

T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI
AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BOŞANMA AŞAMASINDAKİ BİREYLERİN YAŞAM
DOYUM DÜZEYLERİNİ YORDAYAN BAZI
DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİ

Nurgül İYİLİKÇİ

İzmir
2015

T.C.
DOKUZ EYLÜL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI ANABİLİM DALI
AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BOŞANMA AŞAMASINDAKİ BİREYLERİN YAŞAM
DOYUM DÜZEYLERİNİ YORDAYAN BAZI
DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİ

Nurgül İYİLİKÇİ

Danışman

PROF. DR. Ferda AYSAN

İzmir
2015

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Boşanma Aşamasındaki Bireylerim Yaşam Doyum Düzeylerini Yordayan Bazı Değişkenlerin İncelenmesi” adlı çalışmanın tarafımdan bilimsel ahlak ilkelerine aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

15 10/7 2015

Nurgül İYİLİKÇİ

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

İşbu çalışma, jürimiz tarafından Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Programında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Ferda AYSAN



Üye : Yrd.Doç. Dr. Hadiye KÜÇÜKKARAGÖZ



Üye : Yrd. Doç Dr. Arzu TAŞDELEN KARÇKAY



Onay

Yukarıda imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

25/06/2015



Doç. Dr. Cenk KEŞAN
Enstitü Müdürü Vekili

15.07.2015

Ulusal Tez Merkezi | Tez Form Yazdır

T.C
YÜKSEKÖĞRETİM KURULU
ULUSAL TEZ MERKEZİ

TEZ VERİ GİRİŞİ VE YAYIMLAMA İZİN FORMU

Referans No	10081309
Yazar Adı / Soyadı	NURGÜL İYİLİKÇİ
Uyruğu / T.C.Kimlik No	TÜRKİYE / 14731951180
Telefon	5337370412
E-Posta	nurguliyilikci@yahoo.com
Tezin Dili	Türkçe
Tezin Özgün Adı	Boşanma Aşamasındaki Bireylerin Yaşam Doyum Düzeylerini Yordayan Bazı Değişkenlerin İncelenmesi
Tezin Tercümesi	Examining the Factors Predicting Life Satisfaction of the Individuals in the Course of Divorce
Konu	Psikoloji = Psychology
Üniversite	Dokuz Eylül Üniversitesi
Enstitü / Hastane	Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Bölüm	
Anabilim Dalı	Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı
Bilim Dalı	Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Bilim Dalı
Tez Türü	Yüksek Lisans
Yılı	2015
Sayfa	113
Tez Danışmanları	PROF. DR. FERDA AYSAN 46219781828
Dizin Terimleri	Boşanma =Divorce
Önerilen Dizin Terimleri	Yaşam Doyumu - Life Satisfaction
Kısıtlama	Yok

Yukarıda bilgileri kayıtlı olan tezinin, bilimsel araştırma hizmetine sunulması amacı ile Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanında arşivlenmesine ve internet üzerinden tam metin erişime açılmasına izin veriyorum.

15.07.2015

İmza:.....



TEŞEKKÜR

Araştırma sürecinde bana ve araştırmama olan katkıları, desteği ve ilgisinden dolayı sevgili danışmanım Prof. Dr. Ferda AYSAN'a öncelikli olarak teşekkür ederim.

Araştırmanın önemli aşamalarından biri olan istatistiksel işlemlerin gerçekleştirilmesinde, sonsuz sabır gösteren ve emek harcayan, sevgili dostum Işıl Çoklar'a,

Bu süreçte moral kaynağım olan psikodrama arkadaşlarım ve manevi kardeşlerim Dilek Ümran Arpacı ve Adil Zorlu'ya,

Verilerin toplanmasında yardımcı olan İzmir Aile Mahkemesi uzmanlarına teşekkür ederim.

Son olarak, hayatımın her sürecinde olduğu gibi bu süreçte de beni yalnız bırakmayan aileme içten teşekkürlerimi sunarım...

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ	i
TEŞEKKÜR	iv
TABLolar LİSTESİ	ix
EKLER LİSTESİ.....	x
ÖZET	xi
ABSTRACT	xii

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. PROBLEM DURUMU	1
1.2 AMAÇ VE ÖNEM	2
1.3 PROBLEM CÜMLESİ.....	3
1.4 ARAŞTIRMANIN ALT PROBLEMLERİ.....	4
1.5. SAYILTILAR	5
1.6. SINIRLILIKLAR	5
1.7. TANIMLAR	5
1.7.1. Boşanma.....	5
1.7.2. Kişilik.....	6
1.7.3. Stres	6
1.7.4. Yaşam doyumu	6
1.7.5 Stresle Başa Çıkma	6
1.8. KISALTMALAR	6

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR

2.1. EVLİLİK	7
2.2. BOŞANMA.....	8
2.2.1.Boşanma Nedenleri.....	10
2.2.2. Boşanmanın Etkileri	12
2.2.3 Türkiye 'de boşanma.....	13
2.4. KİŞİLİK	15
2.5. YAŞAM DOYUMU.....	17
2.4.1.Yaşam Doyumunu Etkileyen Bazı Değişkenler.....	22
2.4.1.1 Yaş	23
2.4.1.2 Cinsiyet	24
2.4.1.3 Çalışma ve İş.....	24
2.4.1.4 Eğitim.....	24
2.4.1.5 Evlilik ve Aile	24
2.5. STRES	25
2.5.1 Stresle Başa Çıkımayı Belirleyen Faktörler	26
2.5.2 Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları.....	28
2.5.2.1 Problem merkezli yaklaşımlar	28
2.5.2.2 Duygu merkezli yaklaşımlar	28
2.5.3 Stresle Başa Çıkma Yöntemleri.....	29
2.5.3.1 Bedenle İlgili Yöntemler.....	29
2.5.3.2 Zihinsel Yöntemler	29
2.5.3.3 Davranışçı Yöntemler	30

BÖLÜM III

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	32
3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM	32
3.3 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	33
3.3.1. <i>Kişisel Bilgi Formu</i>	33
3.3.2. <i>Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ)</i>	34
3.3.3. <i>Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (BÇSÖ)</i>	34
3.3.4. <i>Beş Faktör Kişilik Envanteri Kısa Formu (BFKÖ)</i>	34
3.4 VERİLERİN TOPLANMASI	35
3.5. VERİLERİN ÇÖZÜMLENMESİ	35

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

4.1 BİREYLERİN DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİNE İLİŞKİN BULGULAR VE YORUM	36
4.3.CİNSİYETE GÖRE YAŞAM DOYUMU, PROBLEM ÇÖZME, KAÇINMA VE SOSYAL DESTEK ARAMA PUANLARININ KARŞILAŞTIRILMASINA İLİŞKİN T TESTİ BULGULARI	52
4.4. YAŞAM DOYUMU, PROBLEM ÇÖZME, KAÇINMA VE SOSYAL DESTEK ARAMA PUAN ORTALAMALARININ YAŞ, EVLİLİK YILI, ÇOCUK SAYISI VE ALGILANAN EKONOMİK DURUM DEĞİŞKENLERİNE GÖRE FARKLILAŞIP FARKLILAŞMADIĞINA İLİŞKİN BULGULAR.....	53
4.5. YAŞAM DOYUMU DEĞİŞKENİNE İLİŞKİN HİYERARŞİK REGRESYON BULGULARI	58

BÖLÜM V**SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER**

5.1. SONUÇ VE TARTIŞMA.....	60
5.2. ÖNERİLER	69
KAYNAKÇA.....	71
EKLER.....	81

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1: Örneklemin cinsiyet ve yaş gruplarına göre dağılımı.....	36
Şekil 1: Örneklemin cinsiyet ve yaş gruplarına göre dağılımı.....	37
Tablo 2: Örneklemin eğitim düzeylerine göre dağılımı.....	37
Şekil 2: Örneklemin eğitim düzeylerine göre dağılımı.....	38
Tablo 3: Örneklemin meslek gruplarına göre dağılımı.....	39
Şekil 3: Örneklemin meslek gruplarına göre dağılımı.....	40
Tablo 4: Örneklemin evli kalınan süreye göre dağılımı.....	40
Şekil 4: Örneklemin evli kalınan süreye göre dağılımı.....	41
Tablo 5: Örneklemin evlenme yaşlarına göre dağılımı.....	41
Şekil 5: Örneklemin evlenme yaşlarına göre dağılımı.....	42
Tablo 6: Örneklemin evlenme şekline göre dağılımı.....	42
Şekil 6: Örneklemin evlenme şekline göre dağılımı.....	43
Tablo 7: Örneklemin sahip olunan çocuk sayısına göre dağılımı.....	43
Şekil 7: Örneklemin sahip olunan çocuk sayısına göre dağılımı.....	44
Tablo 8: Örneklemin kimlerle yaşadıklarına göre dağılımı.....	44
Şekil 8: Örneklemin kimlerle yaşadıklarına göre dağılımı.....	45
Tablo 9: Örneklemin çalışıp çalışmama durumuna göre dağılımı.....	45
Şekil 9: Örneklemin çalışıp çalışmama durumuna göre dağılımı.....	46
Tablo 10: Örneklemin algılanan ekonomik düzeylere göre dağılımı.....	46
Şekil 10: Örneklemin algılanan ekonomik düzeylere göre dağılımı.....	47
Tablo 11: Örneklemin eşine şiddet uygulama düzeylerine göre dağılımı.....	47
Şekil 11: Örneklemin eşine şiddet uygulama düzeylerine göre dağılımı.....	48
Tablo 12: Örneklemin eşinden şiddet görme düzeylerine göre dağılımı.....	48
Şekil.12. Örneklemin eşinden şiddet görme düzeylerine göre dağılımı.....	49
Tablo 13: Örneklemin aileler nedeni ile yaşadıkları sorun sıklıklarına göre dağılımı.....	49
Şekil.13. Örneklemin aileler nedeni ile yaşadıkları sorun sıklıklarına göre dağılımı	50
4.2. Araştırmada Kullanılan Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyonlar.....	50
Tablo 14. Ölçekler arası korelasyonlar.....	51
Tablo 15. Yaşam Doyumu, Problem Çözme, Kaçınma, Sosyal Destek Arama Puanlarının Cinsiyete Göre Ortalama, Standart Sapma ve t Değerleri.....	52

Tablo 16: Yaşam doyumu, problem çözme, kaçınma ve sosyal destek arama puan ortalamalarının yaş gruplarına ilişkin tek yönlü varyans analizi ve f değerleri	53
Tablo 17: Yaşam doyumu, problem çözme, kaçınma ve sosyal destek arama puan ortalamalarının evli kalma sürelerine ilişkin tek yönlü varyans analizi ve f değerleri	54
Tablo 18: Yaşam doyumu, problem çözme, kaçınma ve sosyal destek arama puan ortalamalarının algılanan ekonomik düzeye ilişkin tek yönlü varyans analizi ve f değerleri	56
Tablo 19: Yaşam doyumu, problem çözme, kaçınma ve sosyal destek arama puan ortalamalarının sahip olunan çocuk sayısına ilişkin tek yönlü varyans analizi ve f değerleri	57
Tablo 20. Yaşam Doyumu Değişkenine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	58

EKLER LİSTESİ

EK-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU	81
EK-2 YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ (YDÖ).....	85
EK-3 BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ ÖLÇEĞİ (BÇSÖ)	88
EK-4 BEŞ FAKTÖRLÜ KİŞİLİK ENVANTERİ (BFKE)	93
EK-5 BEŞ FAKTÖRLÜ KİŞİLİK ENVANTERİ (BFKE) KULLANIM İZNİ.....	97
EK-6 ANKETLERİN UYGULAMA İZNİ	98

ÖZET

İYİLİKÇİ, Nurgül. Boşanma Aşamasındaki Bireylerin Yaşam Doyum Düzeylerini Yordayan Bazı Değişkenlerin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İzmir, 2015.

Bu araştırmanın amacı boşanma aşamasındaki bireylerin kişilik özellikleri, kullandıkları başa çıkma stratejileri, çeşitli demografik özellikleri (cinsiyet, öğrenim durumu, algılanan sosyo-ekonomik durum v.b.) ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve katılımcıların yaşam doyum düzeylerini yordayan değişkenlerin saptanmasıdır.

Araştırmanın örneklemini; İzmir ilinde yaşayan ve boşanma davaları İzmir Adliyesi Aile Mahkemeleri’nde devam eden bireylerdir. Örneklem, boşanma aşamasında olan 133 kişiden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla Demografik Bilgi Formu, Yaşam Doyum Ölçeği, Beş Faktör Kişilik Envanteri Kısa Formu ve Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırma bulguları bireylerin yaşam doyum düzeyleri arasında cinsiyetler arası bir farklılaşma olmadığını ortaya koymuştur. Araştırma bulgularına göre yaşam doyumunun başa çıkma stratejilerinden sadece kaçınma alt boyutu ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu, kişilik özellikleri alt boyutlarından gelişime açıklık, dışa dönüklük ve duygusal tutarsızlıkla anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Regresyon analizi sonuçları yaşam doyumunun en önemli belirleyicilerinin baş etme stratejilerinden “kaçınma” ve kişilik özelliklerinden ise “duygusal tutarsızlık” olduğunu ortaya koymuştur. Araştırma sonucunda kaçınma düzeyleri ve duygusal tutarsızlık düzeyleri daha yüksek olan katılımcıların yaşam doyum düzeyleri daha düşük bulunmuş olup, bulgular literatür bulguları ışığında tartışılmış, araştırmanın sınırlılıkları, güçlü yönleri ve gelecek çalışmalar için öneriler üzerinde durulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Boşanma, yaşam doyum, başa çıkma, kişilik özellikleri, aile.

ABSTRACT

İYİLİKÇİ, Nurgül. Examining The Factors Predicting Life Satisfaction, Of The Individuals In The Course Of Divorce

Master Thesis,, İzmir, 2015.

The purpose of the study is to examine the relationships between life satisfaction, coping strategies, personality traits and various socio-demographic characteristics (sex, education level, perceived socio-economical status etc.) of individuals in the course of divorce and to determine the variables predicting their life satisfaction.

The sample of the study consists of 133 individuals in the course of divorce whose trials are conducted by the family courts in İzmir Courthouse. Demographic Data Form, Satisfaction With Life Scale, Five Factor Personality Inventory-Short Form and Coping Strategies Scale were used to collect data.

Results revealed that there is no significant differentiation between the life satisfaction levels of male and female participants. Extraversion, openness and neurotism are the personality traits which have significant correlations between life satisfaction. Among the coping strategies only avoidance has a significant correlation with life satisfaction. Regression analysis revealed that “avoidance” as a coping strategy and “neurotism” as a personality trait are the most important predictors of life satisfaction. The individuals with higher levels of avoidance and neurotism have lower life satisfaction levels. The results are discussed along with the literature findings, strengths and limitations of the study and suggestions for future researches.

Keywords: Divorce, life satisfaction, coping, personality traits, family.

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Evlenmeye karar veren bireyler aile kurmak suretiyle daha mutlu ve huzurlu bir gelecek beklentisi (yalnız kalmamak, çocuk sahibi olmak vb.) içinde hareket ederler. Tüm evlilikler ömür boyu sürmek ve mutlu olmak amacı taşımaktadır. Ancak bazı durumlarda gelecek beklentileri ve aile ilişkileri arasında sağlıklı bir yapı oluşmayabilir (Arıkan, 1992).

Her birey, kendine özgü sorun çözme becerileri ve evlilik bilgisi ile evliliğe başlar. Çoğunlukla bu bilgi ve beceriler sınırlı ve yetersizdir (Dinkmeyer, 2007). Evlilik, bireylerin karşılıklı arzuları, emekleri ve beklentileriyle gerçekleşir ve normal şartlarda hiç kimse boşanma sonucunu düşünerek evlenmez (Levinger, 1970; akt: 2002, 2001 Yılı Aile Raporu).

Sucu (2007)' ya göre boşanma, eşlerin ilişkilerini karşılıklı sevgi, saygı, bağlılık, güven ve yaşam boyu mutluluk beklentileri üstüne kurmaları ancak bu beklentilerinin çeşitli nedenlerle karşılanamaması sonucunda evlilik birliğinin yasal olarak sonlandırılması ile ortaya çıkan bir olgudur. Boşanma, evlilik yaşamındaki aksaklıkların giderilememesi, eşler arasındaki geçimsizlik nedenlerinin, çatışmanın sağlıklı olarak aşılabilmesi sonucu gerçekleşir. Boşanma süreci eşlerin evlilik öncesi beklentileri ile evlilik sonrası karşılaştıkları gerçek durumlar arasındaki farkın ne kadar başarılı bir ölçüde tolere edilip edilemediği ile ilgilidir (Demirkan ve diğer., 2009).

Bireyler boşanma sonrasında ekonomik güçlükler yaşamakta, yeni rollerine uyum sağlamaya çalışmakta, aile ve arkadaşlarıyla yeni ilişki örüntüleri geliştirme çabası içine girmekte ve bu güçlüklerin sonucu olarak da çeşitli düzeylerde stres yaşamaktadırlar. Boşanmanın, bireyin ruh sağlığını etkileyen bir yaşantı olduğunu gösteren araştırma bulguları bulunmaktadır (Afifi ve Cox, 2005; Chiriboga ve

Cutler, 1977; Lipman ve ark., 1997; Macran ve ark., 1996; Ross, 1995. Akt. Keskin, 2013).

Boşanma, bir çok psikolojik ve sosyal unsur barındıran uzun bir süreç olup, başlı başına travmatik bir yaşantıdır. Boşanma sürecinin oldukça travmatik bir süreç olması bu süreçte bireylerin psikolojik olarak etkilenmesini de beraberinde getirmektedir. Boşanma aşamasındaki bireyler ve boşanma sürecine ilişkin yapılan araştırmalar bu sürecin daha sağlıklı anlaşılmasını sağlamaktadır. Yapılan araştırmaların ayrıca bu sürecin daha sağlıklı atlatılabilmesi için geliştirilecek çözüm önerileri hususunda da yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

1.2 Amaç ve Önem

Bu araştırmanın temel amacı; boşanma aşamasındaki bireylerin, kişilik özelliklerinin, kullandıkları başa çıkma stratejilerinin ve bazı demografik değişkenlerin (cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, gelir durumu, çalışma durumu, çocuk sayısı, evlilik süresi gibi) yaşam doyumu düzeylerini ne oranda yordadığını saptamaktır.

Ülkemizde, iletişimsizlik, çatışma çözme becerilerindeki eksiklikler, kadınların sosyoekonomik olarak daha bağımsız olmaları, bireyselliğin daha ön planda olması gibi bir çok faktör boşanmaların artmasına neden olmuştur. Boşanma süreci ve boşanma sürecindeki bireylerin içinde bulundukları durumun daha iyi anlaşılması, hem evliliği devam etmekte olan bireylere hem de boşanma aşamasındaki bireylere yönelik yapılabilecek önleme ve tedavi amaçlı hizmetlerin belirlenmesini kolaylaştıracaktır.

Boşanma sorunu, süreçleri ve sonuçları açısından oldukça olumsuz bir durum olmasına rağmen, Türkiye’de konu ile ilgili kaynakların yanı sıra, boşanmanın önlenmesi ve boşanma sonrası süreçte devletin destekleyici sosyal politikaların geliştirilmesi bakımından da sınırlı olduğu görülmektedir. Gelişmekte olan bir ülke olarak, Türkiye’nin her alanda olduğu gibi, aile ve çocuk refahı alanında da halka sağladığı hizmetlerin geliştirilmesine ihtiyacı vardır. İhtiyaçlara cevap vermeye yönelik bazı hizmetler geliştirilmeye çalışılmaktadır ancak bu hizmetlerden bazıları

halkın ihtiyaçlarını, beklentilerini dikkate almadan gerçekleştirildiği için bir süre sonra kaynaklar ve ihtiyaçlar arasındaki bağ kopabilmektedir. Bilindiği gibi strateji, “kaynaklarla ihtiyaçların buluşturulmasıdır”. Boşanma sorununun aşılabilmesinde de işlevsel bir stratejinin, halkın bakış açısını, yaşadığı koşulları, değerler sistemini bilmeden olanaksızdır (Arıkan, 1996).

Boşanmanın stresli bir dönem olduğu ve pek çok farklı stres faktörünü barındırdığı göz önüne alındığında, bu dönemde bireylerin farklı birtakım başa çıkma stratejilerine başvurması beklenmektedir. Özellikle yaşam doyumunu yordayan değişkenlerin belirlenmesi ile bireylerin yaşam doyumunu arttırmaya yönelik çalışmaların yapılmasının ve bireylerin kullandıkları başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesinin, eğitici hizmetlerin verilmesine katkı sağlayacağı, araştırma bulgularının boşanma sürecinde bireylere sağlanacak psikolojik destek ve müdahale tekniklerine ışık tutacağı düşünülmektedir.

Ülkemizde boşanma aşamasındaki bireyler üzerinde yapılmış çalışmalar incelendiğinde az sayıda araştırmanın mevcut olduğu, çalışmaların daha çok evlilik ve boşanma nedenleri üzerine odaklandığı görülmüştür. Bu açıdan araştırmanın boşanma aşamasındaki bireyler ile ilgili ülkemizde mevcut araştırma eksikliğini gidermeye yönelik bir katkı sağlayacağı ve üzerinde düşünme, tartışma ve yeni araştırma alanları yaratacağı dşnlmekte ve ileride yapılacak olan çalışmalara katkı sağlaması beklenmektedir.

1.3 Problem Cümlesi

Boşanma aşamasındaki bireylerin kişilik özellikleri, kullandıkları başa çıkma stratejileri ve demografik özellikleri yaşam doyum düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.4 Araştırmanın Alt Problemleri

1. Boşanma aşamasındaki bireylerin kişilik özellikleri yaşam doyum düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
2. Boşanma aşamasındaki bireylerin kullandıkları stresle başa çıkma stratejileri yaşam doyum düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
3. Boşanma aşamasındaki bireylerin içinde bulundukları yaş grupları yaşam doyum düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
4. Boşanma aşamasındaki bireylerin cinsiyetleri yaşam doyum düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
5. Boşanma aşamasındaki bireylerin eğitim düzeyleri yaşam doyum düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
6. Boşanma aşamasındaki bireylerin evlenme şekilleri yaşam doyum düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
7. Boşanma aşamasındaki bireylerin ailelerinin algılanan ekonomik düzeyleri yaşam doyum düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
8. Boşanma aşamasındaki bireylerin sahip oldukları çocuk sayısı yaşam doyum düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
9. Boşanma aşamasındaki bireylerin çalışıp çalışmama durumları yaşam doyum düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
10. Boşanma aşamasındaki bireylerin içinde bulundukları yaş dönemleri kullandıkları stresle başa çıkma stratejilerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
11. Boşanma aşamasındaki bireylerin cinsiyetleri kullandıkları stresle başa çıkma stratejilerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
12. Boşanma aşamasındaki bireylerin eğitim düzeyleri kullandıkları stresle başa çıkma stratejilerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
13. Boşanma aşamasındaki bireylerin evlenme şekilleri kullandıkları stresle başa çıkma stratejilerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

14. Boşanma aşamasındaki bireylerin ailelerinin algılanan ekonomik düzeyleri kullandıkları stresle başa çıkma stratejilerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
15. Boşanma aşamasındaki bireylerin sahip oldukları çocuk sayısı kullandıkları stresle başa çıkma stratejilerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
16. Boşanma aşamasındaki bireylerin çalışıp çalışmama durumları kullandıkları stresle başa çıkma stratejilerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?
17. Boşanma aşamasındaki bireylerin bulundukları yaş grupları kişilik özelliklerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.5. Sayıtlılar

Araştırmaya gönüllü olarak katılan katılımcılar uygulanan veri toplama araçlarını en doğru ve özgün şekilde yanıtlamışlardır.

1.6. Sınırlılıklar

Araştırmanın örneklem grubu, İzmir Aile Mahkemeleri'ne boşanmak için başvuran ve Aile Mahkemeleri'nde çalışan psikolog, pedagog ve sosyal hizmet uzmanları ile görüşmesi için mahkemece sevk edilen bireylerden oluşmaktadır. Diğer bir sınırlılık ise uygulama sırasında, bazen aile mahkemesi uzmanları ile görüşmeye gelen kişilerin çalışmaya katılmak istememesinden dolayı, örneklem 133 kişi ile sınırlı kalmasıdır.

1.7. Tanımlar

1.7.1. Boşanma

Evlenmenin yasal olarak sona ermesidir. Yani erkek ve kadının, yeni bir evlenme yapacak şekilde hukuki bir kararla evliliklerini tamamen sona erdirmeleridir (TÜİK).

1.7.2. Kişilik

İnsanın fikri, hissi, sosyal ve moral değerlerinin bir sentezidir (Songar,1986). Kişilik, bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçlerdir (Burger, 2006). Kişilik, bir bireyi, diğer bireylerden ayıran manevi genel karakteristiklerin tümüdür (Cole ve Morgan, 1985). Kişilik, bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu, diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimidir (Cüceloğlu, 1993).

1.7.3. Stres

Organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur (Baltaş ve Baltaş, 2012). Başka bir ifadeyle kişiliğinin iyilik halini zora sokan, kapasitesini azaltıcı ve zorlayıcı olarak değerlendirilen kişi ve çevre arasındaki etkileşimdir (Lazarus, Folkman; 1984).

1.7.4. Yaşam doyumu

Bireyin, yaşamına ilişkin bilişsel değerlendirmesidir (Diener, Emmons, Larsen, & Griffen, 1985). Genel olarak bireyin arzu ve başarıları arasındaki uyumsuzluk ne kadar az ise yaşam doyumunun da aynı oranda fazla olacağı kabul edilmektedir (Diener, Oishi, & Lucas, 2003).

1.7.5 Stresle Başa Çıkma

Stres yaşantısının yer aldığı bağlamda, bedensel ve psikolojik aşırı uyarılma halini ve bunu belirleyen etkenleri azaltmaya ya da yok etmeye yönelik bedensel, bilişsel, duygusal ya da davranışsal düzeylerde gösterilen çabalar (Lazarus ve Folkman, 1984; Snyder, 1999; Akt: Korkut, 2004; Baltaş ve Baltaş, 1998; Aldwin, 2000; Aydın,2006:7).

1.8. Kısaltmalar

YDÖ: Yaşam Doyum Ölçeği

BÇSÖ: Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği

BFKÖ: Beş Faktör Kişilik Envanteri Kısa Formu

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR

2.1. Evlilik

İnsanlık tarihi kadar eski bir geçmişi olan evlilik, insan yaşamının önemli dönüm noktalarından biri olarak kabul edilmektedir. Evliliğin getirdiği sosyal ve duygusal destek eşlerin fiziksel, ruhsal ve sosyal iyilik hallerine katkı sağlamaktadır. Çağdaş anlamda mutlu ve uyumlu bir evlilik iki ayrı kişinin birbirini bütünlemesiyle yani bütüncül uyumuyla gerçekleşebilir. Eşlerin bütüncül uyumu, değişik boyutlarda kadın ve erkeğin karşılıklı uyum göstermesidir. İnsan insana ilişki kurmada, ruhsal yaşantıda, topluluk içinde, cinsel davranışta, birbirlerini tanımlamada ve tamamlamada gösterilen uyum ailenin mutluluğu ile yakından ilgilidir (Williams, 1988; Özuğurlu, 1990 akt; Ersanlı, Kalkan 2008). Evlilik bütün topluluklarda ve kültürlerde önemli bir kurum olarak değerlendirilmektedir (Brubaker ve Kimberly, 1993).

Fincham ve Bradbury'e göre evlilik ilişkisi söz konusu olduğunda, çalışmalarda, tanımlamaya yönelik evlilik uyumu, doyumu, mutluluğu gibi pek çok kavramın kullanıldığı görülmektedir. Evliliklerde yaşanan sorunlar, bireylerin psikolojik yardım istemelerinde en temel problem olarak görülmekte ve yaşanan bu sorunların yıkıcı etkileri fiziksel ve psikolojik sağlık üzerinde son derece olumsuz etkiler yaratmaktadır. Bu etkiler nedeniyle evliliğe yönelik yapılan çalışmalarda; evliliklerde mutluluk, uyum, doyum gibi kavramların neler olduğu incelenmiştir (akt; Demiray, 2006).

Sosyal bir yapı olan evlilik ilişkisinin sürdürülmesinde aynı zamanda uyumun ve doyumun artmasında; çocuk sahibi olup olmama, sahip olunan çocuk sayısı ve kayıplar, çiftin geliri, sahip oldukları sosyal statü, kadının çalışması, ev işlerinin paylaşımı, eğitim düzeyi gibi birçok sosyal faktör önemli rol oynamaktadır (Veroff,et.,1997;Feeney, 1994; Karney ve Bradbury, 2000; Twenge, 2003 akt; Demiray 2006). Bloom, Asher, White ve birçok araştırmacı tarafından da anlamlı bir kişiler arası ilişki olan evlilik kurumu içinde yaşanan sıkıntı ya da mutsuzluğun

çiftlerin ve diğer aile üyelerinin fiziksel ve duygusal sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olduğu gösterilmiştir (Akt. Kışlak, 1997).

Weiten (1986) evlilikte sıklıkla rastlanan ve çatışmaya neden olan sorunları şu şekilde belirlemiştir:

a) Evliliğe yönelik gerçekçi olmayan mutluluk beklentileri; b) eşlerin birbirlerinden farklı rol beklentilerine sahip olmaları (kimin yemekleri yapacağına, kimin ev dışında çalışacağına, kararları kimin alacağına dair v.b.); c) evliliğe ilişkin ekonomik sorunlar (mevcut paranın nereye harcanacağı çatışmaları); d) yetersiz iletişim; e) akrabalara ilişkin sorunlar (özellikle eşlerden birinin ebeveynlerine maddi ya da duygusal açıdan bağlı olmasından kaynaklanan problemler); f) cinsel sorunlar; g) eşler arasında çocukların büyütülmesi ve disiplini ile ilgili fikir ayrılıkları; h) eşlerden birinin yeni ilgi alanları geliştirmesi, yeni bir ortam veya arkadaşlıklar kurması, diğer eşin buna uyum sağlayamaması ve eşlerin birbirlerinden farklı yönlerde kendilerini geliştirmeleri; ı) diğer sık rastlanan sorunlar arasında kıskançlık, sadakatsizlik, yerme, sürekli yakınma, patronluk taslama, başatlık, aşkın bitmesi, benmerkezcilik v.b. görülmektedir.

2.2. Boşanma

Boşanma, evliliğin sona erişinin hukuksal tanımıdır. Bu nedenle, bu süreçte bireyler, mahkeme olgusu ile karşılaşacaklardır. Bu durumun eşlerin hayatını ne oranda etkileyeceği; ayrılmakta olan eşlerin, ailenin bütün üyelerinin ihtiyaçlarını göz önüne alan bir boşanma anlaşması yapabilme becerilerine bağlıdır. Eşler, ne kadar çok işbirliği yapabilirlerse, süreç o kadar hızlı bitecek ve o kadar az sarsılacaklardır. (Benedek, Brown 1997).

Evlilik ilişkisinde, bireysel gereksinim ve beklentilerin karşılanmaması, eşler arasındaki etkileşim, paylaşım ve sosyal ilişkilerin “hoşgörü” sınırlarını aşacak düzeyde bozulması gibi nedenler eşlerden biri veya her ikisi üzerinde “stres veya kaygıya” neden olmaktadır. Bu stres, kaygı ve korkular başlangıçta aile içinde çeşitli uyum çabaları ile giderilmeye çalışılır. İlişkiyi sürdürme ve evliliği korumaya yönelik bu uyum çabaları başarısız kaldığında ise eşler boşanma ile sonuçlanabilecek

bir ayrılma sürecine girerler (Özgüven, 2001). Böyle durumlarda yasal olarak kurulan evlilik birliğinin yine yasal olarak sona erdirilmesine “boşanma” adı verilir (Özgüven, 2000). Evlilik yaparak birlikte yaşayan ve aile birliğini oluşturan eşlerin, çeşitli nedenlerle bu birlikteliği sürdürememeleri boşanmaya yol açar. Türk hukukuna göre; evlilik gerçekleştikten sonra kanunen uygun bulunan bazı sebeplerin ortaya çıkması halinde eşlerin birisinin isteği ile hakimın evlilik birliğini sona erdirmesine “boşanma” denir (Ay, 2000).

Zara (2013)’ ya göre boşanma; çiftlerin birbirlerine yabancılaşarak beklentilerinin karşılanmadığı ve yoğun tatminsizlik yaşadıkları bir dönemin, yasal, duygusal ve sosyal olarak bitirilmesidir. Tek çekirdekli bir aile yapısından iki çekirdekli bir aile yapısına geçişi temsil eden ve geçici bir kriz süreci olan boşanma; sadece yaşandığı aileyi değil, aileye bağlı birçok kişinin ilişkilerini de değiştirip şekillendirir. Çoğu birey bu duruma zamanla alışarak uyum sağlar. Ancak bireyin kişilik özellikleri ve sahip olduğu destek kaynakları (aile, yakın arkadaşlar, iş, eğitim vs) bu uyumu etkileyen faktörlerdir.

Boşanma, hayatta olagelen diğer önemli olaylardan farklı olarak, duygularla bezenmiş ve açıkça ifade edilebilen bir ritüelden yoksundur. Boşanma, doğum, evlilik ve ölümden farklı olarak, göreceli olarak özel bir olay olup herkesin aşağı yukarı aynı düzeyde iletişim kurabileceği bir ortama meydan vermez (Walczak, Burns 2004).

Boşanma süreci elbette bireyde kalıcı değişikliklere neden olur. Ekonomik durum, yalnızlık ve bekar bir ebeveyn olmanın zorluğu bunlardan başlıcalarıdır. Ve bu sorunlar gelip geçici değil, kalıcı olduğundan boşanmanın yarattığı stres sonu bilinmeyen bir şekilde devam edebilir. Boşanan kişi dayanıklı bir kişilik yapısına sahip ve aile/sosyal destek kaynağı var ise boşanmanın yarattığı stresle daha iyi başa çıkabilir; ama bu boşanmanın hayatı şekillendireceği gerçeğini değiştirmez (Zara, 2013).

Ülkemizde boşanma üzerine yapılan çalışmalar oldukça sınırlı olup, daha çok boşanmanın nedenlerini ve boşanan kişilerin demografik özelliklerini belirlemek üzere devlet tarafından tutulan istatistiklerden oluşmaktadır. Bu çalışmalar daha çok

Başbakanlık, Adalet Bakanlığı (boşanma davalarına ilişkin tutulan yıllık istatistikler), Aile Araştırmaları Kurumu ve Türkiye İstatistik Kurumu tarafından yürütülmektedir (Timur, 2008). Tüik 2011 verilerinde kaba boşanma hızları istatistiki bölgelere göre incelendiğinde, Ege Bölgesi'nin binde 2.29 ile en yüksek boşanma oranına sahip olduğu görülmektedir. Boşanma oranının en düşük olduğu istatistiki bölge ise 0.51 ile Ortadoğu Anadolu Bölgesi'dir. Evlilik süresine göre boşanma oranları incelendiğinde Türkiye'de boşanmaların %40.2' sinin evliliğin ilk beş yılında meydana geldiği görülmektedir (TÜİK, 2011).

Belirli nedenler yüzünden, bir kurum olarak boşanmaya çeşitli çağlarda ve birçok ülkede izin verilmiştir. Boşanma; hiçbir zaman tek eşli evliliğin alması olmamış, bir takım özel nedenler sonucu evlilik yürümesi olanaksız duruma girdiğinde zorlukları hafifletici bir rol oynamıştır (Russell, 2003).

2.2.1.Boşanma Nedenleri

Boşanma oranlarının hızlı bir biçimde artmasına neyin yol açtığı sorusunun tek bir yanıtı yoktur. Ancak belirli eğilimler vardır. Örneğin, kadının çalışmasının ve sonuç olarak erkeğe tam bir bağımlılıktan kurtulmasının boşanmalara büyük ölçüde katkısı olmuştur. Ayrıca, genç yaşlarda evlenen çiftlerin ayrılma olasılıkları daha geç yaşlarda evlenen çiftlerinkinden daha yüksektir (S.S. Hendrick ve C. Hendrick, 1992). Boşanma, özellikle evliliğin ilk birkaç yılında olmak üzere, ilk yıllarda daha yaygındır (Dönmez, 2009).

Boşanma, eşler hayatta iken onlar arasındaki evlilik ilişkisine son vermek demektir (Akıntürk, Karaman, 2012). Türk Medeni Kanununa göre boşanmanın sebepleri iki kısma ayrılır. Bunlardan özel sebepler; zina, hayata kast etmek, pek kötü ve onur kırıcı davranışta bulunma, suç işleme veya haysiyetsiz hayat sürme, terk etme ve eşlerden birinin akıl hastalığı olması şeklinde açıklanırken genel sebepler ise evlilik birliğinin sarsılması, eşlerin boşanma konusunda anlaşması, ortak hayatın yeniden kurulamaması olarak açıklanmıştır.

Arıkan (1996) tarafından yapılan bir başka çalışmada, sırasıyla şiddetli geçimsizlik, içki, kumar, kötü muamele, cana kast ve zinanın en önemli boşanma

nedenleri olarak görüldükleri, bu faktörler kadar olmamakla birlikte ruh hastalığı, beden hastalığı, kadının kısırlığı, erkeğin kısırlığı, evi terk etme, akrabaların karışması ve maddi sıkıntının da boşanma nedenleri arasında görüldüğü bulunmuştur.

Boşanmaların gerçekleşme yeri olan mahkeme kayıtları üzerinden boşanma nedenleri incelendiğinde, yine en fazla paya sahip olan nedenin evlilik birliğinin temelden sarsılması (geçimsizlik) olduğu görülmektedir. Ancak, geçimsizliğe götüren nedenlerin temelinde yer alan psiko-sosyal, ekonomik, kültürel ve toplumsal faktörlerin çok boyutlu olarak ortaya konulamadığı bir gerçektir. Toplumumuzda eşlerden birinin sadakatsizliği ya da evi terk etmesi nedeni ile gerçekleşen boşanmalar da ahlaki normlar, geleneksel değer yargıları ve genel kabuller nedeni ile “geçimsizlik” adı altında kayda geçmektedir. Hatta çiftlerin anlaşmalı bir şekilde boşanmaya karar verdikleri durumlar da gerçek nedenlere bakılmaksızın “geçimsizlik” kategorisinde yer almaktadır. Türkiye gibi hızlı bir değişim süreci yaşayan bir ülkede boşanmaya etki eden bu faktörlerin detaylı bir şekilde ele alındığı çalışmaların periyodik aralıklarla gerçekleştirilmesi boşanmanın nedenlerinin anlaşılması açısından hayati öneme sahiptir. Bir çok bireysel veya toplumsal olumsuzluklara yol açan potansiyel sorun kaynaklarının henüz sorun ortaya çıkmadan önce ele alınması ve mümkünse sorun ortaya çıkmadan çözülmesi, izlenecek en rasyonel yoldur (Demirkan ve diğer., 2009).

Yapılan bir araştırmada (TÜİK, 2006), hem kadınların hem de erkeklerin kesin boşanma sebebi olarak gördükleri olayların önem sırasına göre; kadının kocasını aldatması, kadının alkolik/kumarbaz olması, kadının kocasına kötü muamelede bulunması, erkeğin alkolik/kumarbaz olması, erkeğin karısına kötü muamelede bulunması ve erkeğin karısını aldatması olduğu tespit edilmiştir.

Hunt (1966)’ a göre; “aslında günümüzde boşanmaların yaygınlaşmasının nedeni insanların evliliğe daha az istekli olması değil, mutlu bir evlilik kurma isteğinin giderek artmasıdır”. Buna karşıt bir görüş de (Ackerman, 1958) “çoğu insanın kişisel psikolojik sorunlarına çözüm getireceği umuduyla evlendiği ve beklenen mucizenin gerçekleşmemesinin” boşanmaya neden olduğunu vurgulamaktadır (akt: Geçtan, 1984).

2.2.2. Boşanmanın Etkileri

Boşanma aşamasındaki bireylere verilecek boşanma danışmanlığı ile boşanma sebepleri ve süreç değerlendirmesi yapılarak çiftlerin sorunsuz bir şekilde ayrılabilmesi sağlanmakta, ortaya çıkabilecek olası psikolojik sonuçlar önlenebilmekte, varsa çocukların bu süreçten olumsuz olarak etkilenmesini en az düzeye indirebilmekte ve bireylerin yeni hayatlarına uyumu kolaylaşabilmektedir.

Boşanmış bireylerin, evli ve bekarlara kıyasla ruhsal sorunlarının daha fazla olduğu bulunmuştur (Berman ve Turk, 1981, s 178, Bloom, Asher ve White, 1978, s 881, Gove, 1972, s 41;). Pearlin ve Johnson'a göre boşanmış bireylerde depresyona girme olasılığı, evli bireylere kıyasla daha fazladır ve ekonomik güçlükler, bu olasılığı daha da arttırmaktadır. Suçluluk ve değersizlik duygusu, çaresizlik, fiziksel etkinliklerde yetersizlik, yeme ve uyku düzeninde değişiklikler gibi depresyonun değişik belirtileri, özellikle alt sosyoekonomik düzeydeki boşanmış kadınlarda daha belirgindir (Mednick, 1986, s 189).

Evliliğin bitmesi hem bireyler hem de çocuklar için bir dizi olumsuz sonuç doğurmaktadır (Collins, Ellickson ve Klein, 2007; Dönmez, 2001). Ancak boşanma her zaman olumsuz olarak algılanmamalıdır. Boşanmanın bireyler üzerinde psikolojik, fiziksel ve sosyal olarak olumlu etkileri de gözlenebilmektedir. Hetherington (1993), boşanmanın ikinci yılından sonra kişilerde kayda değer iyileşmeler gözlendiğini belirtmiştir. Takip eden 6 yılda hem erişkinler hem çocuklar stabilize olur ve işlevsellikleri tamamen düzelir (akt: Akar, 2005).

Boşanma kişinin kendilik duygusu üzerinde derin etkiler bırakır. Bu durum eşin kaybı ile ekonomik güvencesini ve toplumsal kimliğini kaybeden geleneksel toplumlardaki kadınlarda daha da belirginleşir. Erkekler için yardımcılarını ve duygusal destekçilerini kaybetme, yalnızlık, yüksek hastalık oranları, depresyon ve intihar gibi durumlara zemin hazırlar. Hem erkek hem de kadınlar için kendilik kavramındaki değişiklikler kalıcı olabilir. Bu durum genellikle boşanmayı takip eden ilk yıl içinde belirginleşir (Amato, 1991).

Boşanma, psikolojik açıdan hem kadınlar hem de erkekler için yıkıcıdır. Boşanma sıklığının çok olduğu yerlerde intihar riski de artmaktadır (Travato, 1986, s 346-347). İntiharı önlemede, dengeli bir evlilik ve aile kurumu çok önemlidir, çünkü boşanma oranı arttıkça, intihar oranı da artmaktadır (Stack, 1989, s 234, 235). Arıkan (1996), Ankara'daki tüm Sosyal Yardımlaşma ve Dayanışma Vakıfları'na yoksul oldukları gerekçesiyle başvurarak ekonomik yardım alan toplam 161 boşanmış kadın üzerinde yaptığı araştırmada, araştırma kapsamına girenlerin %27,33'ünün yaşamlarının bir döneminde intihar girişimleri olduğunu, bu kadınların %70,45'inin evlilik sırasında, %25'inin ise boşanma aşamasında ve boşandıktan sonra intihar girişiminde bulunduklarını saptamıştır.

Ekonomik anlamda kadınların, erkeklere oranla boşanmadan olumsuz yönde daha fazla etkilendiği (Arditti, 1997; Kalmijn ve Monden, 2006) ve yaşam standartlarında bir düşmenin meydana geldiği bilinmektedir (Coontz, 2006). Boşanmanın bireylerin ruhsal sağlıkları üzerine etkileri araştırmacılarca sıkça incelenen bir konu olmuştur. Boşanmış ve ayrılmış kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada (Kalmijn ve Monden, 2006), kadınların depresif semptomları üzerinde boşanmanın anlamlı bir olumsuz etkisinin olduğu, boşanmış ve ayrılmış erkekler için bu türden bir etkinin olmadığı bulunmuştur. Boşanmanın kadınların ruhsal durumları üzerine etkisi konusunda yapılan bir başka çalışmada da boşanmış kadın katılımcıların yarısından çoğunun boşandıktan sonra iç sıkıntısı, sık sık yorgunluk ve bitkinlik hissettikleri, yarısına yakınının dikkatini toplamakta zorlandığı ortaya konmuştur (Bulut, 2002). Yine yukarıdaki araştırma sonuçlarını destekler bulgulara Uyar da (1999) ulaşmıştır.

Boşanma aşamasındaki bireylerin içinde bulundukları durumun çok yönlü ve sağlıklı olarak değerlendirilmesi ile bu süreçteki bireylere daha sağlıklı danışmanlık ve eğitim hizmetleri verilebileceği düşünülmektedir.

2.2.3 Türkiye'de boşanma

Dünyada olduğu gibi Türkiye'de de artan gelişmişlik ve bilinç düzeyi, kadınların ekonomik olarak daha özgür olmaları ve bireyselleşmeye verilen önem ile paralel olarak boşanma oranlarında da artış olmuştur. Başbakanlık Nüfus ve

Vatandaşlık İşleri Genel Müdürlüğü (Nvİ) verilerine göre ülkemizdeki boşanma, hem sayı hem de oran olarak artmıştır. Özellikle ekonomik kriz dönemlerinde boşanma oranlarının arttığı bilinmektedir.

TÜİK verilerine göre 2002-2009 yılları arasında Türkiye'deki boşanma sayısı ile kaba boşanma hızı oranları verilmiştir (TÜİK, 2011). Bu veriler ışığında, bazı yılların bir önceki yıla göre boşanma oranlarının düştüğü görülse de genel olarak her geçen yıl boşanma sayısı ve kaba boşanma hızının arttığı görülmektedir.

Bölgesel boşanma oranlarına da bakacak olursak, 2006 yılında boşanmaların en yüksek olduğu bölge: % 1.86 ile Ege Bölgesi'dir. Bölgelere göre kaba boşanma hızı %1.86 ile en yüksek Ege Bölgesi'ndedir. Ege Bölgesi'ni sırasıyla % 1.78 ile İstanbul ve % 1.60 ile Batı Anadolu Bölgesi izlemektedir. Kaba boşanma hızının en düşük olduğu bölgeler ise %0.43 ve 0.44 ile sırasıyla Kuzeydoğu Anadolu ile Ortadoğu Anadolu Bölgeleridir.

Boşanma oranlarında evli kalınan süreler önemli bir değişkendir. Bu veri doğrultusunda Türkiye'deki 2005- 2006 yılı boşanma oranlarının evlilik sürelerine baktığımızda; 2006 yılı boşanmalarının %42.6'sı evliliğin ilk 5 yılı içinde gerçekleşmiştir. 2005 yılında ise boşanan çiftlerin % 36.2'sinin evlilik süresi 10 yıldan fazla iken bu oranın 2006 yılında % 35.6'ya düştüğü görülmüştür.

2010 yılı boşanma oranlarına bakıldığında, 2010 senesinde, 118 568 çift boşanmıştır. 2010 yılında boşanan çiftlerin sayısı bir önceki yıla göre % 3,86 artarak 118 568'e yükselmiştir. Kaba boşanma hızı 2010 yılında binde 1,62 olarak gerçekleşmiştir (TÜİK; Sayı: 8534, 2011).

2011 yılında 120 117 çift boşanmış, 2011 yılında boşanan çiftlerin sayısı bir önceki yıla göre % 1,3 artarak 120 117'ye yükselmiştir. Kaba boşanma hızı ise 2011 yılında binde 1,62 olarak gerçekleşmiştir (TÜİK; Sayı: 10844, 2012).

Bölgelere göre 2010 yılında en yüksek kaba boşanma hızı binde 2,33 ile Ege Bölgesi'nde görülmektedir. Ege Bölgesi'ni binde 2,03 ile Batı Anadolu Bölgesi izlemektedir. Kaba boşanma hızının en düşük olduğu bölgeler ise binde 0,58 ile

Kuzeydoğu Anadolu, binde 0,59 ile Ortadoğu Anadolu Bölgeleri'dir (TÜİK; Sayı: 8534, 2011).

Bölgelere göre 2011 yılında en yüksek kaba boşanma hızı binde 2,29 ile Ege Bölgesi'nde görülmektedir. Ege Bölgesi'ni binde 2,03 ile Batı Anadolu Bölgesi izlemektedir. Kaba boşanma hızının en düşük olduğu bölge ise binde 0,51 ile Ortadoğu Anadolu Bölgesidir (TÜİK; Sayı: 10844, 2012).

2010 yılı verilerine göre boşanmaların % 39,9'u evliliğin ilk 5 yılı içinde, % 24'ü ise 16 yıl ve daha fazla süre evli olan çiftlerde gerçekleşmiştir (TÜİK; Sayı: 8534, 2011). 2011 yılı verilerine göre boşanmaların % 40,2'si evliliğin ilk 5 yılı içinde, % 24,1'i ise 16 yıl ve daha fazla süre evli olan çiftlerde gerçekleşmiştir (TÜİK; Sayı: 10844, 2012).

Son olarak 2012 yılının I. Dönemindeki oranlara baktığımızda, 33 474 çift boşanmıştır. 2012 yılının I. Döneminde, boşanma sayısı geçen yılın aynı dönemine göre % 5,8 artarak 33 474'e yükselmiştir. Boşanma sayısının en fazla artışı % 15, 2 ile Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde gözlenmiştir. Bu dönemde boşanma sayısında en fazla azalma % 9 ile Batı Marmara Bölgesi'nde gerçekleşmiştir. 2012 yılının I. Döneminde meydana gelen boşanmaların % 40,3'ü evliliğin ilk 5 yılı içinde, % 23,7'si ise 16 yıl ve daha fazla süre evli olan çiftlerde gerçekleşmiştir (TÜİK; Sayı: 10849, 2012).

2.4. Kişilik

Kişilik, psikolojide yıllardan beri süregelen bir biçimde araştırılmakta ve bir anlamda “insanların birbirinden neden farklı oldukları”, “aynı durumlar karşısında her insanın niçin farklı tepkiler gösterdiği” sorularına cevap verilmeye çalışılmaktadır. Ancak kişilik kavramıyla ilgili yapılanlara bakıldığında, bu konunun düşünürler ve bilim insanları tarafından farklı biçimlerde ele alınmış olduğu ve tarihte farklı zaman periyotlarında farklı düşünce akımlarının egemen olduğu göze çarpmaktadır. Günümüzdeki akımlara göz attığımızda da, belli başlı baskın olan kişilik kuramları var olsa da, psikolojinin ana kavramlarından olan kişiliğin üzerinde halen hemfikir olunmuş bir tanım veya ölçme biçimi bulunmamaktadır (Sevi, 2009).

Günümüze kadar uzmanlar tarafından çok sayıda kişilik tanımı yapılmıştır. Bazı tanımlara kısaca göz atılacak olursak, Aiken (1993) genel anlamda kişiliği, bireyin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal özelliklerinin bir toplamı olarak tanımlamıştır. Bu tanımın açılımında, doğuştan gelen ve sonradan kazanılan zihinsel yetenekler, tutumlar, mizaç, duygu, düşünce ve davranışlardaki bireysel farklılıkların bileşiminden oluşan bir bütünlüğü, tekliği ifade edilmektedir (akt. Somer ve ark., 2004). Buss ve Craik (1985), kişilik psikolojisinin temel ve en önemli kuramsal görevinin, binlercesi arasından başlıcalarının belirlenebilmesi olduğunu ifade etmişlerdir. Onlara göre, kişilik için kavramsal bir çerçeve oluşturmanın temel işlevi, bu eğilimlerin önem ve önceliklerine göre sıralanabilmesine olanak sağlayacak açık bir ölçüt oluşturulmasıdır. Wiggins (1979), kişilik çalışmalarının temel amacının, insanların belli durumlarda belli biçimlerde davranma eğilimlerinin, sistematik bir biçimde ele alınmasına imkân sağlayacak bir yapı oluşturmak olduğunu belirtmiştir (Akt. Sevi, 2009).

Gunderson (1992) kişiliğin, genetik ve yapısal faktörlerden etkilenecek şekilde belirlenirken, erken çocukluk döneminde çocuk-ebeveyn ilişkisinin ve sosyal çevrenin de oldukça önemli bir role sahip olduğu ifade edilmiştir (Akt. Sevi, 2009).

Kişilik ile stres arasında yakın bir ilişki vardır. Stres, bireyin çevresel uyaranlara yeterli şekilde ya da araçsal olarak tepkide bulunmasını engelleyen bir dizi koşul ya da aşırı yıpranma maliyeti ya da organizmada olumsuz bazı etkiler - kronik yorgunluk, gerilim, üzüntü, fiziksel zarar sinir bozukluğu ya da benlik saygısının kaybı gibi- karşılığında tepkide bulunduğu koşullar dizisi olarak tanımlanmıştır (Balci, 2000:2).

Kişilik özellikleri ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri belirlemeye yönelik çalışmalarda beş faktör kişilik modeli sıklıkla kullanılmıştır. Araştırma sonuçları, beş faktör kişilik modeline ait alt boyutların öznel iyi oluşla farklı düzeylerde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Yapılan çalışmalarda öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordayan en önemli iki kişilik özelliğinin dışadönüklük ve nevrotiklik olduğu belirlenmiştir. Beş faktör kişilik modeline ait diğer alt boyutlar olan yumuşak başlılık, sorumluluk ve deneyime açıklık alt boyutları ile öznel iyi oluş arasında ise

pozitif yönde ancak düşük düzeyde ilişkiler bulunmuştur (DeNeve & Cooper, 1998; Diener ve Lucas, 1999; Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010; Furnham ve Cheng, 1997; Furnham ve Petrides, 2003; Lu ve Hu, 2005; McCrae ve Costa, 1991; Saris, 2001; Tkach ve Lyubomirsky, 2006. Akt. Doğan, 2013). Dışa dönüklükle öznel iyi oluş arasında pozitif yönde, nevrozizm ve öznel iyi oluş arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Dışa dönüklüğün özellikle olumlu duygulanımı, nevrozizmin ise olumsuz duygulanımı yüksek ve anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir (Fujita, 1991; Lucas ve Fujita, 2000. Akt. Doğan, 2013).

Diener (1984) genel yaşam doyumunu başlı başına bir kişilik özelliği gibi görmektedir. Yaşam doyumunun zaman ve koşullardan bağımsız olarak tutarlılık göstermesi, kişiliğin kalıtsal yönüne bağlanmaktadır (Heller, Judge, & Watson, 2002).

2.5. Yaşam Doyumu

İlk kez Neugarten (1961), tarafından ortaya atılan "yaşam doyum" kavramı daha sonra pek çok araştırmacıya yol göstermiştir. Yaşam doyumunu tanımlamak için önce "doyum" kavramının açıklanması uygun olacaktır. Doyum, beklentilerin, gereksinimlerin, istek ve dileklerin karşılanmasıdır. "Yaşam doyum" ise, bir insanın beklentileriyle (ne istediği), elinde olanların (neye sahip olduğu) karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuçtur (Şahin, 2008).

Kişinin kendi yaşamı üzerindeki kontrolü, olaylara yaklaşma konusunda algıladığı tercih özgürlüğü gibi iç/kişisel değişkenlerin, mutlulukla ilişkili olduğu gözlenmektedir. Bu anlamdaki mutluluk, yaşamın bilişsel bakımdan değerlendirilmesini kapsayan, yaşam doyum kavramı ile daha çok bağlantılıdır (Yetim, 2001). Birçok çalışmada kişilik özelliklerinin, kontrol odağı, yeterlilik inancı ve başa çıkma stratejileri gibi bilişsel etmenlerle bütünleştiği görülmektedir. Öznel iyi olması yüksek olan bireylerin, kendi yaşamlarını denetlediklerine ve kontrol ettiklerine inandıkları bildirilmiştir (Myers ve Diener, 1995).

İnsan bilimcileri, durumsal ve bireysel özellikleri çeşitli modellerle birlikte değerlendirerek; iyi olmanın yapısını daha fazla anlamaya çalışmışlardır. İnsanın

iyilik durumunu karşılayan çok sayıda sözcüğün ve kavramın olduğu bilinmektedir. Mutluluk, haz, doyum, refah, toplumsal iyi olma, yaşam kalitesi, öznel iyi olma bunlar içerisinde öne çıkanlardır. Öznel iyi olma, bireyin bakış açısından yaşamını değerlendirmesi anlamını içermektedir. Yaşamını değerlendiren bireyin; tepkileri, yargıları bireyin öznel iyi olma durumunu oluşturmaktadır. Bireyin kendi yaşamına ilişkin değerlendirmelerinin üç ayrı boyutu bulunmaktadır. Ancak bunların birbiriyle ilişkili genel bir boyutta sınıflanacağı öne sürülmüştür. Bunlar, olumlu duygu, olumsuz duygu ve yaşam doyumudur. Olumlu duygu boyutunda yaşanan hazların, sevinçlerin, hoş duygulanımların çokluğunun; olumsuz duygu boyutunda hoş olmayan, kötü, acı verici duyguların azlığının iyi olma açısından önemli olduğu belirlenmiştir. Yaşam doyumuna ise yaşamın geneline ilişkin bilişsel yargılamaları, değerlendirmeleri kapsamaktadır (Yetim, 2001).

Ehrhardt, Saris ve Veenhoven (2000)'e göre yaşam doyumuna öznel bir bilinç durumu olarak, iş ya da evlilik doyumuna gibi belirli yaşam alanlarına ilişkin doyumdan farklı olup, bir bütün olarak şu anda yaşamın ya da yaşama yönelik doyumun değerlendirilmesidir. Bununla birlikte kişi yaşamını değerlendirirken geçmiş yaşamını, gelecek yaşamını ya da şu andaki yaşamını değerlendirebilir. Ancak özellikle geçmişe yönelik yaşam doyumunun değerlendirilmesi görece sabit kalırken, geleceğe yönelik değerlendirme değişikliğe uğrayabileceğinden, yaşam doyumunun şu ana ilişkin bir değerlendirmeyle ele alınması en uygunu olacaktır (Sahranç, 2007).

Scheier ve Carver (1987) iyimser bireylerin, aktif ve problem çözmeye yönelik davranışlar gösterdiklerini belirtmişlerdir (Akt. Aysan, Bozkurt, 2004). Sav (2007) psikolojik danışmanlarla yaptığı çalışmasında; erkek psikolojik danışmanlarda kişilik özelliklerinden uyumluluğun daha çok görüldüğü ve erkek psikolojik danışmanların başa çıkma tarzlarında kadın psikolojik danışmanlara göre daha olumlu başa çıkma stratejileri kullandıklarını belirtmiştir. İstengel (2006)' in rehber öğretmenlerin kişilik özellikleri ve iş stresleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmasında kişilik alt boyutlarından başarı, başatlık, sebat, düzen, danışmaya hazır oluş, askerî liderlik alt boyutlarında kadınlar erkeklerle oranla aritmetik ortalamaya göre daha yüksek puan almışlardır. Erkekler kişilik alt boyutlarından

değişim, kendini suçlama ve kadınsı özellikler alt boyutlarında kadınlardan daha yüksek puan almışlardır.

Dikmen (1995)' e göre yaşam doyumu kişinin iş, boş zaman ve diğer iş dışı zaman olarak tanımlanan yaşama gösterdiği duygusal tepkidir ya da tutumdur. Yaşam doyumu kavramına karşılık, subjektif iyi oluş kullanılabilir. Yaşam doyumu ya da subjektif iyi oluş literatürünün ulaştığı üç genel sonuç vardır. Birincisi özneliktir. İkincisi, yaşam doyumu olumlu ölçümleri kapsar. Yaşam doyumu, zihin sağlığı çalışmalarında olduğu gibi yalnızca olumsuz etmenlerin bulunmaması değildir. Olumsuz etmenlerin varlığı yaşamdan alınan doyumu belirlemektedir. Üçüncüsü, yaşam doyum ölçekleri tipik olarak kişi yaşamının tüm yönlerini kapsayan global değerlendirmeleri ölçerler. Bu çalışmalarda belirli bir alanda hissedilen duygu ya da doyum değerlendirilse de temelde aranan bütün yaşama ilişkin genel yargılardır (Vara, 1999).

Öznel iyi olmayı pek çok faktör etkilemektedir. Bu konuyu özellikle psikologlar, birey ve çevre özelliklerinin bireyin mutlu olmasında etkili olduğu görüşünden hareketle sistematik olarak incelemektedirler. Annak (2005), gelir, cinsiyet, yaş, meslek, eğitim ve sosyal ilişkilerin öznel iyi olmayı etkilediğini söylemektedir. Vitters (2001)' a göre kişilik özellikleri arasında dışa dönüklük en fazla kuramsal ve ampirik dikkati çeken özelliktir. Literatürdeki birçok çalışma dışa dönüklük ile iyi oluş arasında önemli ilişkilerin olduğunu göstermiştir. İyi oluşla dışa dönüklüğün güçlü bir ilişkisi olduğu düşünüldüğünde yalnızlığın yaşam doyumunu düşüren bir etken olması şaşırtıcı gelmemektedir. (Akt. Dost, 2007).

Matheny, Curlette, Aysan ve ark.'na (2002) göre, ABD'li ve Türk öğrenciler arasında algılanan stres, yaşam doyumu ve genel olarak başa çıkma kaynakları bakımından anlamlı fark bulunamamıştır. Her iki ülkenin öğrencileri arasında, başa çıkma kaynakları bakımından erkekler lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur (Akt. Sav, 2007).

Yaşam doyumu ile yaş, cinsiyet, çalışma ve iş koşulları, eğitim seviyesi, din, ırk, gelir düzeyi, evlilik ve aile yaşamı, toplumsal yaşam, kişilik özellikleri, biyolojik etkenler ilişkilidir (Köker, 1991 Akt. Kaner, 2004). İçinde Türkiye'nin de bulunduğu

19 ülkede yaşam doyumunu kültürlerarası kıyaslamasını yapan Diener ve arkadaşları (Diener ve Diener 1995; Diener, Diener ve Diener, 1995: Akt. Kaner 2004) yaşam doyumunun tüm kültürlerde hem erkek hem de kadınlarda benlik saygısı, maddi destek, aile ve arkadaş desteğiyle ilişkili olduğunu bildirmişlerdir. Yani bu dört değişken tüm kültürlerde yaşam doyumunun önemli bir kestiricisidir. Ayrıca kadın ve erkeklerin yaşam doyumları arasında da anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Yaşam doyumu ile ilgili yapılan çalışmalar üç kategori altında toplanmaktadır. Birinci grupta; iyi oluş, erdem, kutsallık gibi dış bir ölçüte dayandırılarak tanımlama yapılmıştır. Mutluluğun tanımlamalarında subjektif durum üzerinde değil, daha çok istenilen bir niteliğin elde edilişi üzerinde durulmuştur (Sarıöz, 2001).

İkinci grupta; bireylerin yaşamlarını olumlu yönde değerlendirmelerine neden olan etmenler üzerinde durulmuştur. Yaşam doyumu, subjektif iyi olma halidir. Bireylerin kendi yaşamlarına yönelik yargılarının koşulları incelenerek Shin ve Johnson (1978) tarafından mutluluk, kişinin kendi seçtiği kriterlere göre yaşam kalitesinin genel bir değerlendirilmesi olarak tanımlanmıştır (Akt., Sarıöz, 2001).

Üçüncü grupta ise; günlük yaşam üzerinde durularak günlük ilişkiler içinde olumlu duygunun olumsuz duygudan baskın olması anlatılmak istenir. Olumlu duygusal yaşantıya ağırlık verilir (Sarıöz, 2001).

Yaşam doyumu doğrudan gözlemlenemeyen kuramsal bir yapıda olduğu için gizil değişkendir. Gizil değişkenler, işlevsel tanımlara bağlı olarak dolaylı olarak gözlenmelidir. Neugarten, Havinghurst ve Tobin'in kuramsal yapısı yaşam doyumunun beş gizil değişkeni hakkında işlevsel tanım sağlamaktadır. Aşağıda bu değişkenlere ilişkin tanımlar yer almaktadır (Akt., Barret ve Murk, 2006).

Heyecana karşı ilgisizlik: Sosyal ya da entelektüel sorumluluk gibi belirli tip aktiviteye bağlı olmadan yaşamın geneline hevesle cevap vermeyle ilgilidir. Evinde oturup kitap okumaktan mutlu olan kişi bu ölçekten enerjik bir kişi kadar yüksek puan alır. Fiziksel enerji hem de entelektüel enerji ve diğer ilgiler yüksek puan almaya katkıda bulunur.

Kararlılık ve dayanıklılık: Pasif olarak hayatlarını kabul eden ya da başlarına ne geldiyse umursamayan kişileri değil kendi yaşamları ile ilgili aktif sorumluluk alan cevaplayıcıları ölçer. Erikson'un bütünlük kavramı yaşamın anlamı ve ölüm korkusundan yoksun olmayla ilgilidir.

İstenilen ve kazanılan amaçlar arasındaki tutarlılık: Kişinin yaşamandan tatmin olması ya da olmamasına neden olan, hedeflenen amaçlarla kazanılan amaçlar arasındaki farkı ölçer.

Kendilik algısı: Kişinin şimdiki duygusal, fiziksel ve entelektüel boyutlarını temel alır. Geçmiş başarılı yaşam, bu bileşene katkıda bulursa da bu dolaylı bir katkıdır.

Ruh hali: Son faktör olan ruh hali; iyimserlik, mutluluk ve diğer olumlu duygusal cevaplarla ilgilidir. Depresyon, üzüntü, yalnızlık, sinirlilik ve kötümserlik gibi duygular çok düşük puan alınmasına neden olacaktır. Yaşam doyumunu ölçmek sadece mutluluğu ölçmekten daha karmaşıktır fakat şu anki yaşamdan duyulan mutluluk yaşam doyumunu ölçmede önemli bir katkı sağlar.

Bu kuramsal tanımlar ışığında yaşam doyumu yüksek olan bireyin aşağıdaki beş ölçüte uyması beklenmektedir (Karataş, 1988).

1. Günlük yaşamdaki etkinliklerden zevk almak,
2. Yaşamını anlamlı bulmak, yaşama ilişkin amaçlara sahip olmak ve geçmiş yaşamının sorumluluğunu kabul etmek,
3. Yaşamı boyunca öngördüğü amaçlara ulaştığı inancına sahip olmak,
4. Olumlu bir 'ben' imgesine sahip olmak ve kendini değerli bir varlık olarak kabul etmek,
5. Yaşama karşı iyimser bir tutum içinde olmak.

Böyle bir değerlendirme, insanın yaşamıyla ilgili amaçlarına ulaşmış olup olmadığına odaklanmaktadır. Ancak bunun yanında başka özellikler de göz önüne

alınmıştır. Yaşam doyumu yaş, cinsiyet, çalışma ve iş, eğitim, din, evlilik ve aile gibi sosyo-demografik faktörlerden etkilendiği de saptanmıştır (Karataş, 1988).

2.4.1.Yaşam Doyumunu Etkileyen Bazı Değişkenler

Yaşam doyumu yargısının niteliğini etkileyen çok sayıda nesnel, sosyal ve bireysel etmenin bulunduğu bilinmektedir. Nesnel etmenler arasında gelir, çevrenin fiziksel yapısı, yaşam gerekliliklerinin niteliği (örneğin elektrik, su ulaşım kalitesi) gibi özellikler vardır. Sosyal etmenler içerisinde sosyal ilişki, din, birey, toplum uyumu gibi çeşitli öğeler yer almaktadır. Günümüzde nesnel, sosyal ve kişisel etmenlerin birlikte değerlendirildiği çeşitli modeller geliştirilmiştir (Ünsal, 2001).

Myers ve Diener (1995)'e göre kişi etmenleri arasında kişilik özellikleri, kimlik kategorizasyonları ve biyolojik yatkınlık karakteristikleri incelenmektedir. Bir kişilik özelliği olarak özgüven ve benlik saygısı, yaşam doyumunda değişimleri ortaya çıkaran önemli değişkenler arasındadır. Özgüveni yüksek kişilerin daha doyumlu ve mutlu kişiler oldukları belirlenmiştir.

Düzenli sportif aktivitelerde bulunan bireylerin fiziksel gevşeme ile streslerinin azaldığı, fiziksel egzersiz ile beden imgelerini daha olumlu algılama ile de yaşamdan alınan doyumun artması fiziksel ve zihinsel sağlık ile yakından ilgilidir. Perneger ve arkadaşları (2004), İsveçli genç yetişkinlerle yaptıkları bir çalışmada mutlu olma ve psikolojik sağlık arasında pozitif ilişki bulunmuşlardır. Vallerand (1989), bakım evinde kalan 200 yaşlı kadın ve erkeği yaşam doyum düzeyleri açısından karşılaştırdığı çalışmada cinsiyetler arasında bir farklılık bulunmadığını tespit etmiş ve sağlık durumunun yaşam doyumun en belirleyici ögesi olduğunu bulmuştur. Diener (1984), fiziksel egzersizler, uyku, mevsimsel değişimlerin yaşam doyumunu etkilediğini belirtmektedir.

Yaşam doyumunu açıklayan bir diğer kuram, etkinlik kuramıdır. Etkinlik kuramında mutluluk, etkinliğin bir ürünü olarak görülmektedir. Aristo, mutluluğun etkinlikten kaynaklandığı dile getirmiştir. Etkinlik kuramcılarına göre sonuca odaklanma kişiyi mutsuzluğa sürüklemektedir. Kişi sonuca değil sürece, etkinliğe odaklanmalıdır (Cszenmihaly ve Figurski, 1982).

Dul olma ile boşanmış olmanın iyi olma üzerindeki etkileri çok yönlü olarak incelenmiştir. Mastekaasa (1994), dul olmanın kısa süreli, boşanmış olmanın ise uzun süreli ve kalıcı bir olumsuz etkiye sahip olduğunu bulmuştur. Bununla birlikte, boşanmış olmanın etkileri yeniden evlenme yoluyla giderilmektedir. Aynı çalışmaya göre, ayrıldıktan sonra yaklaşık bir yıl içerisinde yeni bir ilişkiye giren bireylerin, ayrılığı olumlu bir olay olarak değerlendirdikleri görülmüştür. Aynı süre içerisinde ilişki geliştirmeyen ve yalnız yaşayan bireylerin, çok düşük düzeyde iyi olma bildirdikleri saptanmıştır. Sonuç olarak evlilik, aile yaşamının birey yaşamındaki kalıcı etkilerinden dolayı, genel iyi olmayı etkilemektedir. Evlilik ve aileden alınan doyum, iyi olmanın en önemli öngörücülerinden biridir (Campbell, Converse ve Rodgers, 1976; Glenn ve Weaver, 1979, 1981; Mastekaasa, 1993; Yetim, 1985; Aktaran: Yetim, 2001). Yolunda giden ve bireye iyi hissettiren bir ilişkinin kişinin yaşamdan aldığı keyfi arttıracakı düşünülmektedir.

Ülkemizde yapılan bazı çalışmalarda yaşam doyumu ve medeni durum arasında bir ilişki bulunamamıştır (Şener, 2005; Ünal ve ark, 2001). Erdem ve ark (2004), 'larının hemodiyaliz hastalarıyla yaptıkları bir çalışmalarında; yaşam doyumu ve medeni durum arasında ilişki bulunamamıştır.

Ünsal'a göre Yaşam Doyumunu Etkileyen Bazı Değişkenler;

2.4.1.1 Yaş

İlk çalışmalar gençlerin yaşlılardan daha mutlu olduğunu bulmasına karşın, son yıllarda yapılan çalışmalar mutluluk ile yaş arasında bir ilişkinin olmadığını göstermiştir. Braun (1977), gençlerin hem olumlu hem de olumsuz duyguları daha çok bildirdiklerini; buna karşın yaşlıların daha fazla genel mutluluk ifadelerini ortaya koyduklarını bulmuştur. Bu karışık bulgulara anlam vermek amacıyla yapılan bir metaanaliz çalışmasında, yaş ile yaşam doyumu arasındaki korelasyonun sıfıra yakın olduğu ve bu sonucun ilişkiye giren diğer değişkenler kontrol edilse de edilmese de aynı olduğu kanıtlanmıştır (Ünsal, 2001, akt Şahin, 2008).

2.4.1.2 Cinsiyet

Kadınlar erkeklere göre daha fazla olumsuz duygu bildirmelerine karşın, aynı zamanda daha fazla kendi yaşamlarından haz duyarlar. Yapılan birçok diğer çalışmada cinsiyetler arasında doyum ya da mutluluk açısından çok az bir farkın olduğu gözlenmiştir. Doyum açısından cinsiyetler arasındaki farklılaşma çok küçüktür (Ünsal, 2001, akt Şahin, 2008).

2.4.1.3 Çalışma ve İş

Campbell ve arkadaşları (1976), gelir farklılıklarının etkisi kontrol altına alınsa dahi işsiz grubun en mutsuz grup olduğunu, bölgesel işsizlik oranlarının duygu durumunu, boylamsal olarak öngörmede önemli bir değişken olduğunu bulmuşlardır. Ancak bunların dışında söz gelimi imalatçıların, memurlardan daha az mutlu olduğuna ilişkin herhangi bir kanıt yoktur (Ünsal, 2001, akt Şahin, 2008).

2.4.1.4 Eğitim

Campbell (1981) ABD'de 1957–1978 yılları arasında yaptığı araştırmasında, eğitimin yaşam doyumunu üzerinde etkisinin olduğunu göstermektedir. Ancak bu etki çok güçlü bir etki değildir ve gelir gibi diğer değişkenlerle etkileşim içinde görülmektedir. Çeşitli araştırmalar; diğer değişkenlerin etkileri kontrol alındığında, eğitimin yaşam doyumunu üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığını ortaya koyarken, diğer bazı araştırmalar kadınlarda eğitimin daha olumlu etkilere sahip olduğunu buldular. Eğitimin istekleri arttırırken aynı zamanda alternatif yaşama biçimleri üzerinde kişileri yoğunlaştırdığı ortaya çıkmıştır (Ünsal, 2001, akt Şahin, 2008).

2.4.1.5 Evlilik ve Aile

Çeşitli çalışmalar evli oluştun yaşam doyumunu üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını bulmuşlardır (Ünsal, 2001, akt Şahin, 2008).

2.5. Stres

Stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durumdur. Akademik olarak, stresi meydana getiren olaylar “stres vericiler” (stressor), bu olaylara insanın fizyolojik ve psikolojik düzeyde verdiği tepkiler de “stres” (stress) terimi ile açıklanmaktadır (Baltaş, Baltaş, 2012).

Losyk (2006)’ ya göre, stres, mükemmeliyetçi biri olmak veya herkes tarafından beğenilmek gibi, kendi kendimize koyduğumuz taleplerden de kaynaklanabilir. Hiçbir şey yeteri kadar iyi olamaz; böylece onu daha iyi yapmak için sürekli tekrarlarız. Bazı kişiler, ömürlerini herkesi memnun etmeye veya kazanmaya çalışarak harcar. Kendilerine elde etmesi olanaksız bir mükemmeliyet ve onay sağlamak üzere olağanüstü büyük baskı uygularlar. Stres aynı zamanda olumlu bir duruma tepki de olabilir. Örneğin, yeni bir eve taşınmak, terfi etmek ya da çocuğunun evlenecek olması gibi. Bazı durumlarda insanlar, korku ve kaygı duyar, hatta bunlarla zar zor baş edebilirler. Stres, beden üzerine hem fiziksel hem de zihinsel olarak ek bir yük bindirir. Tepki uyandıran durum ve olaylara stres tetikçisi veya stres kaynağı, vücudun verdiği tepkiye de stres denir (Akt. Gümüşbaş, 2008). Ancak stresin aynı zamanda olumlu bir yanı da vardır. Herkes için değişebilen, ama belirli bir dozda stres varoluşun olumlu bir özelliğidir ve etkili bir işleyiş için gereklidir. Bu tür stres, organizmada fiziksel ve ruhsal değişmelere, büyümeye ve olgunlaşmaya yol açar. Olumlu ve olumsuz stres arasındaki kritik farklılık, kişinin stres oluşturuocu olay ya da ortamı nasıl algıladığına ve onunla nasıl başa çıktığına bağlıdır (Şahin, 1998).

Psikoloji alanında stresle ilgili çalışmalar 1950’li yıllarda Amerikan Psikoloji Derneği’nin yıllık raporlarında yer almaya başlamıştır. Akademik çalışmalarda psikolojik bir kavram olarak stresin yaygınca kullanılmasında rol oynayan üç temel etken vardır. Bunlardan birincisi stres kavramının toplayıcı bir özelliğe sahip olmasıdır. Stres, endişe, gerginlik, çatışma, duygusal çöküntü, ağır dış şartlar, benlik tehdidi, engellenme, güvenliğin tehdidi, uyarılma ve daha pek çok terim yerine kullanılmıştır. İkinci olarak, stres kavramı psikolojik olayların fizyolojik belirleyicilerini gösterme imkanı vermiş ve bu bağlantıların kurulmasını

kolaylaştırmıştır. Stresin psikolojik bir kavram olarak ele alındığı üçüncü önemli alan, insanla ilgili her alanda "alışılmamış" etkilerin araştırılmasıdır (Baltaş, Baltaş, 2012).

Lazarus ve Folkman, stresi talepler ve kaynaklar arasındaki dengesizliğin sonucu olarak tanımlayan etkileşim teorisini ortaya koymuşlardır. Bu teoriye göre stres hep çevrede ya da dışta değildir, aynı zamanda kişinin yaralanabileceğine, incinebilirliğine ve savunma sisteminin yeterliğine de bağlıdır. Bu nedenle durum ya da içinde bulunulan koşul, doğrudan stres yaratan etken değil, stresi harekete geçiren etken olarak düşünülebilir (Yöndem, 1988).

2.5.1 Stresle Başa Çıkmayı Belirleyen Faktörler

Patterson ve Mc Cubin (1987), Aysan (1988), Doğan (1995), Wilson, Pritchard ve Reyalee (2005) çalışmalarında kızların erkeklere göre stresle başa çıkmaya ilişkin stratejileri daha fazla kullandıklarını belirlemişlerdir. Buna karşın Yılmaz (1993), stresle başa çıkma stratejilerini kullanma açısından erkeklerin kızlara göre daha başarılı olduklarını ifade etmiştir (Akt. Sav, 2007).

Stres uyararı karşısında bireyin vereceği stres tepkilerini belirleyen pek çok etmen söz konusudur. Bireyin stres tepkilerini belirleyen en önemli etmen bireyin kişilik yapısıdır. Bireyin kişilik yapısının yanı sıra, sahip olduğu düşünce yapısı bireyin yaşadığı sosyo-kültürel çevre, olumsuz koşullar, sosyal paylaşım ve ekonomik durum da stres tepkilerini etkiler.

Stres uyaranları ve stres tepkilerindeki farklılıklar, stresle başa çıkmada da kendini göstermektedir. Bireyin etkin ve sağlıklı şekilde stresle başa çıkmasında; bireyin kişilik yapısı, düşünce tarzı, psiko-sosyal özellikleri ve mevcut sosyal destek donanımları belirleyici rol oynamaktadır. Hatayı hep kendinde arama, suçluluk ve düşmanlık duygularının baskın olması, çevre ile etkileşimlerinde pasif ve ben merkezci olma gibi kişilik özellikleri; olumsuz şekilde düşünme, kaygı düzeyinin arttıracak, karamsarlığa, denetimin, üretkenliğin ve moral düzeyinin azalmasına neden olacak gerçekçi olmayan (irrasyonel) düşünceler; sürekli erteleme, kaçınma, yanlış karar alma stresle etkili şekilde başa çıkmayı engellemektedir (Aysan, 1988).

Stres yaşantılarında bireyin içinde bulunduğu bilişsel çabanın niteliği ve kullanacağı başa çıkma tarzı, onun psikolojik bütünlüğünü büyük ölçüde belirleyebilmektedir. Lazarus (1976)'a göre bireyin, içinde bulunduğu durumu tehlike olarak algıladığı zaman olabilecek zararları azaltmak için birey nasıl bir başa çıkma stratejisi kullanacağına karar verir ve bu değerlendirme bireyin inançları ve kişilik özellikleri doğrultusunda beslenir (Akt. Aysan, 1988). Stres yaşantılarında bireyin bilişsel çabasının niteliği ve başa çıkma stili büyük ölçüde onun psikolojik bütünlüğünü de belirlemektedir. (Aysan, 1988). Dohrenwed ve Dohrenwed (1987)' e göre stres stres başa çıkılması gereken bir durumdur, eğer başa çıkma stratejileri başarısız olursa, psikolojik sağlıkta bozulma ve bununla birlikte psikopatolojik belirtilerin ortaya çıkması da kaçınılmaz bir durum olmaktadır (Akt. Aysan, Bozkurt, 2004).

Stresli bir olay olduğunda ailenin dengesi bozulur. Eğer problem çözme stratejileri ailenin dengesini sağlayamazsa devam eden dengesizlik rollerin karışmasına, ihtiyaçların karşılanmamasına, hedeflerin engellenmesine neden olarak krize yol açabilir. Ailenin kaynakları stres yaratan olaya karşı ailenin uyumunda önemli bir rol oynamaktadır. Bu kaynaklar ailenin içsel/sistemik özelliklerini, ailenin rol yapısını ve ailenin akrabalarından, arkadaşlarından ve profesyonellerden sağlanan sosyal destekleri içerir (Minnes, 1988. Akt. Kaner, 2004). Aynı zamanda bireylerin stres yaşantılarıyla başa çıkarken kullandıkları etkin başa çıkma stratejilerinin ruh sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu vurgulayan pek çok araştırma bulgusu vardır (Nagel, 2003; Forlin, 2001; Rolf ve Ulrich, 2001; Anshel, Williams ve Hodge, 1997; Plante, Goldfarb ve Wadley, 1993; Asarnow ve Horton 1990; Dağ, 1990; Clark ve Hovanitz 1989; Coyne, Aldwin ve Lazarus, 1981. Akt. Aysan, 2004).

Rowshan (2003)' e göre, stres yaratan faktörler ikiye ayrılır: önceden kestirilebilen ve önceden kestirilemeyen faktörler. Birinci gruba girenler hayatımızı belirli bir süre etkileyen olayları kapsar. İkinci gruba girenler daha güçlü stres faktörleridir ve aniden ortaya çıkarlar.

2.5.2 Stresle Başa Çıkma Yaklaşımları

Stresle başa çıkma programlarında amaç, kişiye stres oluşturan öğeleri ve bunlara verdiği tepkileri tanıtmak, problemlerin doğru tanısına yardımcı olmak, stres vericileri yönlendirmek, kendini psikolojik ve fizyolojik zararlardan korumak için yöntemler öğretmek ve geliştirmektir (Baltaş, Baltaş, 2012). Stresle ortaya çıkan “Alarm tepkisi”nin organizmada doğurduğu bütün istenmeyen etkilerin tersi “gevşeme tepkisi” tarafından sağlanmaktadır. Stresle başa çıkmanın birçok yolu vardır ve bu yollar bir uzman yardımı ile kolayca öğrenilebilir. Baltaş ve Baltaş bu teknikleri şu şekilde sınıflandırmıştır:

2.5.2.1 Problem merkezli yaklaşımlar

Bu yaklaşımlar, problemin belirlenmesi, alternatif çözüm yollarının üretilmesi ve beklenti düzeyinin düşürülmesi ile stresin olumsuz etkilerinden kurtulmayı amaçlanmaktadır. Depresyon düzeyleri düşük bireylerin bu teknikleri kullanmalarının daha kolay olduğu görülmektedir. Problem merkezli yaklaşımları kullanan kişilerde stres verici durum öncesinde ve sonrasında depresyon düzeyleri düşüktür. Problem merkezli yaklaşımı kullananlarda stres verici durumla depresyon arasında anlamlı bir ilişki vardır. Bu tekniklerle yönlendirilen kişilerin stres vericilere uygun tepkiler geliştirme ve depresyonlarıyla başa çıkma becerilerinin arttığı saptanmıştır (Baltaş, 2012). Problem merkezli yaklaşımlarda genellikle bilişsel yöntemler kullanılır.

2.5.2.2 Duygu merkezli yaklaşımlar

Kişiler, olumsuz duyguların baskısında oldukları zaman bu duyguların sorunlarını çözmelerini zorlaştırmasından korumak için duygu merkezli yöntemler kullanılır. Bu yöntemler özellikle kontrol edilme zorluğu olan stres vericiler karşısında yardımcıdır(Lazarus, Folkman, 1984; akt. Baltaş, 2012). Bu konuda davranış düzenleme ve bilişsel tekniklerden yararlanır.

2.5.3 Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

Baltaş, olumsuz duygular ile başa çıkmada kullanılacak yöntemleri şu başlıklar altında toplamıştır (Baltaş, 2012).

2.5.3.1 Bedenle İlgili Yöntemler

Stres azaltma tekniklerinin amacı, stresin yol açtığı olumsuz sonuçları ortadan kaldırmaktır. Stres anında bir takım bedensel kimyasal değişiklikler meydana gelir. Gevşeme teknikleri ile stres sırasında ortaya çıkan bu kimyasal maddeler kaybolur. Gevşeme sırasında; İnsanın solunumu derin ve rahat, El-ayakları sıcak ve ağır, Kalp vuruşları sakin ve düzenli, Karnı sıcak, Alnı serin, Kasları gevşemiş, Hormonal dengesi sağlanmış, Beden metabolizması yavaşlamıştır. Solunum derinleşmesi (stres tepkisi sırasında hızlanır) kalp vurum sayısını azaltır. El ve ayaklara giden kan miktarının artması bu bölgede ısınma ve ağırlaşmaya sebep olur (stres tepkisi sırasında damarlar daralır, kan içeri çekilir, dolayısıyla yüzey sıcaklığı düşer) bu durum bedenin bütün kaslarında gevşemesine ve rahatlamasına neden olur.

2.5.3.2 Zihinsel Yöntemler

Kişinin “Makul Olmayan İnançları” stres düzeyini yükseltir. Stresle başa çıkma yöntemlerinden olan zihinsel yöntemlerle makul olmayan inançlar en aza indirilmeye çalışılır. Makul olmayan inançlara örnekler: Bir yetişkinin ailesi, arkadaşları, çevresi ve tüm tanıyanları tarafından sevilmesi ve kabul görmesi gerekir. Üzerinize aldığınız bütün işlerden mutlaka o işi en iyi bilen, kusursuz yapan ve her zaman mükemmel kişi olmanız gerekir. İnsanların mutsuzluğuna ve üzülmeye sebep olan kendisi dışında meydana gelen olaylardır. İnsanların ve “diğer şeylerin” olmasını istediğimiz gibi olmaması dehşet vericidir. Geçmişte geleceği belirleyen pek çok şey vardır. İnsanlar çabuk kırılır ve onları hiçbir zaman incitmemek gerekir. Eğer insanlar sizi onaylamıyorsa, bu mutlaka sizin hatalı veya kötü olduğunuzu gösterir. İyi ilişkiler karşılıklı fedakarlığa ve “verme” temeli üzerine kurulur. Kendini düşünmek kötü ve yanlıştır. Mutluluk, başka insanların varlığı ile mümkündür. Kızgınlık kötü ve yıkıcıdır. Acı çekmemeniz gerekir, çünkü hakkımız iyi bir hayattır.

Mükemmel bir aşk ve mükemmel bir ilişki vardır. Hayatta insanın kendisinden başka, daha güçlü daha büyük destekler gereklidir.

Başa çıkma, bir yönüyle doku sistemlerinin çeşitli yıkımlarını ortadan kaldırmak için verilen fizyolojik tepkileri, diğer yandan kişinin psikolojik bütünlüğünü zarardan korumak için gösterdiği kognitif ve davranışsal gayretleri içerir. Bunlar; olumlu düşünce ve olumlu tavrın geliştirilmesi, zihinsel düzenleme ve makul olmayan inançlarla mücadele, görsel imaj tekniklerinin kazanılması şeklinde sıralanabilir.

2.5.3.3 Davranışçı Yöntemler

Güvenli Davranış Biçiminin Kazanılması, stresle başa çıkma düzeyini yükseltir. İnsanlarla kurduğumuz ilişki biçimi uygun şekilde yönlendirilmediği takdirde, kişinin hayatındaki önemli stres kaynaklarından biri olabilir. İnsanlar birbiriyle ilişki kurarken genelde üç tür yaklaşımdan birini benimser; **a-**Yalnızca kendilerini düşünen ve başkalarının önüne geçmeyi kendilerinde hak görenler. **b-**Başkalarını her zaman kendilerinin önüne koyan ve onların haklarını çiğnemesine imkan verenler. **c-**İlk önce kendilerini düşünen ama başkalarının haklarını ve duygularını da hesaba katanlar.

Davranışçı yaklaşıma dayandırılan tekniklerle stresle başa çıkmaya iki açıdan yardımcı olur. Bu tekniklerin bazıları stresin niteliğini ve niceliğini azaltmaya programlanmıştır. Fizyolojik kontrol, fizik egzersiz ve beslenme konularında öğretilen teknikler stresin bedensel etkilerini azaltmayı hedefler. Bu konuda yapılabilecekler, insanlar arası ilişkilerin geliştirilmesi, zaman düzenleme tekniklerinin uygulanması, güvenli davranışın geliştirilmesi, fizyolojik kontrol (nefes egzersizleri ve gevşeme cevabı geliştirilmesi) ve fiziksel egzersiz olarak sıralanabilir (Baltaş, 2012).

Aysan (1988), 1986 ve 1987 öğretim yılında yapmış olduğu araştırmada, lise öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma yöntemlerinin, bireysel özellikler ve aileye ilişkin değişkenler ile ilişkisini incelemiştir. Araştırma, lise bir ve lise üçüncü sınıflardan seçilen 612 öğrenci örneklemini üzerinde yapılmıştır.

Araştırmada, öğrencilerin genel olarak stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma yöntemlerini ölçmek amacıyla “Stres yaşantılarında Kullanılan Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği” hazırlanmıştır. Bireysel özellikler ve aileye ilişkin değişkenler hakkında bilgi toplamak üzere “Kişisel Bilgi Formu” geliştirilmiştir. Araştırma sonuçlarında göre, stres yaşantılarında kullanılan başa çıkma stratejilerinin, bazı ailesel etmenler ve bireysel özelliklerle ilişkili olduğu saptanmıştır. Özellikle annenin otoriter, demokratik ve ilgisiz olarak algılanan tutumu, aile üyeleriyle sorunların paylaşılıp paylaşılmaması, ebeveynin ceza verme davranışı ve suçlayıcı tavrı, ebeveynin başa çıkma davranışı, ailenin ekonomik düzeyi ve olaylar üzerinde kontrolün olup olmadığına ilişkin inanç, ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin türünü belirleyici nitelikteki değişkenler olduğu bulunmuştur. Ayrıca kız öğrencilerin problem çözme, sosyal destek arama, kendini suçlama ve hayal etme puanlarının daha yüksek olduğu; erkek öğrencilerin ise kaçınma davranışına eğilimli olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, doğum sırasının stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerini etkileyen bir etmen ve belirleyici olmadığı, daha çok çevresel ihtiyaçlar ve kişisel faktörlerin belirleyici olduğu ortaya konmuştur. Yaş oranı yükseldikçe problem çözme ve sosyal destek arama puanlarının yükseleceği yönündeki denenceyi, elde edilen bulguların desteklemediği, yaygın başa çıkma stratejilerini etkilemediği belirtilmiştir. Ekonomik düzeyi düşük olan bireylerin problem çözme ve sosyal destek arama puanlarının daha düşük olduğu, kendini suçlama puanlarının yüksek olduğu belirtilmiştir. Orta ekonomik düzeydeki grubun, yüksek olan gruba göre daha az sosyal destek arama davranışı eğilimine sahip olduğu bulunmuştur.

BÖLÜM III

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

3.1. Araştırmanın Modeli

Bilimsel Araştırmalar amaçlarına göre temel ve uygulama; yürütüldüğü çevreye göre laboratuvar ve saha; yöntemine göre tarihi, betimsel ve deneysel olarak sınıflandırılmaktadır (Kaptan, 1980).

Araştırma modeli, belirli bir konuda hali hazırdaki bir durum, belirli bir araştırma evreninden örneklem alınarak yapılacağı için betimsel türdedir (Bir, 1999). Bu araştırma, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçladığı ve araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlamaya çalıştığı için tarama modeli olarak belirlenmiştir (Karasar, 2009). Genel tarama modellerinden yararlanılan bu araştırmada, iki ve daha çok sayıdaki değişkenin birlikte değişim derecesinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca veri toplama araçlarına dayalı olarak elde edilecek verilerin çözümlenmesinde karşılaştırma türü ilişkisel betimlemelere de yer verilecektir (Karasar, 2009).

Bu araştırmada çoklu regresyon analizi modeli kullanılmış olup, bireylerin kişilik özellikleri, kullandıkları başa çıkma stratejileri ve çeşitli demografik değişkenlerin yaşam doyum düzeylerini anlamlı şekilde yordayıp yordamadığı incelenmiş söz konusu değişkenlerin yaşam doyum düzeyleri üzerindeki göreceli önemlilikleri saptanmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmada toplanacak verilerin analizi ile elde edilecek sonuçların geçerli olacağı, yorumlanacağı grup evren olarak adlandırılmaktadır. Araştırmada hedef evren ve ulaşılabilir evren olarak iki evrenden söz edilmektedir: hedef evren, ulaşılması imkansız ve ideal olanı temsil eder; ulaşılabilir evren ise araştırmacının gerçekçi ve ulaşılabilir seçimidir (Büyüköztürk, 2008). Araştırmada hedef evren Türkiye'de yaşayan ve boşanmak için aile mahkemelerine başvurmuş olan tüm

bireyler olarak tasarlanmış, ulaşılabilir evren ise İzmir il merkezinde yaşayan ve boşanmak için aile mahkemelerine başvurmuş olan bireyler olarak belirlenmiştir.

Örneklem ise evrenin sınırlı bir parçası olarak tanımlanmaktadır. Örneklem seçkisiz (random) ve seçkisiz olmayan olarak belirlenmektedir (Büyüköztürk, 2008). Bu araştırmanın örnekleme “belirlenen ve ulaşılabilir” evrenden seçkisiz olarak oluşturulmuştur.

İlişkisel tarama niteliğindeki bu çalışmanın örneklemini araştırmaya katılmayı kabul eden İzmir Aile Mahkemelerinde boşanma davaları devam etmekte olan 133 birey oluşturmaktadır. Araştırma kapsamına İzmir ilinde ikamet eden ve boşanma aşamasındaki bireyler dahil edilmiştir. Araştırmada seçilen örneklem türü; basit rastlantısal (tesadüfi) örneklemedir. Bu yöntem; örneklem sürecindeki herhangi bir aşamada bireylerin seçilme şansları eşit ise yeterli bir yöntem olarak kabul edilmektedir (Aziz, 2003). Katılımcılara; Kişisel bilgi formu, Yaşam Doyum Ölçeği, Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ve Beş Faktörlü Kişilik Envanteri Kısa Formu’ndan oluşan test bataryası uygulanmıştır.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmada boşanma aşamasındaki bireylerin yaşam doyum düzeylerini ölçmek için Yaşam Doyumu Ölçeği, kullandıkları stresle başa çıkma stratejilerini ölçmek için Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği, kişilik özelliklerini ölçmek için ise Beş Faktörlü Kişilik Envanteri Kısa Formu kullanılmış olup, örnekleme giren boşanma aşamasındaki bireyleri çeşitli yönleri ile tanımak için Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına ait ayrıntılı bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu bu araştırma için düzenlenmiş olup, 16 sorudan oluşmaktadır. Kişisel bilgi formu kişinin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, evlilik süresi, sahip olunan çocuk sayısı ..vb. gibi bazı demografik bilgileri içermektedir.

3.3.2. Yaşam Doyum Ölçeği (YDÖ)

Diener, Emmons, Larsen ve Giffin (1985) tarafından geliştirilen, yedi dereceli bir likert ölçeği üzerinde değerlendirilen 5 maddelik, öznel iyilik durumunu ölçen bir ölçektir. Yaşam doyumu ölçeğinin iç tutarlık katsayıları .80 ile .89 arasında değişmektedir. Faktör analizi sonuçları, bireyin yaşamına ilişkin doyumu bütün olarak değerlendiren bir faktör olduğunu belirlemektedir. Ölçek ile öznel iyilik hali ve yaşam doyumunu ölçen diğer ölçekler arasındaki korelasyonların .35 ile .82 arasında değiştiği belirtilmektedir (Pavot ve Diener, 1993). Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Aysan (2001) tarafından yapılmıştır. Güvenirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur (Akt. Aysan, 2001).

3.3.3. Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği (BÇSÖ)

Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği, Amirkhan (1990) tarafından geliştirilmiş, Aysan (1999) tarafından Türkçe'ye uyarlama ve geçerlik, güvenirlik çalışması yapılmış bir kendini değerlendirme envanteridir. Bireylerin farklı alanlarda karşılaştıkları olması muhtemel stres yaşantılarında gösterecekleri davranışları ölçmek için hazırlanmış bir araçtır. BSÖ, toplam 33 maddeden oluşmakta ve Problem Çözme, Sosyal Destek Arama ve Kaçınma olmak üzere üç alt ölçekten oluşmaktadır. Alt ölçeklerde toplam 11'er madde bulunmakta ve alt ölçek toplam puanları 11 ile 33 arasında değişebilmektedir. Ölçekte 1-hiç, 2-biraz, 3-çok olmak üzere 3' lü Likert tipi bir değerlendirme vardır. Alt ölçek toplam puanlarının yüksek olması, tanımlanan niteliğin arttığına işaret etmektedir. Ölçeğin güvenirlik katsayısı .92 olarak bulunmuştur. Benzer ölçekler, geçerlik çalışmalarında, Problem Çözme alt ölçeğinin İç Kontrol ile pozitif yönde; Kaçınma alt ölçeğinin Yaşam Doyumu ile negatif, Depresyon düzeyi ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir.

3.3.4. Beş Faktör Kişilik Envanteri Kısa Formu (BFKÖ)

Beş Faktör Kişilik Envanteri (BFKÖ). Ölçek Benet, Martinez ve John (1998) tarafından geliştirilmiş olup 44 maddeden oluşmaktadır ve beş kişilik faktörünü ölçmektedir. Ölçek beşli Likert tarzında puanlanmaktadır ve uluslararası bir çalışma kapsamında Sümer, Lajunen ve Özkan (2005) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır.

Gelişime Açıklık (Openness), Yumuşak Başlılık (Aggreeableness), Öz-Denetim Sorumluluk (Consientiousness) alt ölçekleri 9'ar maddeden; Dışadönüklük (Extraversion) ve Duygusal Dengelilik (Neuroticism) alt ölçekleri ise 8'er maddeden oluşmaktadır. Her bir alt ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin o kişilik özelliğini yüksek derecede sergilediğini göstermektedir. Türk örnekleme için yapılan çalışmada alt ölçekler için Cronbach alfa değerleri .64 ve .77 arasında değişmektedir (Sümer ve ark. 2005).

3.4 Verilerin Toplanması

Veriler boşanma aşamasına gelmiş bireylerin kişisel bilgi formu, Yaşam Doyum Ölçeği, Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ve Beş Faktörlü Kişilik Envanteri Kısa Formuna verdikleri yanıtlardan oluşmaktadır. Bayraklı adliyesine boşanmak için gelen okuma yazma bilen ve çalışmaya katılmaya gönüllü kişiler rast gele seçilmiştir. Uygulama öncesi katılımcılara araştırmanın amacı ve uygulamada dikkat edilmesi gereken hususlara dair bilgilendirme yapılmış ve verilen bilgilerin yalnızca araştırma amacı ile kullanılacağı ifade edilmiştir.

3.5. Verilerin Çözümlemesi

Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizleri için SPSS paket programının 16.0 versiyonu kullanılacaktır. Başa çıkma stratejileri, kişilik özellikleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon yöntemi kullanılacaktır. Boşanma aşamasındaki kadın ve erkek katılımcıların yaşam doyum düzeyleri, kullandıkları başa çıkma stratejileri ve kişilik özellikleri puanları arasında farklılaşma olup olmadığına bakmak için bağılantısız örneklemeler için t-testi uygulanacaktır. Araştırmada kullanılan ölçek puan ortalamalarının sosyodemografik değişkenler (yaş, evli kalma süresi, çocuk sayısı, algılanan ekonomik düzey..vb.) açısından farklılaşma gösterip göstermediği tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile test edilecektir.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

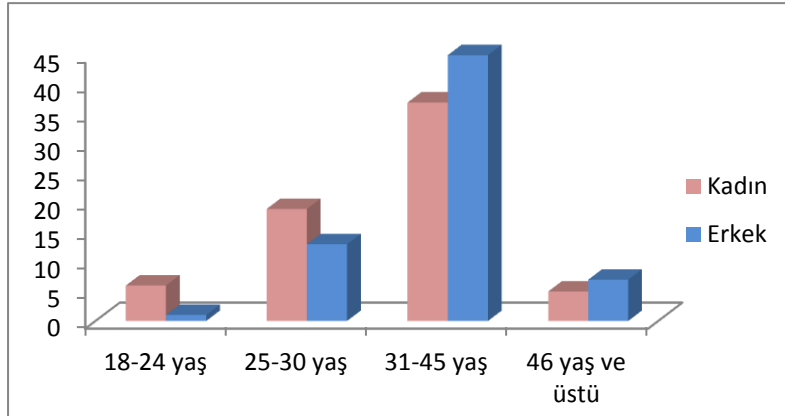
4.1 Bireylerin Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular ve Yorum

Bu bölümde, bireylerin demografik özelliklerine göre dağılımları, sayısal ve yüzde değerleri ile birlikte sunulmaktadır.

Tablo 1: Örneklemenin cinsiyet ve yaş gruplarına göre dağılımı

Yaş Grubu	Kadın		Erkek	
	n	%	n	%
18-24 yaş	6	9,0	1	1,5
25-30 yaş	19	28,4	13	19,7
31-45	37	55,2	45	68,2
46 +	5	7,5	7	10,6
			66	100,0
N	67	100,0		

Şekil 1: Örneklemin cinsiyet ve yaş gruplarına göre dağılımı

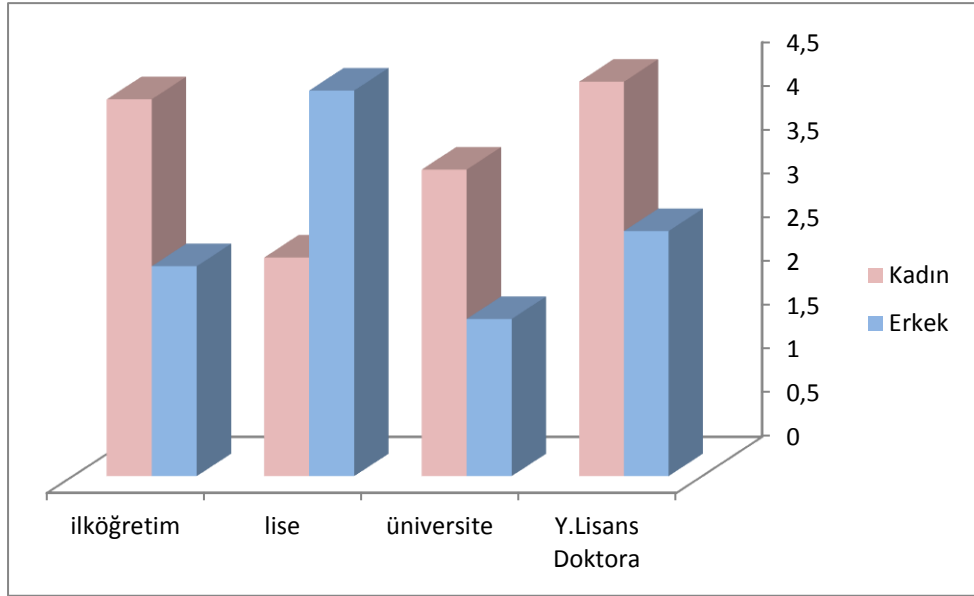


Boşanma aşamasındaki bireylerin yaş gruplarına göre dağılımına bakıldığında, boşanmanın kadınlarda ve erkeklerde en çok 31-45 yaş aralığında görüldüğü bulunmuştur.

Tablo 2: Örneklemin eğitim düzeylerine göre dağılımı

Eğitim düzeyi	Kadın		Erkek	
	n	%	n	%
İlköğretim	29	43.3	28	42.4
Lise	28	41.8	28	42.4
Üniversite	7	10.4	8	12.1
Yüksek lisans-doktora	3	4.5	2	3
N	67	100.0	66	100,0

Şekil 2: Örneklemin eğitim düzeylerine göre dağılımı

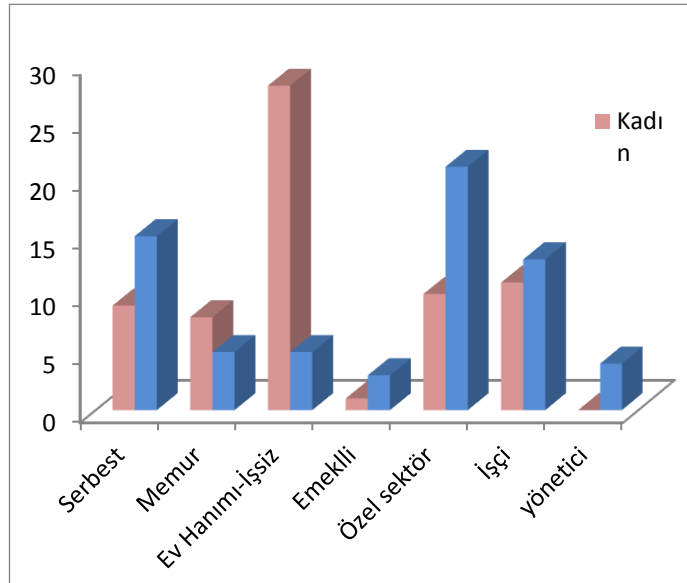


Boşanma aşamasındaki bireylerin eğitim düzeylerine göre dağılımına bakıldığında, kadınlarda ve erkeklerde en çok boşanmanın ilköğretim mezunlarında görüldüğü bunu sırasıyla lise, üniversite ve yüksek lisans-doktora mezunlarının izlediği görülmüştür.

Tablo 3: Örneklemin meslek gruplarına göre dağılımı

Meslek Grubu	Kadın		Erkek	
	n	%	n	%
Serbest	9	13.5	15	22.7
Memur	8	12.0	5	7,5
Ev Hanımı-İşsiz	28	41,8	5	7,5
Emekli	1	1.5	3	4.5
Özel Sektör	10	14.9	21	31.9
İşçi	11	16.4	13	19,8
Yönetici	0	0.0	4	6.1
N	67	100.0	66	100,0

Şekil 3: Örneklemen meslek gruplarına göre dağılımı

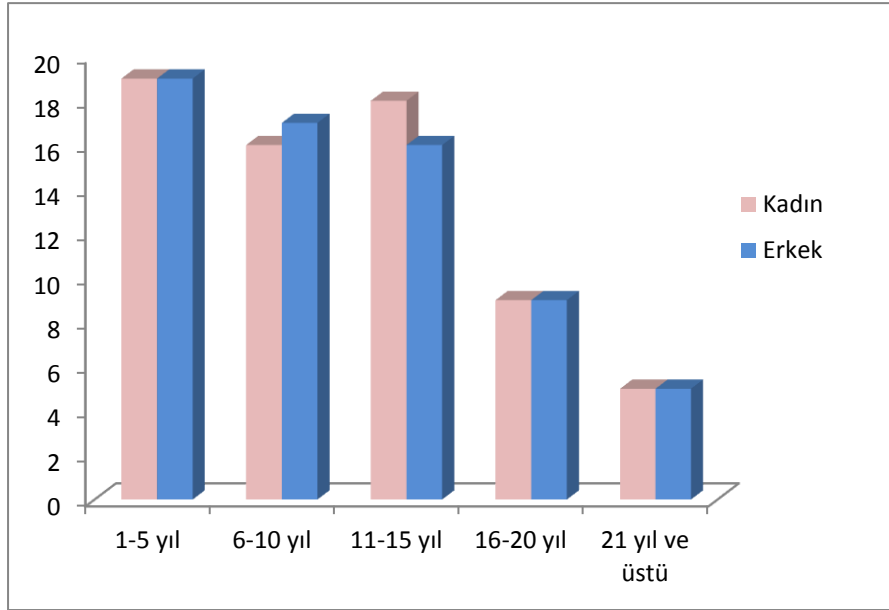


Boşanma aşamasındaki bireylerin meslek gruplarına göre dağılımına bakıldığında, kadınların büyük orada ev hanımı oldukları, erkeklerin ise büyük kısmının özel sektör çalışanı olduğu görülmüştür.

Tablo 4: Örneklemen evli kalınan süreye göre dağılımı

Evlilik Süresi	Kadın		Erkek	
	n	%	n	%
1-5	19	28,4	19	28,8
6-10	16	23,9	17	25,8
11-15	18	26,9	16	24,2
16-20	9	13,4	9	13,6
21+	5	7,5	5	7,6
N	67	100,0	66	100,0

Şekil 4: Örneklem evli kalınan süreye göre dağılımı

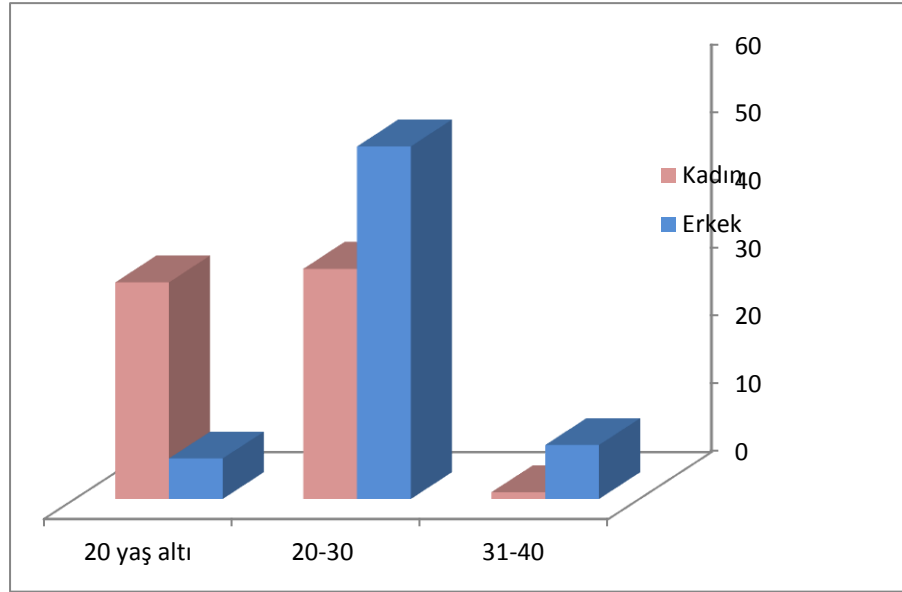


Boşanma aşamasındaki bireylerin evli kaldıkları süreler bakıldığında; kadınların ve erkeklerin büyük kısmının 1-5 sene evli kaldıkları, sayıca en az grubun ise evliliği 20 sene ve üzerinde süren bireylerden oluştuğu görülmüştür.

Tablo 5: Örneklem evlenme yaşlarına göre dağılımı

Evlenme Yaşı	Kadın		Erkek	
	n	%	n	%
20 altı	32	47,8	6	9,1
20-30	34	50,7	52	78,8
31-40	1	1,5	8	12,1
N	67	100.0	66	100,0

Şekil 5: Örneklemen evlenme yaşlarına göre dağılımı

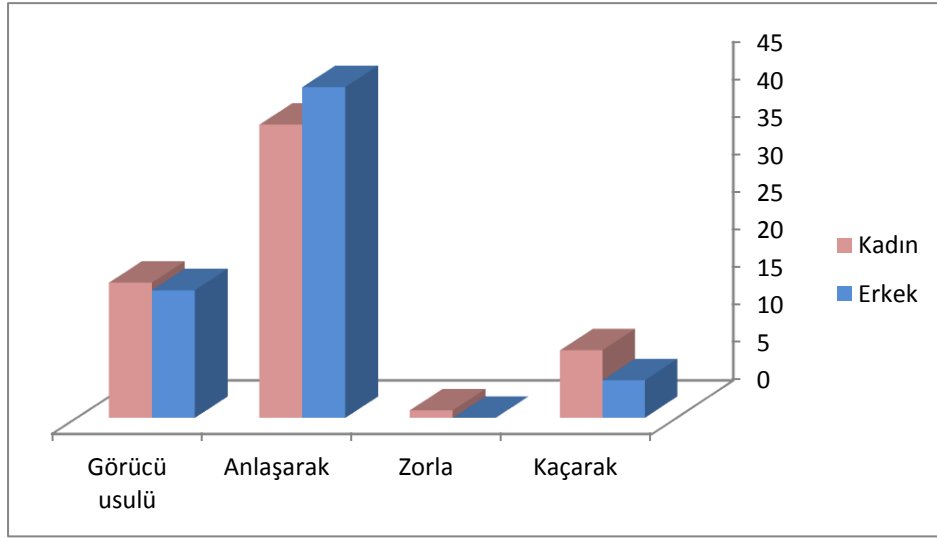


Boşanma aşamasındaki bireylerin evlenme yaşlarına bakıldığında, kadınların ve erkeklerin büyük bir kısmının 20-30 yaş aralığında evlendikleri, erkeklerde 20 yaşın altın yapılan evliliklerin, kadınlarda da 31-40 yaş diliminde yapılan evliliklerin oldukça az olduğu görülmüştür.

Tablo 6: Örneklemen evlenme şekline göre dağılımı

Evlenme Şekli	Kadın		Erkek	
	n	%	n	%
Görücü Usulü	18	26,9	17	25,8
Anlaşarak	39	58,2	44	66,7
Zorla	1	1,5	0	0,0
Kaçarak	9	13,4	5	7,6
N	67	100,0	66	100,0

Şekil 6: Örneklemin evlenme şekline göre dağılımı

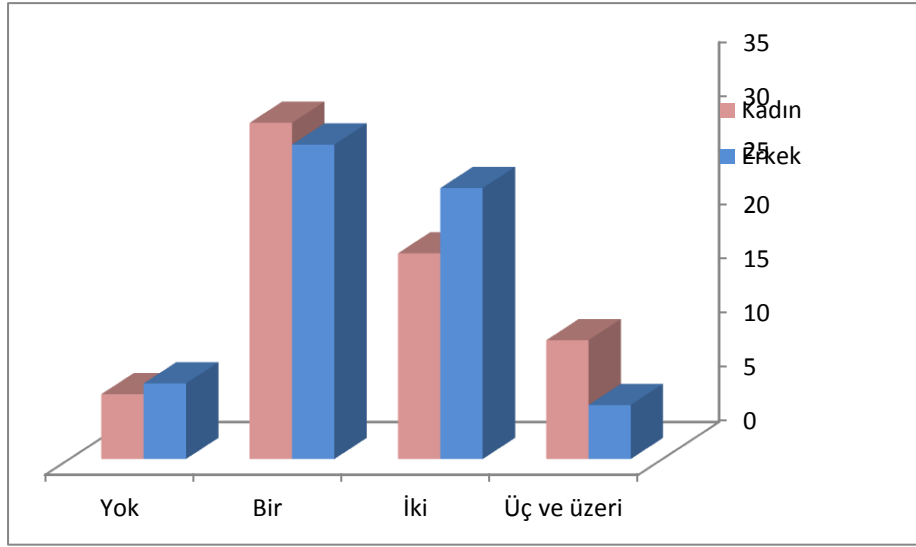


Boşanma aşamasındaki bireylerin evlenme şekillerine bakıldığında, kadınların ve erkeklerin büyük çoğunluğunun anlaşarak evlendikleri, zorla evlendirilmelerin oranının ise oldukça düşük olduğu görülmüştür.

Tablo 7: Örneklemin sahip olunan çocuk sayısına göre dağılımı

Çocuk Sayısı	Kadın		Erkek	
	N	%	n	%
Yok	6	9,0	7	10,6
Bir	31	46,3	29	43,9
İki	19	28,4	25	37,9
Üç ve üzeri	11	16,4	5	7,6
N	67	100,0	66	100,0

Şekil 7: Örneklemen sahip olunan çocuk sayısına göre dağılımı

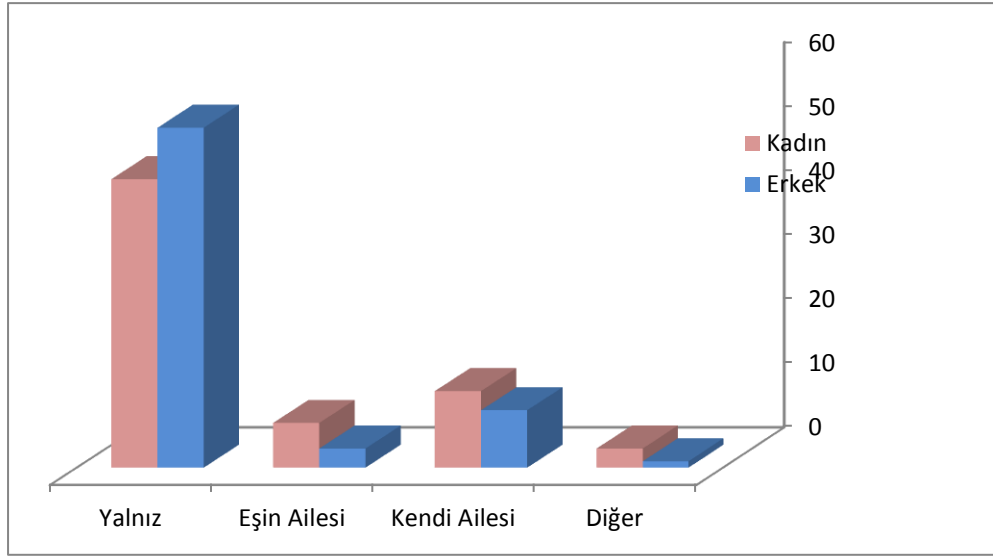


Boşanma aşamasındaki bireylerin sahip oldukları çocuk sayısına göre dağılımlarına bakıldığında, kadınların ve erkeklerin büyük kısmının tek çocuğa sahip oldukları, bu grubu iki çocuk sahibi olan bireylerin izlediği görülmüştür.

Tablo 8: Örneklemen kimlerle yaşadıklarına göre dağılımı

Kiminle Yaşadığı	Kadın		Erkek	
	n	%	n	%
Yalnız	45	67,2	53	80,3
Eşin Ailesi	7	10,4	3	4,5
Kendi Ailesi	12	17,9	9	13,6
Diğer	3	4,5	1	1,5
N	67	100,0	66	100,0

Şekil 8: Örneklemen kimlerle yaşadıklarına göre dağılımı

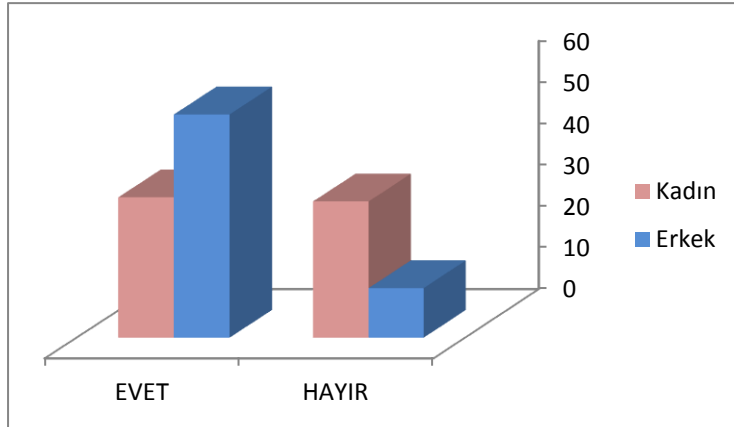


Boşanma aşamasındaki bireylerin kimlerle yaşadıklarına bakıldığında; kadınların ve erkeklerin boşanma sürecinde daha çok yalnız yaşamayı tercih ettikleri görülmüştür.

Tablo 9: Örneklemen çalışıp çalışmama durumuna göre dağılımı

Çalışıyor mu?	Kadın		Erkek	
	N	%	n	%
Evet	34	50,7	54	81,8
Hayır	33	49,3	12	18,2
Toplam	67	100,0	66	100,0

Şekil 9: Örneklemen çalışıp çalışmama durumuna göre dağılımı

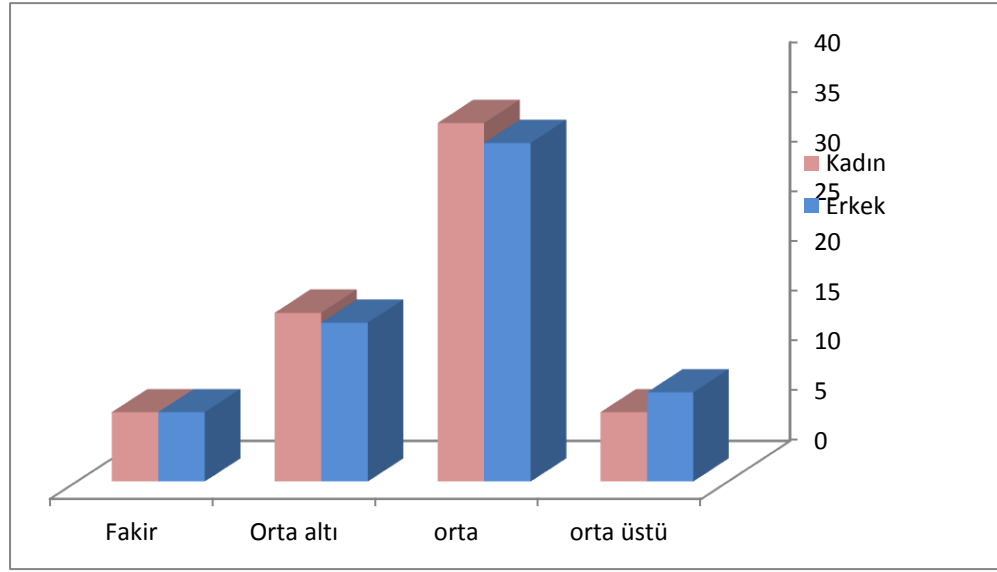


Boşanma aşamasındaki bireylerin çalışıp çalışmama durumlarına göre dağılımlarına bakıldığında kadınların ve erkeklerin büyük kısmının çalışmakta olduğu görülmüştür.

Tablo 10: Örneklemen algılanan ekonomik düzeylere göre dağılımı

	Kadın		Erkek	
	n	%	n	%
Ekonomik Durum				
Fakir	7	10,4	7	10,6
Ortanın altı	17	25,4	16	24,2
Orta	36	53,7	34	51,5
Ortanın üstü	7	10,4	9	13,6
N	67	100,0	66	100,0

Şekil 10: Örneklemen algılanan ekonomik düzeylere göre dağılımı

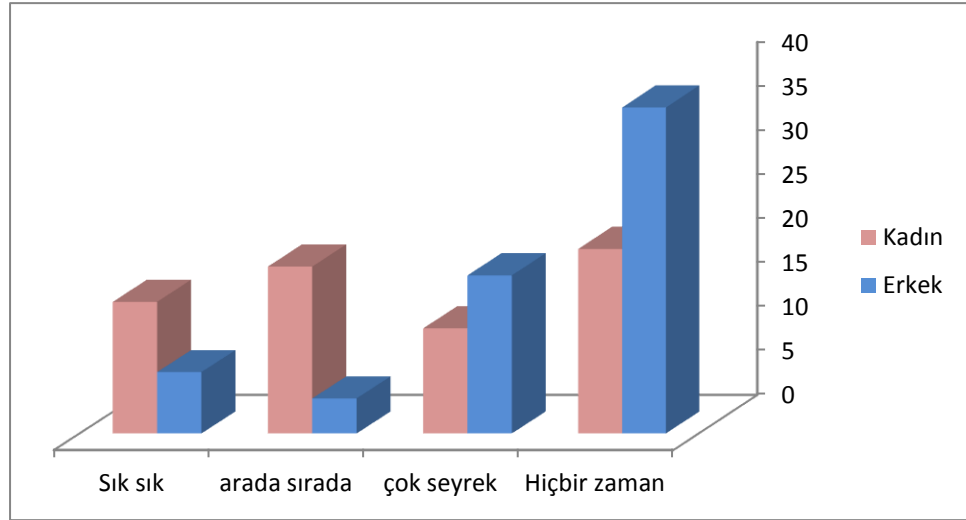


Boşanma aşamasındaki bireylerin algıladıkları ekonomik düzeylerine göre dağılımlarına bakıldığında kadınların ve erkeklerin büyük kısmının kendisini ekonomik olarak orta düzeyde algıladıkları görülmüştür.

Tablo 11: Örneklemen eşine şiddet uygulama düzeylerine göre dağılımı

Şiddet Uygulama Sıklığı	Kadın		Erkek	
	N	%	n	%
Sık sık	4	6,0	5	7,6
Arada Sırada	10	14,9	1	1,5
Çok Seyrek	8	11,9	18	27,3
Hiçbir zaman	45	67,2	42	63,6
N	67	100,0	66	100,0

Şekil 11: Örneklemine eşine şiddet uygulama düzeylerine göre dağılımı

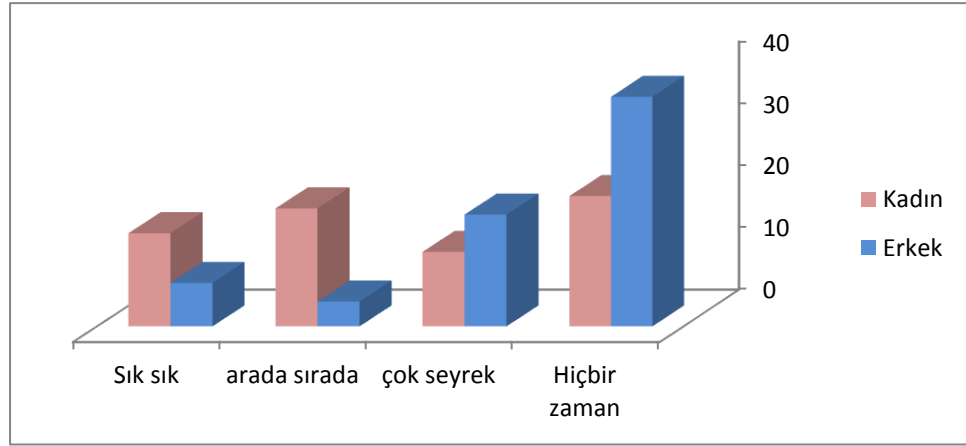


Boşanma aşamasındaki bireylerin eşlerine şiddet uygulama düzeylerine bakıldığında; kadınların %32.8'inin, erkeklerin ise 36.4'ünün eşlerine şiddet uyguladığı görülmüştür.

Tablo 12: Örneklemine eşinden şiddet görme düzeylerine göre dağılımı

Şiddet Uygulama Sıklığı	Kadın		Erkek	
	n	%	n	N
Sık sık	15	22,4	7	10,6
Arada Sırada	19	28,4	4	6,1
Çok Seyrek	12	17,9	18	27,3
Hiçbir zaman	21	31,3	37	56,1
N	67	100,0	66	100,0

Şekil.12. Örneklemın eşinden şiddet görme düzeylerine göre dağılımı

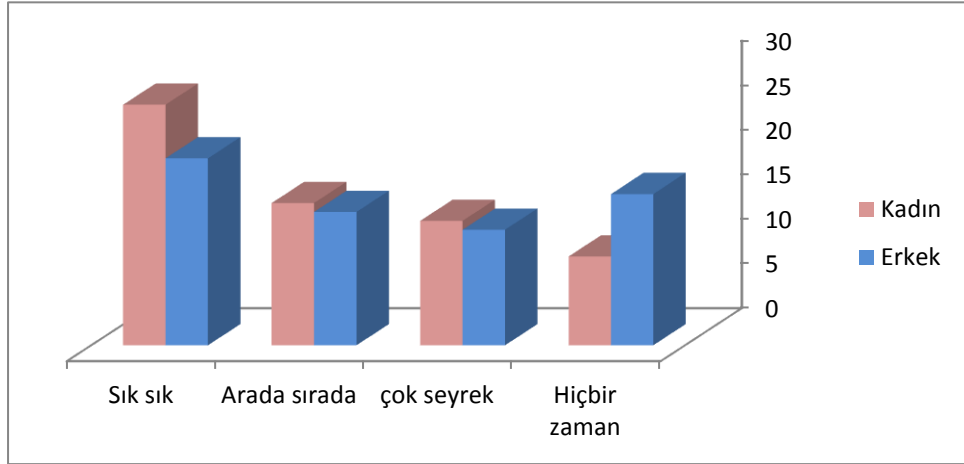


Boşanma aşamasındaki bireylerin eşinden şiddet görme düzeylerine göre dağılımlarına bakıldığında; kadınların %68.7'sinin, erkeklerin ise %43.9'unun eşlerinden şiddet gördüğü bulunmuştur.

Tablo 13: Örneklemın aileler nedeni ile yaşadıkları sorun sıklıklarına göre dağılımı

	Kadın		Erkek	
	n	%	n	%
Aileler nedeni ile yaşanan sorunlar sıklığı				
Sık sık	27	40,3	21	31,8
Arada Sırada	16	23,9	15	22,7
Çok Seyrek	14	20,9	13	19,7
Hiçbir zaman	10	14,9	17	25,8
N	67	100.0	66	100,0

Şekil.13. Örneklemin aileler nedeni ile yaşadıkları sorun sıklıklarına göre dağılımı



Boşanma aşamasındaki bireylerin aileleri ile yaşadıkları sorunların sıklıklarına göre dağılımlarına bakıldığında, kadınların ve erkeklerin büyük kısmının aileleri ile sorun yaşadıkları görülmüştür.

4.2. Araştırmada Kullanılan Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyonlar

Beş faktör kişilik özellikleri, başa çıkma stratejileri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri belirlemek için, Pearson Tekniği kullanılarak korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 14’te verilmiştir.

Tablo 14. Ölçekler arası korelasyonlar

	YD	PÇ	KA	SDA	GA	OD	DD	UY	DT
Yaşam Doyumu Problem Çözme Kaçınma	-								
	.156	-							
	-	.099	-						
	.289*								
	*								
Sosyal Destek Ar.	.143	.184*	-.151	-					
Gelişime Açıklık	.226*	.213*	-.007	.021	-				
	*								
Özdisiplin	.105	.375*	.024	-.060	.512*	-			
		*			*				
Dışadönüklük	.174*	.181*	-.074	-.022	.529*	.418*	-		
					*	*			
Uyumluluk	.074	.249*	.043	.030	.308*	.656*	.370*	-	
		*			*	*	*		
Duygusal Tut.	-	-	.213*	-.072	-	-	-	-	-
	.340*	.356*			.354*	.527*	.336*	.423*	
	*	*			*	*	*	*	

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

Korelasyon tablosu incelendiğinde yaşam doyumunun başa çıkma stratejilerinden yalnızca kaçınma alt boyutu ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ($r = -.289$, $p < .01$); beş faktör kişilik özelliklerinden ise gelişime açıklık ($r = -.226$, $p < .01$), dışadönüklük ($r = -.174$, $p < .05$) ve duygusal tutarsızlık ($r = -.340$, $p < .01$) ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Başa çıkma stratejisinin ilk alt boyutu olan problem çözmenin ise beş faktör kişilik özelliklerinin tümü ile anlamlı düzeyde ilişkili iken diğer iki stratejiden yalnızca sosyal destek arama ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ($r = -.184$, $p < .05$) bulunmuştur. Diğer başa çıkma stratejisi kaçınmanın ise beş faktör kişilik özelliklerinden yalnızca duygusal tutarsızlıkla ($r = -.213$, $p < .05$) anlamlı düzeyde ilişkili olduğu, sosyal destek arama alt boyutunun ise kişilik özelliklerinden hiç biri ile anlamlı düzeyde ilişkili olmadığı ($p > .05$) saptanmıştır.

4.3.Cinsiyete Göre Yaşam Doyumu, Problem Çözme, Kaçınma ve Sosyal Destek Arama Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin T Testi Bulguları

Kadın ve erkeklerin başa çıkma stilleri ve yaşam doyumu puan ortalamalarının, farklılaşıp farklılaşmadığı bağımsız örneklemeler için t testi ile sınıanmıştır. Analize ilişkin t testi sonuçları ve kadın ve erkeklerin yaşam doyumu puan ortalamaları ve problem çözme, sosyal destek arama ve kaçınma alt ölçeklerinden aldıkları ortalama puanlar ve standart sapma değerleri Tablo 15'te verilmiştir.

Tablo 15. Yaşam Doyumu, Problem Çözme, Kaçınma, Sosyal Destek Arama Puanlarının Cinsiyete Göre Ortalama, Standart Sapma ve t Değerleri

Değişken	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t	df	P
Yaşam Doyumu	Kadın	67	21.94	6.73	-1.586	131	.845
	Erkek	66	23.74	6.35			
Problem Çözme	Kadın	67	28.59	3.27	-.042	131	.593
	Erkek	66	28.62	3.30			
Kaçınma	Kadın	67	24.01	3.00	-.159	131	.057
	Erkek	66	24.09	2.48			
Sosyal Destek Arama	Kadın	67	23.04	2.21	.619	131	.967
	Erkek	66	22.80	2.48			

Tablo 15'te izlendiği üzere, kadın ve erkeklerin yaşam doyumu puan ortalamaları ve problem çözme, sosyal destek arama ve kaçınma alt ölçeklerinden aldıkları ortalama puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır ($p>.05$).

4.4. Yaşam Doyumu, Problem Çözme, Kaçınma ve Sosyal Destek Arama Puan Ortalamalarının Yaş, Evlilik Yılı, Çocuk Sayısı ve Algılanan Ekonomik Durum Değişkenlerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Yaşam doyumu, problem çözme, kaçınma ve sosyal destek arama puan ortalamalarının yaş gruplarına göre farklılaşma gösterip göstermediğine tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile bakılmıştır. Sonuçlar Tablo 16'da yer almaktadır.

Tablo 16: Yaşam doyumu, problem çözme, kaçınma ve sosyal destek arama puan ortalamalarının yaş gruplarına ilişkin tek yönlü varyans analizi ve f değerleri

Varyansın Kaynağı	Bağımlı değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	f
Yaş	Yaşam Doyumu	91.012	3	30.337	.694
	Problem çözme	12.239	3	4.080	.374
	Kaçınma	9.777	3	3.259	.426
	Sosyal Destek Arama	7.929	3	2.643	.517
Hata	Yaşam Doyumu	5639.349	129	43.716	
	Problem çözme	1405.430	129	10.895	
	Kaçınma	986.855	129	7.650	
	Sosyal Destek Arama	659.319	129	5.111	
Toplam	Yaşam Doyumu	5730.361	132		
	Problem çözme	1417.669	132		
	Kaçınma	996.632	132		
	Sosyal Destek Arama	667.248	132		

Tek yönlü varyans analizi sonucunda yaş gruplarına göre yaşam doyumu ($F_{(3-132)}=.694$, $p>.05$), problem çözme ($F_{(3-132)}=.374$, $p>.05$), kaçınma ($F_{(3-132)}=.426$, $p>.05$) ve sosyal destek arama ($F_{(3-132)}=.517$, $p>.05$) puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur.

Yaşam doyumu, **problem çözme, kaçınma ve sosyal destek arama** puan ortalamalarının evli kalma süreleri açısından farklılaşma gösterip göstermediğine tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile bakılmış olup, bulgular Tablo 17’de yer almaktadır.

Tablo 17: Yaşam doyumu, problem çözme, kaçınma ve sosyal destek arama puan ortalamalarının evli kalma sürelerine ilişkin tek yönlü varyans analizi ve f değerleri

Varyansın Kaynağı	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Evli kalma süreleri	Yaşam Doyumu	838.741	4	209.685	5.487*	.000
					*	
	Problem çözme	55.089	4	13.772	1.294	.276
	Kaçınma	59.453	4	14.863	2.030	.574
	Sosyal Destek Arama	14.841	4	3.710	.728	.094
Hata	Yaşam Doyumu	4891,620	128	38.216		
	Problem çözme	1362.580	128	10.645		
	Kaçınma	937.178	128	7.322		
	Sosyal Destek Arama	652.407	128	5.097		
Toplam	Yaşam Doyumu	5730.361	132			
	Problem çözme	1417.669	132			
	Kaçınma	996.632	132			
	Sosyal Destek Arama	667.248	132			

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

Tek yönlü varyans analizi sonucunda evli kalma sürelerine göre yaşam doyumu ($F_{(4-132)}=5.497, p<.01$), puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu, problem çözme ($F_{(4-132)}=1.294, p>.05$), kaçınma ($F_{(4-132)}=2.030, p>.05$) ve sosyal destek arama ($F_{(4-132)}=.728, p>.05$) puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur.

Evli kalma sürelerinin puan ortalamaları arasındaki farklılaşmanın hangi gruplardan kaynaklandığını anlamak için Tukey HSD testi yapılmıştır. Analiz sonucunda, 1-5 yıl arası evli kalmış olanların yaşam doyumu ortalamalarının ($\bar{X} = 41.60, SS = 6.39$) 21 yıl ve üzeri evli kalmış olanların ortalamalarından ($\bar{X} = 17.50, SS = 5.58$) yüksek olduğu, 6-10 yıl arası evli kalmış olanların yaşam doyumu ortalamalarının ($\bar{X} = 24.72, SS = 6.46$) 21 yıl ve üzeri evli kalmış olanların ortalamalarından ($\bar{X} = 17.50, SS = 5.58$) yüksek olduğu ve 11-15 yıl arası evli kalmış olanların yaşam doyumu ortalamalarının ($\bar{X} = 24.58, SS = 4.89$) 16-20 yıl arası evli kalmış olanların ($\bar{X} = 18.55, SS = 7.55$) 21 yıl ve üzeri evli kalmış olanların ortalamalarından ($\bar{X} = 17.50, SS = 5.58$) yüksek olduğu saptanmıştır.

Yaşam doyumu, **problem çözme, kaçınma ve sosyal destek arama** puan ortalamalarının algılanan ekonomik düzeye göre belirlenen gruplar açısından farklılaşma gösterip göstermediğine tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile bakılmış olup, bulgular Tablo 18’de yer almaktadır.

Tablo 18: Yaşam doyumu, problem çözme, kaçınma ve sosyal destek arama puan ortalamalarının algılanan ekonomik düzeye ilişkin tek yönlü varyans analizi ve f değerleri

Varyansın Kaynağı	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Algılanan ekonomik düzey	Yaşam Doyumu	651,539	3	217.180	5.516	.000
					**	
	Problem çözme	42,742	3	14.247	1.337	.276
	Kaçınma	68,221	3	22.740	3.160	.574
	Sosyal Destek	3,465	3	1.155	.224	.094
	Arama					
Hata	Yaşam Doyumu	5078,822	129	39.371		
	Problem çözme	1374,927	129	10.658		
	Kaçınma	928,410	129	7.197		
	Sosyal Destek	663,783	129	5.146		
	Arama					
Toplam	Yaşam Doyumu	5730,361	132			
	Problem çözme	1417,669	132			
	Kaçınma	996,632	132			
	Sosyal Destek	667,248	132			
	Arama					

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

Tek yönlü varyans analizi sonucunda algılanan ekonomik düzeye göre belirlenen gruplara göre yaşam doyumu ($F_{(3-132)}=5.516$, $p < .01$) puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu, problem çözme ($F_{(3-132)}=1.337$, $p > .05$), kaçınma ($F_{(3-132)}=3.160$, $p > .05$) ve sosyal destek arama ($F_{(3-132)}=1.155$, $p > .05$) puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur.

Algılanan ekonomik düzeye göre belirlenen grupların puan ortalamaları arasındaki farklılaşmanın hangi gruplardan kaynaklandığını anlamak için Tukey HSD testi yapılmıştır. Analiz sonucunda, kendini yoksul olarak algılayanların yaşam

doyumunu ortalamalarının ($\bar{X} = 19.35$, $SS = 7.33$) ekonomik durumlarını orta düzeyde algılayanların ortalamalarından ($\bar{X} = 20.12$, $SS = 6.57$) ve ortanın üstünde algılayanların ortalamalarından ($\bar{X} = 25.37$, $SS = 5.85$) yüksek olduğu, ekonomik durumlarını orta düzeyin altında algılayanların ($\bar{X} = 24.23$, $SS = 6.00$) yaşam doyumu puan ortalamalarının kendini yoksul ve orta düzeyin altında algılayanların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır.

Yaşam doyumu, **problem çözme, kaçınma ve sosyal destek arama** puan ortalamalarının sahip olunan çocuk sayısı açısından farklılaşma gösterip göstermediğine tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile bakılmış olup, bulgular Tablo 19'da yer almaktadır.

Tablo 19: Yaşam doyumu, problem çözme, kaçınma ve sosyal destek arama puan ortalamalarının sahip olunan çocuk sayısına ilişkin tek yönlü varyans analizi ve f değerleri

Varyansın Kaynağı	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
				1		
Çocuk sayısı	Yaşam Doyumu	425.181	3	141.727	3.44	.019
					6*	
	Problem çözme	28.455	3	9.485	.881	.453
	Kaçınma	44.502	3	14.834	2.01	.116
					0	
	Sosyal Destek Arama	20.255	3	6.752	1.34	.262
					6	
Hata	Yaşam Doyumu	5305.180	129	41.125		
	Problem çözme	1389.214	129	10.769		
	Kaçınma	952.130	129	7.381		
	Sosyal Destek Arama	646.993	129	5.015		
Toplam	Yaşam Doyumu	5730,361	132			
	Problem çözme	1417,669	132			
	Kaçınma	996,632	132			
	Sosyal Destek Arama	667,248	132			

* $p < .05$

Tek yönlü varyans analizi sonucunda sahip olunan çocuk sayısına göre yaşam doyumu ($F_{(3-132)}=3.446$, $p<.05$) puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu, problem çözme ($F_{(3-132)}=.881$, $p>.05$), kaçınma ($F_{(3-132)}=2.010$, $p>.05$) ve sosyal destek arama ($F_{(3-132)}=1.346$, $p>.05$) puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı bulunmuştur.

Sahip olunan çocuk sayısına göre yaşam doyumu puan ortalamaları arasındaki farklılaşmanın hangi gruplardan kaynaklandığını anlamak için Tukey HSD testi yapılmıştır. Analiz sonucunda, bir çocuk sahibi olanların yaşam doyumu ortalamalarının ($\bar{X} = 24.63$, $SS = 5.33$) üç ve daha fazla sayıda çocuk sahibi olanların yaşam doyumu puan ortalamalarından ($\bar{X} = 20.18$, $SS = 7.79$) yüksek olduğu, ancak anlamlılık düzeyinin $p=.07$ düzeyinde olduğu saptanmıştır.

4.5. Yaşam Doyumu Değişkenine İlişkin Hiyerarşik Regresyon Bulguları

Bireylerin beş faktör kişilik özellikleri, ve başa çıkma stratejilerinin alt boyutlarından elde ettikleri puanlarının yaşam doyumu puanlarını yordama gücünü incelemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Bulgular Tablo 20’de yer almaktadır.

Tablo 20. Yaşam Doyumu Değişkenine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Analiz Aşaması	Yordayıcı Değişken	R ²	R ² ’deki değ.	F değ.	β	t
1.Aşama		.15	.15	4.55**		
	Gel.Aç.				.17	1.63
	Dışadönüklük				.04	.45
	Özdisiplin				-.17	-1.36
	Uyumluluk				-.04	-.36
	Duyg.Tut.				-.37**	-3.79
2.Aşama		.21	.06	2.89*		
	Gel.Aç.				-.18	1.72
	Dışadönüklük				.03	.29
	Özdisiplin				-.15	-1.20
	Uyumluluk				-.02	-.19
	Duyg.Tut.				-.27**	-2.68
	Prob.Çöz				.09	.96
	Sos.Dest.Ar.				.06	.74
	Kaçınma				-.22*	-2.58

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

İlk aşamada beş faktör kişilik özellikleri blok halinde analize dahil edilmiştir. Hiyerarşik regresyonun ilk aşamasında denkleme blok halinde dahil edilen kişilik özelliklerinin varyansın %15'ini açıkladığı [(F değ (5, 127) = 4.55, $p < .01$], gelişime açıklık, dışadönüklük, uyumluluk ve özdisiplin anlamlı katkıya sahip değilken ($p > .05$), duygusal tutarsızlık değişkeninin modele katkısının ($\beta = -.37$, $< .01$) anlamlı olduğu bulunmuştur. İkinci aşamada başa çıkma stratejileri denkleme blok halinde girilmiş olup, bu değişkenlerin kişilik özellikleri ile birlikte varyansın %21'ini yordama gücüne sahip olduğu [(F değ (3, 124) = 2.89, $p < .05$] görülmüştür. Denkleme anlamlı katkı sağlayan iki değişken olduğu dikkati çekmiştir. Göreli önem sıralarına göre duygusal tutarsızlık ($\beta = -.27$ $p < .01$) ve kaçınma ($\beta = -.22$ $p < .05$) değişkenlerinin yaşam doyumunun yordanmasına anlamlı katkıda bulundukları görülmüştür. Sonuç olarak, duygusal olarak tutarlı olmanın ve kaçınmayı başa çıkma stratejisi olarak daha az kullanmanın yaşam doyumunu arttırdığı saptanmıştır.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu bölümde, amaç ve problemler için yapılan analizler doğrultusunda elde edilen bulgular tartışılacaktır.

Bu araştırma, boşanma sürecindeki bireylerin, yaşam doyum düzeyleri, kullandıkları başa çıkma stratejileri, kişilik özellikleri ile bazı sosyo demografik değişkenler arasında anlamlı ilişkilerin bulunup bulunmadığını saptamak amacıyla yapılmıştır. Bu amaç doğrultusunda boşanma aşamasında bulunan 133 kişiye ulaşılmış, bireylere yaşam doyum düzeylerini ölçmek amacıyla Yaşam Doyumu Ölçeği, başa çıkma stratejilerini ölçmek için Başa Çıkma Stratejileri Ölçeği ve kişilik özelliklerini ölçmek amacıyla Beş Faktör Kişilik Envanteri Kısa Formu uygulanmıştır.

Araştırma örneklemi 67 kadın (%50.3) ve 66 erkekten (%49.6) oluşmaktadır. Ülkemizde boşanma yılına bakıldığında; Türkiye’de boşanmaların yüzde 44.89’unun evliliğin ilk 5 yılı içinde meydana geldiği görülmektedir (Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü, 2005). Güneş (2006) boşanma sürecindeki kadınların eşleri ile çatışmalarının çoğunun evliliğin 1. yılında (%39.1) ve 2.-4. yılları arasında (% 34.8) başladığını düşündüğünü bulmuştur. Evliliğin ilk yıllarında eşler arası çatışmaların başlaması nedeni ile boşanmaların evliliğin ilk yıllarında gerçekleştiğine değinen Güneş (2006) erkeklerin önemli bir kısmının (%28.3) evliliğin 9. yıl ve sonrası için eşleri ile çatışmaların başladığını belirttiklerini ortaya koymuştur. Bu çalışmaya katılan ve boşanma aşamasında olan erkek ve kadınların da önemli bir kısmının (%28.4) 1-5 senelik evli oldukları saptanmıştır. Elde edilen bulguların literatürle uyumlu olduğu görülmüştür.

TÜİK 2010 yılı verileri, yaş grubuna göre boşanmaların daha çok kadınlarda 25- 34 yaş aralığında, erkeklerde ise 30-39 yaş aralığında olduğu görülmektedir. Bu çalışmada ise boşanma aşamasındaki bireylerin yaş ortalamalarının kadınlarda

(%55.2) ve erkeklerde (%68.2) oran ile aynı şekilde 31-45 yaş dilimi arasında yoğunlaştığı görülmüştür. Polat'ın (2012) boşanma aşamasındaki bireyler ile yaptığı çalışmada da benzer bulgular elde edilmiş; boşanma oranının en yüksek olduğu yaş ortalamasının her iki cinsiyette de 31-40 yaş aralığı olduğu bulunmuştur. Literatür bulgularıyla tutarlı olduğu görülen bu araştırma bulguları da kadınlarda boşanmanın, en çok evliliklerini 20-30 yaş aralığında yapmış bireylerde görüldüğünü, bunu 20 yaş altında yapılmış evliliklerin izlediğini, boşanmanın en düşük olduğu grubun ise evliliklerini 31-40 yaş arasında yapmış bireyler olduğunu ortaya koymuştur. Bireylerin olgunlaştıkça evlilikten beklentileri ve evlenmeyi düşündükleri bireylerde aradıkları özelliklerin belirginleşmesi, bu durumun da yapılan tercihlere yansması ve böylelikle ayrılmayla sonlanan çatışmanın daha az olması beklenebilir. Yine erken yapılan evliliklerde daha çok kaçarak evlenme ve görücü usulü evlenme ile aile baskısının olabileceği göz önünde bulundurulduğunda, bu evliliklerde çatışmanın daha yüksek olabileceği ve ayrılıkla sonuçlanabileceği düşünülebilir.

Aile içi şiddet, eşler arasında yaşanan bir şiddet türü olup aile içinde güçlü olanın zayıf olana fiziksel ya da psikososyal anlamda baskı kurmaya çalışması şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre, dünyanın çeşitli yerlerinde yapılan 48 nüfus araştırması, kadınların en az yüzde 10'unun hayatlarının bir döneminde eşleri ya da birlikte yaşadıkları erkekler tarafından fiziksel şiddete maruz bırakıldıklarını ortaya koymaktadır. Bu oranın, bazı ülkelerde yüzde 69'a kadar yükseldiği görülmektedir (Krug, 2002). Avrupa Komisyonu'nun 2002 senesindeki raporuna göre; her 4 kadından 1'i fiziksel şiddet görmektedir.

Bu çalışmada, boşanma aşamasındaki bireylerin eşlerine uyguladıkları şiddet oranlarına baktığımızda; kadınlardan eşlerine sık sık şiddet uyguladığını belirtenlerin %6.0, arada sırada şiddet uyguladığını belirtenlerin %14.9, çok seyrek olarak şiddet uyguladığını belirtenlerin ise %11.9 oranında olduğu, erkeklerde ise eşlerine sık sık şiddet uyguladığını belirtenlerin %7.6, arada sırada şiddet uyguladığını belirtenlerin %1.5, çok seyrek şiddet uyguladığını belirtenlerin ise %27.3 oranında olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan kadınların %32.8'i eşine şiddet uyguladığını söylerken erkeklerde bu oranın %36,8 olduğu bulunmuştur. Yine

bireylerin, eşinden şiddet görme oranlarına baktığımızda eşinden sık sık şiddet gördüğünü belirten kadınların %22.4, arada sırada şiddet gördüğünü belirten kadınların %28.4, çok seyrek şiddet gördüğünü belirten kadınların ise %17.9 oranında oldukları, eşinden sık sık şiddet gördüğünü belirten erkeklerin %10.6, arada sırada şiddet gördüğünü belirten erkeklerin %6.1, çok seyrek şiddet gördüğünü belirten erkeklerin %27.3 oranında olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan kadınların %68.7'si eşinden şiddet gördüğünü söylerken, erkeklerde bu oranın %44 olduğu saptanmıştır.

TÜİK'in 2009 yılı boşanma nedenleri araştırmasına bakıldığında; Türkiye'de 2009 yılı içerisinde evliliğini sona erdiren 114 162 kişinin 29'unun (% 0,03) cana kast veya pek fena muamele sebebiyle, 108 560'unun (% 95,09) ise şiddetli geçimsizlik sebebiyle boşandıkları görülmektedir. Türkiye'de yapılan bir alan çalışmasında "hayatı boyunca" eşinden en az bir kez fiziksel şiddet görmüş kadınların oranı genel Türkiye örnekleminde %35, doğu örnekleminde ise %40 olarak bulunmuştur (Altınay ve Arat 2007). Türkiye'de kadınların yaşadığı şiddetin boyutunu inceleyen Türkiye'de Kadına Yönelik Aile İçi Şiddet Araştırması'nda (KSGM, 2009) elde edilen sonuçlara göre; Ülkemiz genelinde eşi veya eski eşi tarafından fiziksel şiddete maruz bırakılan kadınların oranı % 39, hayatının herhangi bir dönemde duygusal şiddet yaşayan kadınların oranı %43,9'dur.

Bu araştırmada da boşanma nedenlerinden biri olan şiddetin araştırmaya katılan bireyler tarafından da oldukça yaygın başvurulmuş bir davranış şekli olduğu görülmüştür. Bununla birlikte ülkemizin sosyopsikolojik yapısına baktığımızda beklenenin aksine, araştırmaya katılan kadınların da erkeklerle benzer oranda şiddete başvurduğu bulunmuştur. Araştırmada elde edilen bulguların kadınlarda ve erkeklerde görülen şiddet uygulama ve şiddet görme oranlarının literatürle karşılaştırıldığında benzer olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar; araştırma örneklemini boşanma aşamasındaki bireylerin oluşturması ve şiddetin çok ciddi bir boşanma sebebi olarak görülmesi ile bu bireylerin evliliği devam eden bireylere göre daha çok şiddete maruz kaldığının düşünülmesi ile açıklanabilir.

Aile Yapısı Araştırması (2006)'nın sonuçlarına göre, boşanmış kadınların yüzde 17'si eşleri tarafından dayak ve kötü muameleye maruz kaldıkları için

boşandıklarını belirtmiştir. Erkeklerin ise hiçbiri, fiziksel ve/veya sözlü şiddeti ve kötü muameleyi kendisi için boşanma nedeni olarak görmediğini belirtmiştir. Bilka Kadın Araştırma Merkezi (1998) tarafından yapılan bir araştırmaya göre; incelenmiş olan 240 dosyadan, 150 dosyada kadınlar, 90 dosyada da erkekler davacı olmuş ve konusu şiddet olan 16 dosyada kadınlar davacı olurken, 7 dosyada da erkekler davacı olmuştur (Sezen, 1998). Yapılan araştırma sonuçları ve literatür bulguları dikkate alındığında erkeklerin toplumsal baskılar nedeni ile maruz kaldıkları şiddeti boşanma gerekçesi olarak sunmadıkları düşünülebilir.

Demir (1988) tarafından İzmir’de boşanmış 55 kadın ile yapılan araştırmada; boşanmayla sonuçlanan evliliklerde, kayınvalide-kayınpederin boşanmada önemli rol oynadığı sonucu ortaya çıkmıştır (www.aile.gov.tr). Boşanma Nedenleri Araştırması (2009)’ na göre, eski eşin ailesinin evliliklerine müdahalesini, kadınlar yüzde 49, erkekler ise yüzde 46 oranında olduğunu belirtmişlerdir. Aktaş (2011) senesinde İzmir’de yaptığı araştırmasında, kadınların %29.7’sinin, erkeklerin ise %45.8’sinin akrabaların evliliklerine karışmasını bir boşanma sebebi olarak gördüklerini saptamıştır. Bu bulgudan hareketle boşananların evliliklerinde aile faktörünün önemli olduğu söylenebilir. Yapılan araştırmada da kadınların %85.2’sinin, erkeklerin de %74.2’sinin ailelerini, boşanma aşamasına gelmelerinde bir etken olarak gördükleri bulunmuştur.

Genel olarak, yüksek eğitim düzeyine sahip olan insanların genellikle daha yüksek bir gelir ve sosyal statüye sahip olmaları, dolayısıyla daha mutlu olmaları beklenir. Ancak eğitim ve mutluluk ilişkisi konusundaki araştırma sonuçları çelişkilidir. Plagnol ve Easterline (2008), daha eğitilmiş insanların isteklerini karşılama ve aile yaşamlarında mutlu olma becerilerinin daha yüksek olmasından dolayı daha mutlu olduklarını söylemektedir. Seligman (2007), ise eğitimin ancak düşük gelir düzeyinde mutluluğu artırdığını belirtmektedir.

Bireylerin eğitim düzeyinin boşanma üzerinde nasıl bir etkisinin olduğu konusunda çelişkili araştırma sonuçları bulunmaktadır. Kadınlarda eğitim düzeyi yükseldikçe boşanma riskinin arttığını gösteren çalışmaların (Kalmjin, De Graaf ve Poortman, 2004) yanı sıra eğitim düzeyi yükseldikçe boşanma oranının azaldığını (Abalı, 2006), en düşük boşanma oranına yüksek eğitilmiş kadınların sahip olduğunu

gösteren çalışmalar da vardır (Martin ve Parashar, 2006). Bu araştırmada ise hem erkek hem de kadınların eğitim düzeylerinin çoğunlukla ilköğretim ve lise düzeyinde olduğu, buna karşın yüksek eğitilmiş bireylerin sayısının düşük olduğu görülmektedir. Düşük eğitim seviyesinde boşanma oranının daha yüksek olmasının sebepleri arasında özellikle iletişim, problem çözme gibi temel becerilerin yetersiz olması, bunun yanı sıra gerek ekonomik gerekse de kültürel nedenlerle danışmanlık gibi hizmetlerden yararlanmamalarının etkili olabileceği düşünülebilir.

Bu araştırmada algılanan gelir durumuna göre değerlendirme yapıldığında kadınlarda (%53.7) ve erkeklerde (%51,5) ile en yüksek boşanma oranının orta gelir durumuna sahip bireylerde olduğu saptanmıştır. Sönmez'in (2013) İzmir'de 180 boşanma aşamasındaki birey ile yaptığı araştırmada da en yüksek boşanma oranının, kendisini orta gelir durumuna sahip olarak tanımlayan bireylerde görüldüğü bulunmuştur. Demir (1988) tarafından İzmir'de boşanmış 55 kadın ile yapılan araştırmada; boşanma kararını veren kadınların (%75)'inin evin geçindirilmemesi, maddi yetersizlik, kocanın işsizliği birincil boşanma nedeni olarak belirtmiştir (www.aile.gov.tr.).

Bu çalışmada ekonomik durumunu yoksul olarak algılayan boşanma aşamasındaki bireylerin yaşam doyumu ortalamalarının, ekonomik durumunu orta ve ortanın üzerinde algılayanlardan yüksek olduğu bulunmuştur. Beklenenin aksine ekonomik durumunu yoksul olarak algılayanların yaşam doyum düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumun yaşam doyum düzeyini etkileyen diğer faktörlerin (kişisel eğilimler, yakın ilişkiler, kültürel etki gibi) etkisinden kaynaklı olabileceği düşünülmüştür. Diener ve Biswas-Diener (2002) bireyin geliri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin genel olarak düşük olduğunu belirtmiştir. Kişisel gelir artışının yaşam doyumuna etkisi düşük gelir grubunda daha yüksektir. Başka bir deyişle, gelirin iyi olmaya etkisi ancak temel gereksinimleri karşılamaya yardım ettiği sürece güçlüdür. Zenginlik durumunda gelirin yaşam doyumuna etkisi azalmaktadır (Diener & Biswas-Diener, 2002, akt. Şimşek).

Araştırmada, boşanma aşamasındaki bireylerden kadınların %58.2'sinin, erkeklerin ise %66.7'sinin evliliklerini anlaşılarak gerçekleştirdikleri görülmüştür. Araştırmada elde edilen bulgulardan bir diğeri; boşanma sürecinde bireylerin daha

çok yalnız yaşamayı tercih ettikleri; bu süreçte eşleri ile evleri ayırırken, aile ya da başka biri ile yaşamayı tercih etmedikleridir.

Boşanma aşamasındaki bireylerin çalışıp, çalışmama durumuna bakıldığında kadınların % 50,7'sinin çalıştığı, %49,3' ünün çalışmadığı; erkeklerin ise %81,8'inin çalıştığı, %18,2'inin çalışmadığı görülmüştür. Sönmez'in 2013'te boşanma aşamasındaki bireyler ile yaptığı çalışmasında da kadınların % 47,4'ünün çalıştığı, % 52,6 sının çalışmadığı; erkeklerin ise %70,6'sının çalıştığı, %27,5'nin çalışmadığı bulguları elde edilmiştir. Türkiye'nin aile yapısı da düşünüldüğünde erkeklerin ailenin geçimini kadınlara göre daha yüksek oranda üstlendikleri bilinmektedir, ancak boşanma aşamasındaki kadınların yarıdan fazlasının çalışıyor olması, boşanma kararı konusunda kadının ekonomik özgürlüğünün önemli bir belirleyici olabileceğini düşündürmektedir.

Ülkemiz literatürüne bakıldığında evlilik ve aile konusunun son 20 yıllık süreçte araştırmacıların ilgisini çektiği görülmektedir. Aileye yönelik çalışmaların büyük çoğunlu çift uyumu, evlilik doyumu ve boşanma nedenleri üzerine odaklanmıştır. Literatürde boşanma sürecine yönelik olarak yalnızca birkaç çalışmaya rastlanmıştır. Yaşam Doyumu Ölçeği kullanarak boşanma aşamasında olan kişilerle yapılmış herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Söz konusu bu çalışma boşanma aşamasında olan bireylerle YDÖ kullanılarak yapılmış ilk çalışma olma niteliğindedir.

Dikmen (1995) tarafından kamu çalışanları üzerinde yapılan bir araştırmada, kadınların yaşam doyum düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada ise yaşam doyum düzeyleri arasında cinsiyete bağlı bir farklılaşma bulunmamış olup, bu durum boşanma sürecinin her iki cinsiyeti de olumsuz biçimde etkiliyor olması ile açıklanabilir. Ülkemizde yapılan bazı çalışmalarda da cinsiyet ve yaşam doyum arasında ilişki bulunamamıştır (Sener, 2005; Çetinkaya, 2004, Özer 2004).

Ünsal ve Şahin (2006)'in yaptıkları araştırmada yaşam doyum ve yaş dağılımları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Vara (1999)' nın hemşireler üzerinde yaptığı araştırmasında, hemşirelerin yaş dağılımına göre yaşam

doyum düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu araştırmada da boşanma aşamasındaki bireylerin yaşam doyum düzeylerinin yaş gruplarına göre dağılımlarında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Araştırma sonuçları literatür bulguları ile uyumludur.

Araştırmadaki bulgulara göre, yaşam doyumunun kişilik özellikleri alt boyutlarından gelişime açıklık, dışa dönüklük ve duygusal tutarsızlıkla anlamlı düzeyde ilişkisi olduğu, yine kişilik özelliklerine göre gelişime açık ve dışa dönüklük puanları yüksek olan bireylerin araştırmaya katılan diğer bireylere göre yaşam doyumundan yüksek puanlar, duygusal tutarsızlık puanları yüksek olan bireylerin ise yaşam doyumunu ölçeğinden daha düşük puanlar aldıkları bulunmuştur. Hayes ve Joseph (2003) de mutluluğu yordamada, dışadönüklük ve duygusal dengesizlik özelliklerinin; yaşam doyumunu yordamada ise sorumluluk ve duygusal dengesizlik özelliklerinin anlamlı olduğunu belirtmiştir. Özellikle duygusal dengesizliğin düşük olması, dışadönüklük ve sorumluluğun yüksek olması gibi durumların olumlu duygu ve yaşam doyumunu artırdığı bulunmuştur. Mutluluk, tutarlı dışadönüklük olarak da tanımlanmaktadır (Francis, Brown, Lester, & Philipchalk, 1998).

Beş faktör kişilik özellikleri doyum açısından da bireylerarası farklılıkları açıklamadaki en güçlü modellerden biridir. Birçok çalışmada beş faktör kişilik özelliklerinin yaşam doyumunu üzerindeki etkisine ilişkin uzlaşılan sonuç, özellikle dışadönüklük ve öz disiplin faktörlerinin yaşam doyumunu artırdığı, duygusal tutarsızlık faktörünün ise yaşam doyumunu azalttığıdır (DeNeve & Cooper, 1998; Hayes & Joseph, 2003; Proctor, Linley, & Maltby, 2008).

Kalıtımsal özellikler, temel faktörlerden biri olarak yaşam doyumunun en önemli belirleyicilerinden birisidir (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005). Bu kalıtımsal öğeler kişilik olarak da adlandırılmakta olup bireyin değiştiremediği yönlerindendir. Myers ve Diener (1995) mutlu insanları belli başlı dört kişilik özelliğinin betimlediğini öne sürmüşlerdir. Bunlar, özgüven, kişisel kontrol duygusu, iyimserlik ve dışa dönüklüktür. Söz konusu kişilik özellikleri ile yaşam doyumunu ilişkili bulunmuştur. Bu anlamda elde edilen bulguların literatür ile uyumlu olduğu görülmüştür.

Araştırma bulgularına göre, yaşam doyumunun başa çıkma stratejilerinden sadece kaçınma alt boyutu ile anlamlı düzeyde ilişkisi olduğu, bireylerin kaçınma düzeyleri arttıkça yaşam doyum ölçeğinden aldıkları puanların azaldığı görülmüştür. Aysan'ın (1994) 15-16 yaş aralığında, sekiz kız öğrenciyle yürüttüğü stresle başa çıkma programının, kaçınma ve depresyona ilişkin önemli düzeyde azalma, problem çözme ve iç kontrol düzeylerinde artış sağladığı bildirilmektedir. Yapılan araştırmada da kaçınmanın azalması ile yaşam doyumunun arttığı, problem çözmenin artması ile de yaşam doyumunun arttığı bulunmuştur. Bireylerde depresyonun azalması ile kişinin yaşamdan alacağı keyfin artacağı düşünüldüğünde araştırma bulgularının Aysan (1994)'ın bulguları ile paralel olduğu söylenebilir.

Yaşamı genel olarak değerlendirirken, 'doyumlu' olarak nitelendirebilmek için, keyif alınan etkinliklerin yanında, strese yol açan olaylarla baş edebilme düzeyi de göz önüne alınmalıdır. Bireyin, 'baş edebilir', 'dirençli' olarak değerlendirilebilen kişilik özelliklerine sahip olması önemlidir (Sahranç, 2007). Bu araştırmada da bireylerin kaçınma düzeyleri arttıkça yaşam doyum düzeylerinden aldıkları puanların azaldığı bulunmuştur. Stresle başa çıkma için kaçınmayı tercih eden bireylerin problem çözme puanları yüksek bireylere göre sorunlar ile daha az baş ettikleri ve direnç gösterdikleri söylenebilir.

Birçok çalışmada kişilik özelliklerinin, kontrol odağı, yeterlilik inancı ve başa çıkma stratejileri gibi bilişsel etmenlerle bütünleştiği görülmektedir. Öznel iyi olması yüksek olan bireylerin, kendi yaşamlarını denetlediklerine ve kontrol ettiklerine inandıkları bulunmuştur (Myers ve Diener, 1995). Scheier ve Carver (1987) ise iyimser bireylerin, aktif ve problem çözmeye yönelik davranışlar gösterdiklerini belirtmişlerdir (Akt. Aysan, Bozkurt, 2004)

Bu araştırmada, başa çıkma stratejileri alt boyutlarından problem çözmenin kişilik alt boyutlarından gelişime açıklık, öz disiplin, uyumluluk ve dışa dönüklükle olumlu yönde, duygusal tutarsızlıkla olumsuz yönde bir korelasyona sahip olduğu bulunmuştur. Beklenildiği gibi gelişime açık, uyumlu ve dışa dönük bireylerin problem çözmeyi başa çıkma stratejisi olarak daha fazla kullandıkları yine bu bireylerin başa çıkma stratejisi olarak kaçınmayı kullanan bireylere göre daha yüksek yaşam doyumuna sahip oldukları söylenebilir. Bir başa çıkma stratejisi olan

kaçınmanın ise sadece duygusal tutarsızlıkla olumlu yönde bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak, duygusal olarak tutarlı olmanın ve kaçınmayı baş etme stratejisi olarak daha az kullanmanın yaşam doyumunu arttırdığı belirtilebilir.

Analizler sonucunda 1-5 sene evli kalmışların yaşam doyumunun 21 sene ve üstü evli kalmışların yaşam doyumundan yüksek çıktığı, 6-10 sene evli kalmışların yaşam doyumunun 21 sene ve üstü evli kalmışların yaşam doyumundan yüksek çıktığı yine aynı şekilde 11-20 sene evli kalmışların yaşam doyumunun 21 sene ve üstü evli kalmışların yaşam doyumundan yüksek oldukları bulunmuştur. Evlilik yılı azaldıkça bireylerin yaşam doyum puanlarının arttığı görülmüştür. Bu durum yolunda gitmeyen evliliklerde; bireylerin boşanmaktansa evliliği bu şekliyle devam ettirme yönelimleri ile açıklanabilir.

Bilici (1994) çocuk sahibi olan aile bireylerinin evlilik doyumu ile ilgili puan ortalamalarının, çocuk sahibi olmayan ailelerin evlilik doyumu puan ortalamalarından düşük olduğunu saptamıştır. Bu araştırmada ise boşanma aşamasındaki bireylerde çocuk sahibi olmanın yaşam doyumunda anlamlı düzeyde farklılaşma sağladığı ve tek çocuk sahibi olanların üç çocuk ve fazlasına sahip olanlara göre yaşam doyum düzeyi ortalamalarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öz (2005) evlilikten beklentilerin başında yer alan faktörlerden birinin de çocuk sahibi olmak olduğunu ve eşlerin birbirlerine ve evlilik sürecine adapte olmadan çocuk sahibi olmalarının sorun yaratacağını söylemektedir. Çocuğun beraberinde büyük bir sorumluluğu da getireceğini, duygusal anlamda çocuk sahibi olmaya hazır olmayan eşlerin bu sorumluluğu taşımakta zorluk çekebileceğini belirtir. Çekilen bu zorluğun, depresif belirtileri getireceği gibi, henüz oturmamış evliliğin dengelerini de alt üst edebileceği, bu yüzden eşlerin önce birbirlerini tanımalarının, birbirlerine ve evliliğe uyumu öğrenmesinin, ondan sonra çocuk sahibi olmaya karar vermesinin gereği üzerinde durur.

Pensky (1988), Juang ve Tucker (1991), Hetherington (1999), Twenge, Campbell, Foster, (2003), çiftlerin çocuk sahibi olmaları durumunda yaşam doyum puan ortalamalarının düştüğünü bildirmişlerdir. Feeneyet (1994), ailenin çocuk sahibi olması ile çiftlerin, özellikle kadınların evliliklerinde problem yaşadıklarını

belirtmiştir. Literatürdeki bu farklılaşmaların örneklem farklılıklarından kaynaklanabileceği düşünülmüştür (Akt. Bilici, 2009).

Bilici (2009) ayrıca çocuk sahibi olan bireylerin problem çözme becerilerinin, çocuk sahibi olmayan bireylere göre anlamlı derece düşük olduğunu söylemektedir. Bu araştırma da çocuk sayısı üç ve üçün üzerinde olan bireylerin yaşam doyum düzeylerinde düşüş gözlenmiştir. Bireylerin sahip oldukları çocuk sayısındaki artış ile çocukların bakım ve gözetimi gibi konularda ortaya çıkan sorumlulukların ve bu sorumlulukların beraberinde getirdiği problemlerin de kişilerin yaşam doyum düzeylerinde azalmaya neden olabileceği düşünülmektedir.

5.2. Öneriler

Bu araştırmada boşanma aşamasındaki bireylerin yaşam doyum düzeylerini etkileyen değişkenler incelenmiştir. Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılan genel sonuç ve önerilere yer verilmiştir. Buna göre:

Bireylerin yaşam doyum düzeylerinin başa çıkma stratejileri alt boyutlarından kaçınma ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu ve yapılan literatür taramasının da bu bulguları desteklediği göz önüne alındığında bireylere, karşılaşılan stresli durumlar ile sağlıklı olarak başa çıkabilmeleri stresle başa çıkma becerileri eğitimi verilebilir. Etkili stresle başa çıkma stratejileri ile bireylerin yaşam doyumlarında artış olacağı düşünülmektedir.

Boşanma aşamasındaki bireylerin özellikle diğer gruplara göre stres kaynaklarının daha fazla olması, bu stres kaynaklarına yönelik çalışmalar ve eğitimler ile bireylerin stres düzeylerinde yaşanan azalmanın bireylerin yaşamdan aldıkları doyumuna katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Boşanma oranlarının eğitim düzeyleri düşük bireylerde daha yoğun görülmesi nedeni ile bu düzeydeki ailelere yönelik önleyici ücretsiz eğitim ve danışmanlık hizmetlerinin attırılmasının boşanma oranlarını azaltmada yararlı olacağı düşünülmektedir.

Boşanma oranlarının düşük ve orta sosyoekonomik düzeyde daha yoğun görülmesi nedeni ile bu düzeydeki ailelere yönelik önleyici ücretsiz eğitim ve danışmanlık hizmetlerinin artırılmasının boşanma oranlarını azaltmada yararlı olacağı düşünülmektedir.

Yapılan araştırma göre üç ve üzeri çocuk sahibi olmanın yaşam doyumunu azalttığı yine literatür taramasına göre çocuk sahibi olan çiftlerin olmayanlara göre yaşam doyumlarının daha düşük olduğu bulunmuştur. Bulgular dikkate alındığında çiftlere çocuk sahibi olmadan; çocuk yetiştirme, sorumluluk alma ve karşılaşılan güçlükler ile başa çıkma konularında eğitim verilmesinin ebeveynler için yararlı olacağı düşünülmektedir.

Literatürde boşanma sürecine yönelik olarak yalnızca birkaç çalışmaya rastlanmıştır. Ülkemizde Yaşam Doyumu Ölçeği kullanarak boşanma aşamasında olan kişilerle yapılmış herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Söz konusu bu çalışma boşanma aşamasında olan bireylerle YDÖ kullanılarak yapılmış ilk çalışma olma niteliğinde olup, bu durum çalışmanın literatüre sunduğu katkı bakımından güçlü yönü olarak değerlendirilebilir. Araştırmanın en önemli sınırlılığı ise örneklemin İzmir ilinde ikamet eden ve boşanma davaları İzmir Adliyesi'nde görülmekte olan kişilerden oluşmasıdır. Örneklemin temsil düzeyinin yükselmesi bakımından farklı bölge ve şehirlerde daha yüksek çeşitlilikte katılımcılara ulaşılması önerilmektedir.

Boşanma sürecinde bireylerin yaşadıkları psikolojik sorunlarla doğru stratejileri kullanarak baş edebilmeleri için özgül müdahale programları geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle de alanda daha fazla araştırma yapılması konunun ülkemizde ki durumu hakkında daha detaylı anlaşılmasını sağlayacağı ve önleyici hizmetlerin artırılmasını kolaylaştırılacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Aile Araştırma Kurumu. (2002). 2001 Yılı Aile Raporu. Ankara: Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı. www.aile.gov.tr
- Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü. (2006). Aile Yapısı Araştırması. Ankara: Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları. www.aile.gov.tr
- Akar, H. (2005). Psikiyatrik yardım talebi olanlar ile, yardım talebi olmayan ve boşanma aşamasında olan çiftlerde; çift uyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin karşılaştırılması. Yayınlanmamış uzmanlık tezi. Bakırköy Prf. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.
- Akıntürk, T., Karaman, A. D. (2012). *Medeni Hukuk*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Aktaş, Ö. (2011). Boşanma Nedenleri ve Boşanma Sonrasında Karşılaşılan Güçlükler. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Altınay, A. G., Arat, Y. (2007) Türkiye'de Kadına Yönelik Şiddet. İstanbul, Punto Baskı.
- Annak, B. B. (2005) Sosyal Destek, Sosyal Ağ, Yaşam Kalitesi ve Yaşam Doyumu: Duygu-Durum ve Anksiyete Tanısı Alan Kişiler ve Düzenli Hemodiyaliz Tedavisi Gören Hastalar Açısından Bir Karşılaştırma, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Arditti, J. A. (1997). Women, divorce and economic risk. *Family and Conciliation Courts Review*, 35(1), 79-89.
- Arıkan, Ç. (1992). Yoksulluk, evlilikte geçimsizlik ve boşanma. Ankara: Şafak Matbaacılık.
- Arıkan, Ç. (1990). Alt sosyo-ekonomik düzeydeki boşanmış kadınların psiko-sosyal sorunları. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi.

- Arıkan, Ç. (1996). Halkın Boşanmaya İlişkin Tutumları. Ankara: T.C. Başbakanlık ve Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı.
- Ay, S. (2000). Birliktelikleri devam eden ailelerin yapı ve işlevleri ile boşanmış ailelerin yapı ve işlevlerinin karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Aydın, B., & İmamoğlu, S. (2001). Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 14(14), 41-52.
- Aysan, F. (1988). Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara, (Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü).
- Aysan, F. (1994). Stresle başa çıkma programı: lise öğrencileri üzerinde bir uygulama. Buca Eğitim Fakültesi Eğitim Dergisi, 8, 24-31.
- Aysan, F. (1999); Stresle Başa Çıkma Programı: Lise Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama, Ç.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi, 2, 17, Adana
- Aysan, F. (2001). Bir grup lise öğrencisinin yaşam kalitesine ilişkin bazı değişkenler. Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12.
- Aysan, F., & Bozkurt, N. (2004). Okul psikolojik danışmanlarının yaşam doyumu, stresle başa çıkma stratejileri ile olumsuz otomatik düşünceleri: İzmir ili örnekleme. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya, Özet Kitapçığı.
- Aziz, A. (2003). *Araştırma yöntemleri teknikleri ve iletişim*. (3. Baskı). Ankara: Turha Kitapevi Yayınları.
- Balcı, A. (2000). İş Stresi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Baltaş, Z., Baltaş, A. (2012). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Barrett, A. J., & Murk, P. J. (October 2006). Life Satisfaction Index for the Third Age (LSITA): A Measurement of Successful Aging [Notice], Midwest Research to Practice Conference in Adult, Continuing, and Community Education, University of Missouri-St. Louis.
- Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü (2006). "2006 Aile Yapısı Araştırması.
<http://www.aile.gov.tr/tr/?Sayfa=Detay&Id=2006122862127>.
- Benedek, P. E., Brown, F. C. Ve Katlan, S. (Ed.). (1997). *Boşanma ve Çocuğunuz: Çocuğunuzun boşanmanızla başetmesine nasıl yardımcı olursunuz?*. Ankara: HYB Yayıncılık. 31.
- Bilici, Z. (2009). Çocuk Sahibi Olan ve Olmayan Bireylerin Problem Çözme Becerilerinin ve Yaşam Doyumlarının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun
- Brubaker, T. H. & Kimberly, J. A. (1993). Challenges to the American family. In T. H. Brubaker's (Ed.), *Family relations: Challenges For The Future* (pp. 3-16). Newbury Park, CA: Sage.
- Bulut, M. (2002). Boşanmış kadınlarda ruhsal çöküntü (depresyon) ve kültür ilişkisi - sosyal antropolojik bir araştırma. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (Çev: İ. D. E. Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Cole, L., Morgan, ve John. J.B. (1985). *Çocukluk ve Gençlik Psikolojisi*. (Çev: Belkıs Halim Vassaf). 3. Basım. İstanbul: M. E. Basımevi.
- Coontz, S. (2006). The origins of modern divorce. *Family Process*, 46(1), 7-16.
- Csikszentmihalyi, M & Figurski, T.J. (1982). Self-awareness and aversive experience in everyday life. *Journal of Personality*, 50, 15-24.

Cüceloğlu, D.(1993). İnsan ve Davranışı. İstanbul : Remzi Kitabevi.

Çağ, P. (2011). Evli bireylerde eş desteği ve evlilik doyumu, Yüksek Lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Çetinkaya, E. (2011). Emekli Bireylerde Yaşam Doyumunun Yordayıcıları Olarak Sosyal Destek ve Öz-Yeterlilik, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Demiray,Ö.(2006). Evlilikte Uyumun Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı: Diyarbakır.

Demirkan, Y. S., Ersöz, G. A., Şen, B. R., Ertekin, E., Sezgin, Ö., Turğut, M. A., Şehitoğlu, N., (2009). Boşanma Nedenleri Araştırması. Ankara: T.C. Başbakanlı Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü.

DeNeve, K. & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta analysis of 137 personality traits and subjective well being. Psychological Bulletin, 124(2), 197-229.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95, 542-575.

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

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. Annu.Rev.Psychol, 54, 403-25.

Dikmen, A. A. (1995). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi. Ankara Üniversitesi SBF Dergisi, 50(3-4), 115-140.

Dinkmeyer, D. (2007). A systematic approach to marriage education. The Journal of Individual Psychology, 63(3), 315-321.

- Doğan, T. (2013). Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Öznel İyi Oluş. Dogus University Journal, 14(1).
- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2(22), 132-142.
- Dönmez, A. (2009). Yakın İlişkiler Psikolojisi. Ankara. Nobel Yayın Dağıtım.
- Erdem , N., Karbulutlu E., Okanlı, A., Tan M. (2004). “Hemodiyaliz Hastalarında Umutsuzluk ve Yaşam Doyumu” . Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi. www.İnsanbilimleri.com
- Ersanlı, E. (2007). Evlilik ilişkilerinde eşlerin akılcı olmayan inançlarıyla başetmelerinde bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı evlilik ilişkisini geliştirme programının etkisi. Yayımlanmamış doktora tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Ersanlı, E., Kalkan, M., (2008). Bilişsel Davranışçı Yaklaşıma Dayalı Evlilik İlişkisini Geliştirme Programının Evli Bireylerin Evlilik Uyumuna Etkisi. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri. 8(3).
- Francis, L. J., Brown, L. B., Lester, D., & Philipchalk, R. (1998). Happiness as stable extraversion: A cross-cultural examination of the reliability and validity of the oxford happiness inventory among students in the U.K., U.S.A., Australia, and Canada. Personality and Individual Differences, 24(2), 67-171.
- Geçtan, E. (1984). Çağdaş Yaşam ve Normaldışı Davranışlar (3. Baskı). Ankara: Maya Yayınları.
- Gümüşbaş, B. (2008). Stresle Başa Çıkma Yolları Eğitim Programının İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.

- Güneş, K. D. (2006). Boşanma Sürecindeki Eşlerin Aile içi İlişkileri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hayes, N. & Joseph, S. (2003). Big 5 correlates of three measures of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 34(4), 723-727.
- Heller, D., Judge, T. A. & Watson, D. (2002). The confounding role of personality and trait affectivity in the relationship between job and life satisfaction. *Journal of Organizational Behavior*, 23(7), 815-835.
- İstengel, A. M. (2006). Okul rehber öğretmenlerinin kişilik özellikleri ve iş stresleri arasındaki ilişki düzeyinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kalmijn, M. ve Monden, C.W. S. (2006). Are the negative effects of divorce on wellbeing dependent on marital quality? *Journal of Marriage and Family*, 68, 1197- 1213.
- Kaner, S. (2004). Engelli Çocukları Olan Anababaların Algıladıkları Stres, Sosyal Destek ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. Ankara Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projesi kesin raporu 2001-0901-007: Ankara.
- Karataş, S. Ç. (1988). Yaşlılarda yaşam doyumunu etkileyen etmenler. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Keskin, G. S. (2013). Travmatik Bir Yaşantı Olarak Boşanma: Aile içi Şiddet, Travmatik Stres ve Sosyal Desteğin Travma Sonrası Büyüme İle İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kılıç, M. (2012). Evli Çiftlerde Görülen Ruhsal Belirtiler ile Aile İşlevsellik Düzeyi Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kışlak-Tutarel, Ş. (1997). Evlilik uyumu ile nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*. 12(40).

- Krug, E. G., Dahlberg, L. L., Mercy, J. A., Zwi, A. B., Lozano, R. (2002) World Report on Violence and Health, Geneva, WHO.
- Lazarus, R.S. ve Folkman, S. (1984). Stres appraisal and coping. New York: Halsted Press.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architech
- Mednick, Martha T. (1986). Single Mothers : A Review and Critique of Current Research. *Applied Social Psychology Annual*, 7, 184-201.
- Myers, D. G., Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6(1), 10-19.
- Öz. İ. (2005) Anne Baba Olma Sanatı. Alfa Yayınları 5. Basım. İstanbul
- Özgüven, İ. E., (2000). Evlilik ve aile terapisi. Ankara: PDREM Yayınları.
- Özgüven, İ. E. (2001). Ailede Yaşam ve İletişim. Ankara: PDREM Yayınları.
- Parmaksızoğlu, Ç. A. (2011). Aile İçi Şiddet Mağduru Olan Boşanma Sürecinde Bulunan Kadınlarda Travma Sonrası Stres Belirtileri ve İlişkili Özellikleri. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Perneger, Thomas., Hudelson, Patricia ve Bovier.,Patrick (2004) “Health And Happiness İn Young Swiss Adults” Quality of Life Research.13(1) 171-178
- Polat, D. (2012). Boşanma Aşamasındaki Bireylerin Evlilik Çatışmaları, Çatışma İletişim Tarzları ve Sosyal Destek Sistemlerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Proctor, C. L., Linley P. A., & Maltby J. (2008). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies*, DOI 10.1007/s10902-008-9110-9.

- Plagnol, A. C. & Easterline, R. A. (2008). Aspirations, attainments, and satisfaction: Life cycle differences between American women and men. *Journal of Happiness Studies*, 9, 601–619.
- Russell, B. Ve Işıtan, G. (Ed.). (2003). *Evlilik ve Ahlak*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Sarıöz, Z. (2001). Farklı yaşam biçimlerini sürdüren yaşlıların kimi özelliklerinin yaşam doyum düzeyine etkisi. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sav, İ., (2007). Psikolojik Danışman Rehber Öğretmenlerin Kişilik Özellikleri İle Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Seligman, M. E. P. (2007). Gerçek mutluluk. Kalıcı doyum potansiyelinizi geliştirmek için yeni olumlu psikolojinin kullanılması. Ankara: HYB.
- Sevi, S. E. (2009). Psikobiyolojik Kişilik Modeli ve Beş Faktör Kişilik Kuramı: Mizaç ve Karakter Envanteri (TCI) ile Beş Faktör Kişilik Envanterinin (5FKE) Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sezen, A. (1998). Kadına Yönelik Aile İçi Şiddetin Boşanma Davalarına Yansıması. <http://www.bilka.org.tr/page.asp?id=57>.
- Somer, O., Korkmaz, M. ve Tatar, A. (2004). *Kuramdan Uygulamaya Beş Faktör Kişilik Modeli ve Beş Faktör Kişilik Envanteri (5FKE)*. İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- Songar, A. (1981), *"Temel Psikiyatri"*. İstanbul: Minnetoğlu Yayınları.
- Sönmez, D. (2012). Boşanma Sürecindeki Çiftlerin Otomatik Düşünceleri ile Aile ve Evliliğe Yönelik İnançları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Straus, M. (1980). Victims and Agressors Marital Violence. American Behavioral Scientist, 23 (5), 681-704.
- Sucu, İ. (2007). Boşanmış Kadınların Boşanma Nedenleri ve Boşanma Sonrası Toplumsal Kabulleri (Sakarya İli Örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sümer, H. C., Bilgiç, R., Sümer, N., & Erol, T. (2005). Personality attributes as predictors of psychological well-being for NCOs. The Journal of Psychology, 139.
- Şahin, Ş. (2008). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyum Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi.
- Şahin, N. H. (1998). *Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şimşek, B. (2011) Örgütsel İletişim ve Kişilik Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkileri. Doktora Tezi. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- T. C. Başbakanlık Kadının Statüsü Genel Müdürlüğü (2009) Türkiye’de kadının durumu. http://www.ksgm.gov.tr/Pdf/trde_kadinin_durumu_2011_subat.pdf
- Timur, M. S. (2008) Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- TÜİK. (2006). Aile yapısı araştırması 2006. Ankara: T.C. Başbakanlık Türkiye
- Tüik. (2011). Evlenme ve Boşanma İstatistikleri Marriage and Divorce Statsitics.
- Uyar, S. (1999). Boşanmış bireylerin evlilik süreci ve bugüne ilişkin psikolojik sorunları üzerine bir araştırma. Yayınlanmamış uzmanlık tezi, GATA. İstanbul.

- Vara, Ş. (1999). Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumu ve genel yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi. İzmir: EÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Walczak, Y., Burns, S. Ve Ersevim, İ. (Ed.). (2004). Boşanma ve Çocuk Üzerine Etkileri. İstanbul: Özgür Yayınları. 77-115
- Weiten, W. (1986). Psychology Applied to Modern Life. Monterey, CA: Brooks/Cole. Wiseman, Reva S. (1975). Crisis Theory and The Process of Divorce. Social Casework, 56,4,205-212.
- Yanbastı, G. (1991). Kişilik Kuramları. İzmir: Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. Bağlam yayınları.
- Zara, A. (2013). *Kadınlar, Erkekler ve Çocuklar için Boşanma Terapisi*. Ankara: İmge Kitapevi Yayınları. 18-19

EKLER

EK-1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma, Dokuz Eylül Üniversitesi Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Yüksek Lisans programında tez çalışması kapsamında hazırlanmıştır. Sizden istenen, aşağıda yer alan bilgileri işaretlemenizdir.

Yanıtlarınız sadece bilimsel amaçlı kullanılacak ve grup olarak istatistiksel açıdan değerlendirilerek yorumlanacaktır. Elde edilen bilgileri, araştırmacı dışında hiç kimse görmeyecektir. Soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur, cevaplar kişiden kişiye değişebilir. Ankette yer alan soruları cevaplarırken eşinizle olan ilişkinizi düşünerek size en uygun cevabı vermeye özen gösteriniz ve lütfen **hiçbir maddeyi boş bırakmayınız**. Sizin dürüst ve içten cevaplar vermeniz geçerli ve güvenilir sonuçlar elde etmek açısından önemlidir. Çalışmada kimlik belirleyici bilgiler istenmemekte olup, LÜTFEN ANKET FORMLARININ ÜZERİNE ADINIZI VE SOYADINIZI YAZMAYINIZ.

Katılımınız ve araştırmaya yapmış olduğunuz katkı için şimdiden çok teşekkür ederim...

Psikolog Nurgül İYİLİKÇİ

1. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

2. Yaşınız:

() 18-24 yaş () 25-30 yaş () 31-45 yaş () 45-59 yaş () 60 yaş ve üstü

3. Mesleğiniz:.....

4. Eğitim Durumunuz:

Okur-yazar () İlköğretim () Lise () Üniversite () Yüksek lisans/doktora()

5. Ne kadar süredir evlisiniz?

() 1-5 yıl arası () 6-10 yıl arası () 11-15 yıl arası () 16-20 yıl arası
() 21 ve sonrası

6. Kaç yaşında evlendiniz?

() 20 yaş ve altı () 20-30 yaş arası () 31-40 yaş arası () 41 yaş
ve sonrası

7.Eşinizle nasıl evlendiniz?

() Görücü usulü
() Anlaşarak
() Zorla (Ailenin ya da başkalarının zorlaması)
() Kaçarak

8. Sahip olduğunuz çocuk sayısı:

() Yok
() Bir çocuk
() İki çocuk
() Üç çocuk
() Daha fazla : (Kaç çocuğunuzun olduğunu yazınız).

9.Eşiniz ve ortak çocuklarınız dışında evde sizinle birlikte yaşayan başka birisi/leri var mıdır?

☐ Eşimin ailesi

☐ Benim ailem

☐ Eşimin diğer çocukları

☐ Benim diğer

çocuklarım

☐ Diğer (açıklayınız) :

.....

10. Çalışıp çalışmama durumunuz :

☐ Çalışıyorum

☐ Çalışmıyorum

☐ Emekliyim

11. Size göre ekonomik durumunuz aşağıdaki seçeneklerden hangisine uygundur?

☐ Fakir

☐ Ortanın altı

☐ Orta

☐ Ortanın üstü

☐ Zengin

12. Eşinizle yaşadığınız çatışmalar sırasında şiddete başvurdunuz mu?

☐ Sık sık

☐ Arada sırada

☐ Çok seyrek

☐

Hiçbir zaman

13. Eşinizle yaşadığınız çatışmalar sırasında eşiniz şiddete başvurdu mu?

☐ Sık sık

☐ Arada sırada

☐ Çok seyrek

☐

Hiçbir zaman

**14. Sizin veya eşinizin ailesi nedeniyle evliliğinizde problem yaşanır mı?
Yaşadınız mı?**

☐ Sık sık ☐ Arada sırada ☐ Çok seyrek ☐
Hiçbir zaman

**15. Genel olarak çevrenizdeki diğer insanlarla olan ilişkinizi nasıl
değerlendiriyorsunuz?**

☐ İyi ☐ Orta ☐ Kötü ☐
Kararsızım

16. Tanısı konmuş ruhsal bir hastalığınız oldu mu?

☐ Hayır

☐ Evet

(Belirtiniz.....)

EK-2 YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ (YDÖ)

YÖNERGE: Aşağıda size uygun olan veya olmayan beş adet madde bulunmaktadır. Her bir maddenin sizin için uygun olup olmadığını 1 ile 7 arasındaki puanları kullanarak belirtiniz.

1. Çoğu yönden yaşamım ideale yakın.

(7) Çok Uygun

(6) Uygun

(5) Biraz Uygun

(4) Ne Uygun ne de Uygun Değil

(3) Pek Uygun Değil

(2) Uygun Değil

(1) Hiç Uygun Değil

2. Yaşamımdaki Koşullar Mükemmel.

(7) Çok Uygun

(6) Uygun

(5) Biraz Uygun

(4) Ne Uygun ne de Uygun Değil

(3) Pek Uygun Değil

(2) Uygun Değil

(1) Hiç Uygun Değil

3. Yaşamımdan Memnunum.

(7) Çok Uygun

(6)Uygun

(5)Biraz Uygun

(4)Ne Uygun ne de Uygun Değil

(3) Pek Uygun Değil

(2) Uygun Değil

(1) Hiç Uygun Değil

4. Şimdiye Dek Yaşamda İsteddiğim Şeylere Sahip Oldum.

(7) Çok Uygun

(6)Uygun

(5)Biraz Uygun

(4)Ne Uygun ne de Uygun Değil

(3) Pek Uygun Değil

(2) Uygun Değil

(1) Hiç Uygun Değil

5. Yaşamımı Tekrar Yaşayabilseydim Hemen Hemen Hiçbir Şeyi Değiştirmezdim.

(7) Çok Uygun

(6)Uygun

(5)Biraz Uygun

(4)Ne Uygun ne de Uygun Değil

(3) Pek Uygun Değil

(2) Uygun Değil

(1) Hiç Uygun Değil

EK-3 BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ ÖLÇEĞİ (BÇSÖ)

Açıklama: Bu çalışmada bireylerin yaşamlarında sorunlarla ve problemlerle nasıl başa çıktığı belirlenmeye çalışılmaktadır. Aşağıda çeşitli başa çıkma yolları verilmiştir. Sizden bunları ne derece kullandığınızı belirtmeniz istenmektedir. Tüm yanıtlarınız gizli tutulacaktır.

Geçtiğimiz altı aylık süre içerisinde karşılaştığınız bir problemi düşünmeye çalışın. Bu problemin sizin için önemli olup kaygılanmanıza neden olması gerekiyor. Sevdiğiniz bir kişiyi kaybetmekten, öğretmenizin sizi uyarmasına kadar her şey olabilir, fakat bunun, sizin için ÖNEMLİ olması gerekmektedir. Lütfen aşağıya bu probleminizi birkaç kelimeyle yazınız (unutmayın ki yanıtınız gizlilik ilkesine uygun olarak değerlendirilecektir.):

Bu problemi aklınızda tutarak, nasıl başa çıktığınızı sizin için en uygun kutuyu işaretleyerek belirtiniz. Bazı sorular benzer olsa da lütfen her bir maddeyi işaretleyiniz.

O stresli olayı aklınızda bulundurarak ne dereceye kadar;

Duygularınızı bir arkadaşınıza açtınız?	-----Çok	-----Biraz	-----Hiç
Problemizin en iyi şekilde çözümlenmesi için çevrenizdeki şeyleri yeniden düzenlediniz?	-----Çok	-----Biraz	-----Hiç
Ne yapacağınıza karar vermeden önce bütün olası çözümleri aklınızda tartıştınız?	-----Çok	-----Biraz	-----Hiç

	Aklınızı problemden uzaklaştırmaya çalıştınız?	-----Çok	-----Biraz	-----Hiç
	Herhangi bir kimsenin size sempati ve anlayış göstermesini kabul ettiniz?	-----Çok	-----Biraz	-----Hiç
	Yaşadığınız şeylerin gerçekten ne kadar kötü olduğunu başkalarının görmemesi için elinizden geleni yaptınız?	-----Çok	-----Biraz	-----Hiç
	Konu ile ilgili olarak başkalarıyla konuştunuz, çünkü bu konuda konuşmak kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı oldu?	-----Çok	-----Biraz	-----Hiç
	Durumla baş edebilmek için kendinize bazı amaçlar belirlediniz?	-----Çok	-----Biraz	-----Hiç
	Seçeneklerinizi çok dikkatli bir biçimde tarttınız?	-----Çok	-----Biraz	-----Hiç
0	Daha iyi zamanlarla ilgili hayaller kurdunuz?	-----Çok	-----Biraz	-----Hiç

1	Problemi çözmek için işe yarayan çözümü bulana dek değişik yolları denediniz?	-----Çok	-----Biraz	-----Hiç
2	Korku ve kaygılarınızı bir arkadaşınıza veya akrabanıza açtınız?	-----Çok	-----Biraz	-----Hiç
3	Zamanınızı, her zamankinden çok, yalnız olarak geçirdiniz?	-----Çok	-----Biraz	-----Hiç
4	Sadece konuşmak bile bazı çözümlere ulaşmanıza yardım ettiği için, (yaşadığınızı) durumla ilgili olarak konuştunuz?	-----Çok	-----Biraz	-----Hiç
5	Durumu düzeltmek için ne yapılması gerektiğini düşündünüz?	-----Çok	-----Biraz	-----Hiç
6	Tüm dikkatinizi problem çözümüne yönelttiniz?	-----Çok	-----Biraz	-----Hiç
7	Aklınızda bir eylem planı şekillendi?	-----Çok	-----Biraz	-----Hiç
8	Her zamankinden daha fazla televizyon seyrettiniz?	-----Çok	-----Biraz	-----Hiç

9	Kendinizi daha iyi hissetmeniz için birisine (Arkadaş/profesyonel bir kişi) gittiniz?	-----Çok	-----Biraz	-----Hiç
0	Olayda gerçekleşmesini istediğiniz şey için kesin kararlılık gösterdiniz ve savaştınız?	-----Çok	-----Biraz	-----Hiç
1	Genel olarak insanlarla birlikte olmaktan kaçındınız?	-----Çok	-----Biraz	-----Hiç
2	Kendinizi bir uğraş (hobi) veya bir spor etkinliğine gömerek problemden kaçındınız?	-----Çok	-----Biraz	-----Hiç
3	Problemle ilgili olarak daha iyi hissetmenize yardımcı olması için bir arkadaşınıza gittiniz?	-----Çok	-----Biraz	-----Hiç
4	Durumu nasıl değiştirebileceğinizle ilişkili olarak bir arkadaşınızın tavsiyesine başvurduunuz?	-----Çok	-----Biraz	-----Hiç
5	Aynı problemi yaşamış olan arkadaşlarınızın anlayış ve sempatisini kabul ettiniz?	-----Çok	-----Biraz	-----Hiç
6	Her zamankinden daha fazla uyudunuz?	-----Çok	-----Biraz	-----Hiç

7	"Her şey daha farklı olabilir" diye hayal kurdunuz?	-----Çok	-----Biraz	-----Hiç
8	Romanlardaki ya da filmlerdeki karakterlerle özdeşim kurdunuz?	-----Çok	-----Biraz	-----Hiç
9	Problemi çözmeye çalıştınız?	-----Çok	-----Biraz	-----Hiç
0	İnsanların sizi kendi başınıza bırakmasını istediniz?	-----Çok	-----Biraz	-----Hiç
1	Arkadaşınız veya akrabanız size yardımcı oldu?	-----Çok	-----Biraz	-----Hiç
2	Sizi en iyi tanıyan kişilerden size güvence vermelerini istediniz?	-----Çok	-----Biraz	-----Hiç
3	Ani hareketlerde bulunmaktansa dikkatlice bir hareket tarzı planladınız?	-----Çok	-----Biraz	-----Hiç

EK-4 BEŞ FAKTÖRLÜ KİŞİLİK ENVANTERİ (BFKE)

Aşağıda kişilerarası ilişkilere ilişkin bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen her ifadeyi dikkatle okuyunuz ve her birine ne kadar katıldığınıza karar vererek uygun seçeneği işaretleyiniz.	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Konuşkan	()	()	()	()	()
2. Başkalarının hatalarını arama eğiliminde olan	()	()	()	()	()
3. İşini tam yapan	()	()	()	()	()
4. Bunalımlı, melankolik	()	()	()	()	()
5. Orijinal, yeni görüşler ortaya koyan	()	()	()	()	()
6. Ketum/Vakur	()	()	()	()	()
7. Yardımsever ve başkaları için çırpınan	()	()	()	()	()
8. Biraz umursamaz	()	()	()	()	()

9. Rahat, stresle kolay baş eden	()	()	()	()	()
10. Çok değişik konuları merak eden	()	()	()	()	()
11. Enerji dolu	()	()	()	()	()
12. Başkalarıyla sürekli didişen	()	()	()	()	()
13. Güvenilir bir çalışan	()	()	()	()	()
14. Gergin olabilen	()	()	()	()	()
15. Maharetli, derin düşünen	()	()	()	()	()
16. Heyecan yaratabilen	()	()	()	()	()
17. Affedici bir yapıya sahip	()	()	()	()	()
18. Dağınık olma eğiliminde	()	()	()	()	()
19. Çok endişelenen	()	()	()	()	()
20. Hayal gücü yüksek	()	()	()	()	()
21. Sessiz bir yapıda	()	()	()	()	()
22. Genellikle başkalarına güvenen	()	()	()	()	()
23. Tembel olma eğiliminde	()	()	()	()	()

olan					
24. Duygusal olarak dengeli, kolayca keyfi kaçmayan	()	()	()	()	()
25. Keşfeden, icat eden	()	()	()	()	()
26. Atılgan bir kişiliğe sahip	()	()	()	()	()
27. Soğuk ve mesafeli olabilen	()	()	()	()	()
28. Görevi tamamlanıncaya kadar sebat edebilen	()	()	()	()	()
29. Dakikası dakikasına uymayan	()	()	()	()	()
30. Sanata ve estetik değerlere önem veren	()	()	()	()	()
31. Bazen utangaç, çekingen olan	()	()	()	()	()
32. Hemen hemen herkese karşı saygılı ve nazik olan	()	()	()	()	()
33. İşleri verimli yapan	()	()	()	()	()
34. Gergin ortamlarda sakin	()	()	()	()	()

kalabilen					
35. Rutin işleri yapmayı tercih eden	()	()	()	()	()
36. Sosyal, girişken	()	()	()	()	()
37. Bazen başkalarına kaba davranabilen	()	()	()	()	()
38. Planlar yapan ve bunları takip eden	()	()	()	()	()
39. Kolayca sinirlenen	()	()	()	()	()
40. Düşünmeyi seven, fikirler geliştirebilen	()	()	()	()	()
41. Sanata ilgisi çok az olan	()	()	()	()	()
42. Başkalarıyla işbirliği yapmayı seven	()	()	()	()	()
43. Kolaylıkla dikkati dağılan	()	()	()	()	()
44. Sanat, müzik ve edebiyatta çok bilgili	()	()	()	()	()

EK-5 BEŞ FAKTÖRLÜ KİŞİLİK ENVANTERİ (BFKE) KULLANIM İZİNİ

Kimden: Nebi Sümer <nsumer@metu.edu.tr>

Tarih: 8 Ocak 2013 10:43:37 GMT+02:00

Kime: nurgul iyilikci <nurguliyilikci@yahoo.com>

Konu: Ynt: beş faktörlü kişilik envanteri kısa formu

Tabi ki ekte ölçeği ve ilgili makaleleri gönderiyorum.. Başarılar..

NS

08.01.2013 00:47 tarihinde, nurgul iyilikci yazdı:

merhaba hocam

Ben Dokuz Eylül Üniversitesi Aile Eğitim ve Danışmanlığı yüksek lisans öğrencisiyim. Hacettepe Psikoloji mezunuyum. Halen İzmir Adliyesi Aile Mahkemelerinde Psikolog olarak çalışmaktayım. Tezimde boşanma aşamasındaki bireylerin psikolojik dayanıklılıkları, kişilik özellikleri, baş etme stratejileri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemeyi düşünüyorum. Tezimde uyarladığınız Beş Faktörlü Kişilik Envanteri kısa Formunu kullanmak için izin istiyorum. Uluslararası bir proje kapsamında ölçeğin uyarlandığı bilgisine ulaştım, veri tabanlarından arama yaptığımda da hangi çalışma olduğunu bulamadım uyarlama yaptığınız asıl çalışmanın künyesini iletirseniz ona da ulaşmaya çalışacağım.

saygılarımla iyi çalışmalar.

Psikolog Nurgül İyilikçi

EK-6 ANKETLERİN UYGULAMA İZNİ

T.C.
HAKİMLER VE SAVCILAR YÜKSEK KURULU
Genel Sekreterliği

Sayı : 93586998/4290/10253

28/03/2014

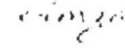
Konu :

İZMİR ADLİ YARGI İLK DERECE MAHKEMESİ
ADALET KOMİSYONU BAŞKANLIĞINA

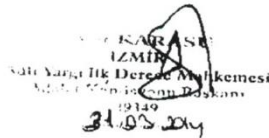
Hâkimler ve Savcılar Yüksek Kurulu Birinci Dairesinin 27/03/2014 tarihli ve 647 sayılı kararı ile,

İzmir 6. Aile Mahkemesinde psikolog olarak çalışan Nurgül İYİLİKÇİ'ye, "Boşanma Aşamasındaki Bireylerin Yaşam Doyum Düzeylerini Yordayan Bazı Değişkenlerin İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında İzmir Aile Mahkemelerinde araştırma yapmak üzere kişisel verilen korunması ve mahkeme hâkimleri ile katılımcıların uygun görmeleri koşuluyla izin verilmiştir.

Bilgi edinilmesini ve ilgililere tebliğini rica ederim.



Serdar MUTTA
Hâkim
Genel Sekreter Yardımcısı


İZMİR
Adli Yargı İlk Derece Mahkemesi
Adalet Komisyonu Başkanlığı
19149
21.03.2014

Bu belge, 5070 sayılı Kanun hükümlerine uygun olarak elektronik imza ile imzalanmış olup, ayrıca fiziki olarak gönderilmeyecektir.

Konya Devlet Karayolu Üzeri No:70 Beşevler/ANKARA Ayrıntılı Bilgi İçin İrtibat: Özcan AYDIN Bilgisayar İşletmeni
Telefon : (0 312) 204 13 88 - 13 74 e-posta : hsyk.islemler@hsyk.gov.tr