1986) tarafından gerçekleştirilen Benlik Saygısı Ölçeği, Rust ve Golombok (1965) tarafından geliştirilen Türkçeye uyarlaması Tuğrul ve diğ. (1993) tarafından yapılan Cinsel Doyum Ölçeği, Diener ve diğ. (1985) tarafından geliştirilen Türkçeye uyarlaması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılan Yaşam Doyumu Ölçeği, Erzen (2016) tarafından geliştirilen Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği ulaştırılmıştır.

## 1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmada katılımcılara, kişisel bilgileri edinebilmek amacıyla yöneltilen sorular bu bölümde yer alacaktır. Katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, mesleği, evlilik süreleri, aile yapısı, eş ile olan yakınlık düzeyi, eş ile olan yaş farkı, evlenme biçimleri (severek, görücü usulü ve isteyerek), (görücü usulü ve istemeyerek), çocuk sahibi olup olmadıkları demografik formda yer almıştır.

## 2. Eş Desteği Ölçeği

Yıldırım (2004) eşlerin arasındaki destek düzeyini ölçmek amacı ile 131 kadın, 171 erkek toplam 248 katılımcı ile Eş Destek Ölçeğini geliştirmiştir. Eş Destek Ölçeğinin geçerlilik düzeyi 2 farklı yöntem ile tespit edilmiştir. İlk yöntem faktör analizidir. Faktör analizi bulgularına göre, KM0 katsayısı .952 ve Barlett testi anlamlı bulunmuştur. Her bir değişken için, ortak faktör varyansının .40 ile .73 arasında değiştiği belirlenmiştir. Eş Destek Ölçeğinde, öz değer düzeyi 1'den daha yüksek olan 4 faktör tespit edilmiştir. Faktör maddelerini tespit etmek için Varimax eksen döndürme yöntemi kullanılmıştır. 6.,16.,12.,21.,4.,1.,3.,9. ve 2. maddeler duygusal destek faktörüne, 24.,17.,27.,25.,13.,7.,15. maddeler maddi yardım ve bilgi desteğine, 18.,10.,5.,26.,14.,22.,23.,20. maddeler takdir etme desteğine, 19.,11.,8. maddeler sosyal ilgi desteğine karşılık gelmektedir.

Geçerlilik düzeyinin tespit edilmesi için uygulanan ikinci yöntem benzer ölçekler yöntemidir. Benzer ölçekler geçerliliğini tespit edebilmek amacı ile 165 evli katılımcıya EDÖ ve BDI testleri uygulanmış, bulgulara göre iki ölçek arasında negatif yönlü anlamlı ( $r = -.27$ ) bir ilişki saptanmıştır. Eş destek ölçeğinin geçerlilik analizi bulgularına göre bu ölçek eşlerin aralarındaki destek düzeyini saptayacak geçerlilikte olduğu tespit edilmiştir.

Eş destek ölçeğinin güvenilirlik düzeyi 2 yöntem ile tespit edilmiştir. Bunlardan ilki, Alpha güvenirlik katsayısı değerini tespit etmektir. ( $\text{Alpha} = .95$ ). İkinci yöntem ise, test tekrar test güvenirlik düzeyini tespit etmek için 165 evli kişiye dört haftalık aralıklar ile iki defa uygulanan eş destek ölçeğinin test tekrar test güvenirlik katsayısı .89 olarak tespit edilmiştir. Eş destek ölçeğinin güvenilirlik çalışmaları sonucunda elde edilen bulgular, bu ölçeğin eşlerin birbirlerinden aldığı desteği ölçmede güvenilir olduğu sonucunu vermektedir.

### 3. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

1965 senesinde Rosenberg tarafından geliştirilen Benlik Saygısı ölçeği, Füsun Çuhadaroğlu tarafından 1986 senesinde Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek toplam 63 madde, 11 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları ise : “Benlik Saygısı, Kendilik Kavramı Sürekliliği, Eleştiriye Duyarlılık, Tartışmalara Katılma, Kişilerarası İlişkilerde Tehdit Hissetme, İnsanlara Güven Duyma, Depresif Duygulanım, Hayalperestlik, Ana-Baba İlgisi, Psişik İzolasyon ve Psikosomatik Belirtiler” olarak sınıflandırılmaktadır (Çuhadaroğlu, 1986). Ölçeğin benlik saygısı alt ölçeğinde, 10 madde bulunmaktadır. Maddeler, “çok doğru” seviyesinden “çok yanlış” seviyesine göre derecelendirilmektedir. Ölçek 4'lü likert tipindedir. Ölçek puanlanmasında; -1 puan düşük, 2-4 puan orta, 5-6 puan ise yüksek benlik saygısına karşılık gelmektedir. (Çuhadaroğlu, 1986)

Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılan ölçeğin uyarlama çalışmasında, rapor edilen Cronbach alfa güvenirlik katsayısı 0.76 olarak belirlenmiştir. Ardından, dört hafta aralıklarla gerçekleştirilen test-tekrar test yöntemi ile güvenirlik katsayısı 0.71 olarak hesaplanmıştır. Ölçekte yer alan ters maddelerin çevrilmesi sonrasında elde edilen yüksek puanlar, bireylerin yüksek benlik saygısını yansıttığı gözlemlenmiştir.

Test tekrar test güvenirliğini hesaplamak için, 15-18 yaş aralığında bulunan lise öğrencilerine bir ay ara ile iki kez Rosenberg Benlik Saygısı ölçeği uygulanmıştır. Sonuçlara göre; her alt test için değişmezlik katsayıları .46 ile .89 arasında değiştiği tespit edilmiştir (Çuhadaroğlu, 1986).

Tukuş tarafından 2010 senesinde ölçüt bağımlı geçerlilik ve yapı geçerliliği testleri uygulanmıştır. Analizlere göre, ölçüt bağımlı geçerlilik testini hesaplamak için Pearson Momentler Çarpımı tekniği uygulanmıştır. Geçerlilik katsayısı .71 olarak tespit edilmiştir. Yapı geçerliliğini tespit edilmesi için ki kare testi uygulanmıştır. Ki- kare testinin sonuçlarına göre hasta ve kontrol grubu arasında benlik saygısının dağılımında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir (Çuhadaroğlu,1986). Faktör analizi sonuçlarına göre, birinci faktörün özdeğeri 4,425; ikinci faktörün özdeğeri 1.090 olarak tespit edilmiştir. Açıklanan varyans toplam varyansın %55,48'idir. Bu bulgular, ölçek geçerliliğinin yeterli düzeyde olduğunu göstermektedir.

#### 4. Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği

Rust ve Golombok 1986 senesinde Cinsel Doyum ölçeğini geliştirmişlerdir. Bu ölçek, kadın ve erkek arasındaki heteroseksüel ilişkideki cinsel işlevlerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Kadın ve erkek için ayrı iki formdan oluşan ölçek, toplam yirmi sekiz maddeden oluşmaktadır. Kadın ve erkek ölçeklerinde ortak olan alt boyutlar; “sıklık, iletişim, doyum, kaçınma, dokunma” boyutlarıdır. Kadın formunda bulunan “anorgazmi ve vajinismus” alt ölçeği ek olarak bulunmaktadır. Buna göre kadın formunda toplam yedi alt ölçek yer almaktadır. Erkek formunda ise “sertleşme ve erken boşalma” alt ölçekleri ek olarak bulunmaktadır. Erkek formunda toplam yedi alt ölçek bulunmaktadır. Golombok-Rust Cinsel Doyum ölçeğinin geçerlilik ve güvenirlik çalışması Tuğrul tarafından, 1993 senesinde yapılmıştır (Tuğrul vd., 1993).

Erkek formunda, sorunlu ve sorunsuz erkeklerde madde toplam korelasyon katsayıları 0.04 ila 0.76 arasında bulunmuştur. Kadın formunda ise 0.18 ila 0.74 arasındadır. Toplam puan analizinde, cronbach alpha katsayısı erkekler için 0.92, kadınlar için 0.91 olarak tespit edilmiştir.

İki yarım güvenirlik tespiti sonucunda; erkek formunun iki yarım güvenirlik katsayısı 0.90 ( $p < .001$ ), kadın formunda 0.91 ( $p < .001$ ) olarak tespit edilmiştir. Sonuçlar anlamlıdır. Sonuçlara ek olarak, erkeklerden erken boşalma tanısı almış olanlarda 0.59, kadınlardan vajinismus tanısı almış olanlarda 0.77 iki yarım güvenirlik katsayısı tespit edilmiştir.

T test analizi ile sorunlu ve sorunsuz grupların ölçekten aldıkları toplam puanlar ve alt boyutlardan aldıkları puanlar karşılaştırılmıştır. Kadın formunda, iki grup arasında iletişim alt boyutu dışında kalan bütün puanlar farklılaşmaktadır. Erkek formunda, iki grup arasında bütün alt boyutlar ve toplam puanda farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Kadın formunda bulunan yirmi beş madde, erkek formunda bulunan 26 madde anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.

Ölçeğin faktör yapısını tespit edebilmek için kadın ve erkek formunda temel bileşenler analizi varimax rotasyonu yapılmıştır. Yedi alt boyuta uygulanan faktör analizi testinin sonuçlarına göre; erkek formunda öz değeri 1’den yukarıda olan faktörler varyansın % 67.9’unu, kadınlarda ise %69.2’sini açıkladığı tespit edilmiştir (Tuğrul vd., 1993).



## 5. Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam doyum ölçeği Diener tarafından 1985 senesinde geliştirilmiştir. Ölçeğin amacı, genel yaşam doyumunu saptamaktır. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Dağlı ve Baysal tarafından 2016 senesinde gerçekleştirilmiştir. Ölçek toplam beş maddeden oluşmakta ve beşli likert tipindedir. Maddelerin derecelendirilmesi; ‘‘ 1 (Hiç Katılmıyorum), 2 (Biraz Katılıyorum), 3 (Orta Düzey Katılıyorum), 4 (Büyük Oranda Katılıyorum), 5 (Tamamen Katılıyorum)’’ şeklindedir.

Ölçeğin güvenirlik çalışması için iki yöntem kullanılmıştır. Cronbach alpha katsayısı 0.88 olarak tespit edilmiştir. Değerin 0.70 düzeyini aşması ölçeğin iç tutarlılığının yeterli olduğunu göstermektedir (Dağlı ve Baysal, 2016).

Ölçeğin test tekrar test güvenirliğini tespit edebilmek amacıyla Diyarbakır şehrinde görev yapan 47 öğretmen ile iki hafta ara ile çalışılmıştır. Sonuçlar Pearson Momentler çarpımı tekniği ile analiz edilmiştir. Korelasyon katsayısı  $r=0.97$  ( $p=0.000$ ) olarak tespit edilmiştir. (Dağlı ve Baysal) Pearson Momentler katsayısının 0.70 değerinden yüksek olması ölçeğin test tekrar test güvenirliğine sahip olduğunu göstermektedir (Tavşancıl, 2014).

Ölçeğin dil ve yapı geçerliliği testleri yapılmıştır. Dil geçerliliği tespiti için, pearson Momentler katsayısına bakılmış, sonuca göre İngilizce ve Türkçe ölçekler arasında yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir ( $r=0,92$ ;  $p=0,000$ ). Bu sonuca göre çevirinin dilsel eşdeğerliği sağladığı kanıtlanmıştır (Dağlı ve Baysal, 2016).

Yapı geçerliliği tespiti için faktör analizi testi yapılmıştır. KMO katsayısı 0,60'dan fazla ve Barlett testi  $p<0,001$  düzeyinde anlamlı çıkması verilerin faktör analizine uygun olduğunu göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 1996). KMO katsayısı yapılan analizin sonucuna göre 0,869 olarak hesaplanmıştır. Hesaplanan KMO katsayısı değeri birçok kaynağa göre çok iyi olarak yorumlanmaktadır. Bartlett testi  $\chi^2$  değerinin analiz bulguları 528,329 ( $p<0,001$ ,  $Sd=10$ ) olarak hesaplanmıştır. Açıklanan toplam varyans %68,389'dur. Ölçek en son tek faktör ve 5 maddeden oluşmaktadır. Orijinal hali ile uyum içerisinde olduğu görülmektedir (Dağlı ve Baysal, 2016).

## 6. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

Ölçek Evren Erzen tarafından 2015 yılında geliştirilmiştir. Üç farklı örneklem grubu ile çalışılan araştırma da, ortaokul ve lisede öğrenim hayatına devam eden, 12-25 yaş arası 244 kız, 216 erkek örneklem grubunu oluşturmaktadır. Ölçek toplam üç alt boyuttan oluşmaktadır. Kaçınan bağlanma, kaygılı bağlanma ve güvenli bağlanma ölçeğin alt boyutlarını oluşturmaktadır (Erzen, 2016).

Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları alt boyutlar için ayrı ayrı tespit edilmiştir. Kaçınan bağlanma stiline Cronbach Alpha katsayısı .80 olarak tespit edilmiştir. Kaygılı bağlanma stiline Cronbach Alpha katsayısı .71 olarak tespit edilmiştir. Güvenli bağlanma stiline Cronbach Alpha katsayısı ise .69 olarak tespit edilmiştir (Erzen, 2016).

Ölçeğin geçerlilik tespiti için dil, yapı ve içerik geçerlilik çalışmaları yapılmıştır. Yapı geçerliliği tespiti için doğrulayıcı faktör ve açımlayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Sonuçlara göre, doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre model uyumludur. Açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre, ölçeğin üç alt boyutu olduğu tespit edilmiştir. Bu boyutlar; kaygılı, kaçınan ve güvenlidir. Dil ve içerik geçerliliği için Cohen Kappa uyum indeksi uygulanmıştır. Sonuçlara göre, dil geçerliliği uyuma indeksi .87 olarak tespit edilmiştir. İçerik geçerliliği uyuma indeksi .72 olarak tespit edilmiştir.

### D. Verilerin Toplanması

Çalışma, İstanbul ilinde ikamet eden, evlilik süresi 0/10 yıl arasında bulunan evli bireyler ile gerçekleştirilmiştir. Anketler katılımcılara çevrimiçi sistem üzerinden ulaştırılmıştır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Katılımcılara araştırmanın ilk aşamasında bilgilendirici onam formu sunulmuş, çalışma ile ilgili bilgi verilmiş ve çalışmaya katıldıklarını kabul etmeleri istenmiştir. Daha sonrasında sırasıyla Eş Destek Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Golombok-Rust Cinsel Yaşam Doyumu Ölçeği ve Üç Boyutlu Bağlanma Stili Ölçeği verilmiştir.

## E. Verilerin İstatiksel Analizi

İlk olarak, verilerin normallik testi yapılmış ve normal dağılıma sahip oldukları tespit edilmiştir. Ölçeklerin güvenirlik düzeyini analiz etmek için güvenirlik analizi yapılmıştır. Çalışmadan elde edilen verilerin SPSS 22 programı kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri tespit edebilmek amacı ile korelasyon testi uygulanmıştır. Bu çalışmanın amacı olan evli bireylerin algıladıkları eş desteği (bağımsız değişken), benlik saygısı (bağımsız değişken) ve cinsel yaşam doyumu (bağımsız değişken) ile güvenli bağlanmanın (aracı değişken) yaşam doyumu (bağımlı değişken) üzerindeki dolaylı ve doğrudan ilişkilerin tespit edilebilmesi dir.

Güvenli bağlanmanın aracılık rolü, normallik çarpıklık değeri ( $\pm 1,50$ ) kullanılarak incelenmiştir (Tabachnick & Fidell, 2013). Çoklu doğrusallık kontrolü varyans enflasyon faktörünün 5'in altında olmasına, tolerans değerinin 0,1'in altına düşmemesi gerekliliğine ve koşul indeksi değerlerine göre kaç değişkenin 30'un üstüne çıktığına göre değerlendirilmiştir. Otokorelasyon sınamasında Durbin Watson değerinden yararlanılmış ve 0 ila 4 aralığında olması otokorelasyonun var olmadığını kabulünde değerlendirilmiştir (Dodge, 2008). Aracı değişken analizinde güvenirlik analizi değerleri de göz önüne alınarak yapısal eşitlik modellemesi yerine Hayes Process makrosu metodu ile Bootstrap tekniği versiyon 4.2 eklentisinde uygulanmış ve uygulamada Model 4'ün kullanımı tekli medyasyon analiziyle gerçekleştirilmiştir (Hayes, 2017).



## IV. BULGULAR

Araştırmanın bu kısmında toplanan verilerin analiz sonuçları sunulmuştur. Bölüm içerisinde bulgular kısmı analiz türüne göre sınıflandırılarak tablolar sıralanmıştır.

Çizelge 1. Güvenirlik Analizi

Ölçekler	Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
Eş Desteği Ölçeği	.811	27
Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği	.798	10
Golombok-Rust Cinsel Doyum Ölçeği	.754	28
Yaşam Doyumu Ölçeği	.857	8
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	.800	6
Kaygılı Bağlanma Alt Boyutu		
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	.801	7
Kaçıngan Bağlanma Alt Boyutu		
Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği	.805	5
Güvenli Bağlanma Alt Boyutu		

Çizelge 1'de araştırmada kullanan ölçeğin güvenirlik analizi sunulmuştur. Elde ettiği verilerin güvenilir olduğu saptanmıştır. Güvenirlik katsayısı olarak hesaplanan değerlerin ( $\alpha = ,835$ ) sosyal bilimler alanında kabul edilebilir (Bademci, 2006) bir değer olduğu sonucuna varılmıştır. Üç boyutlu bağlanma ölçeğinin güvenirlik analizi toplam maddeler üzerinden yapılamadığından ayrı ayrı gerçekleştirilmiştir.

Çizelge 2. Katılımcıların Demografik Dağılımı

Demografik Gruplar	N	%
Cinsiyet		
Kadın	200	50,0
Erkek	200	50,0
Eğitim Düzeyi		
İlkokul/Ortaokul	55	13,8
Lise	76	19,0
Yüksekokul	118	29,5
Üniversite	118	29,5
Yüksek Lisans/Doktora	33	8,3
Meslekler		
Ev Hanımı	60	15,0
Öğretmen	72	18,0

Çizelge 2. (devamı) Katılımcıların Demografik Dağılımı

Demografik Gruplar	N	%
Sağlık Çalışanı	62	15,5
Mühendis	54	13,5
Memur	51	12,8
Diğer	101	25,3
Aile Yapısı		
Çekirdek Aile	323	80,8
Geniş Aile	77	19,3
Eş ile Akrabalık Durumu		
Akraba	42	10,5
Uzaktan Akraba	55	13,8
Akraba Değil	303	75,8
Evlenme Biçimi		
Severek/Flört Ederek	243	60,8
Görücü Usulü İsteyerek	143	35,8
Görücü Usulü İstemeyerek	14	3,5
Çocuk Sayısı		
Çocuk yok	92	23,0
Bir Çocuk	127	31,8
İki Çocuk	136	34,0
Üç Çocuk ve Daha Fazla	45	11,3
Yaş		
18-30 Yaş Grubu	197	49,3
31-39 Yaş Grubu	173	43,3
40 Yaş ve Üzeri	30	7,5
Evlilik Yaşı		
18-25 Yaş Grubu	193	48,3
26-30 Yaş Grubu	157	39,3
31 Yaş ve Üzeri	50	12,5
Evli Geçirilen Yıl		
1-5 Yıl	220	55,0
6-9 Yıl	133	33,3
10 Yıl	47	11,8
Eş ile Olan Yaş Farkı		
1-5 Yaş Farkı	322	80,5
6-9 Yaş Farkı	63	15,8
10 Yaş ve Üzeri Fark	15	3,8

Çizelge 2’de katılımcıların demografik özellikleri ve kişisel bilgi formu özelinde sorulan sorulara verdikleri cevaplar gösterilmiştir. Araştırmaya katılan kişilerin 200’ünün (%50) kadın, 200’ünün (%50) erkek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların eğitim düzeyi açısından dağılımlarına bakıldığında ise ilk ve ortaokul mezunu olanlar 55 (%13,8), lise mezunu olanlar 76 (%19), yüksekokul

mezunu olanlar 118 (%29,5), üniversite mezunu olanlar 118 (%29,5), yüksek lisans veya doktora mezunu olanların ise 33 (%8,3) kişi olduğu görülmüştür.

Katılımcıların mesleklerine bakıldığında ev hanımı olanlarının 60 (%15), öğretmen olanlarının 72 (%18), sağlık çalışanı olanlarının 62 (15,5), mühendis olanlarının 54 (%13,5), memur olanların 51 (12,8) ve kendi mesleğini diğer olarak tanımlayanların sayısının 101 (%25,3) kişi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcılar arasında aile yapısını çekirdek aile şeklinde tanımlayanların sayısı 323 (%80,8), geniş aile şeklinde tanımlayanların sayısı ise 77 (19,3) olarak belirlenmiştir.

Katılımcıların eşi ile olan akrabalık derecesinin değerlendirildiğinde soruya “akrabayız” şeklinde cevap verenler 42 (%10,5), “uzaktan akrabayız” şeklinde cevap verenlerin 55 (%13,8) ve “akraba değiliz” şeklinde cevap verenlerin ise 303 (%75,8) kişi olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılara evlenme şekilleri sorulduğunda severek/flört ederek evlenenlerin 243 (%60,8), görücü usulü isteyerek evlenen kişilerin 143 (%35,8) ve görücü usulü istemeyerek evlenen kişilerin 14 (%3,5) olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların çocuk sayılarına bakıldığında hiç çocuğu olmayanların 92 (%23), bir çocuğu olanların 127 (%31,8), iki çocuğu olanların 136 (%34), üç ve daha fazla çocuğu olanların ise 45 (%11,3) kişi olduğu sonucuna varılmıştır.

Katılımcıların yaş grupları ele alındığında 18-25 yaş arasında olanlar 193 (%48,3) kişi, 26-30 yaş arasında olanlar 157 (%39,3) kişi ve 31 yaş üstü olanların ise olanların ise 50 (12,5) kişi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Evlilik süresi 1-5 yıl arası olanlar 220 (%55), 6-9 yıl olanlar 63 (%15,8), 10 yıl evli olanlar ise 47 (%11,8) kişi olduğu tespit edilmiştir. Eşi ile olan yaş farkı açısından yapılan değerlendirmeye göre 1-5 yaş arası farkı olanlar 322 (%80,5), 6-9 yaş arası farkı olanlar 63 (%15,8), 10 yıl ve üstü farkı olanlar 15 (%3,8) kişi olduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 3. Değişkenlerin Korelasyon Tablosu

Değişkenler	1	2	3	4	5
Eş Desteği	1				
Benlik Saygısı	,188**	1			
Cinsel Doyum	,418**	,260**	1		
Yaşam Doyumu	,756**	,124*	,372**	1	
Güvenli Bağ.	,600**	,068	,308**	,659**	1

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

**Çizelge 3**'te gösterilen korelasyon analizinde;

**Eş desteği** ile benlik saygısı (r=0,188), cinsel doyum (r=0,418), yaşam doyumunu (r=0,756) ve güvenli bağlanma düzeyi arasında (r=0,600) pozitif istatistiksel anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bir başka ifade ile, algılanan eş desteği arttıkça benlik saygısı, cinsel doyum, yaşam doyum düzeyleri de artmaktadır, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin eş desteği puanlarının yükseldiği tespit edilmiştir.

**Benlik saygısı** ile cinsel doyum (r=0,260), yaşam doyumunu (r=0,124), güvenli bağlanma (r=0,068) .Bir başka ifade ile benlik saygısı arttıkça cinsel doyum düzeyi, yaşam doyumunu düzeyi artmaktadır.

**Cinsel doyum** ile yaşam doyumunu (r=0,372) ve güvenli bağlanma düzeyi (r=0,308) arasında pozitif istatistiksel anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bir başka ifade ile cinsel doyum arttıkça yaşam doyumunu düzeyi artmaktadır, güvenli bağlanma stiline sahip katılımcıların cinsel doyum puanları yükselmektedir.

**Yaşam doyumunu** ile güvenli bağlanma düzeyi (r=0,659) arasında pozitif istatistiksel anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bir başka ifade ile, güvenli bağlanma stiline sahip katılımcıların yaşam doyumunu puanları yükselmektedir.

### Model 1

Model 1'de, eş desteği bağımsız değişkenin "güvenli bağlanma" aracı değişkeni üzerinden yaşam doyumuna etkisi incelenmiştir.

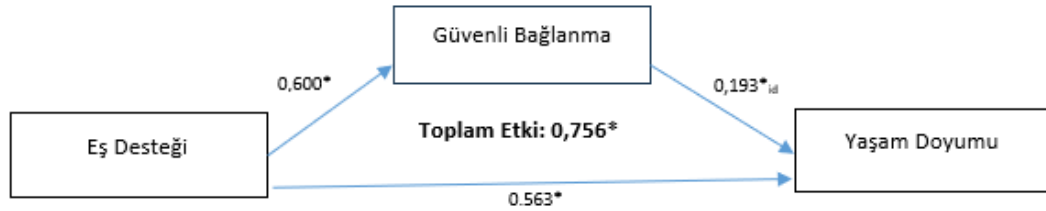
**Çizelge 4.** Eş Desteğinin Yaşam Doyumuna Etkisinde Güvenli Bağlanmanın Aracılığı

Etki Türleri	Model	$\beta$	Standart Hata	Standardize $\beta$	p	Güven Aralığı (%95)	
						Alt Sınır	Üst Sınır
Medyatöre Etki	X→M	0,173	0,012	0,600	<0,001	0,150	0,195
Medyatörün Etkisi	M→ Y	0,416	0,049	0,322	<0,001	0,320	0,512
Doğrudan Etki	X→Y	0,209	0,014	0,563	<0,001	0,182	0,237
Dolaylı Etki	XM→Y	0,072	0,010	0,193	<0,001	0,053	0,092
Toplam Etki	X→M→Y+c'	0,281	0,012	0,756	<0,001	0,257	0,305

X: Eş Desteği; M: Güvenli Bağlanma; Y: Yaşam Doyumu; Model R<sup>2</sup>: 0,637; p<0,001



Model 1'e göre, eş desteğinin güvenli bağlanmaya pozitif ve anlamlı bir etkisi vardır. Eş desteğinin yaşam doyumuna doğrudan etkisi pozitif yönlü ve **anlamlıdır**. Güvenli bağlanmanın yaşam doyumuna etkisi ise pozitif yönlü ve anlamlıdır. Eş desteğinin güvenli bağlanma üzerinden yaşam doyumuna etkisi pozitif ve anlamlı dolaylı etkisi vardır. Toplam etki de pozitif yönde ve anlamlıdır. Model varyansın %63,7'sini anlamlı şekilde açıklamıştır ( $p<0,05$ ).



Şekil 1. Eş desteğinin yaşam doyumuna etkisinde güvenli bağlanmanın kısmi aracılığı diyagramı

Şekil 1'de eş desteğinin güvenli bağlanma kısmi aracılığıyla yaşam doyumuna etkisi görülmektedir. Eş desteği güvenli bağlanma puanını artırıcı ve anlamlı bir etki yaratırken aynı zamanda eş desteği güvenli bağlanma üzerinden yaşam doyumunu artırıcı bir etkiye sahiptir. Eş desteği ayrıca doğrudan yaşam doyumunu arttıran etki yaratmaktadır. Medyasyon modelinde eş desteğinden yaşam doyumuna yönelik toplam etkinin %75,47'sini eş desteği doğrudan, %25,43'ünü ise eş desteği güvenli bağlanma üzerinden dolaylı olarak gerçekleştirmektedir. Buna göre H40 hipotezi reddedilemez.

## Model 2

Model 2'de, benlik saygısı bağımsız değişkenin "güvenli bağlanma" aracı değişkeni üzerinden yaşam doyumuna etkisi incelenmiştir.

Çizelge 5. Benlik Saygısının Yaşam Doyumuna Etkisinde Güvenli Bağlanmanın Aracılığı

Etki Türleri	Model	$\beta$	Standart Hata	Standardize $\beta$	p	Güven Aralığı (%95)	
						Alt Sınır	Üst Sınır
Medyatöre Etki	X→M	0,074	0,055	0,068	0,177	-0,034	0,182
Medyatörün Etkisi	M→Y	0,846	0,049	0,654	<0,001	0,75	0,941
Doğrudan Etki	X→Y	0,114	0,053	0,080	0,034	0,009	0,219
Dolaylı Etki	XM→Y	0,063	0,041	0,044	0,124	-0,021	0,141
Toplam Etki	X→M→Y+c'	0,177	0,071	0,124	0,013	0,038	0,316

X: Benlik Saygısı; M: Güvenli Bağlanma; Y: Yaşam Doymu; Model R2: 0,441; p<0,001

Model 2'ye göre, benlik saygısının güvenli bağlanmaya pozitif ancak anlamsız bir etkisi vardır. Benlik saygısının yaşam doyumuna doğrudan etkisi pozitif yönlü ve **anlamlıdır**. Güvenli bağlanmanın yaşam doyumuna etkisi ise pozitif yönlü ve anlamlıdır. Benlik saygısının güvenli bağlanma üzerinden yaşam doyumuna etkisi pozitif, fakat anlamsız dolaylı etkisi vardır. Toplam etki ise pozitif yönde ve anlamlıdır. Model varyansın %44,1'ini anlamlı şekilde açıklamıştır (p<0,05).



Şekil 2. Şekil 2. Benlik saygısının yaşam doyumuna etkisinde

Güvenli bağlanmanın kısmi aracılığı diyagramı

Şekil 2'de benlik saygısının güvenli bağlanma kısmi aracılığıyla yaşam doyumuna etkisi görülmektedir. Ancak medyasyon modelinde benlik saygısının güvenli bağlanmaya anlamlı bir etkisinin olmaması ve güvenli bağlanmanın yaşam doyumuna doğrudan pozitif ve anlamlı etkisi varken, benlik saygısı ile birlikte bu dolaylı etkinin anlamsızlaştığı görülmüştür. Bu sebeple güvenli bağlanma, benlik saygısının yaşam doyumuna etkisinde aracılık rolü üstlenmemektedir. Toplam etki ise anlamlı olup, benlik saygısının yaşam doyumuna doğrudan etkisinin olmasından anlamlı olmasından kaynaklı olduğu ve toplam etkinin %64,52'sinde rol oynadığı belirlenmiştir. Bu bilgilere göre güvenli bağlanma aracı rol oynamadığı için H5<sub>0</sub> hipotezi reddedilmiştir.

### Model 3

Model 3'te, cinsel yaşam doymu bağımsız değişkenin "güvenli bağlanma" aracı değişkeni üzerinden yaşam doyumuna etkisi incelenmiştir.

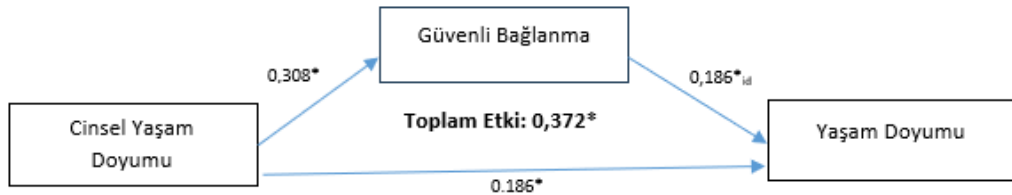
Çizelge 6. Cinsel Yaşam Doymunun Yaşam Doymuna Etkisinde Güvenli Bağlanmanın Aracılığı

Etki Türleri	Model	$\beta$	Standart Hata	Standardize $\beta$	p	Güven Aralığı (%95)
--------------	-------	---------	---------------	---------------------	---	---------------------

						Alt Sınır	Üst Sınır
Medyatöre Etki	X→M	0,137	0,021	0,308	<0,001	0,095	0,179
Medyatörün Etkisi	M→Y	0,778	0,05	0,602	<0,001	0,68	0,876
Doğrudan Etki	X→Y	0,107	0,022	0,186	<0,001	0,064	0,151
Dolaylı Etki	XM→Y	0,107	0,022	0,186	<0,001	0,067	0,154
Toplam Etki	X→M→Y+c'	0,214	0,027	0,372	<0,001	0,161	0,266

*X: Cinsel yaşam doyumu; M: Güvenli Bağlanma; Y: Yaşam Doyumu; Model R<sup>2</sup>: 0,466; p<0,001*

Model 3'e göre, cinsel yaşam doyumunun güvenli bağlanmaya pozitif ve anlamlı bir etkisi vardır. Cinsel yaşam doyumunun yaşam doyumuna doğrudan etkisi pozitif yönlü ve **anlamlıdır**. Güvenli bağlanmanın yaşam doyumuna etkisi ise yaşam doyumuna etkisi de pozitif yönlü ve anlamlıdır. Cinsel yaşam doyumunun güvenli bağlanma üzerinden yaşam doyumuna etkisi pozitif ve anlamlı dolaylı etkisi vardır. Toplam etki de pozitif yönde ve anlamlıdır. Model varyansın %46,6'sını anlamlı şekilde açıklamıştır (p<0,05).



Şekil 3. Cinsel yaşam doyumunun yaşam doyumuna etkisinde

Güvenli bağlanmanın kısmi aracılığı diyagramı

Şekil 3'te cinsel yaşam doyumunun güvenli bağlanma kısmi aracılığıyla yaşam doyumuna etkisi görülmektedir. Cinsel yaşam doyumunu güvenli bağlanma puanını arttırıcı ve anlamlı bir etki yaratırken aynı zamanda cinsel yaşam doyumunu güvenli bağlanma üzerinden yaşam doyumunu arttırıcı bir etkiye sahiptir. Cinsel yaşam doyumunu ayrıca doğrudan yaşam doyumunu arttıran etki yaratmaktadır. Medyasyon modelinde cinsel yaşam doyumundan yaşam doyumuna yönelik toplam etkinin yarısını cinsel yaşam doyumunu doğrudan, yarısını ise cinsel yaşam doyumunu güvenli bağlanma üzerinden dolaylı olarak gerçekleştirmektedir. Buna göre H<sub>60</sub> hipotezi reddedilemez.



## V.TARTIŞMA

Bu çalışmada; evli bireylerde algılanan eş desteği, benlik saygısı ve cinsel yaşam doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide güvenli bağlanmanın aracı rolü araştırılmıştır. Bu bölümde, istatistik analizleri sonucunda elde edilen veriler ışığında hipotezler tartışılmıştır.

**Hipotez 1: Evli bireylerde algılanan eş desteği ile yaşam doyumu arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki vardır.**

Araştırmada elde ettiğimiz veriler doğrultusunda; evli bireylerde algılanan eş desteği ile yaşam doyumu arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r=0,750$ ,  $p<0,05$ ). Bir başka ifade ile, evli bireylerin algıladıkları eş destek düzeyleri olumlu yönde arttıkça, yaşam doyumları da artmaktadır. Bu sonuçlar alanyazında yapılmış diğer çalışmalar ile uyum göstermektedir. Savun (2022) tarafından Akdeniz Bölgesindeki Antalya, Burdur, Isparta, Mersin ve Adana illerinde yaşayan 25- 54 yaş arasındaki 593 evli birey ile gerçekleştirilen araştırmaya göre evli bireylerde algılanan eş desteği ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide olumlu, olumsuz ve geri çekilme çatışma çözme stillerinin kısmi aracılık rolü olduğu; boyun eğme çatışma çözme stiline ise aracılık rolü olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Birleşik Krallıkta gerçekleştirilen boylamsal çalışmaya göre medeni durum grupları ölüm riski açısından farklılaştığı tespit edilmiştir. Mutlu bir evliliği olan, hiç evlenmemiş, boşanmış veya dul olan kişilerin katıldığı araştırmanın sonuçlarına göre mutlu evlilik kötü sağlık ve ölüm riskini azaltmaktadır (Lawrence et al., 2019). Kasprzak'ın araştırmasında, fiziksel, sosyal ve duygusal desteklerin yaşam doyumunu arttırdığı bulunmuştur. Choi ve diğerleri (1996) tarafından yapılan bir çalışmada, sosyal destek arttıkça yaşam doyumununun olumlu yönde arttığını göstermektedir. Araştırmacılara göre, bireylerin çevrelerine, sosyal yaşam olaylarına ve sosyal faaliyetlere olan bakışını arttıran sosyal destek, stres yaratan faktörleri azaltmaktadır, dolayısıyla yaşam doyumunu artıran bir faktördür.

Alanyazında bu konu hakkında yapılan diğer çalışmalar, araştırma hipotezimiz olan sosyal desteğin; yaşam doyumunu artırmada önemli bir faktör olduğunu desteklemektedir. Eş desteği, sosyal destek boyutlarından biridir. Araştırmamızda bulunan bulgular bu literatür ile aynı sonuçlara ulaşılmıştır . Eşi tarafından desteklenen bireylerin sorunlar karşısında daha güçlü bir tutum sergilemelerinin, yaşam doyumunu düzeylerini olumlu açıdan etkilediğini düşündürmektedir.

**Hipotez 2: Evli bireylerde benlik saygısı ile yaşam doyumunu arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki vardır.**

Araştırmada elde ettiğimiz veriler doğrultusunda; benlik saygısı ile yaşam doyumunu arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r=0,124$ ,  $p<0,01$ ). Bir başka ifade ile katılımcıların benlik saygısı düzeyleri yükseldikçe yaşam doyumları yükselmektedir. Bu sonuç, alanyazında yapılmış olan diğer çalışmalar ile uyum göstermektedir. Çok sayıda psikolojik yapı ile ilişkilendirilen bir gerçeklik olarak, benlik saygısının önemi giderek daha fazla anlaşılmaktadır. Sonuç olarak, bir bireyin kendisine atfettiği değer, bireyin uyumunu, yaşamdan aldığı memnuniyeti ve motivasyonunu etkilemektedir (Guindon, 2009). Park ve Jeong'un (2015) 100 öğrenci ile yaptığı çalışmada, yaşam doyumunu ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Diğer bir ifade, yaşam doyumunu yüksek olan bireylerin, benlik saygısının da yüksek olduğu bulunmuştur. Furnham ve Cheng (2000a) tarafından yapılan bir araştırmada, olumlu benlik saygısının mutluluğun anlamlı bir belirleyicisi olduğu bulunmuştur. Ayrıca, Furnham ve Cheng (2000b) tarafından gerçekleştirilen başka bir çalışmada, mutluluğun etkili ve güçlü belirleyicisinin benlik saygısı olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgular, benlik saygısının mutluluk, iyi oluş ve ruhsal sağlık açısından önemli bir belirleyici değişken olduğunu ortaya koymaktadır. Satir'e (2001) göre, evlilikte her iki eşin de sağlam bir benlik saygısına sahip olması son derece önemlidir. Bireylerin kendi benlik saygıları ne kadar yüksekse, eşlerinin kendilerine olan saygısını sürekli görmek için o kadar az ihtiyaç duyarlar. Ancak, benlik saygısı düşük olan bireyler sürekli olarak güvence ararlar. Ayrıca, bireylerin benlik saygısına sahip olmaları durumunda, evlilik içinde karşılaştıkları sorunları daha rasyonel bir şekilde ele alabilir ve çözebilirler (Satir, 2001).

Alanyazında bu konu hakkında yapılan diğer çalışmalar, evlilik ilişkisinde, eşlerin benlik saygısına sahip olması evlilik ilişkisinin kalitesini ve yaşam doyumlarını arttıran bir faktör olduğu tespit edilmiştir. Bu durum araştırma sonuçlarımızı desteklemektedir. Benlik saygısı hisseden bireyler, kendinden emin, tutarlı ve değerinin bilincindedir. Yaşam doyumunu ise kişinin hedefleri ve başardıkları arasındaki dengeyi ifade etmektedir. Kişinin istek ve gereksinimlerinin karşılanmaması düşük yaşam doyumuna neden olurken, karşılanması yüksek yaşam doyumuna karşılık gelmektedir. Kendi değerinin bilincinde olan bireyler yaşamdan istedikleri şeylere daha kolay erişebilirler. Dolayısıyla, benlik saygısı ve yaşam doyumunu değişkenlerinin birbirili ile ilişkili olması anlaşılmaktadır.

**Hipotez 3: Evli bireylerde cinsel yaşam doyumunu ile yaşam doyumunu arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki vardır.**

Araştırmada elde ettiğimiz veriler doğrultusunda; cinsel yaşam doyumunu ile yaşam doyumunu arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $r=0,372$ ,  $p<0,05$ ). Bir başka ifade ile katılımcılar, cinsel yaşam doyumunu düzeyleri yükseldikçe yaşam doyumlarının da yükseldiğini ifade etmişlerdir. Bu sonuç, alanyazında yapılmış olan diğer çalışmalar ile desteklenmektedir.. Türkiye’de benzer değişkenler ile gerçekleştirilen tek araştırma Erdinç (2018) tarafından yapılmıştır. “Evli çiftlerde, evlilik uyumu, cinsel yaşam doyumunu ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi” isimli araştırmanın sonuçlarına, göre evlilik doyumunu, yaşam doyumunu ve cinsel doyum arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Killingsworth & Gilbert (2010) yaptıkları çalışmada özellikle cinsel etkinliğin (genel kişilerarası etkileşimden farklı olarak) öznel mutluluğun en güçlü belirleyicilerinden biri olduğunu öne sürmüştür.

Alanyazındaki bu konu hakkında yapılan diğer çalışmalar, cinsel yaşamın evlilikteki doyumun önemli yordayıcılarından olduğunu tespit etmiştir. Araştırma hipotezimiz olan cinsel yaşam doyumunun, yaşam doyumunu arttıran bir rol üstlendiğinin analizler ile doğrulanması; evlilik ilişkisinde sağlıklı ve doyumlu cinsel yaşama sahip olan eşlerin yaşam doyumlarının yüksek olduğu düşünülmektedir. Yaşam doyumunu kişinin ihtiyaç ve gereksinimlerini karşılaması olarak açıklandığından, cinsellik evlilikteki temel gereksinimlerden biri olduğundan karşılandığı taktirde yaşam doyumunu düzeyleri de artmakta olduğu söylenebilir.

**Hipotez 4: Evli bireylerde eş desteği ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide güvenli bağlanmanın aracılık etkisi vardır.**

Araştırmada elde edilen veriler doğrultusunda; evli bireylerde eş desteği ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide güvenli bağlanmanın aracılık etkisi bulunduğu tespit edilmiştir. Eş desteği güvenli bağlanma puanını artırıcı ve anlamlı bir etki yaratırken aynı zamanda eş desteği güvenli bağlanma üzerinden yaşam doyumunu artırıcı bir etkiye sahiptir. Eş desteği ayrıca doğrudan yaşam doyumunu arttıran etki yaratmaktadır. Eş desteğinin yaşam doyumu ile pozitif ve anlamlı bir ilişkisinin bulunduğu alanyazında yapılmış olan diğer çalışmalarla da desteklenmektedir. Araştırmamızda, güvenli bağlanma ile yaşam doyumu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir (  $r= 0,308$ ,  $p<0,05$ ). Bir başka ifade ile, güvenli bağlanmaya sahip olmanın yaşam doyumu artırıcı bir etkiye neden olduğu söylenebilir. Bulgularımız, alanyazındaki diğer çalışmalar ile desteklenmektedir. Benzer değişkenler ile fakat farklı çalışma grubu ile yapılmış bir başka çalışmada, Dilsiz ve Kandemir (2020) lise öğrencileri ile, bağlanma stillerinin araştırmanın aracı değişkeni olan yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı etkileri incelenmiştir. Sonuçlara göre, lise öğrencilerinin yaşam doyumunu güvenli bağlanma stili pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır . Ayrıca, kaygılı bağlanma stili ve kaçınmacı bağlanma stili ise yaşam doyumunu negatif ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Bu bulgulara göre, güvenli bağlanma stiline sahip lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının arttığı, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stiline sahip öğrencilerin ise yaşam doyumlarının azaldığını tespit etmişlerdir.

Alanyazında, eş desteği ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide güvenli bağlanmanın aracı rolünü araştıran başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Eş desteği ve yaşam doyumu arasında güvenli bağlanmanın aracılık etkisini araştırdığımız hipotezimiz doğrulanmıştır. Bu sonuç, güvenli bağlanmaya sahip bireylerin, ilişkilerine yatırım yapan, güven duygusu hisseden, açık iletişim kurabilen bireyler olduğundan dolayı yaşamdan alınan doyumu arttırmasından dolayı beklendik bir sonuçtur.

Eş desteği, eşlerin birbirlerine evlilikleri içerisinde destek sağlaması, sorunları çözmelerine yardımcı olması ve hayatın zorluklarına karşı birlikte mücadele etmeleri olduğundan, güvenli bağlanma stiline sahip bireyler kolaylıkla



eş desteği sağlayacaktır ve bu sayede yaşam doyumlarından aldıkları tatmin de artacaktır.

**Hipotez 5: Evli bireylerde benlik saygısı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide güvenli bağlanmanın aracılık etkisi vardır.**

Araştırmada elde edilen veriler doğrultusunda, evli bireylerde benlik saygısı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide güvenli bağlanmanın aracılık etkisi tespit edilememiştir. Araştırma sonuçlarında, benlik saygısının güvenli bağlanmaya anlamlı bir etkisinin olmaması ve güvenli bağlanmanın yaşam doyumuna doğrudan pozitif ve anlamlı etkisi varken, benlik saygısı ile birlikte bu dolaylı etkinin anlamsızlaştığı görülmüştür. Bu sebeple güvenli bağlanma, benlik saygısının yaşam doyumuna etkisinde aracılık rolü üstlenmemektedir. Toplam etki ise anlamlı olup, benlik saygısının yaşam doyumuna doğrudan etkisinin olmasından anlamlı olmasından kaynaklı olduğu ve toplam etkinin %64,52'sinde rol oynadığı belirlenmiştir. Alanyazı araştırmasında benlik saygısı ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide güvenli bağlanmanın aracı rolünü araştıran başka bir çalışmaya rastlanmamıştır. Hwang ve diğerleri (2009) güvenli bağlanma ile yaşam doyumunu arasında anlamlı ve pozitif ilişki olduğunu saptamışlardır. Bir başka ifade ile, güvenli bağlanan kişilerin yaşam doyumlarının yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Araştırma bulgumuz olan, güvenli bağlanma ile yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki olduğu analizlerimiz ve diğer çalışmalar ile desteklenmektedir. Benlik saygısı ile yaşam doyumunu arasında güvenli bağlanmanın aracılık etkisi vardır hipotezimiz doğrulanmamıştır. Benlik saygısının yaşam doyumuna etkisinin güvenli bağlanma faktörü aracı rol üstlendiği de anlamsız hale gelmesinin nedeni, benlik ve güvenli bağlanma kavramının ayrı yaşam dönemlerinde gelişmiş olması olduğu düşünülmektedir.

**Hipotez 6: Evli bireylerde cinsel yaşam doyumunu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide güvenli bağlanmanın aracılık etkisi vardır.**

Araştırmada elde edilen veriler doğrultusunda; evli bireylerde cinsel yaşam doyumunu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide güvenli bağlanmanın aracılık etkisi bulunduğu tespit edilmiştir. Cinsel yaşam doyumunu güvenli bağlanma puanını arttırıcı ve anlamlı bir etki yaratırken aynı zamanda cinsel yaşam doyumunu güvenli bağlanma üzerinden yaşam doyumunu arttırıcı bir etkiye sahiptir. Alanyazı

araştırmasında, evli bireylerde cinsel yaşam doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide güvenli bağlanmanın aracılık etkisini araştıran bir başka çalışmaya rastlanmamıştır. Diğer araştırmalar cinsel yaşam doyumu ile yaşam doyumu arasındaki, güvenli bağlanma ile yaşam doyumu arasındaki ilişkileri ayrı ayrı incelemiştir. Erdinç (2018) evli çiftlerle yaptığı çalışmada evlilik uyumu, cinsel yaşam doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Sonuçlara göre; yaşam doyumunun yüksekliğinde cinsel doyumunda yükseldiği, cinsel doyumun yüksekliğinde de evlilik uyumunun yükseldiği tespit edilmiştir. Anlaşıldığı üzere, bu değişkenlerin birbirini etkilemekte olduğu düşünülebilir. Benzer değişkenlerle fakat farklı çalışma grubu ile gerçekleştirilen bir başka çalışmada, Bakiler ve Satan (2020) 329 üniversite öğrencisi ile bağlanma stilleri ile yaşam doyumu ilişkisinde ihtiyaç doyumunun aracılık etkisi araştırılmıştır. Güvenli bağlanma stiline sahip üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu yüksek, güvensiz bağlanma stiline sahip üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular bizim araştırmamızın sonuçları ile tutarlıdır.

Cinsel yaşam doyumu ile yaşam doyumu arasında güvenli bağlanmanın aracılık etkisi vardır hipotezimiz doğrulanmıştır. Bu sonuç, cinsel yaşam doyumu, evlilik ilişkisi içinde sağlıklı ve doyumlu olarak yaşandığında çiftlerin evlilik içindeki mutluluğunu, psikolojik iyi oluşunu, yaşam doyumunu artıran bir etkiye sahip olması kişilerin cinsel arzularını evlilikte doyuma ulaştırmasının önemi ile açıklanabilir. Araştırma sonucunda, güvenli bağlanmanın dolaylı etki sağlaması ise güvenli bağlanan bireylerin ilişkilerinde partnerinin ihtiyaçlarını önemsemesi, güven hissetmesi ve açık iletişim kurma özelliklerine sahip olması ile açıklanabilir.

## VI. SONUÇLAR

Bu çalışma da; evli bireylerde algılanan eş desteği, benlik saygısı ve cinsel yaşam doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide güvenli bağlanmanın aracı rolü araştırılmıştır. Bu bölümde, bulgular ışığında erişilen sonuçlara yer verilmiştir. Mevcut sonuçlar birçok açıdan sınırlıdır. İlk ve en önemlisi, kullanılan metodoloji ve istatistiksel analizler korelasyoneldir. İyi kontrollü deneysel çalışmalar olmadan nedensellik ile ilgili güçlü iddialar ortaya koymak imkansızdır. Bu sonuçlarda örneklem ile ilgili sınırlılıklar da mevcuttur. Akraba evliliği yapan kişilerin az olması, araştırmanın İstanbul ile sınırlı olması ve görücü usulü evlilik yapanların sayısının seveerek evlenenlerden daha az olması örneklem sınırlılıkları dahilindedir.

- Araştırma kapsamında katılımcıların, algıladıkları eş desteği ile benlik saygısı arasında çok zayıf , cinsel doyum arasında orta düzey , yaşam doyumu arasında yüksek ve güvenli bağlanma stiline sahip olması arasında yüksek pozitif istatistiksel anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bir başka ifade ile, katılımcıların algıladıkları eş desteği düzeyleri arttıkça benlik saygılarının zayıf, cinsel doyumlarının orta, yaşam doyumlarının yüksek düzeyde arttığı söylenebilir. Güvenli bağlanma stiline sahip olanların eş desteğini daha fazla algıladığı söylenebilir. Eş desteği, kişilerin ilişkiye yatırım yapması, birbirlerine iyi ve kötü anlarda sosyal destek sağlaması olduğundan kaygılı bağlanma veya kaçınan bağlanma şekline sahip bireylerin eş desteği sağlamada zorluk yaşayacağı, güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin eş desteğini yüksek düzeyde sağlayacağı söylenebilir.
- Araştırma kapsamında katılımcıların benlik saygısı düzeyi ile cinsel doyum doyum arasın zayıf , yaşam doyumu arasında çok zayıf, anlamlı pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bir başka ifade ile, katılımcıların benlik saygısı düzeyleri arttıkça cinsel doyum ve yaşam doyumlarının arttığı söylenebilir.

- Araştırma kapsamında katılımcıların, cinsel doyum düzeyleri ile yaşam doyumunu düzeyleri arasında zayıf ve güvenli bağlanmaya sahip olmaları arasında zayıf pozitif istatistiksel anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bir başka ifade ile, katılımcıların cinsel doyumlarının artması yaşam doyumlarını arttırdığı, güvenli bağlanma stiline sahip olan katılımcıların cinsel doyumları yüksek olduğu söylenebilir.
- Araştırma kapsamında katılımcıların yaşam doyumunu düzeyi ile güvenli bağlanma stiline sahip olmaları arasında yüksek pozitif istatistiksel anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bir başka ifade ile, katılımcıların güvenli bağlanmaya sahip olması yaşam doyumunu arttırmaktadır.
- Araştırma kapsamında, katılımcıların sahip olduğu güvenli bağlanma stiline, algıladıkları eş desteği düzeyi ile yaşam doyumunu düzeyi arasındaki ilişkideki aracı rolü bulunduğu tespit edilmiştir.
- Araştırma kapsamında, katılımcıların benlik saygısı düzeyleri ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide güvenli bağlanmanın aracı rolünün bulunmadığı tespit edilmiştir. Katılımcıların benlik saygısının yaşam doyumuna etkisi anlamlı iken güvenli bağlanma ile bu etki anlamsızlaşmaktadır.
- Araştırma kapsamında, katılımcıların cinsel yaşam doyumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide güvenli bağlanma sahip olmalarının aracı rolü bulunduğu tespit edilmiştir.

Çizelge 7. Hipotezlerin Kabul veya Red Tablosu

H1	Evli bireylerde algılanan eş desteği ile yaşam doyumunu arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki vardır.	Kabul Edildi
H2	Evli bireylerde benlik saygısı ile yaşam doyumunu arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki vardır.	Kabul Edildi
H3	Evli bireylerde algılanan cinsel yaşam doyumunu ile yaşam doyumunu arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki vardır.	Kabul Edildi
H4	Evli bireylerde eş desteği ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide güvenli bağlanmanın aracılık etkisi vardır.	Kabul Edildi
H5	Evli bireylerde benlik saygısı ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide güvenli bağlanmanın aracılık etkisi vardır.	Red Edildi
H6	Evli bireylerde cinsel yaşam doyumunu ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide güvenli bağlanmanın aracılık etkisi vardır.	Kabul Edildi

## VII. ÖNERİLER

Bu çalışmada; evli bireylerde algılanan eş desteği, benlik saygısı ve cinsel yaşam doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide güvenli bağlanmanın aracı rolü araştırılmıştır. Sonuçlar ışığında, öneriler aşağıda sıralanmıştır.

- Bu çalışma İstanbul ilinde gerçekleştirilmiş bir çalışmadır. Çalışmanın bölgesi genişletilebilir.
- Yaş değişkeninin eşler arasındaki eş desteği ve yaşam doyumunu arttırırken, cinsel doyumu azalttığı tespit edilmiştir.
- Evlilik yaşının yaşam doyumu değişkenlerini arttırdığı tespit edilmiştir. Buna göre, geç yaşta evlenmenin evliliğin niteliğini artıracığı söylenebilir. Lise ve üniversitelerde bu konuda seminerler verilebilir. Bu toplumu tanıyan, bu toplumun hassasiyetlerini bilen terapistlerce evli çiftlerin daha mutlu bir evliliğe sahip olması için çift terapisi vermesi önerilir.
- Eğitim durumunun yükselmesinin eş desteği, benlik saygısı, cinsel yaşam doyumu ve yaşam doyumunu arttırdığı tespit edilmiştir. Diğer çalışmalarda, yüksek lisans/doktora mezunu olan katılımcıların sayısı arttırılabilir. Ayrıca gençlere eğitim hayatlarına devam etmesi noktasında destek sağlanabilir.
- Evlilik süresini eş desteği, cinsel yaşam doyumu, yaşam doyumu değişkenlerini azalttığı tespit edilmiştir. Çiftlerin bir kısmı, evlilik süresi arttıkça ilişkilerine daha az yatırım yapmaya daha çok tahammülsüzleşmeye yatkınlar. Eşlere ücretsiz çift terapileri, bireysel terapiler yapan aile ruh sağlığı merkezlerinin kurulması ve sayısının arttırılması oldukça önemlidir.
- Eşler arasındaki algılanan eş desteğinin, yaşam doyumunu arttırdığı tespit edilmiştir. Buna göre, eşlerin birbirine karşı destekleyici bir tutum sergilemesi evliliğin kalitesini arttırmaktadır. Dolayısıyla, eşinden destek alamadığını hisseden çiftlerin çift terapistleri ile görüşmeler yapması ve bu

konularda belediyelerde, aile ve sosyal politikalar bakanlığı bünyesinde gerçekleştirilecek ücretsiz seminerler etkili ve faydalı olacaktır.

- Eşler arasındaki cinsel yaşam doyumunun, yaşam doyumunu artırdığı tespit edilmiştir. Çiftlerin cinsellik konusunda daha bilinçli olması için ücretsiz aile ruh sağlığı merkezlerinde çift terapisi ve cinsel terapi gerçekleştirilmeli, cinsellik hakkında kademeli olarak öğrencilere eğitimler verilmeli, bu sayede yetişkin olup evlendiklerinde cinsellik hakkında daha bilinçli olmaları sağlanabilir. Çiftlere cinsellik hakkında bilgilendirici seminerler düzenlenmelidir.
- Eşler arasındaki eş desteği, cinsel yaşam doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide güvenli bağlanmanın aracı rolü tespit edilmiştir.

Küçük yaşta çocuğu olan annelere, çocukları ile arasında güvenli bağlanma olmasının öneminin anlatıldığı seminerler verilmesi faydalı olabilir.

Eşlere güvenli bağlanmanın önemi anlatılabilir, travma üzerinden çalışılarak bağlanma yaralanmaları iyileştirilebilir.

## VIII. KAYNAKÇA

### KİTAPLAR

- AMERİKAN PSİKİYATRİ BİRLİĞİ (2013). **DSM – 5 Tanı Ölçütleri, Başvuru Elkitabı**, Çev. Ertuğrul Köroğlu, Boylam Psikiyatri Enstitüsü, HYB Yayıncılık
- BALTAŞ, Z. (2000). **Sağlık Psikolojisi**. Remzi Kitabevi, İstanbul, 133-165
- BEE, H. ve BOYD, D. (2009). **Çocuk Gelişim Psikolojisi**. Çev. Okhan Gündüz, Kaknüs Yayıncılık.
- BREWER, D. J. ve TEETER, E. 2011, **Mısır ve Mısırlılar**, Çev.: Nihal Uzun, Arkadaş Yayınevi, Ankara, 247s.
- BOWLBY, J. (1969). **Attachment and loss (No. 79)**, Random House.
- CANATAN, K. (2011). **Aile Kavramının Tanımı**, Açılımkitap, İstanbul.
- CUTRONA, C. E., & SUHR, J. A. (1994). **Social supportcommunication in the context of marriage: Ananalysis of couples' supportive interactions**. InB. R. Burleson, T. L. Albrecht, and I. G. Sarason(Eds.), *Communication of social support: Mes-sages, interactions, relationships, and community*
- CÜCELOĞLU, D. (2000). **İnsan ve Davranışı**, İstanbul: Remzi Kitabevi
- DEMİREL, Ö. vd. (1992), **Osmanlılarda Ailenin Demografik Yapısı Sosyo-Kültürel Değişme Sürecinde Türk Ailesi-I**, Aile Araştırma Kurumu Yayınları, Ankara
- DOĞAN, İ. (2009). **Dünden Bugüne Türk Ailesi**, Ankara, Atatürk Kültür Merkezi Yayını
- ERİKSON, E.H. (1950). **Childhood and Society**, New York, Norton.

- GUINDON, M. H. (2009). **What is self-esteem?**, M. H. Guindon (Ed.), Self-esteem across the lifespan: Issues and interventions (pp. 3-25). New York: Taylor & Francis.
- HARTER, S. (1983). **Developmental perspectives on the self-system**. In E. M. Hetherington (Ed.), Handbook of child psychology (pp. 275-385). New York: John Wiley.
- İNCESU, C. (2001). **Cinsel İşlevin Fizyolojisi**. Yetkin, N., İncesu, Cem (Ed.), Cinsel İşlev Bozuklukları Monograflar Serisi, İstanbul: Roche Müstahzarlar
- JAMES, W. (1963). **The Varieties of Religious Experience.**, New York, University Boks.
- KESSLER, H. (2006). Giriş. Yalom, İ. D. (Editörlüğünde). **Evlilik Terapisi** (çev. Yeşim Özkardeşler Şallı) İstanbul, Prestij Yayınları.
- KONGAR, E., (2013), **21. Yüzyılda Türkiye- 2000’li Yıllarda Türkiye’nin Toplumsal Yapısı**. İstanbul, Remzi Kitabevi
- KURT, A., (2012), **Dünden Bugüne Türk Ailesi**. Editör Mehmet Zincirkıran. (Türkiye’nin Toplumsal Yapısı) 335-364.
- LEVİNE, A., & HELLER, R. (2008). **Bağlanma Aşkı Bulmanın ve Korumanın Bilimsel Yolları**, İstanbul, Aganta Yayıncılık.
- MASTERS WB, JOHNSON VE (1994) Human sexual behavior. **İnsanda cinsel davranış**, Sayın Ü (Çev. Ed.), İstanbul, Bilimsel ve Teknik Çeviri Yayınları Vakfı
- MRUK, C. J. (1995). **Self-esteem**, New York: Springer.
- NEWMAN, B. N. (2000). **The Challenges of Parenting Infants and Young Children**. In P.C.
- ONUR, B. (2003). **Gelişim Psikolojisi-Yetişkinlik, Yaşlılık, Ölüm**, (6. Baskı) Ankara: İmge Yayınevi
- ÖZGÜVEN, İ. E. (1997). **Cinsellik ve Cinsel Yaşam**. Ankara, PDREM Yayınları.
- PASCH, L. A., BRADBURY, T. N., & SULLIVAN, K. T. (1997). **Social support in marriage: An analysis of intraindividual and interpersonal**



**components.** In G. R. Pierce, B. Lakey, I. G. Sarason, & B. R. Sarason (Eds.), *Sourcebook of social support and personality* (pp. 229–256).

ROGERS, C. R. (1959). **A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships: As Developed in The Client-Centered Framework,** (Vol. 3, pp. 184- 256). New York: McGraw-Hill.

SATİR, V. (2001). **İnsan yaratmak: Aile terapisinin başyapıtı.** (Çev. Yeniçeri, S.). İstanbul: Beyaz Yayınları. (Özgün çalışma 1988).

ŞENDİL, G. ve KIZILDAĞ, Ö., (2005). **Evlilik Çatışması Ve Çocuk,** İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

TABACHNICK, B. G., & FIDELL, L. S. (2013). **Using Multivariate Statistics (6thed.),** Boston, MA: Pearson

TARHAN, N. (2014), **Evlilik Psikolojisi.** 20. Baskı, İstanbul, Timaş Yayınları.

TEMEL, Z. F. ve AKSOY, B.A. (2001). **Ergen ve gelişimi.** Ankara: Nobel Yayıncılık

TÜRKDOĞAN, O., (1992) “**Türk Ailesinin Genel Yapısı**”, **Sosyo- Kültürel Değişme Sürecinde Türk Ailesi,** Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu, Proje Yürütücüsü, Prof. Dr. Haluk Dursun Yıldız, Ülke Yayın Haber Tic. Ltd. Şti., Ankara.

WOODY, R. H. ve WOODY, J.D. (1973). **Sexual, Marital and Familial Relations, Bannerstone House,** Illinois, U.S.A.

YÖRÜKOĞLU, A. (2000). **Gençlik çağı: Ruh sağlığı ve sorunları.** 6. Basım. İstanbul: Özgür Yayın Dağıtım.

## **MAKALELER**

ADANA, F. ve KUTLU, Y. (2015). “12-15 Yaş Grubu Öğrencilerde Benlik Kavramı”, **Florence Nightingale Journal of Nursing,** cilt 14, sayı 57, ss. 73-86.

ALLPORT, G. W. (1943). “The Ego in Contemporary Psychology”, **Psychological Review,** cilt 50, sayı 5, ss. 451–47

- ALLPORT, G.W. (1955). “Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality.”, **Yale University Press**
- ALTUNTAŞ, S. ve DURMUŞ, E. (2018). “Evlilikte Problem Çözmeyi Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi.”, **Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, cilt 30, sayı 11, ss. 321-33
- ALTUNAY, A. ve ÖZ, F. (2006). “Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinin Benlik Kavramı.” **Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi**, ss.46-59
- AYSAN, F. ve BOZKURT, N. (2004). “Okul Psikolojik Danışmanlarının Yaşam Doyumu, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ile Olumsuz Otomatik Düşünceleri: İzmir İli Örnekleme”, **XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9 Temmuz 2004 İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya**
- BAL, F., FARAJI, H. ve Erdinç, E. “Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörlerin Evlilik ve Cinsellik Kavramı Üzerinden Değerlendirilmesi”, **Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 5, sayı 30, ss. 185-197
- BAKİLER, E. ve SATAN, A. (2020). “Beliren yetişkinlikte bağlanma stilleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide ihtiyaç doyumunun aracı rolü”. **Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi**, cilt 51, sayı 51, ss. 72-94.
- BARTHOLOMEW, K. & HOROWITZ, L. (1991), “Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four Category Model”, **Journal of Personality and Social Psychology**, cilt 61, ss. 226-241.
- BEACH, S. R., KATZ, J., KIM, S., & BRODY, G. H. (2003). “Prospective effects of marital satisfaction on depressive symptoms in established marriages: A dyadic model”, **Journal of social and personal relationships**, cilt 20, sayı 3, 355-371.
- BELSKY, J. (1984). “The Determinants of Parenting: A Process Model.”, **Child Development**, cilt 55, sayı 1, ss. 83–96.
- BELSKY, J. & PENSKEY, E. (1988). “Marital change Across the Transition to Parenthood.”, **Marriage and Family Review**, cilt 12, ss. 133-156.

- BERKMAN, L.F., GLASS, T., BRİSETTE, I. & SEEMAN, T.E. (2000).“From Integration to Health: Durkheim in the New Millennium.” **Social Science & Medicine**, cilt 51, sayı 2000, ss. 843-857.
- BİEHLE, S. N. & MİCKELSON, K. D. (2012). “Provision and Receipt of Emotional Spousal Support: The Impact of Visibility on Well-Being.” **Couple and Family Psychology: Research and Practice**, cilt 1, sayı 3, ss. 244.
- BOZDEMİR, N. ve ÖZCAN, S. (2011). “Cinselliğe ve Cinsel Sağlığa Genel Bakış.”, **Turkish journal of family medicine and primary care**, cilt 5, sayı 4.
- BOZGEYİKLİ, H. ve TOPRAK, E. (2013), “Üniversiteli Gençlerin Eş Seçim Kriterlerinin Sıralama Yargılarıyla Ölçeklenmesi.”, **Gençlik Araştırmaları Dergisi**, cilt 1, sayı 1, ss. 68-87.
- BRADBURY, T. N., FINCHAM, F. D., & BEACH, S. R. (2000). “Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review.”, **Journal of marriage and family**, cilt 62, sayı 4, ss. 964-980.
- BROOKE, R. (2009). “The Self, the Psyche and The World: A Phenomenological Interpretation.”, **Journal of Analytical Psychology**, cilt 54, sayı 5, ss.601-618
- BRUHN, J. G. and PHİLİPS, B. Y. (1984) “Measuring Social Support: A Synthesis of Current Approaches”, **Journal of Behavioral Medicine**, cilt 7, ss. 150–170.
- BULUŞ, M., ve BAĞCI, B. (2016). “Evlilik Doyumu: Aile Yılmazlığı ve Etkili İletişim Becerilerinin Rolü”, **Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, cilt 1, sayı 40.
- CANBULAT, N. ve CİHANGİR ÇANKAYA, Z. (2014). “Evli Bireylerin Öznel İyi Olma Düzeylerinin Yordanması.”, **Ege Eğitim Dergisi**, cilt 15, sayı 2, ss. 556-576.
- CHOI, W K, JACCARD, J. & RAMEY, S. L. (1996). The relationship between social support and life satisfaction as a function of family structure. **Journal of Family and Family**, cilt 58 , sayı 2, 502.

- CHOPIK, W. J., EDELSTEIN, R. S., & FRALEY, R. C. (2013). From the cradle to the grave: Age differences in attachment from early adulthood to old age. **Journal of Personality**, cilt 81, sayı 2, ss. 171-183.
- CHRONISTER, J. (2009). Social support and rehabilitation: Theory, research and measurement. In F. Chan, E. Da Silva Cardoso & J. A. Chronister (Eds.), 149-183.
- COHEN, S., & WILLS, T. A. (1985). “Stress, social support, and the buffering hypothesis”, **Psychological Bulletin**, cilt 98, sayı 2, ss. 310–357.
- COWAN, C. P. and COWAN, P. A. (1992). “Interventions to Ease the Transition to Parenthood: Why They are Needed, and What They Can Do.”, **Family Relations**, cilt 44, ss. 412–423.
- CUTLER, H.A. and RATFORD, A. (1999). “Adult Children of Alcoholics: Adjustment to a College Enviroment.”, **The Family Journal: Therapy for Couples and Families**, cilt 7, ss. 148-153.
- ÇAĞ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). “Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler.” **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, cilt 4, sayı 39, ss. 13-23.
- ÇEÇEN, A.R. (2008). “Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük (Tutarlılık) Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu Ve Benlik Saygısı”, **Eğitimde Kuram ve Uygulama**, cilt 4, sayı 1, ss. 19–30.
- ÇİFTÇİ ARIDAĞ, N., ERUS, S. M. ve ÜNSAL SEYDOOĞLULLARI, S. (2019). “Eş Desteğinin Evlilik Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisi”, **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 18, sayı 71, ss. 1014-1024.
- ÇİVİTÇİ, D. D. A. (2012). “Üniversite Öğrencilerinde Genel Yaşam Doyumu Ve Psikolojik ihtiyaçlar Arasındaki ilişkiler”, **Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, cilt 21, sayı 2, ss. 321-336.
- DAĞLI, A. ve Baysal, N. (2016). “Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe’ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması.”, **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 15, sayı 59.

- DEHLE, C., LARSEN, D. & LANDERS, J. E. (2001). "Social Support İn Marriage.", **American Journal of Family Therapy**, cilt 29, sayı 4, ss.307-324.
- DEMİREL, Y. ve Yücel, M. (2017). "Sosyal Destek ve Psikolojik Güçlendirmenin Duygusal Tükenmişlik Üzerine Etkisi.", **Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi**, ss. 310-321.
- DİLEK, H. ve AKSOY, A. B. (2013). "Ergenlerin Benlik Saygısı ile Anne-Babalarının Benlik Saygısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.", **Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)**, cilt 14, sayı 3, ss. 95-109.
- DODGE, Y. (2008). "The concise encyclopedia of statistics.", **Springer Science & Business Media**.
- DOĞAN, T. ve ERYILMAZ, D. A. (2013). "Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi", **Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, cilt 33, sayı 33, ss. 107-117.
- DOST, M. T. (2007). "Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi", **Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, cilt 22, sayı 22, ss. 132-143.
- EKİNCİ, H. ve EKİCİ, S. (2003) "İşletmelerde Örgütsel Stres Yönetim Stratejisi Olarak Sosyal Desteğin Rolüne İlişkin Bir Araştırma", **Ç.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 27, sayı 1, ss. 109-120.
- EKŞİ, B. (2005). "Evliliğe Hazırlık Aşamasındaki Adayların Evlilik ve Ana Baba Olma Üzerine Düşünceleri." **Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi**, cilt 2, sayı 8, ss.70-79.
- ERŞAN, EE. ve DOĞAN, O. ve DOĞAN, S. (2009). "Beden Eğitimi ve Antrenörlük Bölümü Öğrencilerinde Benlik Saygısı Düzeyi ve Bazı Sosyo-demografik Özelliklerle İlişkisi.", **Klinik psikiyatri**, cilt 12, ss. 35-42
- FINN, S. E. (2012). "Implications of recent research in neurobiology for psychological Assessment", **Journal of Personality Assessment**, cilt 94, sayı 5, ss. 440

- FİDAN, F. (2005). “Evlilik Kariyeri Öldürüyor Mu? Yaklaşımlar, Değerlendirmeler, Algılamalar” **Sakarya Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Tartışma Metinleri**, Cilt:2.
- FRANKS, M. M. & STEPHENS, M. A. P. (1996). “Social Support in The Context of Caregiving: Husbands' Provision of Support to Wives Involved in Parent Care.”, **The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences**, cilt 51, sayı 1, ss. 43-52.
- FURNHAM, A., & CHENG, H. (2000a). Lay theories of happiness. **Journal of Happiness Studies**, 1, 227-246. doi.org/ 10.1023/A:1010027611587
- FURNHAM, A., & CHENG, H. (2000b). Perceived parental behaviour, self-esteem and happiness. **Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology**, 35, 463-470. doi.org/10.1007/s001270050265
- GABBE, S. G., HAGAN VETTER, M., NGUVEN, M. C., MOFFATT-BRUCE, S., & FOWLER, J. M. (2018) “Changes in The Burnout Profile of Chairs of Academic Departments of Obstetrics and Gynecology Over The Past 15 Years.”, **American Journal of Obstetrics and Gynecology**, cilt 219, sayı 3
- GLENN, N. D. and WEAVER, C. N. (1981). “The Contribution of Marital Happiness to Global Happiness.”, **Journal of Marriage and the Family**, ss. 161-168.
- GOVE, W. R. and HUGHES, M. ve STYLE, C. B. (1983). “Does Marriage Have Positive Effects on The Psychological Well-Being of The Individual?.”, **Journal of Health and Social Behavior**, ss. 122-131.
- GREENGLASS, E. R. & FIKSENB, L. (2009). Proactive coping, positive affect, and well being testing for mediation using path analysis. **European Psychologist**, 14(1), 29-39.
- GÜVEN, N. ve SEVİM, S. A. (2016). “İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Algılanan Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumunu Yordama Gücü”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, cilt 3, sayı 28, ss. 49

- HAYES, A. F. and ROCKWOOD, N. J. (2017). “Regression-Based Statistical Mediation and Moderation Analysis in Clinical Research: Observations Recommendations, and Implementation.”, **Behaviour research and therapy**, cilt 98, ss. 39-57.
- HAYLI, R., DURMUŞ, E. ve KIŞ A. (2017). “Evlilik Doyumunun Evlenme Biçimi Açısından İncelenmesi: Bir Meta-Analiz Çalışması”, **Turkish Studies (Elektronik)**, cilt 12, sayı 28, ss. 429 - 444.
- HENKENS, K. (1999). “Retirement Intentions and Spousal Support: A Multi-Actor”, **The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences**, cilt 54, sayı 2, ss. 63-73.
- HARTER, S. (1990) “Developmental Differences in The Nature of Self-Representations: Implications for The Understanding, Assessment, and Treatment of Maladaptive Behavior.” **Special Issue: Selfhood processes and emotional disorders. Cognit Ther Res**, cilt 14, ss.113-42.
- HELGESON, V. S. (1993). “Two important distinctions in social support: Kind of support and perceived versus received”, **Journal of Applied Social Psychology**, cilt 23, sayı 10,ss. 825–845
- HELLER, D., WATSON, D., & İLİES, R. (2006). “The Dynamic Process of Life Satisfaction.” **Journal of Personality**, cilt 74, sayı 5, ss. 1421-1450.
- HWANG, E. H., and SHİN, S. J. (2012). “Relationship Between Life Satisfaction and Sexuality Among Community-Dwelling Elderly”. **Korean Journal of Adult Nursing**, cilt 24 sayı 2,ss. 183-190.
- JUNG, C. G., and HULL, R. F. C. (1957). “The self”, **CrossCurrents**, cilt 7, sayı 3, ss. 263-271.
- KABASAKAL, Z., ve SOYLU, Y. (2016). “Evli Bireylerin Evlilik Doyumunun Cinsiyet ve Eş Desteğine Göre İncelenmesi.”, **Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi**, cilt 5, sayı 4, ss.208-214.
- KANDEMİR, Z. K., ALBAYRAK, A., ve KARAAZİZ, M. (2023). “Cinsellik ve Ebeveyn Tutumlarının Cinsel Mitler Üzerine Bir Derleme”, **ISPEC**

**International Journal of Social Sciences & Humanities**, cilt 7, sayı 3, ss. 727-745.

KARAASLAN, A. (1993) “Öğrenci Hemşirelerin Benlik Saygısı Düzeyleri ve Bunu Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi.”, **Ege Üniversitesi H.Y.O. Dergisi**, cilt 9, ss.21-29.

KAŞIKÇI, M., İPEK ÇOBAN, G., ÜNSAL, A. ve AVŞAR, G. (2014). “Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinde Aileden ve Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek ve Benlik Saygısı”, **Florence Nightingale Journal of Nursing**, cilt 17, sayı 3, 158-165.

KAYIR, A. (2011). “Cinsel Yaşamda Kadın ve Erkek.” **Cinsellik ve Cinsel Eğitim**, cilt 23.

KENDLER, K. S., GARDNER, C. O., & PRESCOTT, C. A. (1998). “A Population-Based Twin Study of Self-Esteem and Gender.”, **Psychol Med**, cilt 28, sayı 6, ss. 1403-1409

LAVNER, J. A., KARNEY, B. R., & BRADBURY, T. N. (2014), “Relationship problems over the early years of marriage: Stability or change?”, **Journal of Family Psychology**, cilt 28, sayı 6, 979.

LAWRANCE, E. M., ROGERS, R. G., ZAJACOVA, A., & WADSWORTH, T. (2019). “Marital happiness, marital status, health, and longevity”, **Journal of Happiness Studies**, cilt 20, sayı 5, 1539- 1561.

LEARY, M. R., TAMBOR, E. S., TERDAL, S. K., & DOWNS, D. L. (1995). “Self- Esteem As An Interpersonal Monitor: The Sociometer Hypothesis.”, **Journal of Personality and Social Psychology**, cilt 68, ss. 518–530.

MA, C. M. (2020). “The relationship between social support and life satisfaction among Chinese and ethnic minority adolescents in Hong Kong: The mediating role of positive youth development”. **Child Indicators Research**, cilt 13, sayı 2, ss. 659-679.

MANCİNİ AD, ROBİNAUGH D. and SHEAR K., (2009) “Does Attachment Avoidance Help People Cope With Loss? The Moderating Effects of Relationship Quality.” **J Clin Psychol**, cilt 65, ss.1127-36.



- MCKENRY, C. and PRICE, S. J. (Eds.). (2010). The challenges of parenting infants and young children. In P. C. McKenry & S.J. Price (Eds.), **Families and Change: Coping with Stressful Events and Transitions** (ss. 186-204). London: Sage.
- MCNULTY, J. K., & WIDMAN, L. (2014), “Sexual narcissism and infidelity in early marriage.”, **Archives of sexual behavior**, cilt 43, ss. 1315-1325.
- MICKELSON, K. D., CLAFFEY, S. T., & WILLIAMS, S. L. (2006). “The Moderating Role of Gender and Gender Role Attitudes on The Link Between Spousal Support and Marital Quality.”, **Sex Roles**, cilt 55, ss. 73-82.
- MILLER, R. B., HOLLIST, C. S., OLSEN, J., & LAW, D. (2013) “Marital quality and health over 20 years: A growth curve analysis”, **Journal of Marriage and Family**, cilt 75, sayı 3, ss. 667-680.
- MİKULİNCER, M. and EREY, I., (1991) “Attachment Styles and The Structure of Romantic Love” **Br J Soc Psychol**, cilt 30, ss.273-291.
- MYERS, D. G and DIENER, E. (1995). “Who is Happy?”, **Psychological Science**, sayı 6, cilt 1, ss. 10-19.
- ÖZ, M., & KISA, C. (2023). “CİNSELLİK VE DUYGULAR: BİR GÖZDEN GEÇİRME”, **Habitus Toplum Bilim Dergisi**, cilt 4, sayı 4, 211-228.
- ÖZER, M. ve KARABULUT Ö. Ö. (2003). “Yaşlılarda yaşam doyumu”, **Geriatri**, cilt 6, sayı 2, s. 72-74.
- ÖZDEVECİOĞLU, D. D. M., ve AKTAŞ, A. G. A. (2007). “Kariyer Bağlılığı, Mesleki Bağlılık ve Örgütsel Bağlılığın Yaşam Tatmini Üzerindeki Etkisi: İş-Aile Çatışmasının Rolü.”, **Erciyes Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi**, cilt 28.
- ÖZKAN, İ. (1994) “Benlik Saygısını Etkileyen Etkenler”, **Düşünen Adam Dergisi**, cilt 7, sayı 3, ss. 4-9
- ÖZTÜRK, C.Ş. ve ARKAR H. (1994) “Evli Çiftlerde Evlilik Uyumu ve Cinsel Doyum Arasındaki İlişkiler”, **Literatür Sempozyum dergisi**, cilt 1, sayı 3, ss. 16-24

- PAMUK, M. ve DURMUŞ, E. (2015). “Investigation of burnout in marriage.”, **Journal of Human Sciences**, cilt 12, sayı 1, ss. 162-177
- PARK, H. J., ve JEONG, D. Y. (2015). Psychological well-being, life satisfaction, and self-esteem among adaptive perfectionists, maladaptive perfectionists, and nonperfectionists. **Personality and Individual Differences**, cilt 72, 165-170.
- PEARLİN, L. I. & McCall, M. E. (1990). “Occupational stress and marital support. In Stress”, **Between Work and Family**, ss. 39-60, Springer US.
- POLATCI, S. (2015). “Örgütsel ve Sosyal Destek Algılarının Yaşam Tatmini Üzerindeki Etkisi: İş ve Evlilik Tatmininin Aracılık Rolü”, **Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi**, cilt 11, sayı 2, ss. 25-44
- REEVY, G. M., & MASLACH, C. (2001). “Use of Social Support: Gender and Personality Differences.” **Sex Roles**, cilt 44, sayı 7-8, ss. 437-459.
- ROJAS, M. (2006). “Life satisfaction and satisfaction in domains of life: Is it a simple relationship?” **Journal of happiness studies**, cilt 7, ss. 467-497.
- RICHARDSON, J. C., ONG, B. N., & SIM, J. (2007). “Experiencing chronic widespread pain in a family context: giving and receiving practical and emotional support in a family context: giving and receiving practical and emotional support.” **Sociology of Health & Illness**, cilt 29, sayı 3, ss.347–365
- RINI, C., DUNKEL-SCHETTER, C., HOBEL, C. J., GLYNN, L. M., & SANDMAN, C. A. (2006) “Effective social support: Antecedents and consequences of partner support during pregnancy.”, **Personal Relationships**, cilt 13, ss. 207–229.
- SARACALOĞLU, A. S., SERİN, O., ve BOZKURT, N. (2005). “Eğitim Bilimleri Enstitüsü Lisansüstü Öğrencilerinin Problem Çözme ve Denetim Odağı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi.”, **Buca Eğitim Fakültesi Dergisi**, cilt 17, sayı 1, ss. 237-245.
- SAYGILI, G., KESERCİOĞLU, T., ve KIRIKTAŞ, H. (2015). “Eğitim Düzeyinin Benlik Saygısı Üzerinde Etkisinin İncelenmesi.”, **Turkish**

**International Journal of Special Education and Guidance & Counselling**, cilt 4, sayı 1, ss. 1-8.

- SERİN, N.B., SERİN, O., ÖZBAŞ, L.F. (2010). “Predicting University Students’ Life Satisfaction By Their Anxiety and Depression Level”**Procedia-Social and Behavioral Sciences**, cilt 9, ss. 579-58
- SCHULZ, U., & SCHWARZER, R. (2004). “Long-term effects of spousal support on coping with cancer after surgery.”, **Journal of Social and Clinical Psychology**, cilt 23, sayı 5, ss. 716-732.
- SCHWARZER, R., & KNOLL, N. (2007). “Functional roles of social support within the stress and coping process: a theoretical overview”’, **International Journal of Psychology**, cilt 42, sayı 4,ss. 243-252.
- SHUMAKER, S. A., & BROWNELL, A. (1984). Toward a theory of social support: Closing conceptual gaps. **Journal of Social Issues**, 40(4), 11-36.
- SOYLU, Y. ve KAĞNICI, D. Y. (2015). “Evlilik Uyumunun Empatik Eğilim, İletişim ve Çatışma Çözme Stillerine Göre Yordanması.”, **Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal**, cilt 5, sayı 43, ss. 44-55.
- STEPHENSON, K. R. & MESTON, C. M. (2015). “The conditional importance of sex: exploring the association between sexual well-being and life satisfaction”’, **Journal of sex & marital therapy**, cilt 41, sayı 1, ss. 25-38.
- STROUD, C. B., DURBIN, C. E., WILSON, S., & MENDELSON, K. A. (2011). “Spillover to triadic and dyadic systems in families with young children.”, **Journal of Family Psychology**, cilt 25, sayı 6, ss. 919–93.
- ŞENDİL, G. ve KORKUT, Y. (2008). “Evlilik Çiftlerindeki Çift Uyum ve Evlilik Çatışmasının Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi.”, **Psikoloji Çalışmaları**, cilt 28, ss. 15-34.
- TAFARODI, R. W & SWANN, W. B. (2001). “Two- Dimensional Self-Esteem: Theory and Measurement.”, **Personality and Individual Differences**, cilt 31, ss. 653-673.

- TAFARODI, R. W., WILD, N. & HO, C. (2010). “Parental Authority, Nurturance, and Two- Dimensional Self-Esteem.”, **Scandinavian Journal of Psychology**, cilt 51, ss. 294-303.
- TASHIRO, T., & FRAZIER, P. (2003). “I’ll never be in a relationship like that again”: Personal growth following romantic relationship breakups. **Personal Relationships**, cilt 10, ss. 113-128.
- THOMPSON, M. S., THOMAS, M. E., & HEAD, R. N. (2012). “Race, Socioeconomic Status, and Self-Esteem: The Impact of Religiosity”, **Sociological Spectrum**, cilt 32, sayı 5, ss. 385-405.
- TERZİ, Ş., & ÇANKAYA, C. Z. (2009), “Bağlanma Stillerinin Öznel İyi Olmayı ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarını Yordama Gücü”, **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, cilt 4, sayı 31, ss. 1-11
- TRZESNIEWSKI, K. H., DONNELLAN, M. B., & ROBINS, R. W. (2003). “Stability of Self Esteem Across The Life Span.”, **Journal of Personality and Social Psychology, Psychology**,
- TUTAREL-KIŞLAK, Ş. ve ÇAVUŞOĞLU Ş. (2006), “Evlilik Uyumu, Bağlanma Biçimleri, Yüklemeler ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler”, **Aile ve Toplum**, cilt 3, sayı 9, ss.61-68
- TUZGÖL DOST, M., AYTAÇ, M., ve KIBRISLIOĞLU UYSAL, N. (2019). “Ebeveynlik Biçiminin Kişilik Özellikleri, Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumunu Yordama Gücü”, **Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi**, cilt 18, sayı 71, 1146-116
- TÜRKDOĞAN, O., (1992) “**Türk Ailesinin Genel Yapısı**”, **Sosyo- Kültürel Değişme Sürecinde Türk Ailesi**, Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu, Proje Yürütücüsü, Prof. Dr. Haluk Dursun Yıldız, Ülke Yayın Haber Tic. Ltd. Şti., Ankara.
- TÜZÜN ve SAYAR (2006), “Bağlanma ve Psikopatoloji”, **Düşünen Adam**, cilt 19, sayı 1, ss. 24-39
- TÖZÜN, M. (2010). “Benlik saygısı” **Actual Medicine**, cilt 18, sayı 7, ss.52-57.

- ÜNAL, S., KARLIDAĞ, R. ve YOLOĞLU, S. (2001). “Hekimlerde Tükenmişlik ve İş Doyumu Düzeylerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri ile İlişkisi”, **Klinik Psikiyatri**, cilt 4, ss. 113-11
- ÜNAL, V., (2013), “Geleneksel Geniş Aileden Çekirdek Aileye Geçiş Sürecinde Boşanma Sorunu ve Din”, **Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi**, cilt 6, sayı 26, ss. 588-601.
- ÜRÜN, Ö. D., & ŞAFAK ÖZTÜRK, C. (2020), “Yetişkin Bireylerde Sosyal Görünüş Kaygısı ile Sosyal Kaygı, Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler”, **Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi**, cilt 4, sayı 1, ss. 37-45.
- WEINBERG, M., BESSER, A., ZEIGLER-HILL, V., & NERIA, Y. (2016). “Bidirectional Associations Between Hope, Optimism and Social Support, and Trauma-Related Symptoms Among Survivors of Terrorism and Their Spouses.” **Journal of Research in Personality**, ss. 62, 29-38.
- WICKI, W. (1999). “The Impact of Family Resources and Satisfaction With Division of Labor on Coping and Worries After the Birth of The First Child.”, **International Journal of Behavioral Development**, cilt 23, ss. 431-456.
- WILLIAMS, K. L. and GALLIHER, R. V. (2006) “Predicting Depression and Selfesteem from Connectedness, Support and Competence”, **Journal of Social and Clinical Psychology**, cilt 25, sayı 8, ss. 859-860.
- WOLOSKI-WRUBLE, A. C., OLIEL, Y., LEEFSMA, M., & HOCHNER-CELNIKIER, D. (2010). “Sexual activities, sexual and life satisfaction, and successful aging in women”, **The journal of sexual medicine**, cilt 7, sayı 7, ss. 2401-2410.
- YENER, Ö., & GÜLAÇTI, F. (2010). “Benlik-Kavramı ve Benliğin Gelişimi Bilen Benliğe Gereksinim Var Mı?”, **Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, cilt 12, sayı 2, ss. 20-38

- YILDIRIM, İ. (2004). “Eş Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi.” **Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal**, cilt 3, sayı 22, ss.19-26.
- YILDIRIM, İ. (1993). “Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Evli Bireylerin Uyum Düzeyleri”, **Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi**, cilt 1, sayı 4, ss. 23-28.
- YILDIZ, M. A., ve Baytemir, K. (2016). “Evli Bireylerde Evlilik Doyumu ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Benlik Saygısının Aracılığı.”, **İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi**, cilt 17, sayı 1, ss. 67-80
- YILDIRIM, M. ve BELEN, H. (2018). “Fear of happiness predicts subjective and psychological well-being above the Behavioral Inhibition System (BIS) and Behavioral Activation System (BAS) model of personality.”, **Journal of Positive School Psychology**, cilt 2, sayı 1, ss.92-111.
- YILDIZ, M. ve ÇAPAR, B. (2010). “Orta Öğretim Öğrencilerinde Benlik Saygısı İle Dindarlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.”, **Din bilimleri Akademik Araştırma Dergisi**, cilt 10, sayı 1, ss. 103-113
- YILMAZ, A. (2001). “Eşler Arasındaki Uyum: Kuramsal Yaklaşımlar ve Görgül Çalışmalar.”, **Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi**, cilt 4, sayı 4, ss. 1-10
- YILMAZ, E. ve ASLAN, H. (2013). “Öğretmenlerin İş Yerindeki Yalnızlıkları ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, **Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi**, cilt 3, sayı 3, ss. 59-69.
- YILMAZ, T. ve KALKAN, M. (2010). “Evlilik Öncesi İlişkileri Geliştirme Programının Çiftlerin İlişki Doyumuna Etkisi.”, **Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri/ Educational Sciences Theory & Practice**, cilt 10, sayı 3, ss.1893-1920.

## TEZLER

- ANAR B. (2011). “Evli ve Çalışan Yetişkinlerin Toplumsal Cinsiyet Rollerini ile Evlilik Doyumu ve İş Doyumu İlişkisinin İncelenmesi”, (Yüksek Lisans Tezi), T.C. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana

- ARSLAN, Y. (2009). “Lise Öğrencilerinin Algıladıkları Sosyal Destek ile Sosyal Problem Çözme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”,(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- BABİLA, M. H. A. (2015). Eski Mısır'da Sosyal Hayat ve Hukuk, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- BARUTÇU, K.F. (2009). “Adjustment to Breakup of Romantic Relationships: Initiator Status, Certainty About the Reasons of Breakup, Current Relationship Status and Perceived Social Support.”, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Middle East Technical University, Ankara.
- BUDAK, B. (1999). “Çocukluk Çağı Lösemileri ve Sosyal Destek Sistemlerinin Aile İşlevlerine Etkisi” (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitü
- BÜYÜKŞAHİN, A. (2001). “Yakın İlişki Kuran ve Kurmayan Üniversite Öğrencilerinin Çeşitli Sosyal Psikolojik Etkenler Yönünden Karşılaştırılması” (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.), Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- CEYLAN, F. G. (1994). “Üniversite Öğrencilerinin Eş Seçimindeki Tercih ve Beklentileri”, (Yüksek Lisans Tezi), Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- CHAMBERS, J. (2008). “The Durability of Support Focused Marital Therapy Psychology, Doctor of Phylosphy”, Master of Arts. George Mason University, Fairfax, VA.
- ÇAĞ, P. (2011). ‘Evli, Bireylerde Eş Desteği ve Evlilik Doyumu’(Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı, Ankara.
- ÇUHADAROĞLU, F. (1986). “Adolesanlarda Benlik Saygısı” (Uzmanlık Tezi), Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.

- DEMİRTAŞ, E., (2021). Evli bireylerde eş desteği, evlilik doyumu, sorun çözme becerileri ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Kent Üniversitesi, İstanbul
- DİKER, G. (2017). “Kadın Cinsel İşlev Bozukluğunda Cinsel Mitlere İnanma Düzeyi, Cinsel Bilgi ve Benlik Saygısı” (Yüksek Lisans Tezi), Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- ERDİNÇ. İ., (2018). Evli çiftlerde, evlilik uyumu, cinsel yaşam doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- HAJİ AZEEZ BABİLA, M. (2015). “Eski Mısırdaki sosyal hayat ve hukuk” (Yüksek Lisans Tezi), Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tarih Ana Bilim Dalı
- KARATAŞ, L., (2022). Evli bireylerde cinsel doyum ve evlilik uyumunun benlik saygısı ile ilişkisinin araştırılması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- KEÇEBAŞ, H., (2020). Yeni evlenen ve uzun süreli evli çiftlerin bağlanma stillerinin ve eş desteğinin evlilik doyumu üzerine etkisi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Üsküdar Üniversitesi, İstanbul
- KILIÇLAR, M. (2018). “Cinsel Doyum ile Beden İmajı ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki”. (Yüksek Lisans Tezi), Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- SAVUN, A., (2022). Evli bireylerde algılanan eş desteği ve evlilik doyumu arasındaki ilişkide çatışma çözme stillerinin aracı etkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Niğde.
- SOYIRGAZ, P., (2022). Evli bireylerde benlik saygısı ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Gedik Üniversitesi, İstanbul.
- ŞENOCAK, E. (2015). “Kur’an kursu öğrencilerinde benlik saygısı.” (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü



TIMUR, M.S. (2008), ‘‘Boşanma Sürecinde Olan ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi’’ (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

WEST, A. E. (2018). Yetişkin Bağlanma Stillerinin Savunma Mekanizmaları ve Yaşam Doyumuyla İlişkilerinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi), Işık Üniversitesi.



## **EKLER**

**Ek 1:** Etik Onay Belgesi

**Ek 2:** Bilgilendirilmiş Onam Formu

**Ek 3:** Demografik Bilgi Formu

**Ek 4:** Eş Desteği Ölçeği

**Ek 5:** Benlik Saygısı Ölçeği

**Ek 6:** Golombok-Rust Cinsel Yaşam Doyumu Kadın Formu

**Ek 7:** Golombok-Rust Cinsel Yaşam Doyumu Erkek Formu

**Ek 8:** Yaşam Doyumu Ölçeği

**Ek 9:** Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği



# EK 1: ETİK ONAY BELGESİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 12.03.2024-114711



T.C.  
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü



Sayı : E-88083623-020-114711  
Konu : Etik Onayı Hk.

12.03.2024

Sayın Şeyma BOZKURT

Tez çalışmamızda kullanmak üzere yapmayı talep ettiğimiz anketiniz İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul Komisyonu'nun 15.02.2024 tarihli ve 2024/02 sayılı kararıyla uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize rica ederim

Dr.Öğr.Üyesi Mehmet Sencer GİRGIN  
Müdür Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BSU4UJ9TSP Pın Kodu : 05203 Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/istanbul-aydin-universitesi-ebys?>  
Adres : Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Küçükçekmece / İSTANBUL Bilgi için : Tuğba SÜNNETCI  
Telefon : 444 1 428 Ünvanı : Yazı İşleri Uzmanı  
Web : <http://www.aydin.edu.tr/> Tel No : 31002  
Kep Adresi : iau.yazisleri@iau.hs03.kep.tr



## EK 2 BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Bu formun amacı katılmanız rica edilen araştırma ile ilgili olarak sizi bilgilendirmek ve katılmanız ile ilgili izin almaktır. Bu kapsamda, “Evli Bireylerde Algılanan Eş Desteği, Benlik Saygısı ve Cinsel Yaşam Doyumunu ile Yaşam Doyumunu Arasındaki İlişkide Güvenli Bağlanma Aracı Rolü” başlıklı araştırma, Prof. Dr. Ömer Özyılmaz danışmanlığında, İstanbul Aydın Üniversitesi, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı öğrencisi Şeyma Bozkurt tarafından gönüllü katılımcılarla yürütülen bir tez çalışmasıdır. Araştırma sırasında sizden alınacak bilgiler gizli tutulacak ve sadece araştırma amaçlı kullanılacaktır. Araştırma sürecinde konu ile ilgili her türlü soru ve görüşleriniz için aşağıda iletişim bilgisi bulunan araştırmacıyla görüşebilirsiniz. Bu araştırmaya katılmama hakkınız bulunmaktadır. Aynı zamanda çalışmaya katıldıktan sonra çalışmadan çekilebilirsiniz. Bu formu onaylamanız, araştırmaya katılım için onam verdiğiniz anlamına gelecektir.

### **Araştırma ile ilgili Bilgiler:**

**Araştırmanın Amacı:** Evli bireylerde algılanan eş desteği, benlik saygısı ve cinsel yaşam doyumunun yaşam tatmini üzerindeki etkisini araştırırken güvenli bağlanmanın aracı etkisini ortaya koyarak literatüre katkı sağlamaktır.

**Araştırmanın Nedeni:** Literatürde doğrudan bu konuyla ilgili yapılan çalışmaların eksik ve yetersiz olması.

**Süreci:** MAYIS 2023 OCAK 2024 **Araştırmanın Yürütüleceği Yer:** Türkiye  
**Çalışmaya Katılım Onayı**

Katılmam beklenen çalışmanın amacını, nedenini, katılmam gereken süreyi ve yeri ile ilgili bilgileri okudum ve gönüllü olarak çalışma süresince üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma ile ilgili faydalar ve riskler ile ilgili bilgilendirildim.

Bu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

**Katılımcının İmzası:**

**Araştırmacı Bilgileri**

**Adı:** Psikolog Şeyma Bozkurt





### EK 3 DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

- 1) Cinsiyetiniz : (1) Kadın (2) Erkek
- 2) Yaşınız :
- 3) Evlendiğinizdeki Yaşınız :
- 4) Eğitim Düzeyiniz : (1) İlkokul (2)Ortaokul (3) Lise (4)Yüksek Okul (5)Üniversite (6)Y. Lisans/Doktora
- 5) Mesleğiniz : (1) Çalışmıyorum (2) Çalışıyorsanız mesleğinizi yazınız:  
.....
- 6) Kaç yıldır evlisiniz? :
- 7) Aile yapınız : (1) Çekirdek Aile (2) Geniş Aile
- 8) Eşiniz ile Yakınlık Düzeyiniz : (1) Akraba (2) Uzaktan Akraba (3) Akraba Değil
- 9) Eşiniz ile aranızdaki yaş farkı
- 10) Eşiniz ile Evlenme Biçiminiz Nedir? : (1) Severe/Flört Ederek (2) Görücü Usulü/İsteyerek (3) Görücü Usulü/İstemeyerek
- 11) Çocuk Sayısı:



## EK 4 EŞ DESTEK ÖLÇEĞİ

Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM

<u>Eşim;</u>	<u>Bana</u>	<u>Kıs</u>	<u>Bana Uyg.</u>
	<u>Uygun</u>	<u>men</u>	<u>Değil</u>
1. Bana hoş espriler yapar	( )	( )	( )
2. Yaptıklarımı destekler	( )	( )	( )
3. Benimle olmak için zaman yaratmaya çalışır	( )	( )	( )
4. Kazancını ve tüm eşyalarını benimle paylaşır	( )	( )	( )
5. Başarılarımı takdir eder	( )	( )	( )
6. Bana sarılır, üzerime titrer	( )	( )	( )
7. Evimizle ilgili her türlü sorunla ilgilenir	( )	( )	( )
8. Benimle sohbet eder, dertleşir	( )	( )	( )
9. Bana yanımda olduğunu hissettirir	( )	( )	( )
10. Bana suçlayıcı, yargılayıcı davranır	( )	( )	( )
11. Beni hoş, eğleneceğim yerlere götürür	( )	( )	( )
12. Bana şefkat gösterir	( )	( )	( )
13. Hastalık, taşınma, gibi durumlarda bana yardım eder	( )	( )	( )
14. Hatalarımı bana nazikçe gösterir	( )	( )	( )
15. Benimle alışverişe, sinemaya veya gezmeye gelir	( )	( )	( )
16. Beni sever, okşar	( )	( )	( )
17. Evimizle ilgili işlerde bana yardım eder	( )	( )	( )
18. Benim üstün, güçlü yönlerimi vurgular	( )	( )	( )
19. Görüş ve isteklerime önem verir	( )	( )	( )
20. Beni gerçekten anlamaz	( )	( )	( )
21. Bana gerçekten değer verir	( )	( )	( )
22. Bana değer verdiğini başkalarına hissettirir	( )	( )	( )
23. Beni üstün ve zayıf yönlerimle kabul eder	( )	( )	( )
24. Pek çok şeyini benden gizler, benimle paylaşmaz	( )	( )	( )
25. Sorunlarla başa çıkmamda bana yardım eder	( )	( )	( )
26. Verdiğim kararları destekler	( )	( )	( )
27. Sağlığımı yakından ilgilenir	( )	( )	( )

Yıldırım, İ. (2004). Eş Destek Ölçeği'nin geliştirilmesi, *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (22), 19-25.



## EK 5 BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

### Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği / Kısa Form (RBSÖ)

Aşağıdaki maddeler, kendiniz hakkında ne düşünüp genel olarak nasıl hissettiğinize ilişkin olarak hazırlanmıştır. Lütfen kendiniz hakkında nasıl hissettiğinizi, aşağıdaki seçeneklerden size en uygun olanı işaretleyerek belirtiniz. (Tüm soruları ve her soru için sadece bir cevabı işaretleyiniz.)

1.Hiç katılmıyorum 2.Katılmıyorum 3.Fikrim yok 4.Katılıyorum 5.Kesinlikle katılıyorum

1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.	1	2	3	4	5
2.Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
3.Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.	1	2	3	4	5
4.Ben de diğer insanların yapabildiği şeyleri yapabilirim.	1	2	3	4	5
5.Kendimle gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.	1	2	3	4	5
6.Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.	1	2	3	4	5
7.Genel olarak kendimden memnunum.	1	2	3	4	5
8.Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.	1	2	3	4	5
9.Bazen, kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.	1	2	3	4	5
10.Bazen hiçte iyi bir insan olmadığımı düşünüyorum.	1	2	3	4	5



## EK 6 GOLOMBOK-RUST CİNSEL YAŞAM DOYUMU KADIN FORMU

### Kadın Formu

Aşağıda cinsel yaşamla ilgili sorular yer almaktadır. Her soru için “hiçbir zaman, nadiren, bazen, çoğu zaman, her zaman” şeklinde beş cevap şıkkı yer almaktadır. Sizden istenen kendi cinsel yaşamınızı göz önüne alarak cevaplamanızdır.

Cevaplandırırken:

1. Her soruyu dikkatle okuyunuz.
2. Sorulan durumun son zamanlarda ne kadar sıklıkla ortaya çıktığını düşününüz.
3. Söz konusu durumun ne kadar sıklıkla ortaya çıktığına karar verdikten sonra, o seçeneğin altındaki parantezin içine (X) işareti koyarak cevabınızı belirtiniz.
4. Hiçbir soruyu cevapsız bırakmayınız.

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
1.Cinsel yaşama karşı ilgisizlik duyar mısınız?					
2.Eşinize, cinsel ilişkinizle ilgili olarak nelerden hoşlanıp, nelerden hoşlanmadığınızı sorar mısınız?					
3.Bir hafta boyunca cinsel ilişkide bulunmadığınız olur mu? (adet günleri, hastalık gibi nedenler dışında)					
4.Cinsel yönden kolaylıkla uyarılır mısınız?					
5.Sizce, sizin ve eşinizin ön sevişmeye (öpme, okşama gibi) ayırdığınız zaman yeterli mi?					
6.Kendi cinsel organınızın, eşinizin cinsel organının					

giremeyeceği kadar dar olduğunu düşünür müsünüz?					
7.Eşinizle sevişmekten kaçınır mısınız?					
8.Cinsel ilişki sırasında doyuma(orgazma) ulaşabilir misiniz?					
9.Eşinize sarılıp, vücudunu okşamaktan zevk alır mısınız?					
10.Eşinizle olan cinsel ilişkinizi tatminkar bulur musunuz?					
11.Gerekirse rahatsızlık ve acı duymaksızın, parmağınızı cinsel organınızın içine sokabilir misiniz?					
12.Eşinizin cinsel organına dokunup, okşamaktan rahatsız olur musunuz?					
13.Eşiniz sizinle sevişmek istediğinde, rahatsız olur musunuz?					
14.Sizin için doyuma (orgazma) ulaşmanın mümkün olmadığını düşünür müsünüz?					
15. Haftada 2 defadan fazla cinsel birleşmede bulunur musunuz?					
16.Eşinize, cinsel ilişkinizle ilgili olarak, nelerden hoşlanıp, nelerden hoşlanmadığınızı söyleyebilir misiniz?					
17.Eşinizin cinsel organı, sizin cinsel organınıza rahatsızlık vermeden girebiliyor mu?					
18.Eşinizle olan cinsel ilişkinizde sevgi ve şefkatin eksik olduğunu hisseder misiniz?					
19.Eşinizin cinsel organınıza dokunup okşamasından zevk alır mısınız?					
20.Eşinizle sevişmeyi reddettiğiniz olur mu?					
21.Ön sevişme sırasında eşiniz bızırınızı (klitoris) uyardığında doyuma (orgazma) ulaşabilir misiniz?					
22.Sevişme boyunca, sadece cinsel birleşme için					



ayrılan süre sizin için yeterli mi?					
23. Sevişme sırasında yaptıklarınızdan tiksinti duyar mısınız?					
24. Kendi cinsel organınızın, eşinizin cinsel organının derine girmesini engelleyecek kadar dar olduğunu düşünür müsünüz?					
25. Eşinizin sizi sevip okşamasından holanır mısınız?					
26. Sevişme sırasında cinsel organınızda ıslaklık olur mu?					
27. Cinsel birleşme anından hoşlanır mısınız?					
28. Cinsel birleşme anında doyuma (orgazma) ulaşır mısınız?					



## EK 7 GOLOMBOK-RUST CİNSEL DOYUM ÖLÇEĞİ ERKEK FORMU

### Erkek Formu

Aşağıda cinsel yaşamla ilgili sorular yer almaktadır. Her soru için “hiçbir zaman”, “bazen”, “çoğu zaman”, “her zaman” şeklinde beş cevap şıkkı yer almaktadır. Sizden istenilen kendi cinsel yaşamınızı göz önüne alarak soruları cevaplandırmanızdır.

### Cevaplandırırken:

1. Her soruyu dikkatle okuyunuz.
2. Sorulan durumun son zamanlarda ne kadar sıklıkla ortaya çıktığını düşününüz.
3. Söz konusu durumun ne kadar sıklıkta ortaya çıktığına karar verdikten sonra, o seçeneğin altındaki parantezin içine (X) işareti koyarak cevabınızı belirtiniz.
4. Hiçbir soruyu cevapsız bırakmayınız.

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu Zaman	Her Zaman
1. Haftada iki defadan fazla cinsel birleşmede bulunur musunuz?					
2. Eşiniz, cinsel ilişkinizle ilgili olarak, nelerden hoşlanıp nelerden hoşlanmadığınızı söyleyebilir misiniz?					
3. Cinsel yönden kolay uyarılır mısınız?					
4. Cinsel ilişki sırasında boşalmak için henüz erken olduğunu düşünürseniz boşalmayı geciktirebilir misiniz?					
5. Eşinizle olan cinsel yaşamınızı tekdüze (monoton) buluyor musunuz?					
6. Eşinizin cinsel organına dokunup okşamaktan rahatsızlık duyar mısınız?					
7. Eşiniz sizinle sevişmek istediğinde, tedirgin ve					

endişeli olur musunuz?					
8.Cinsel organınızın, eşinizin cinsel organına girmesinden zevk alır mısınız?					
9.Eşinize, cinsel ilişkinizle ilgili nelerden hoşlanıp nelerden hoşlanmadığınızı sorar mısınız?					
10.İlişki sırasında cinsel organınızın sertleşmediği olur mu?					
11.Eşinizle olan cinsel ilişkinizde sevgi ve şefkatin eksik olduğunu hisseder misiniz?					
12.Eşinizin cinsel organınıza dokunup, okşamasından zevk alır mısınız?					
13.Cinsel birleşme sırasında erken boşalmayı engelleyebilir misiniz?					
14.Eşinizle sevişmekten kaçınır mısınız?					
15.Eşinizle olan cinsel ilişkinizi tatminkar buluyor musunuz?					
16.Ön sevişme(öpme, okşama gibi) sırasında cinsel organınızın sertleştiği oluyor mu?					
17.Bir hafta boyunca cinsel ilişkide bulunmadığınız olur mu?(hastalık gibi nedenler dışında)					
18.Eşinizle karşılıklı mastürbasyon yapmaktan (kendinizi tatmin etmekten) zevk alır mısınız?					
19.Eşinizle sevişmek istediğiniz ilişkiyi siz başlatır mısınız?					
20.Eşinizin sizi sevip okşamasından hoşlanır mısınız?					
21.İsteddiğiniz kadar sık cinsel ilişkide bulunur musunuz?					
22.Eşinizle sevişmeyi reddettiğiniz oluyor mu?					

23.Cinsel birleşme sırasında cinsel organınızın sertliğini kaybettiği olur mu?					
24.Cinsel organınızın eşinizin cinsel organına girer girmez istemeden boşaldığınız olur mu?					
25.Eşinize sarılıp, vücudunu okşamaktan zevk alır mısınız?					
26.Cinsel yaşama karşı ilgisizlik duyar mısınız?					
27.Cinsel organınızın eşinizin cinsel organına girmek üzereyken, istemeden boşaldığınız olur mu?					
28.Sevişme sırasında yaptıklarınızdan tiksinti duyar mısınız?					



## EK 8 YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

HİÇ KATILMIYORUM 1 ÇOK AZ KATILIYORUM 2 ORTA DÜZEYDE KATILIYORUM 3 BÜYÜK ORANDA KATILIYORUM 4 TAMAMEN KATILIYORUM 5

### MADDELER

1

2

3

4

5

1.İdeallerime yakın bir yaşantım var.

2.Yaşam koşullarım mükemmeldir.

3.Yaşamımdan memnunum.

4.Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.

5.Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.





## EK 9 ÜÇ BOYUTLU BAĞLANMA STİLİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanızdır. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz. Katkılarınız için teşekkürler.  
1= **Kesinlikle katılmıyorum** 2= **Katılmıyorum** 3=**Kısmen katılıyorum** 4=**Katılıyorum**  
5=**Kesinlikle katılıyorum** anlamına gelmektedir.

1. Karşımdaki insanlar benim kadar değerli değiller.	1	2	3	4	5
2. Birisiyle çok fazla samimi olduğumda sorun çıkabileceğinden kaygılanıyorum.	1	2	3	4	5
3. Karar alırken kimseyi önemsemem.	1	2	3	4	5
4. Sorunu olan birisini gördüğümde kendimi onun yerine koyabiliyorum.	1	2	3	4	5
5. Başkalarının benim kadar değerli olduklarını düşünmüyorum.	1	2	3	4	5
6. İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar az üzülürüm.	1	2	3	4	5
7. Ebeveynimle (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) iyi anlaşırım.	1	2	3	4	5
8. İnsanlardan uzak duruyorum çünkü bana acı çektirebilirler.	1	2	3	4	5
9. Bir sorun varsa bunun kaynağı genelde karşımdakilerin sorunlu olmasıdır.	1	2	3	4	5
10. Kendimi mutlu bir insan olarak tanımlıyorum.	1	2	3	4	5
11. Duygusal ilişki yaşadığım kişinin beni gerçekten sevmediğini düşünerek kaygılanıyorum.	1	2	3	4	5
12. Yalnızca kendime değer veririm.	1	2	3	4	5
13. Başkalarının üzüntülerini anlayabiliyorum.	1	2	3	4	5
14. Duygusal ilişkilerden uzak duruyorum çünkü terk edilmek istemiyorum.	1	2	3	4	5
15. İnsanların görüşleri benim için önemsizdir.	1	2	3	4	5
16. Ebeveynlerime (anne, baba veya benim bakımımı üstlenen bir başkası) genelde kırıcı sözler söylemem.	1	2	3	4	5
17. İnsanlardan ne kadar uzak durursam o kadar mutlu olurum.	1	2	3	4	5
18. Başkaları çok da umurumda değildir.	1	2	3	4	5



## ÖZGEÇMİŞ

**Ad-Soyad:** ŞEYMA BOZKURT

### **Eğitim Bilgileri**

**Yüksek Lisans:** İstanbul Aydın Üniversitesi Klinik Psikoloji 2023

**Lisans:** Işık Üniversitesi Psikoloji 2020

### **Mesleki Deneyim**

**Küçükçekmece Belediyesi Stajyer Psikolog**

