

Mutsuz bir ailede büyüme seni korkutmasın: Döngüyü kıranlarSena ÇETİNTÜRK KIRDÖK¹ , Şehide KELEK¹ , Pınar ÖZDEMİR YILMAZ¹ ¹Düzce Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Düzce, Türkiye

Araştırma Makalesi/Research Article		DOI: 10.70736/ijoess.1641
Gönderi Tarihi/ Received:	Kabul Tarihi/ Accepted:	Online Yayın Tarihi/ Published:
17.03.2025	31.07.2025	15.09.2025

Öz

Evlilik, bireylerin yaşamındaki en önemli ilişkisel deneyimlerden biridir. Bu araştırma, ebeveynlerinin evliliklerini mutsuz, kendi evliliklerini ise mutlu olarak tanımlayan kadınların, mutlu ve mutsuz evliliğe dair algılarını incelemeyi amaçlamaktadır. Bu iki evlilik arasında hangi alanlarda farklılık yaşandığı ve bu dönüşümün hangi ilişkisel dinamikler aracılığıyla gerçekleştiği çalışmanın odak noktalarındandır. Mutsuz bir ebeveyn evliliğinin gölgesinden çıkıp mutlu bir ilişki kurabilen kadınların bu dönüşümü nasıl gerçekleştirdiklerini anlamının literatüre yeni bir bakış açısı kazandıracağı düşünülmektedir. Nitel araştırma yaklaşımlarından yorumlayıcı fenomenolojik desenle yürütülen çalışmada, amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme kullanılmıştır. Katılımcılar, kendi evliliklerini mutlu, ebeveyn evliliklerini ise mutsuz olarak tanımlayan, 24-42 yaş aralığında 20 evli kadından oluşmaktadır. Veriler, yarı yapılandırılmış görüşmeler yoluyla toplanmış; içerik analizi MAXQDA 20 yazılımıyla gerçekleştirilmiştir. Analizler sonucunda üç ana tema belirlenmiştir: “mutsuz anne-baba ilişkisi”, “mutlu çift ilişkisi” ve “mutlu yuva inşası”. İlk iki tema, “ilişki ve yakınlık alanı: bağlanma” ile “özerklik/güç ve sınır alanı: kimlik” kategorilerini içermektedir. Üçüncü olan “mutlu yuva inşası” teması ise altı kategoriyle yapılandırılmıştır: “öz farkındalık: aktarımı fark etmek ve değişmek”, “kadının bireysel dönüşümü: anneden farklılaşmak”, “ilişkiyi öncelemek ve ilişki için çabalamak”, “eşlerin birbirini tanıması ve farklılıkları kabullenmesi”, “eş faktörü: babadan farklı bir eşin olması” ve “manevi yaşamın evliliğe katkısı”. Bulgular, ilgili literatür ışığında tartışılmış ve çeşitli öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Ebeveynler arası ilişki, mutlu evlilik, mutsuz evlilik, mutlu yuva inşası, nitel araştırma***Don't be afraid of growing up in an unhappy family: Breaking the cycle*****Abstract**

Marriage is one of the most significant relational experiences in an individual's life. This study aims to examine the perceptions of women who define their parents' marriage as unhappy but consider their own marriages as happy, with respect to both happy and unhappy marital experiences. The research focuses on the dimensions in which differences emerge between the two marriages and the relational dynamics that facilitate this transformation. It is believed that understanding how women manage to build a fulfilling relationship despite being raised in the shadow of an unhappy parental marriage will provide a novel perspective to the literature. The research was conducted using a qualitative approach, specifically within an interpretative phenomenological design. Criterion sampling, a purposive sampling method, was employed. The participants consisted of 20 married women, aged between 24 and 42, who defined their own marriages as happy and their parental marriages as unhappy. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using content analysis with MAXQDA 20 software. Three main themes were identified in the analysis: “unhappy parental relationship,” “happy couple relationship,” and “building a happy home.” The first two themes encompass the categories of “the domain of intimacy and connection: attachment” and “the domain of autonomy/power and boundaries: identity.” The third theme, “building a happy home,” was structured under six categories: “self-awareness: recognizing intergenerational transmission and initiating change,” “the woman's individual transformation: differentiating from the mother,” “prioritizing the relationship and investing in it,” “mutual recognition and acceptance of differences between spouses,” “the spouse factor: having a partner unlike the father,” and “the role of spirituality in marital satisfaction.” Findings were discussed in light of the relevant literature, and several suggestions were presented.

Keywords: Interparental relationship, happy marriage, unhappy marriage, building a happy home, qualitative research**Sorumlu Yazar/ Corresponded Author:** Şehide KELEK, E-posta/ e-mail: sehidekelek@duzce.edu.tr

GİRİŞ

Evlilik, güçlü bir ilişki bağı kurabilen, sağlıklı iletişim sürdürebilen, düşünce ve duygularını karşılıklı olarak açıkça paylaşabilen, sorumluluk bilinci taşıyan, gerektiğinde birbirine destek olabilen ve karşılaşılan sorunları birlikte çözme becerisi gösteren bireyler tarafından oluşturulan bütüncül bir sistem olarak tanımlanmaktadır (Yıldız & Büyükşahin Çevik, 2016). Evlilik doyumu, bireylerin eş ilişkisi içerisindeki tatmin ve mutluluk düzeyini ifade eder (Nichols, 2005: s.35-36). Karmaşık bir yapıya sahip olmasına rağmen, ampirik ve teorik araştırmalar, çiftler arası iletişimin bu doyum üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir. 1980’li yıllardan itibaren yürütülen çalışmaların büyük çoğunluğunun evlilik doyumunu etkileyen unsurları belirlemeye odaklandığı görülmektedir. Bu bağlamda; eşler arası uyumsuzluklar ve nedenleri, iletişim becerileri, kişilik özellikleri, rol beklentileri, problem ve çatışma çözme yeterlilikleri, özsaygı, depresyon, fiziksel şiddet, sağlıklı ve sağlıklı olmayan evlilik dinamikleri, duyguların ifade biçimi ile aşk ve sevgi modelleri en sık incelenen başlıklar arasında yer almaktadır (Bradbury & Fincham, 2000; Chapin ve ark., 2001).

Literatürdeki araştırma bulguları, eşlerin birbirini kabul etme, takdir ve onaylama davranışlarının yanı sıra, ortak bir uzlaşma geliştirebilmelerinin evlilik doyumunu artıran temel faktörler olduğunu ortaya koymaktadır. Öte yandan, eleştirel tutumlar, suçlayıcı söylemler ve baskı gibi olumsuz etkileşimlerin ise doyumu önemli ölçüde azalttığı saptanmıştır (Feeney, 2002). Kocadere (1995), iyi ve kötü evlilik özelliklerini incelediği çalışmada, mutlu evliliklerde bireylerin köken ailelerinde de sağlıklı bir evlilik modeliyle karşılaştıklarını, eşlerin birbirine baskı kurmaksızın hareket ettiklerini ve karar süreçlerini ortaklaşa yürüttüklerini ortaya koymuştur. Bu çiftlerin boş zamanlarını birlikte değerlendirdikleri, kriz anlarında iletişim yoluyla çözüm aradıkları ve evlilik sorumluluğunu eşit şekilde paylaştıkları belirlenmiştir. Öte yandan, mutsuz evliliklerde köken ailede de benzer şekilde olumsuz bir evlilik örüntüsünün bulunduğu; hane içinde karar alma sürecinin genellikle tek bir eşe ait olduğu, boş zamanların birlikte geçirilmediği ve cinsel sorunların daha sık yaşandığı saptanmıştır. Ayrıca, sorumluluğun çoğunlukla tek tarafa yüklendiği, sevgi ve güven düzeyinin düşük olduğu, evlilik dışı ilişkilere daha sık rastlandığı, fiziksel şiddetin yaygın olduğu ve çatışma anlarında suçlama, hakaret ve eleştirinin belirgin bir şekilde öne çıktığı gözlemlenmiştir.

Evliliğin niteliğini belirleyen çok sayıda kişisel ve bağlamsal unsur arasında, bireyin köken ailesinin evlilik üzerindeki etkisi en belirgin faktörlerden biri olarak öne çıkmaktadır. Birey, yetiştiği aile ortamında ebeveynlerini rol model olarak almakta; anne-babasından

gözlemlediği davranış örüntülerini içselleştirerek, yaşamının ilerleyen dönemlerinde bu otomatik kalıpları yeniden sergilemektedir (Conger ve ark., 2000). Aile içi iletişim biçimleri, çatışma çözme stratejileri ve sınırların nasıl kurulduğuna ilişkin deneyimler, bireyin zihinsel ve duygusal dünyasında iz bırakmakta; yetişkinlik döneminde kurduğu yakın ilişkilerde bu deneyimlerin yansımaları gözlemlenebilmektedir. Kök ailede öğrenilen ilişki modelleri, bireyin evlilik yaşantısına aktarılmakta ve böylece geçmişte içselleştirilen ilişki dinamikler çekirdek aile içinde yeniden üretilmektedir. Nitekim eşlerin köken aile deneyimlerinin, evlilik uyumları ve niteliği üzerinde anlamlı etkiler yarattığı çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Hardy ve ark., 2015; Monk ve ark., 2020).

Bireyin kendi evlilik ilişkisi veya romantik ilişkisi üzerinde; kök aile deneyimleri ve kök ailesindeki ebeveynlerin evliliğine dair gözlemlerinin belirleyici bir rol oynadığını ortaya koyan birçok araştırma bulunmaktadır (Conger ve ark., 2000; Amato & Booth, 2001; Cui & Fincham, 2010; Alder ve ark., 2018; Sağkal & Özdemir, 2019; Zagefka ve ark., 2021; Zhou, 2025). Bu araştırmalarda kök ailesinde ebeveynlerinin mutsuz evliliğine şahit olan kişilerin kendisinin de evlilik ilişkisinde mutsuz olduğu; aynı bağlamda ebeveynlerinin mutlu evliliklerine şahit olmuş kişilerin kendi evliliklerinde mutlu bir çift ilişkisi inşa ettikleri görülmektedir. Kök aile dinamikleri, özellikle ebeveynler arasındaki ilişki, çocukların evlilik anlayışını ve ilişki kurma biçimlerini şekillendiren kritik bir faktördür. Bireyin anne ve babasının evliliğini mutlu ve başarılı olarak algılaması, kendi evlilik doyumu ve mutluluğu üzerinde doğrudan etkili olmaktadır (Sporakowski, 1995). Öte yandan bu araştırma, ebeveynlerinin evlilikleri mutsuz olmasına rağmen kendi evliliklerinde mutluluğu yakalayabilen çiftlerin varlığına ve bu durumu mümkün kılan faktörlere odaklanmaktadır.

Mevcut literatürde ebeveynlerinin mutsuz evliliğine tanıklık eden bireylerin, kendi mutlu evliliklerini nasıl inşa edebildiklerine dair kapsamlı bir çalışma bulunmamaktadır. Ebeveynlerin evlilik niteliği ve çatışmalarının nesiller arası aktarımı çeşitli şekillerde ortaya konmuş olsa da bazı bireylerin bu döngüyü nasıl ve neden kırabildiği önemli bir araştırma sorusu olarak öne çıkmaktadır. Bu bağlamda, çatışma dinamiklerinin nesiller arası aktarımının bu bireylerde neden açığa çıkmadığı veya hangi koruyucu faktörler sayesinde bu olumsuz mirasın aşılabildiği sorusu literatürde önemli bir boşluk olarak dikkat çekmektedir. Bu çalışma, söz konusu boşluğu doldurarak, bireylerin aile geçmişlerinden bağımsız olarak sağlıklı ve tatmin edici evlilikler sürdürebilmelerini sağlayan mekanizmaları anlamayı amaçlamaktadır. Evlilik ilişkisi, çok boyutlu bir olgu olup farklı perspektiflerden incelenmektedir. İlişki niteliği ve kalitesi bağlamında çeşitli kavramsallaştırmalar geliştirilmiş ve farklı değerlendirme

kriterleri ortaya konmuştur. Çift terapisine ilişkin kuramsal yaklaşımlar, evlilik ilişkilerini farklı düzlemlerde ele alarak ilişkinin yapısını ve işleyişini açıklamaya çalışmaktadır. Bu yaklaşımlardan bazıları, bireylerin geçmiş yaşantılarından ve bilinçdışı dinamiklerden yola çıkarak partner seçimlerini ve ilişkideki çatışma döngülerini anlamaya çalışır. Örneğin, İmago Çift Terapisi, bireylerin çocukluk döneminde karşılanmamış duygusal ihtiyaçlarının yetişkinlikte partner ilişkilerine nasıl yansıdığını açıklayarak, çiftlerin bu ihtiyaçları birbirlerinde tanıma ve onarma sürecini destekler (Hendrix & Hunt, 2019). Benzer biçimde, Psikodinamik Aile Terapisi de bireylerin içsel çatışmalarının ve aktarım süreçlerinin evlilik ilişkilerine etkisini vurgular (Gladding, 2020). Öte yandan, Bilişsel Davranışçı Yaklaşım, evlilik ilişkilerini bireylerin düşünce sistemleri, inanç yapıları ve davranış örüntüleri üzerinden açıklamaya çalışarak problem çözme, iletişim ve yeniden yapılandırma tekniklerine odaklanır. Yapısal Aile Terapisi ise aile sisteminin hiyerarşik ve işlevsel yapısını temel alarak, çiftin ilişkisini aile içi roller, sınırlar ve alt sistemler bağlamında analiz eder (Gladding, 2020). Gottman Çift Terapisi ise ilişkiyi güçlendirmek amacıyla duygusal bağ, sağlıklı iletişim ve çatışma çözme becerileri üzerine odaklanır (Gottman & Gottman, 2015, s. 132). Tüm bu yaklaşımlar, evlilik dinamiklerinin farklı boyutlarına vurgu yaparak çiftlerin ilişkisel işleyişine dair kapsamlı bir anlayış geliştirilmesine katkı sunmaktadır.

Bu araştırma ise evlilik ilişkisini incelerken daha çok Duygu Odaklı Çift Terapisi'nin (DOÇT) perspektifinden incelemeyi hedef almıştır. DOÇT'de, duygular kişilerin temel ihtiyaçları konusunda önemli mesajlar içermektedir (Zwack & Greenberg, 2020: s.255). İlişkiler bağlamında bireylerin “bağlanma” ve “kimlik” olmak üzere iki temel ihtiyacına odaklanmaktadır (Greenberg & Goldman, 2008: s.85). Evlilik ilişkisi, yakınlık ve kimlik alanıyla ilgili duyguların sürekli değişen bir biçimde deneyimlenip ifade edildiği dinamik bir süreçtir (Greenberg & Johnson, 1988: s.13). DOÇT'a göre, sağlıklı ilişkilerin inşa edilmesinde “güvenli bağlanma” çok temel bir noktadadır. Bu bağ, çiftlerin duygularını düzenleme, analiz etme, problemleri çözme, farklılıkları kabul etme ve birbiri ile açık iletişim kurma yeteneklerini en iyi şekilde sergileyebilecekleri bir güven ortamı oluşturur (Johnson, 2015: s.106). Greenberg (2015: s.12-14), insanların sevdikleriyle yakın olduğunda iyi hissettiğini ve insanların hayatta kendisini güvende hissedebilmek için başkalarına ihtiyaç duyduklarını ifade etmiştir. Bu bağlamda, duygusal olarak tatmin edici bir çift ilişkisi kurmak ve sürdürmek, insan yaşamında kilit bir öneme sahiptir. Bireyin başkaları ile güvenli bir duygusal bağ inşa edilebilmesi, olumlu ve güçlü bir benlik duygusu oluşturmasında temel oluşturur. Bu duygusal bağ, esnekliği ve uyum kabiliyetini arttırmak ile birlikte, kişilerarası ilişkilerdeki yaşanan strese halinde

dayanıklılığı arttırır, böylece kişinin ihtiyaçlarını sağlıklı bir iletişim tarzı ile ifade edilmesine olanak tanır. Diğer yandan, güvensiz bağlanma ve ayrılık anksiyetesi çiftlerin ilişkisinde sağlıksız ve yıkıcı tavırların oluşmasına neden olabilmektedir (Johnson, 2015: s. 108). Çift ilişkilerinde, Greenberg ve Goldman (2008: s. 85), sağlıklı bir bağlanma kavramının yanında, partnerlerin birbirlerini tanıması ve onaylaması ile oluşturulan “kimlik ihtiyacı”nın da çok önemli bir ilişkisel ihtiyaç olduğunu belirtmişlerdir. Bu ihtiyaç kişilerarası ilişkilerde önemli olan öz tutarlılık, özsaygı ve otorite gibi ihtiyaçlar olarak tanımlanmaktadır. Çiftlerin birbirlerinin düşünce ve duygularını fark etme ve onaylama ile oluşacak bir tatmin ve memnuniyet duygusu vardır. Bunun aksine, ilişki içerisinde kendilerinin görülmediğini, geçersiz kılındığını veya kimliklerine zarar veren bir şekilde tanımlandığını hissetmek kişilerde incinme, hayal kırıklığı ve utanç duygularının oluşmasına yol açar bu da çiftler arasındaki ilişkinin sağlıksız ve mutsuz olmasına yol açmaktadır (Woldarsky-Meneses, 2017; Woldarsky-Meneses & McKinnon 2019: s. 280-281).

Sunulan literatür ve bilgiler doğrultusunda, bu araştırmanın temel amacı; kendi evliliklerini mutlu, ebeveynlerinin evliliğini ise mutsuz olarak algılayan kadınların, mutlu ve mutsuz evlilik olgularına ilişkin algılarını ortaya koymak, her iki evlilik biçimi açısından evliliğin hangi alanlarında değişim yaşandığını ve bu değişimi mümkün kılan etkenleri incelemektir. Mutsuz bir ebeveyn ilişkisinin gölgesinden çıkarak kendi evliliklerinde tatmin edici bir birliktelik kurabilen kadınların, geçmişten gelen ilişki örüntüsünü nasıl dönüştürdükleri ve bu değişimi hangi yollarla gerçekleştirdikleri bu çalışmada keşfedilmeye değer bir konu olarak ele alınmıştır. Bu doğrultuda yürütülen araştırmanın, söz konusu alana yeni bir perspektif kazandıracığı ve ilgili literatüre özgün katkılar sunacağı düşünülmektedir. Araştırmanın genel amacı çerçevesinde aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Mutlu ve mutsuz evlilik ne anlama gelmektedir?
2. Kendi evlilikleri ile ebeveynlerinin evlilikleri arasında evliliğin hangi alanlarında değişim bulunmaktadır?
3. Bu değişimin sağlayıcıları nelerdir?

YÖNTEM

Araştırma deseni

Nitel bir araştırma olarak tasarlanan bu çalışmada, anne baba evliliğini mutsuz, kendi evliliklerini mutlu olarak tanımlayan kadınların, mutlu ve mutsuz evlilik olgusuna ilişkin algılarını ortaya çıkarmak ve her iki evlilik arasında algılanan farklılık ve nedenlerine yönelik ayrıntılı incelemeler yapmak amacıyla yorumlayıcı fenomenolojik araştırma (YFA) deseni

tercih edilmiştir. Smith ve arkadaşları (2009), “belirli bir deneyimi paylaşan insanlar için, belirli bir bağlamda kişisel anlam ve anlamlandırma üzerine odaklanan” (s. 45) çalışmalar için YFA’yı önermektedir. Araştırmacıların amacı, bu desen ile edinmiş oldukları tecrübe ve birikimleri önemli bir kaynak olarak kullanıp, katılımcıların ilgili olgulara yönelik deneyimlerini ve bu deneyimlere eşlik eden faktörleri derinlemesine algılamak ve tanımlamaktır.

Çalışma grubu

Katılımcı seçimi, amaçlı bir örnekleme yöntemi olan ölçüt örnekleme yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Belirlenen bu ölçüt kriterlerinden biri, katılımcıların kendi evliliklerini mutlu ve anne-baba evliliğini mutsuz olarak tanımlayan bireyler olmalarıdır. Uygun katılımcılara ulaşmak için hazırlanan Google formda, evlilik uyum ölçeği ve hem kendi hem anne baba evliliklerinin mutluluk düzeyini değerlendirdikleri sorular içeren bir anket bulunmaktadır. Google Form aracılığıyla ulaşılan katılımcılar, Evlilik Uyum Ölçeğini ve hem kendi hem anne-baba evliliklerinin mutluluk düzeylerini değerlendirdikleri sorular içeren bir anketi doldurmuşlardır. Bu form aracılığıyla Ekim-Aralık 2023 tarihleri aralığında toplam 31 kişiye ulaşılmıştır. Evlilik Uyum Ölçeğinde, uyumlu ve uyumsuz evli kişilerin ayırt edilmesini sağlayan puan değeri 43,5 olarak belirlenmiştir (Tutarel-Kışlak, 1999). Buna bağlı olarak bu çalışmada kendi evlilikleri için evlilik uyum ölçeğinden 43,5 üstü puan bireyler araştırmaya dahil edilmiştir. Ayrıca diğer ölçüt olarak anket sorularında 1-10 arasında puanlandıkları evlilik mutluluğu için (1= bütünüyle mutsuz, 10= tamamiyle mutlu), kendi evliliklerini 5 ten yukarı, anne baba evliliğini 5 ten aşağı olarak puanlayan katılımcılar araştırmaya dahil edilmiştir.

Katılımcı seçiminde dikkate alınan bir diğer önemli kriter, katılımcıların kadın olmasıdır. Araştırmalar, ebeveyn çatışmalarının erkek çocuklarda daha çok dışsallaştırma, kız çocuklarda ise içselleştirme problemlerine yol açtığını göstermektedir (Davies & Lindsay, 2001). Ayrıca, erkek çocukların bu çatışmaları kişisel bir tehdit olarak algılama eğiliminde olduğu, kız çocukların ise aile bütünlüğüne yönelik bir tehdit olarak değerlendirdiği bulunmuştur (Harold ve ark., 2016). Erkek ve kız çocukları arasındaki farklılıklar, farklı gelişim dönemlerinde de belirgindir (Davies & Lindsay, 2004). Cinsiyetin ebeveyn çatışmalarına verilen tepkiler üzerinde belirleyici olduğunu ortaya koyan bu bulgular doğrultusunda, bu çalışmada yalnızca kadınların ebeveynler arası ilişkilerden nasıl etkilendikleri ve bu deneyimlerin kendi evlilikleri ile aile uyumlarına nasıl yansıdığı incelenmesi kararlaştırılmıştır. Araştırma, gönüllü olarak katılan 20 evli kadınla görüşmeler yapılarak yürütülmüştür. Katılımcılarla yapılan görüşme kayıtları güvenli bir ortamda saklanmış ve araştırmacılar tarafından deşifre edildikten sonra

gizlilik ve etik ilkeler doğrultusunda imha edilmiştir. Katılımcılar veri koruma süreci hakkında bilgilendirilmiştir. Görüşme bulguların araştırmada paylaşılması konusunda katılımcılardan onay alınmıştır. Katılımcılar, verilerin yalnızca araştırmacılar tarafından inceleneceğini, gerektiği koşulda üçüncü kişilerle veri paylaşımının ise katılımcıların rızası olmadan yapılmayacağı konusunda bilgilendirilmiştir. Katılımcılara yönelik demografik bilgiler Tablo 1’de detaylı bir şekilde sunulmuştur. Gizlilik ve etik ilkelere uygun olarak, her bir katılımcının kimlikleri gizli tutulmuş ve katılımcılara belirli rumuzlar (çiçek isimleri) verilerek alıntılar ve katılımcı bilgileri sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgileri

İsim	Yaş	Evlilik Süresi	Çocuk Sayısı	Eğitim Düzeyi	Eş Eğitim Düzeyi	Anne Eğitim Düzeyi	Baba Eğitim Düzeyi	Kendi Evlilik Doyumu Puanı	Ebeveyn Evlilik Doyumu Puanı	Görüşme Süresi
Orkide	30	5 yıl	1	Lisans	Lisans	İlkokul	Lise	8	1	24 dk
Gül	26	5 yıl	2	Lisans	Lisans	İlkokul	İlkokul	7	2	26 dk
Lale	26	1,5 yıl	-	Lisans	Lise	İlkokul	İlkokul	10	4	25 dk
Zambak	32	10 yıl	2	Lisans	Lisans	İlkokul	İlkokul	8	3	24 dk
Menekşe	40	16 yıl	2	Lisans	Lisans	İlkokul	Lise	10	2*	45 dk
Yasemin	34	11 yıl	-	Ön lisans	Yüksek Lisans	İlkokul	İlkokul	10	3	57 dk
Sümbül	32	10 yıl	3	Lisans	Lise	İlkokul	Ön lisans	8,5	1*	39 dk
Papatya	33	9 yıl	2	Lise	Lisans	Okur-yazar	İlkokul	9	2	48 dk
Leylak	25	3 yıl	-	Ön lisans	Ön lisans	Okur-yazar değil	İlkokul	8	2	26 dk
Begonya	37	4 yıl	1	Lisans	Lise	İlkokul	İlkokul	8	4	48 dk
Kardelen	33	11 yıl	2	Ön lisans	Lise	İlkokul	İlkokul	9	3	56 dk
Sardunya	24	1,5 yıl	1	Lisans	Lise	İlkokul	İlkokul	8	1*	26 dk
Lavanta	35	9 yıl	5	Lise	Lise	İlkokul	Ortaokul	10	4	73 dk
Akasya	31	8 yıl	2	Lisans	Doktora	İlkokul	Doktora	10	3	48 dk
Defne	34	12 yıl	2	Yüksek Lisans	Yüksek Lisans	Lisans	Lisans	10	3	41 dk
Karanfil	42	6 yıl	3	Ön lisans	Lise	Okur-yazar	Ortaokul	9	2	42 dk
Nergis	33	8 yıl	2	Lisans	Lisans	İlkokul	İlkokul	8	4	66 dk
Açelya	32	9 yıl	1	Lisans	Doktora	İlkokul	Lise	9	3	32 dk
Fesleğen	30	8 yıl	1	Yüksek Lisans	Lisans	Lisans	Lisans	8	4	50 dk
Nilüfer	35	12 yıl	3	İlkokul	Yüksek Lisans	Okur-yazar	İlkokul	8	3	58 dk

*Boşanmış ebeveynler

Tablo incelendiğinde, katılımcı grubunun yaş aralığının 24 ile 42 arasında olduğu ve evlilik sürelerinin 1,5 ile 12 yıl arasında değiştiği belirlenmiştir. Katılımcılar arasında hem kendilerinin hem de ebeveynlerinin çeşitli eğitim seviyelerine sahip olduğu görülmektedir. Üç katılımcı çocuk sahibi değilken, diğerlerinin 1 ile 5 arasında çocukları bulunmaktadır. Tabloda

katılımcıların kendi mutlu evlilik puanlarıyla birlikte, ebeveynlerinin evlilik mutluluklarına verdikleri puanlara yer verilmiştir. Üç katılımcının ebeveynlerinin ise boşandığı bilinmektedir.

Veri toplama süreci ve araçları

Öncelikle, bu araştırmanın yürütülmesi için gerekli izin Düzce Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etik Kurulu'ndan alınmıştır (20.07.23 tarihli 2023/247 sayılı karar). Daha sonra, uygun katılımcıların belirlenmesi için Google Forms aracılığıyla Evlilik Uyum Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmaya katılmayı kabul eden ve formu dolduran 31 kişi arasından, yukarıda belirtilen kriterlere uygun olan 24 kişiyle görüşmeler yapılmıştır. Görüşmeler sırasında 4 kişinin verdiği cevaplar doğrultusunda gerekli kriterleri sağlamadığı araştırmacılar tarafından değerlendirilerek çalışma grubuna dahil edilmemiştir.

Bu çalışmada, belirlenen katılımcılardan veriler nitel araştırmada yaygın olarak kullanılan derinlemesine görüşme yöntemiyle toplanmıştır. Görüşmeler katılımcıların izinleriyle kayıt altına alınmıştır ve görüşmeler 24 dk ile 73 dk arasında sürmüştür. Araştırmacılar tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak, evli kadınların hem kendi hem anne babalarının evliliklerine dair algıları tanımlamaları incelenmiş ve farklılıklar ve nedenleri üzerine odaklanılmıştır. Bu yaklaşım, katılımcıların derinlemesine düşüncelerini ve duygularını ortaya çıkararak, araştırmanın amacına ulaşmasına katkı sağlamıştır.

Verilerin analizi ve yorumlanması

Yarı-yapılandırılmış görüşmeler yoluyla toplanan verilerin analizi, Smith ve Osborn (2004: s.234) tarafından belirlenen yorumlayıcı fenomenolojinin veri çözümleme basamaklarına göre gerçekleştirilmiştir. YFA, tüm vakaların birlikte değerlendirilmesinden önce her bir vakanın teker teker incelenmesini içerir. İlk aşamada, görüşme transkriptleri araştırmacılar bütüncül olarak değerlendirebilmek için teker teker okunup incelenmiş ve notlar alınmıştır. Daha sonra, transkriptler MAXQDA 20 veri analiz programına aktarılmıştır. Araştırmacılar, görüşmeler sırasında, deşifrelerin hazırlanması aşamasında ve veri analizi sürecinin her adımında notlar almayı (memo writing) sürdürmüştür. İkinci aşamada, içerik analizine tabi tutulan görüşme transkriptlerindeki ifadelerin anlam grupları oluşturulmuş ve bu gruplar kodlar haline getirilerek tekrarlanma sıklığı göz önünde bulundurularak temalara dönüştürülmüştür. Üçüncü aşamada, her bir temanın birbiriyle ilişkisi incelenmiş ve ilişkili temalar bir araya getirilerek gruplandırılmıştır. Bu süreçte, bazı temalar ana temalar olarak belirlenirken, bazıları alt temalar olarak bırakılmıştır. Dördüncü aşamada, elde edilen ana tema ve alt temalar bir diyagram halinde okuyucuya sunulmuş ve katılımcıların ifadeleriyle

desteklenerek bulgulanmıştır. Elde edilen bulgulara dair ilgili literatür ve araştırmacının yorumları ise tartışma bölümünde ele alınmıştır.

Geçerlik ve güvenirlik

Bu araştırmada güvenirlik ve geçerlik kriterlerine yanıt verebilmek için çeşitli stratejiler kullanılmıştır. Bunlar; uzman incelemesi, derinlik odaklı veri toplama, uzun süreli etkileşim, tutarlık incelemesi, teyit incelemesi, çeşitleme, ayrıntılı betimleme, amaçlı örnekleme (Lincoln & Guba, 1985; akt. Erlandson ve ark., 1993). Araştırma boyunca yarı yapılandırılmış görüşme formunun oluşturulmasından veri analiz sonuçlarının bulgulanmasına kadar hem nitel yönetime hâkim hem de evlilik konusunda bilgi sahibi olan uzman görüşlerine başvurulmuştur. Katılımcılardan derinlemesine bilgi alabilmek için önceden temel bir soru listesi oluşturulmuş, gelen yanıtlara göre destekleyici sonda sorular sürece dahil edilmiştir. Ayrıca araştırmalar tarafından süreci destekleyecek gözlem notları tutulmuştur. Bu şekilde derinlemesine bilgi elde edilmeye çalışılmıştır. Her üç araştırmacı da verilerin toplanması ve analizi sürecinde araya belirli zaman dilimleri koyarak veriler üzerinde çalışmış ve katılımcılarla ve verilerle uzun süreli bir etkileşim içinde olmuştur.

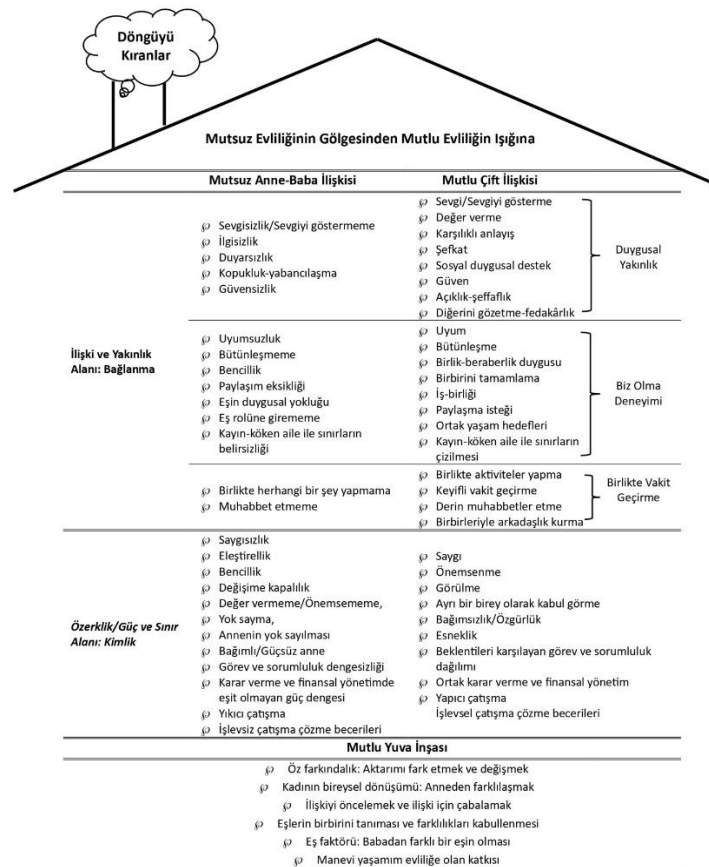
Araştırma ekibi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalında doktor öğretim üyesi, araştırma görevlisi ve yüksek lisans öğrencisi olan üç kişiden oluşmaktadır. Yorumlayıcı fenomenoloji araştırmalarının veri analizi sürecinde, araştırmacıların bilgi birikimi, deneyimi ve tecrübesi, araştırmayı besleyen en önemli kaynaklardan biridir. Araştırma ekibindeki doktor öğretim üyesi, çift ve aile alanında ders vermenin yanı sıra çift terapileri yürütmektedir. Ayrıca evlilik ve aile üzerine nitel yöntemlerle yürütülmüş çeşitli akademik çalışmaları bulunmaktadır. Ekipteki araştırma görevlisi ise, çift ve aile konularında araştırmalar yürütmektedir. Doktora tezinde çiftler üzerine daha kapsamlı benzer bir araştırmayı nitel bir desende çalışmaktadır. Ekibin bir diğer üyesi olan yüksek lisans öğrencisi ise psikolojik danışman olarak çalıştığı kurumlarda mutsuz evliliğe sahip birçok kadınla (öğrenci velisi) görüşmeler yürütmektedir. Ekipteki araştırmacıların özellikleri ve çalışma konuları dikkate alındığında hem araştırma konusu hem yöntemi olarak bilgi ve deneyimine sahip, alanda çeşitli uzmanlık ve yeterliliklere sahip oldukları görülmektedir.

Veriler ilk olarak iki araştırmacı tarafından kodlanmış ve 6 hafta sonra ise üçüncü araştırmacı tarafından yeniden kodlanmıştır. Bu farklı her iki kodlama arasındaki benzerlikler ve farklılıklar dikkate alınarak kodlar arasında uyum sağlanmış, nihai hali çift ve aile terapisi alanında uzman bir psikolojik danışman tarafından incelenmiştir. Veriler, araştırmanın konusu

ve amaçları gözetilerek uyumlu ve anlam bütünlüğü oluşturacak şekilde kodlanmıştır. Kodlar tekrar etme sıklığı ve anlam bütünlüğü açısından tutarlı bir şekilde organize edilerek temalar yapılandırılmıştır. Tasnif edilen ve sunuma hazırlanan temalar arasında tutarlılığın olmasına özen gösterilmiştir. Ayrıca araştırmmanın aktarılabilirliğini sağlamak için örneklemin nasıl seçildiği, katılımcıların özellikleri ve veri toplama süreci ayrıntılı açıklanmış, yapılan görüşmeler kayıt altına alınmış ve olduğu gibi yazıya aktararak analize dahil edilmiştir. Ayrıca bulgulara katılımcıların kendi ifadeleri doğrudan sunulmuştur.

BULGULAR

Katılımcılardan elde edilen verilerin analizi sonucunda, ‘mutsuz evliliğinin gölgesinden mutlu evliliğin ışığına’ çatısı altında “mutsuz anne-baba ilişkisi”, “mutlu çift ilişkisi” ve “mutlu yuva inşası” ana temalarına ulaşılmıştır. Ana temalar, alt temalara ayrılmakta ve bu alt temalar da farklı kodları içermektedir. Kodlar, katılımcıların ortak olarak ifade ettiği kavramlar ve frekansları dikkate alınarak yapılandırılmıştır. Nihai olarak oluşan ana temalar, alt temalar ve kodlar Şekil 1’de sunulmuştur. Ayrıca bu bölümde temalar, katılımcıların deneyimleri ve bu deneyimlere eşlik eden duygu, düşünce ve davranışları ile ilgili doğrudan alıntılarla desteklenmiştir.



Şekil 1. Katılımcı ifadelerine dayalı olarak ortaya çıkan temalar, kategoriler ve kodların bütüncül yansıması

Alt amaç 1 ve 2: Mutsuz ve mutlu evliliğin anlamı ve farkları

Evli kadınların mutsuz ve mutlu evlilik kavramlarına ilişkin algılarını, kendi mutlu evlilikleri ile anne babalarının mutsuz evlilikleri arasındaki farklılaşan noktaların ne olduğunu incelemek amacıyla katılımcılara yöneltilen sorulara gelen yanıtların içerik analizi sonucunda “mutsuz anne-baba ilişkisi” ve “mutlu çift ilişkisi” olmak üzere iki ana tema belirlenmiştir. Bu iki ana tema ise “ilişki ve yakınlık alanı: bağlanma” ve “özerklik/güç ve sınır alanı: kimlik” olmak üzere iki kategoriye içermektedir. Her bir kategoride ise ilişkinin niteliğini açıklayan çeşitli kodlar yer almaktadır. Bulgular mutsuz anne-baba ilişkisi ile mutlu çift ilişkisini karşılaştırmalı bir şekilde sunulacağı için, bulgu başlıkları alt temalar üzerinden ayrıntılandırılarak yapılandırılmıştır.

Mutsuz anne baba ilişkisi ve mutlu çift ilişkisi

Görüşmelerde katılımcılara “Senin için mutlu bir evlilik ne demek, biraz kendi evliliğinden bahsedebilir misin, evliliğini mutlu yapan şeyler nelerdir?” ve “Senin için mutsuz bir evlilik ne demek, biraz anne ve babanın evliliğinden bahsedebilir misin, anne ve babanın evliliğini mutsuz bir evlilik yapan şeyler nelerdir?” soruları öncelikle yöneltilmiştir. Bu giriş sorularının ardından duygusal yakınlık, birbirlerine karşı tutum, karar ve kurallar, ev bütçesinin idaresi, görev ve sorumluluk dağılımı, ilişki problemleri ve başa çıkma yöntemleri konularında ek sorular sorulmuştur. Katılımcılardan gelen yanıtların akışına göre sonda sorularla cevaplar derinleştirilmiştir. Katılımcılara son olarak “Bütün bunlara ek olarak sizin evliliğinizi, anne ve babanızın evliliğinden farklı kılan başka özellikler varsa söyleyebilir misiniz?” diye sorulmuştur. Elde edilen cevaplar kodlanırken mutlu evlilik ve mutsuz evlilik özellikleri birbirinden netçe ayrılmış ve buna bağlı olarak bu iki tema alanı açık bir şekilde yapılandırılmıştır. Her iki evlilik özelliklerine dair kodların incelemesi sonucunda, bu kodları Duygu Odaklı Çift Terapisi perspektifinde çiftler arasındaki motivasyonel sistemler bağlamında temalandırmanın uygun olacağına karar verilmiştir. Greenberg ve Goldman’a (2008: s.83) göre çiftler arasındaki dinamik etkileşimi organize eden en temel güç duygu düzenlemesidir. Bu dinamik etkileşimi güdüleyen üç temel motivasyon kaynağı ise, bağlanma, kimlik ve çekicilik/beğenidir. Bu araştırma bulgularının ise bağlanma ve kimlik alt alanlarında yapılandırıldığı görülmektedir.

İlişki ve yakınlık alanı: Bağlanma

Bağlanma, yakın ilişkilerde hissedilen bir çeşit güvenlik ve yakınlık hissini ifade eder ve eşlerin birbirlerinin ihtiyaçlarına karşı duyarlı ve ulaşılabilir olmasını içerir. Eşin, fiziksel ve psikolojik yakınlığı, ulaşılabilirliği ve duyarlılığı gibi karşılaşılan durumlar birey tarafından sürekli izlenir, bağlanma ihtiyacını karşılayıp karşılamadığı her an değerlendirilir ve böylece

kişinin eşine karşı gösterdiği bağlanma davranışlarını şekillendirir (Woldarsky-Meneses & McKinnon, 2019: s. 278-280). Bu alan bireylerin ilişki içindeki var oluşlarını ve kurulan duygusal bağı ifade eder.

Mutsuz anne-baba ilişkisi ve mutlu çift ilişkisine yönelik sorulara katılımcılardan gelen yanıtlar organize edildiğinde, bağlanma alanına işaret eden her bir ifade dikkate alınmıştır. Katılımcıların mutsuz anne baba ilişkilerini çeşitli yönlerden tanımlarken bu alana yönelik en sık kullandıkları kavramlar; sevgisizlik/sevgiyi göstermeme, ilgisizlik, duyarsızlık, kopukluk-yabancılaşma, güvensizlik, biz olamama, birlikte vakit geçirmeme olmuştur. Mutsuz anne-baba ilişkisi tablosuna karşın katılımcıların bağlanma alanında kendi mutlu evliliklerine yönelik verdikleri cevaplarda ön plana çıkan tanımlamalar ise sevgi/sevgiyi gösterme, değer verme, karşılıklı anlayış, şefkat, sosyal duygusal destek, güven, açıklık-şeffaflık, diğerini gözetme-fedakârlık, biz olma ve birlikte vakit geçirme şeklinde kavramsallaştırılmıştır.

Görüşmeler süresince, her iki evlilik ilişkisini betimleyen katılımcıların, mutsuz anne-baba ilişkisi için sıkça sevgisizlik/sevgiyi göstermeme, ilgisizlik, duyarsızlık, kopukluk-yabancılaşma, güvensizlik faktörlerini ifade ederken; kendi mutlu evliliklerinde bunlara karşı sevgi/sevgiyi gösterme, değer verme, karşılıklı anlayış, şefkat, sosyal duygusal destek, güven, açıklık-şeffaflık, diğerini gözetme-fedakârlık faktörlerinin var oluşundan bahsetmişlerdir. Bu faktörler literatürde duygusal yakınlık olarak tanımlanmaktadır. Aşağıda, katılımcıların ebeveynlerinin evliliklerine ve kendi evliliklerine ilişkin değerlendirmelerini içeren karşılaştırmalı ifadelere yer verilmiştir. Her bir katılımcının anne-baba evliliğine dair yorumu ile kendi evliliğine dair ifadesi, çift taksim (/) sembolüyle ayrılarak ardışık biçimde sunulmuştur. Ayrıca, yer yer katılımcıların sadece ebeveynlerinin ilişkisi ya da sadece kendi ilişkilerine yönelik ifadeleri içeren alıntılar da paylaşılmıştır.

Bence anne babamın evliliğinin temelinde sevgi eksikliği var...Annemin babama karşı çok güçlü bir sevgisi var ama babamın anneme karşı asla sevgisi yok...Babam, evine ve çocuklarına ilgisiz değil, bir erkeğin yapmayacağı şeyleri bile yapar çok alakadar olur her şeyle, sadece anneme karşı ilgisiz ve sevgisiz. Annem ise sevgisini kesinlikle çok net, bariz bir şekilde gösterir. Annem yemeğin etli tarafını bile babama ayırır. Babamın sözlerine saygı duyarak, bizleri babam geleceği için hizaya sokarak, ev derli toplu şekilde onu karşılayarak, öperek, sözlü şekilde yani her türlü şekilde gösterir. Babamdan ise seni seviyorum dediğini dahi duymadık. Asla. Anneme karşı şaka espri hiçbir şey yok. // Eşim sarılır öper sevgi sözleri söyler. Ben de aynı şekilde. Onun sevdiği yemekleri yapmaya çalışırım, onun kendi alanına saygı duymaya çalışırım. Değerlerine değer veririm (Açelya, 32).

...çünkü hiç birbirlerini tanımamışlar bile. Birbirlerine alışmamışlar. Sanki böyle hani evlenmesi gerekiyordu, evlendi. Çocuk da lazım bu aileye, çocuk yapalım. Yapılması gerekiyormuş gibi yapalım. Ortada biz beş kardeş olmasak ben annemle babamın yakınlaştığına bile inanmıyorum. Öyle bir mesafe var aralarında. Hatta şöyle söyleyeyim, o kadar iletişimsizlik var ki aralarında hiç tartıştıklarını da bilmiyorum. Yabancı gibi yani. // Karşılıklı sevgi. İlk evlendiğimizde eşim 'Ben böyle sevmeyi bilmiyorum.' demişti bana. Ben kitaplarda gördüğüm şekilde, öğrenmeye çalışarak sevdim onu. Bana sevgisini ifade eder. Ben de dilim döndüğünce ifade edebilirim...ayrıca benim de eşimden gizli hiçbir şeyim olmaz (Papatya, 33).

Normalde bizim evimizde hiç kavga olmaz ama çok sessizlik vardır. Yani annem genel olarak mutsuzdur evlilikten, babamı memnun etmek için herhangi bir şey yapmaz, hatta babam bir şeyden mutlu olacaksa bunlardan ekstra kaçınır. Annem babamı sevmiyor o yüzden de bir şey yapası da gelmiyor ...babam işte kahvaltıda yeşillik yiyor mesela, annem kahvaltıda hazırlamaz asla yeşilliği koymaz, hep babam kalkar kendisi için rokasını falan koyar. Annem çok dirayetli bir şekilde her şeyi koyar mesela börektir şudur ne yapacaksa ama o yeşilliği asla koymaz çünkü sadece babam içindir o yeşillik. Babam biraz daha annemi memnun etmeye çalışır ama artık o da bundan bunalmış durumda, bir karşılık almadığı için. // ...eşim sevgisini diğer türlü de zaten gösteriyor hani hizmet davranışlarıyla, ne bileyim evi toparlar, çocukları bugün ben alayım götüreyim bakayım der... Yani beni düşündüğü için zaman zaman arabayı bırakır sen yürüme, sen otobüsle gitme şöyle yapma böyle yapma, bunlar da sanırım fedakârlık. Her türlü sevgisini gösterir yani ama daha çok fedakârlık olarak gösteriyor... birbiri için fedakârlık yapmak, birbirini kendinden daha çok önemsemek (Defne, 34).

Anne ve babam birbirlerine karşı sevgilerini göstermezlerdi. Bizim yanımızda asla sevgi sözcüğü kullanmazlardı. Bizim yanımızda da bizden ayrı da birbirlerine sevdiklerini göstermiyorlardı. Birbirlerini sevmeyi bilselerdi sanırım mutlu olabilirlerdi. Birbirlerini nasıl seveceklerini, hangi dili kullanacaklarını bilmiyorlar (Zambak, 32).

Annem tarafından biraz daha bağımlı ve isteyen taraf olarak görüyorum. Babamın tarafı biraz daha ilgisiz, kayıtsız kalan bir tarafı vardı. Bu yüzden annem babamın üzerine daha çok düşerdi. Babam anneme karşı duygularını ifade etme yönünde daha çekingendi. Dolayısıyla annem tarafında alma isteği babam tarafında da çekimser kalma vardı. Hep talep eden taraftı annem. Babamın hastalık sürecinde bile babamın bakmamasına, güzel söz söylememesine bozulurdu annem. // Eşim beni seviyor ben onu seviyorum, birbirimizi düşünüyoruz benim için en önemli kriterler bunlar. Birbirimizin iyiliğini düşünüyoruz, bir kişilik yemek kalsa birbirimizin yemesi için uğraşıyoruz. Bu bile benim için önemli bir kriter aslında. Birbirimizin zor zamanlarında yanında olmayı dediğim gibi sürdürüyoruz (Fesleğen, 30).

Eşim çok naif bir insan, o kırılmasın diye üzmemek için gözünün içine bakıyorum. Onu mutlu etmek için elimden geleni yapıyorum. O da öyle, ben mutlu olayım diye elinden geleni yapıyor (Lavanta, 35).

İlişkilerin analizinde, katılımcıların verdiği yanıtlardan ön plana çıkan bir diğer önemli faktör, evlilikteki biz olma deneyimidir. Katılımcı kadınlar, anne ve babalarının ilişkilerinde bu deneyimi yaşayamadıklarını ve bunun uyumsuzluk, bütünleşmeme, bencillik, paylaşım eksikliği, eşin duygusal yokluğu, eş rolüne girememe, kayın-köken aile ile sınırların belirsizliği gibi sorunlardan kaynaklandığını dile getirmişlerdir. Öte yandan kendi evliliklerinde ise biz olma deneyimini; uyum, bütünleşme, birlik-beraberlik duygusu, birbirini tamamlama, iş birliği, paylaşma isteği, ortak yaşam hedefleri, kayın-köken aile ile sınırların çizilmesi aracılığıyla ortaya koymuşlardır. Bu ifadelerle tanımlanan katılımcı görüşlerinden bazıları aşağıda sunulmuştur:

Aslında ikisi de özünde kötü insanlar değiller ama ilişki ve sevgi dili anlamında çok fazla birbirlerine uyum sağlayamıyorlar bunu halen bu şekilde düşünüyorum. // Duygusal, fiziksel, cinsel olarak birbirimizle uyum içinde olduğumuzu ve güzel bir yolda ilerlediğimizi düşünüyorum (Fesleğen, 30).

Bence karşılıklı fikir alışverişi yok anne babamda. Ne oluyorsa bundan dolayı oluyor. Karşılıklı fikirlerini konuşmadıkları için ortak bir çözüm yoluna ulaşamıyorlar. // bizim ilişkimizde ise iki taraf da farklı olsa bile; farklı düşünceler olsa bile ortak noktada birleşebilmek (Lale, 26).

Sürekli dükkandaydı babam. Evi otel gibi kullanırdı. Anneme destek olma yönünde bir katkısı yoktu. Annem evin işlerini yapardı çoğunlukla ben yardım ederdim. Babam çok işkolik. Sabah 7-8 de evden çıkıp gece 1 de eve giriyordu...Biz de sadece sabah görebiliyorduk babamı. Annem de aynı şekilde. Kahvaltıda yoktu, yemekte yoktu, bayramlarda yok. Biz hayatımız boyunca 5 kere babamla aynı sofrada yemek yememiştir. Babam olaya “ben bu şekilde çalışsam siz böyle rahat edemezsiniz” şeklinde bakıyor. Annem çok yalnız kaldı. Ben çok üzülürdüm buna. // Karşılıklı iş birliği, sevgi, saygı ve anlayışın yanında çok önemli. Sevgi, aşk bir yere kadar. Onlar bir yerden sonra bitiyor. Sevgi ve güven tabi ki gerekiyor ama bunun yanında iş birliği yapabilmek gerekiyor. İki kişi bir araya gelip bunu sağladıkları zaman evlilik güzel bir şekilde devam ediyor (Kardelen, 33).

Önceliği işi, akraba, kardeş ve dışarıydı. Aileden önce onlar ve işçilerinin durumu daha öncelik gelmiştir. Mesela o gün akşam on ikide geliyorsa bilin ki birisinin ailesine yardım etmek içindir. Annem de öncelik biz olalım çabasıındaydı. Kendisinin öncelik olmasını isteyen birisiydi. // Ben eşime çok güven duydum. Nişanlıyken ev tuttuğumuzda “babana söylemeyecek misin?”

dedim, “neden söyleyeyim ki, biz oturacağız orada” dedi. Orada güvendim... Eşimle neden böyle canımı sıktı annen, gibisinden konuşuyoruz sonra da biliyorsun onlar öyle, deyip devam ediyoruz... Konu bittikten sonra biz ikimiziz, biz birbirimize yeteriz kimse bizi yaralayamaz deyip geçiyoruz (Begonya, 37).

Yani kayınvalidem iyidir hoştur ama çok fenadır. Eşim mesela hep geride bırakmaya çalıştı ve başardığını da düşünüyorum, ne onu bana savundu eğer hatalıysa evet hatalı derdi...mesela babamın yaptığı hata da buydu babaannem yüzde yüz yalan söyler ama babam onu savunmaya çalışınca annem atağa geçerdi. Bunu erkeğin kabul etmesi lazım annen hatalıysa evet hatalı, kusura bakma, bu insanı çok rahatlatıyor bence eğer eşim dese ki ya hayır olmaz savunmaya kalksa ben de belki mutsuz bir evliliğe yol açabilirdim...bir de mesela olan şeyleri annem sürekli anlatırdı anneanneme olsun, teyzelerime olsun... Annem bu hatayı çok fazla yaptı belki bu da etken oldu bilmiyorum. Bir şekilde annem kendi ailesine laf ettirmezdi babam kendi ailesine laf ettirmezdi hiçbir zaman kendileri olmadılar. Hep ailelerini savunmaya çalıştılar ama asıl olan aile kendileriydi bunu fark etmediler hiçbir zaman. // İnsanın ruh ikizini bulması derler ya aynı onun gibi düşünüyorum mesela eşimle kendimi (Akasya, 31).

Annem de gerçekten iyi biri ama ikisi birbirine iyi olamadı ki iyi insan da olsalar, iki iyi eş olamıyorlar demek ki (Karanfil, 42).

Eşimi değerlendirdiğimde, hislerine baktığımda onun da benim gibi olduğunu görüyorum. Birbirimize çok benziyoruz ve tamamlıyoruz (Lavanta, 35).

Ortak paydalarda, ortak gayelerde buluşabilmek. En temelde zaten farklılıklar olabilir ama evliliğin başında da istediğim şey buydu. Ortak gayede de büyük ölçüde buluşuyoruz (Gül, 26).

Sevgi olmayınca saygı da olmuyor, beraber ortak bir hayat da kurulmuyor. Birlikte yaşamak istemiyor ya da bir şeyleri paylaşmak, fikir alışverişinde bulunmak istemiyor. Manevi bağ da olmayınca anlayışsızlık oluyor. Ve annemin konuşmaları babamı tedirgin ve irrite ediyor, onunla bir şey paylaşmak istemiyor (Açelya, 32).

Katılımcıların bağlanma ve yakınlık düzeylerini etkileyen önemli bir faktörün birlikte geçirilen zaman olduğu göze çarpmaktadır. Mutsuz anne-baba ilişkilerinde, eşlerin birlikte herhangi bir şey yapmadıkları ve muhabbet etmedikleri gözlemlenirken; mutlu çiftlerin ise güçlü yönlerinden biri birlikte zaman geçirme yetenekleri olarak öne çıkmaktadır. Mutlu çiftlerde birlikte zaman geçirme kavramı, eşlerin birlikte aktiviteler yapma, keyifli vakit geçirme, derin muhabbetler etme ve birbirleriyle arkadaşlık kurma unsurlarını içermektedir. Bu konudaki bazı katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Anne babamı düşündüğümde benim babam çok sosyal biriydi. Arkadaşlarıyla daha çok zaman geçiriyordu. Annemle vakit geçirmek yerine daha çok onlarla zaman geçiriyordu. // Biz çoğunlukla birlikte güzel, kaliteli zaman geçirebiliyoruz (Gül, 26).

Annem-babam birlikte vakit geçirmezlerdi. Aynı ortamda oluyorduk akşamları ama birlikte değildik. // Eşimle akşamları birlikte vakit geçiriyoruz. Hoşlanacağımız yerlere plan yaparız. Dışarı çıkarız. Kahvaltı yaparız, kahve içeriz. Sevdiğimiz şeyleri yaparız. Sohbet ederiz (Menekşe, 40).

Beraber vakit geçirince genelde kavga ederlerdi. Birlikte vakit geçirmekten hoşlanmazlar. Dışarıda yemek yemezler. Annem beraber çıkmak ister de babam istemez pek. Evin ihtiyacı olduğunda beraber çıkalım bize ait bir gün olsun demek veya bir yerlere götürmek hiç olmadı babam tarafından. // Beraber çokça vakit geçiririz, keyif alıyoruz. Tatillere gidiyoruz, kayınvalidemlere, pikniğe, denize, AVM'ye, yemeğe...her türlü dışarı çıkabiliyoruz beraber. Çok rahat vakit geçirebiliyoruz, muhabbet edebiliyoruz, konuşabiliyoruz (Açelya, 32).

Aynı evde yaşıyorlar ama hani sen kendi hayatını ben kendi hayatımı, bana karışma. Babam öyle hani kendi kendine evde. Zaten 2 katlı bir ev babam üst katta yaşar annem de alt katta yaşar. Ama hani yatarken beraber yatarlar oralarda çok böyle ayrılmış bir ilişkileri yok ama normal hayatlarında çok muhabbet etmezler. Hani olur ya böyle bir laf açarsınız eşinizle konuşursunuz muhabbet edersiniz öyle bir şey yok yani. // Evliliği mutlu yapan şeylerden biri, beraber vakit geçirmekten hoşlanmak... Biriyle vakit geçireceksem eşimle vakit geçirmeyi tercih ediyorum. Arkadaşım yine eşim... Bazen çocukları anneanne babaanneye bırakıp tek başımıza bazen bir şeyler yaptığımız da oluyor sırf beraber vakit geçirmek için... Muhabbet etmek için zaman ayırmaya çalışıyoruz (Defne, 34).

Özerklik/güç ve sınır alanı: Kimlik

Greenberg ve Goldman (2008: s. 83) tarafından kimlik olarak tanımlanan, insan ilişkilerinin bir diğer önemli alanı ise benlik bütünlüğü, öz saygı ve yetkinlik ihtiyacıdır. Kimlik alanı, ilişki kurulan kişinin bireyi tanıması ve onaylamasını ifade eder. Eşlerin birbirlerinin düşünce ve duygularını görmesi ve onaylaması, kimlik ihtiyacını karşılar. Eşler arasındaki görülmeme, onaylanmama veya tanınmama kimlik duygusuna zarar verir ve bireylerde olumsuz duygulanıma yol açar.

Mutsuz anne-baba ilişkisi ve mutlu çift ilişkisine yönelik sorulara katılımcılardan gelen cevaplardaki kimlik alanına işaret eden her bir ifade dikkate alınarak ilgili kodlar oluşturulmuştur. Katılımcıların mutsuz anne baba ilişkilerini çeşitli yönlerden tanımlarken bu alana yönelik en sık kullandıkları kavramlar; saygısızlık, eleştirelilik, bencillik, değişime kapalılık, değer vermeme/önemsememe, yok sayma, annenin yok sayılması, bağımlı/güçsüz

anne, görev ve sorumluluk dengesizliği, karar verme ve finansal yönetimde eşit olmayan güç dengesi, yıkıcı çatışma ve işlevsiz çatışma çözme becerileri olmuştur. Öte yandan, mutlu çiftlerin kendi ilişkilerinde kimlik alanına yönelik ön plana çıkan faktörler ise saygı, önemsenme, görülme, ayrı bir birey olarak kabul görme, bağımsızlık/özgürlük, esneklik, beklentileri karşılayan görev ve sorumluluk dağılımı, ortak karar verme ve finansal yönetim, yapıcı çatışma ve işlevsel çatışma çözme becerileri şeklinde tanımlanmıştır.

Mutsuz anne baba ilişkisinde görülen saygısızlık, eleştirelilik, bencillik, değişime kapalılık, değer vermeme/önemsememe, yok sayma faktörleri evlilikteki kimlik ihtiyacının karşılanmasına engel olurken, mutlu evliliklerdeki saygı, önemsenme, görülme, takdir etme, ayrı bir birey olarak kabul görme, bağımsızlık/özgürlük, esneklik faktörleri kimlik ihtiyacının karşılanmasını sağlamaktadır. Bu bağlamda kavramsallaştırılan katılımcı ifadelerinden bazıları şunlardır:

Anne babamın evliliğinde mutlu olmama sebebi babamın anneme çok saygı göstermemesi. Babamın sadece kendi üzerine bir yaşam kurması, sadece kendi istediklerini yapması. Babam kesinlikle otoriter, her dediğim olsun diyen birisiydi. Annem de ezilen, değer görmeyen birisi. Tamamen babamın dediklerini yapan kendi fikri olmayan yine de babam için üzülen onu seven birisi. // Bizde kişiler daha çok özgür. Birbirimize karışmıyoruz. Saygı çerçevesinde herkes kendi istediğini yapabiliyor. Kendi özgür alanlarımız var. Birbirimize danışarak daha çok yol alabiliyoruz. Kimse kimseye muhtaç hissetmiyor (Orkide, 30).

Annemin gösterdiği tavırlar babamı düşündüğü içindi ama babam işine karışıldığını düşünüp tepki gösterir ve bildiğini okurdu. // Bir tartışma konusu olduğunda fikrimi söylüyorum ve eşim bunu önemsiyor. Bu da bana değer verildiğini, sevildiğimi hissettiriyor (Lale, 26).

Annem daha ılıman babam da bir o kadar kendi dediği olsun ister. Onun dışına çıkıldığı zaman da tartışma konusu büyür. Genelde babamın istediği olur. Annem uymadığı zaman da olay çıkar. Babamın baskın olması, birinin daha çok yönetmesi söz konusu. Bu da annemin geri planda kalmasına sebebiyet veriyor. Bu da tartışmalara neden oluyor bir süre sonra. Kuralları genelde babam koyardı annem de uyardı. Olumsuz etkiliyor evet. Sürekli birisi, diğerinin dediğini yapıyor. Ve insan olarak ona fikirlerinin önemsenmediğini hissettiriyor. // Bizim ilişkimizde birlikte konuşarak fikirlerimizi söyleyerek karar veriyoruz. Mantıklı gelen şekilde ilerliyoruz... Bizim evliliğimizde öyle değil. Birlikte yemek yapabiliyoruz. Eşim çok destek oluyor içinden geldiği zaman direkt o bile yapabiliyor (Lale, 26).

...annemin zaten söz hakkı yoktu. // Biz istişare ederiz genelde ama şöyle eşim daha çok yumuşak karakter... Eşim bana daha çok sorar, benim fikirlerime daha çok güvendiğini söylüyor, bilemiyorum tabii ki. Belki de acaba ben baskın mıyım, orasını da bilemiyorum (Nilüfer, 35).

Evlilik sadece kocamız için yaşadığımız bir şey değil. Cinsel hayatta yani eşine evet eşini mutlu etmek kadının görevi ama sen de mutlu oluyorsun. Yani bu zevkin tadına da varmak gerekiyor. O ne kadar mutluysa sen de o kadar, sen ne kadar mutluysan o da o kadar mutlu. Önce kendini mutlu edeceksin sonra karşıdaki insan da mutlu olsun. Önce kendi rızanı kazanacaksın sonra karşıdakinin de rızasını zaten kazanırsın. Yani sadece kocamın rızasını kazanayım, her dediğini evet, tamam deyim değil. Önce kendini seveceksin karşıdakini de sevebilesin yani... Annemlerden en büyük ayıran şey bireyselliğimiz, kendimizin farkında olmamız, birazda tabi yaşımızın verdiği şeyle değişme açık olmamız (Nilüfer, 35).

Babam daha önce de ifade ettiğim gibi narsist biriydi, harcamaları da kararları da kendine göreydi. // ...bir karar alınacaksa beraber alabiliyoruz. Baskın olan eşim ama eşitiz...kırmızı çizgileri zaten konuşup istişare ederek yönlendirebiliyoruz (Gül, 26).

Geçen mesela tuhaf bir olay oldu annemden şu söz çıktı “ben babanızla aramızdan su sızmadığını düşünürken o şöyle böyle dedi...”, “ya aranızdan su sızmaması ne demek, hiç esneme payınız yok mu” dedim. Mesela ben her olayı eşime anlatmam, gerek duymam. Eşimden öyle bir beklenti içerisine girmem o da benden girmez. Uygunsa anlatırım değilse anlatmam yani... Ayrıca ilişkide alanlarıma saygı duyulması güzel bir şey (Begonya, 37).

Birbirlerine saygı duymamaları. Birbirlerine isimleriyle bile seslenmemeleri. Birbirlerine saygı duysalardı belki mutlu olabilirlerdi. Saygının olduğu yerde mutluluk otomatik olarak gelirdi diye düşünüyorum. Evliliğin temel yapı taşı saygı. Saygı her şeyden önce geliyor. Asla birbirine karşı kötü söz söylenmemesi, hakaret kullanılmaması ve kişinin kendi benliğine olan saygısı bence mutlu bir evliliğin formülüdür... Annem hiçbir şekilde bir şeyden memnun olmaz, mutlu edemezsiniz, en iyisini de yapsanız mutlaka bir kusur bulur söyler. Erkekler bundan hiç hoşlanmaz. Gururu okşansın ister. Annemin de zerre kadar övmeyle ilgisi yok, hep yererdi babamı. Takdir etmeyi bilmezdi. Babam takdir görmüyordu, annem ilgi görmüyordu derken bu hale geldiler (Kardelen, 33).

Babam annemi hiçbir şey için zorlamaz. Annem de babamı yetersiz görür. Annemin biraz da böyle sivri bir dili var. Hakaret eder. Bunu babam kaldırmaz, hoşlanmaz (Papatya, 33).

Birbirimizin özel alanlarına karışmıyoruz çok fazla. Sürekli dip dibe değiliz. Birbirimize zaman tanıyabiliyoruz (Leylak, 25).

Bu araştırmaya dahil olan kadınların anne-baba kuşakları, o dönemin kültürü ve şartları göz önüne alındığında dikkat çeken önemli unsurlardan biri annenin yok sayılması ve bağımlı/güçsüz anne figürüdür. Mutlu evliliğe sahip şu anki kadınların yaşamlarında bu tür durumlar bulunmamaktadır. Bu kadınlar kendi evliliklerinde daha bağımsız, özgür ve ayrı bir birey olarak kabul görmektedirler. İlgili katılımcı ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Annem mecbur bırakılmış. Babamsız bir yere gidemez. En yakın pazar ve markete gidebilir. Bir şehir dışına çıkma uzak bir yere gitme yok. Maddi manevi babama bağımlı kılınmış. Annem daha özgür ve isteklerini yerine getirebilir olsaydı; sosyal olarak daha aktif olabilseydi daha mutlu olurdu diye düşünüyorum (Orkide, 30).

Annemin çok bir söz hakkı yoktu. Yani çok değer gördüğünü hiç sanmıyorum annemin, değersiz kabul ediliyordu yani ‘sen kim oluyorsun’ çok oluyordu. Kadına babam ve babamın ailesi değer vermezdi öyle kadını hizmetçi olarak görürlerdi. Gezmeye veya akrabalarıyla arkadaşlarıyla sohbet edip onlarla vakit geçirmeye izin vermezlerdi, hakkı yok gibi düşünürlerdi ve benim çok zoruma giderdi. O yüzden hatta çocukluk döneminde ergenlik döneminde ‘keşke erkek olsaydım’ diye çok söyledim, çünkü o ailenin içerisinde kadınlar değer görmezlerdi... Annem, babama karşı kendini çok bağımlı hissediyordu. Kendi ayakları üzerinde durup kendini de çocuklarını da koruyup kollayıp maddi açıdan bağımsız hale gelebilecek konumdaydı benim gözümde. Ama o kendini bağımlı sanıyordu, ayrılık kararı verebilene kadar (Sümbül, 32).

Şimdi bir tarafta çok aşık bir kadın, bir tarafta umursamayan bir erkek. Kendisini yıpratın bir kadın, deli divane aşık yani bu her halinden belli oluyor, çok bağlı...öbür tarafta hiçbir şekilde umurunda olmayan, kendi hayatını yaşayan, sadece ihtiyaçları doğrultusunda kadına güzel konuşan, iletişim kuran bir adam... Evlilik bir şekilde devam ediyor çünkü hep kaldıran birisi var. Anne kaldırıyor çünkü her şeyi görmezden geliyor. Onun kendisini görmediğini de görüyor, onun ilgisiz davrandığını da görüyor ama bir yerde kendini kandırıyor...anne sürekli Pollyanna olduğu için, onunla konuşması ya da onun yanında durması bile çok büyük bir gösterge onun için (Yasemin, 34).

Annem dayak yememiş ya da kötü ağır söz işitmemiş ama evliliği zedeleyen en büyük sorun bence büyük veya başka birileri ile aynı ortamda aynı evde yaşamak... Bu çok kötü bir şey ve benim her zaman için zihnimden ‘Ben asla Erzurumlu biriyle evlenmem’ diye geçiyordu çünkü çok zor bir hayat. Yani insanın özeli yok, kişiliği, şahsı yok. Sen o evin gelinisin yani sen gelinsin! Ayşe, Fatma, Hatice değilsin, sen bir birey değilsin; bir gelinsin o evde. Otomatik makine gibi hizmet etmelisin işte yani çocuk doğuracaksın, hizmet edeceksin. Bence bu insanı çok aşağılayan bir durum... Annem kendinin ne olduğunu bile bilmiyor ne hissettiğini ne düşündüğünü. Şunu söyleyeyim annem neyi sevdiğini bile bilmiyor. Yani en çok hangi yemeği sevdiğini, en çok hangi rengi sevdiğini. Kendisine mesela annem gidip mağazadan kıyafet hâlâ daha almış değil. Böyle çok ortada kalmış, çok ortada yaşamış bir insan. Bence bu insan için en büyük zulüm yani, haksızlık bu. Kesinlikle böyle bir şey yaşamayı hiçbir insan hak etmiyor. Annem de o kadar kabullenmiş ki hiçbir zaman için bu zincirleri kırmayı düşünmemiş (Nilüfer, 35).

Evli çiftler için yaşam düzeninde önemli bir diğer kategori görev ve sorumluluk dağılımı, karar verme ve finansal yönetimidir. Bu faktörlerin kimlik alanına alınmasının sebebi, eşler

arasında bu konulardaki etkileşimin büyük oranda kimlik ihtiyacı ile ilişkilendirilmesinden ötürüdür. Bu alandaki deneyimler sonucunda bireylerin “beni sevmiyor, sevilmeğe layık görmüyor” gibi düşüncelere kapıldıklarında, bu unsurların bağlanma alanını da etkilediği gözlemlenmiştir. Ancak bu konudaki katılımcı ifadeleri dikkate alındığında, bu tür deneyimlerin kimlik alanında ele alınmasının daha uygun olduğu kararlaştırılmıştır. Mutsuz ebeveyn çiftlerinde görev ve sorumluluk dengesizliği, karar verme ve finansal yönetimde eşit olmayan güç dengesi dikkat çekmektedir. Birçok ebeveyn çiftinin bu konuda sıkıntı yaşadığı görülmektedir. Bununla birlikte ebeveynlerinden farklı olarak mutlu çiftlerde beklentileri karşılayan görev ve sorumluluk dağılımı, ortak karar verme ve finansal yönetim söz konusudur. Bu konuda her iki ilişkiye yönelik bazı katılımcı ifadeleri şu şekillerdedir:

Evde babam verirdi kararları, annemiz söz söyleme hakkı yoktu ve bunu kabullenmişti... Anne babamda tabi ki babam idare ediyordu, o çalışan annem ev hanımı olduğu için. Annem herhangi bir söz söylemiyordu tamamen babamın elindeydi ekonomi. Babamda bir kişiye bağlıydı, kendisi karar verirdi ve alırdı. Annemin hiçbir şey istediğini duymadım. Annemin ekonomik özgürlüğü olsaydı daha mutlu olurdu diye düşünüyorum. Bir harçlık bile verilmemiş bugüne kadar. // Bizim evliliğimizde ortak, karar verici, kural koyucu biri yok. İkimiz de çalışıyoruz birlikte karar veriyoruz. Bir kişiye bağlı değil ekonomik yönetim, ortak karar veriyoruz. Harcamalara beraber karar veriyoruz. Ortak bir ekonomimiz var. Tek kişilik yönetim yok... İkimizde çalışıyoruz o yüzden ev işleriyle ikimiz de ilgileniyoruz (Orkide, 30).

Kuralları genelde babam koyar, daha baskındır. Annemin de olmazsa olmaz alanları var babam o konuda kural koysa bile annem dinlemez. Dediğim dedik bir insandır. Babam kural koysa da annem inattır. Geri adım atmaz... Ekonomi onların bam teli. Babam ekonomiye çok önem veren bir insan. Annem de tam aksine rahat bir insan. Annem rahat oldukça babam kendini kasıyor ve mutsuz oluyor. Evliliklerine inanılmaz bir olumsuz etkisi var o yüzden. // Genelde kuralları ben belirliyorum bu konuda daha baskınım ben. Ama eşim kurallarımı çiğneyebiliyor ara sıra. Özellikle çocuk konusunda. Ekonominin bizim için hiç etkisi yok. Bu konuda problem yaşamıyoruz. İstedikimizi alabiliyoruz birbirimize sorun etmiyoruz. Savurgan da değiliz. Bir denge hâkim (Açelya, 32).

Babamın bir dönem çok yoğun gece de çalıştığı, vakıf çalışmalarında vesaire görev aldığı dönemlerde gece gelmeme, annemi ihmal etme, annem tek başına kalmış o dönemlerde. Şu an benim evliliğimde kıyasladığım zaman eşim mesela yine çocuklara yardım etmeye çalışır, ben de bir şey yapayım der ama onlar da öyle bir şey olmamış...anne babamın ilişkisinin kurallarını herhalde annem koyar, parayı da annem kazanırdı... Babam hiç böyle para kazanmak gibi bir derdi olan biri değil, annem de çalışıyordu hep annemin parasıyla bizim evimiz geçiniyordu. Annemin böyle bir ekstradan bir çaba göstermesi ama babamın hiç çaba göstermemesi büyük bir etken annemlerin mutsuzluğunda. // Kuralları

genel olarak ben koyuyorum ama yine de ortak yani. Bizim aramızdaki sorumluluk paylaşımı da eşit diyebilirim hatta onda daha fazla sorumluluk var diyebilirim. Çocuklar konusunda iyidir sorumluluğu paylaşır hatta alır yani fazlasıyla. Evde bir şeyleri eğer dağınıklık gördüyse toplar, düzen konusunda iyidir, seyahate gidilecekse bavulu toplar... birçok şey ortaklık var. Ekonomi yönetiminde genel olarak yetkili eşim, benim kartım onda değil ama işte “şu kredi ödenecek şuraya atar mısın, bunu buraya atar mısın der”, atarım, “geri kalan senin” der (Defne, 34).

Kararları her zaman babam verirdi. Annemin çok bir söz hakkı yoktu... Anne babamın evliliğinde ekonomi tamamen babama aitti, çalışan babamdı belli bir yere kadar, maddi durum yetersiz olduğu için annem de çalışmaya başladı ama kazandığı parada hiç söz hakkı yoktu. Kontrol tamamen babama aitti. Bir polis memurunun maaşının yetebileceğini, bizde neden yetmediğini sorgulardık... Hem annem hem ben hem de kardeşlerim çalışıp eve para getirdiğimiz halde yetmiyordu maddi gelirimiz. Fakir bir aile yaşantısı gibiydi hayatımız. Babamın bizim bilmediğimiz harcamaları, etrafına borç vermesi, lüks yaşayan arkadaşlarına ayak uydurma çabası... Aslında maaş günü her istediğimizi almaya çalışırdı ama sonra ayın sonunu getiremezdi. Evde büyük kriz çıkardı. Evdeki eşyaları yumruklardı, “elinizi taşın altına koyun, bu para yetmiyor.” diyerek bizden destek beklerdi kendince. // Ama bizim evliliğimizde öyle değil. Birlikte konuşup karar veriyoruz. Hangisi mantıklı geliyorsa o şekilde hareket ediyoruz. Ortak karar alıyoruz. İkimiz de çalıştığımız için birbirimizin olmadığı saatlerde evin ihtiyaçlarını gideriyoruz. Kendi ailemizde ben kendi rızamla paranın kontrolünü eşime devrediyorum. Ama alınacak kararlarda eşim mutlaka bana sorar, ben de ona sorarım. Olumlu olumsuz ortak karar alırız. Maddi sıkıntı yaşamıyoruz (Sümbül, 32).

Yani tabii ki de her zaman babamın dediği olurdu, kuralları o koyardı yani görev dağılımı olarak babam iş yapmazdı hatta erkek kardeşimiz vardı ben ona iş yaptırmaya çalıştığımda hani öğren ileride kendi ayaklarının üstünde durursun, okuyacaksın dediğimde de, o erkek kaç tane kadınsınız derdi o zihniyette bir insan olduğu için zaten hiç yardım etmezdi... Ekonomiyi babam yönetirdi yani maaşını bile bilmezdik hala bilmiyoruz, söylemez. Bence olumsuz etkiliyordu evliliklerini çünkü annem bu durumdan rahatsız oluyordu. Hani bana değer vermiyor, bana söylemiyor. Annemin üzerinde bir sürü yük, 4 çocuk vardı dördümüzün de ayrı ayrı illaki sıkıntıları oluyordu hep annemin üzerindeydik. // Ortak şeylerde yardım eder eşim, iş paylaşımı yaparız, hafta sonları beraber yaparız çünkü hafta içi çocuklardan dolayı çok fazla yapamadığım için akşam geldiğinde o da sofrayı hazırlar veya toplar... Ne onun dediğidir ne benim dediğimdir, bir mevzu olsa bile hani en ufak bir şehir dışına çıkacağız bilmiyorum veya bir çarşıya çıkacağız, onu bile ortak karar alırız. Ne yapalım kaçta çıkalım, nasıl yapalım, hangisi uyar tarzında ortak kararlarla çıkarız. Ekonomide ise eşim faturaları benim ödememi ister veya mutfak sen yönet hani senin de para elinde dönsün, senin de yönetime katkı olsun tarzında kendisi şey yapar, ben de uygun görürüm (Akasya, 31).

Çatışma, evliliklerin kaçınılmaz bir yönüdür. Çiftlerin bir sorunla karşılaştıklarında nasıl tartıştıkları ve çatışma sürecini nasıl yönettikleri, evlilik uyum süreci için esas bir temel oluşturur (Gottman, 1994). Mutsuz anne baba ilişkisinde yıkıcı çatışma ve işlevsiz çatışma çözüme becerileri kullanıldığı görülmektedir. Öte yandan mutlu çiftelerin ise yapıcı çatışma ve işlevsel çatışma çözüme becerilerini kullanabildikleri görülmektedir. Çatışma süreci evlilikte bireylerin kimlik ihlalinin en çok yaşandığı bir süreç olduğu için kimlik alanına dahil edilmiştir. Bu bağlamda çatışma ve çatışma çözme şekillerine yönelik bazı katılımcıların ifadeleri aşağıda sunulmuştur:

Babam çok sinirli ve asi bir şekilde davranırdı. Bağırıp karşısındakini susturmaya çalışırdı. Bağırarak üste çıkmaya çalışırdı. Annem sinirini kendi içinde yaşar, eşyalardan çıkarır dışarı yansıtmazdı. Babama göstermezdi. Annem susar ve kabullenirdi. // Bizim için anlaşılamadığımız noktalarda da konuşup çözüm bulabilmek... Birlikte konuşulup çözüm yolu bulmaya çalışılır, kim haklı kim haksız neden böyle oldu konuşulur ve mantıklı düşünmeyle anlaşır tatlıya bağlarız (Orkide, 30).

Babam anneme şiddet uygulardı. Babam direkt dinlemeden saldırma moduna geçer, annem kendini ifade etmek için bağırır. Bir dinle, bir anla, hemen fevri davranma, şeklinde. Genelde babam fevri taraf olur annem de kendini ifade etmeye, aklamaya çalışır. // Ben on senelik evliyim bu süre içerisinde sanırım bir kere birbirimize bağırımızdır, genellikle konuşma taraftarıyım. Derdimi açık açık söyler rahatsızlığımı dile getiririm. Eşimin düşüncesini öğrenmeye çalışırım. Bugüne kadar asla şiddet olayı olmadı...birbirimize fikirlerimizi açıkça söyleyebiliyoruz. Karşılıklı oturup sohbet edebiliyoruz. Problemlerimizi konuşarak çözüyoruz genellikle (Zambak, 32).

Annem küser, konuşmazdı. Babam da çok sinirli olurdu. Konuşamazlardı. Orta yolu bulamazlardı. 3-4 gün öyle devam eder sonra normale dönerlerdi. Zaman aşımına uğrardı, problem çözülmüyordu. Öyle kalıyordu. Birike birike olmadık zamanda patlayıp yanlış kelimeler söylüyorlardı küçük meselelerde bile, dolmuşluğun etkisiyle. // Ben biraz sakinleşip sağlıklı düşünebilecek hale gelene kadar konuşmamaya çalışırım. Sakin kalırım. Konuşup ortak noktaya varmadan konuyu kapatmam. Eşim de hayatta küs kalamaz. O da konuşur ota yolu bulur. Mutlaka konuşup bir yere bağlarız. Olay havada kalmaz (Kardelen, 33).

Babam daha çabuk sesini yükseltir, daha çabuk parlar. Hani empati kurayım, anlamaya çalışayım gibi bir şeyi çok yoktur. Annem içine kapanır susar ağlar ya da içeriye geçip ağlar. Bizim evde dediğim gibi hiç kavga gürültü olmaz ama çok uzun süre küslükler olurdu yani mutsuzluk biraz aslında buradan geliyor. E bir çözüme ulaşıyor mu? Yani çok ulaştığını söyleyemem, bir ortak bir yol bulduklarını söyleyemem. Biri illaki diğerinin dediğini pes edip yapıyor. // Ortak bir yol buluruz biz. Ya ben alttan alıyorumdur ya o alttan alıyordur. Ben özür dilemeyi eşimden öğrenmişimdir. Annemin babamdan özür dilediğini ya da tam tersini hayatımda hiç görmedim. Bir taraf özür diliyorsa diğer tarafta evet ben de

şunu şunu yaptığım için özür dilerim, şundan kaynaklandı, dış kaynaklar varsa oraya atıf yaparız, işte yorgundum, şundan moralim bozulmuştu falan diye problem oldu, deriz (Defne, 34).

Anne babamın ilişkisinde annem haklı bile olsa çok fazla konuşan taraftı. Sürekli eskileri göz önüne getirir. Alakasız yerlere götürürdü konuyu. Babam yılmış, yorulmuş, ağzını açmak istemeyen ve ani bir öfke patlaması yaşar, eşyaları atardı. Annem öyle susardı yani... Duygularını, tepkilerini belli eden taraf hep annem olduğu için genelde ona sitem ederdim, kendi içimde neden susmuyor, neden devam ettiriyor aslında şu an düşündüğümüzde de babamın tavrı da çok sağlıklı bir tavır değilmiş. O suskunluğu, çözmeye çalışmayan tavrı da aslında çocukken daha iyi gelse de şu an dönüp baktığımda ikisinde de temel anlamda bazı iletişim sıkıntıları olduğunu görmekteyim. // Biz de şu an dediğim gibi o benim neye sinirleneceğimi, alınacağımı biliyor ben de onu biliyorum. Ufak tefek pürüzler oluyor ama o noktada da birbirimizi tanıdık artık aşıyoruz. Çok öfkelendiğimizde konuşmuyoruz o esnada (Fesleğen, 30).

Mutlu yuva inşası temasına geçmeden önce, mutlu ve mutsuz evlilikleri birbirinden ayıran ve her iki ilişkisel ihtiyaç alanına da zarar veren “evlilikteki problemlili davranışlar” unsuru üzerinde durmak önemlidir. Bu çalışmada, mutsuz anne-baba ilişkisinde görülen ve mutlu çiftlerde gözlenmeyen problemlili davranışlar içki, kumar, aldatma ve ebeveynlerden birinin psikolojik bir bozukluğa sahip olması olarak dile getirilmiştir. Katılımcıların yarısı anne-baba ilişkisinde bu problemlili davranışların olduğunu ifade etmiştir. Bu duruma ait bazı katılımcılardan örnekler şunlardır:

En büyük problem aslında babamın gözünün dışarda olması, başka kadınlar evliliğin en büyük handikabıydı onlar için (Gül, 26).

Aslında babamın yuvasını sıkıntıya sokan sebeplerin en büyüğü kumar. Eğer bu alışkanlık olmasaydı annemle babamın yuvası bu derecede olmazdı. Çünkü babam hep bu nedenden ötürü eve geç gelirdi, annemi sıkıntıya sokardı (Karanfil, 42).

Baba çalıştığı zaman maaşını kahvehanelerde, kumar masalarında yiyen, alkolik bir eş diyebiliriz. Evine bakmayan, başka kadına gitmeyi erkeklik gören bir adam. Dayak olsun, parasızlık olsun, yokluk olsun her şeyi yaşamış annem (Yasemin, 34).

Annemin narsist kişiliği, mutsuzluklarında çok büyük bir etken. Ben bunu yeni öğrendim. Narsist kelimesinin tam karşılığı annem (Lavanta, 35).

Annem, babamın düzeleceğini de düşünüyordu bir şekilde. Nasıl anlatayım size, mesela babam şiddet uygulardı evi yıkardı eşyalara vururdu zarar verirdi kendisine çocuklarına veya eşine ama sonraki gün pişman olduğunu gösterirdi yani sanki böyle bir çocukmuş gibi üzülür ağlardı bazen özür dilerdi. Ama çoğu zaman, o pişmanlığını mesela bir iki saat gösterir, sonra

“sizin yüzünüzden” demeye başladılar. Yani “sizin yüzünüzden böyle oldu siz böyle hata yaptığınız için böyle oldu aslında ben haklıydım.” benim babamın psikolojik rahatsızlıkları da vardı bence, nitelikli bir tanı almadı tabi... Kavga edince evi terk etmezdi ama gerginliği eve ve bize yansırı. Yemek sofraları çok problemli bizim ailede. Biz o halde evde olmasını istemezdik babamızın. Acaba ne zaman sofra başımıza çalınacak diye beklerdik. Olur olmadık şeylere sinirlenip çok büyük tepkiler verebiliyordu (Sümbül, 32).

Araştırmacılar, “Anne ve babanızın evliliğinde görülen bu problemli davranışlar sizin evliliğinizde de var mı?” sorusunu yönelttiğinde, katılımcılar bu tür davranışları kendi evliliklerinde gözlemlemediklerini belirtmişlerdir. Sonuç olarak araştırmacılar yaptıkları görüşmeler ve analizler sonucunda mutlu çiftlerde bu tür davranış ya da kişilik sorunlarının olmadığını fark etmişlerdir.

Alt amaç 3: Evlilikler arasındaki değişimin sağlayıcıları

Mutlu yuva inşası

Katılımcılardan Menekşe hanımın “Evlilik aynı zamanda bir yuvadır. Onu gözlemliyorum. Bir eş olarak annemim yerine kendimi koyduğumda asla orada bir yuva olduğunu görmüyorum. Anne ve babam sonradan ayrıldı. Tamamen fark bu yani. Beni yakinen tanıyan çoğu dostumdan aynı yorumu duydum. Bu kadar parçalanmış bir aileden sen nasıl böyle bir yuva kurdun?” ifadesi bu tema alanının ismini şekillendirmiştir.

Araştırmanın bu teması mutsuz evliliğin gölgesinden mutlu bir evliliğin ışığına geçişi sağlayan kadınların bu değişimi nasıl sağladıklarını içermektedir. Ailelerin kendilerine bıraktıkları istenmeyen mirası geride nasıl bırakabildiklerinin ifadeleri yer almaktadır. Bir diğer deyişle kendi evliliklerini mutlu, anne baba evliliğini mutsuz olarak tanımlayan kadınlar için; “anne-baba evlilikleri ile kendi evlilikleri arasında çeşitli alanlardaki değişimin sağlayıcılarını nedir?” araştırma sorunun yanıtlarını içeren faktörlerin bir araya gelerek oluşturduğu temadır. Katılımcılardan gelen cevaplar doğrultusunda bu değişimin sağlayıcıları “öz farkındalık: aktarımı fark etmek ve değişmek, kadının bireysel dönüşümü: anneden farklılaşmak, ilişkiyi öncelemek ve ilişki için çabalamak, eşlerin birbirini tanıması ve farklılıkları kabullenmesi, eş faktörü: babadan farklı bir eşin olması ve manevi yaşamın evliliğe olan katkısı” olarak tanımlanmış ve altı kategori oluşturmuştur.

Öz farkındalık: Aktarımı fark etmek ve değişmek

Bireylerin kendi evliliklerinde mutlu bir yuva inşa etmelerine katkı sağlayan faktörlerden biri, anne ve babalarının ilişkilerinde yaptıkları hataları fark ederek, bu hataları kendi ilişkilerine taşımamak için kendilerini değiştirmeleridir. Böylelikle, bireyler kendi

davranışlarını gözlemleyerek yaşadıkları öz farkındalık sayesinde mutlu bir ilişki kurma yolunda ilerlemişlerdir: Bu konudaki örnekler:

Evlendiğim ilk zamanlar kendime bir baktım anneme kızdığım tüm tavır ve beklentiler bende de vardı. O kızdığım kişiye bürünmüşüm. Kendimi bu noktada fark ettim ve kendi farkındalığım olmasa yürütemezdik biz evliliğimizi. Kendi duygularına normalde tepki vereceğin bir şeye aman dur tepki verme, bu aslında kolay bir şey değil, yorucu bir süreç, edinilen kodlara ters bir şey yapmaya çalışıyorsun, ... sürekli bir mücadele gerektiren bir şey çünkü o kök davranışlarımızı gerçekten değiştiremediğimizi fark ettim. Üstünde durmazsan çabalamazdan değişmiyor. Ailende işlevsiz olan, işlemeyen o kodları değiştirmekle yükümlüyüz diye düşünüyorum. Başkasını değiştirmeye çalışmadan, annem bunu çok yaptı, bende en başta çok yaptım. Eşimin değişeceğini düşündüm, ben de değiştirmeye çalıştım tepkilerini, iletişim biçimini ve olmayacağını fark ettim. Sonra kendimdeki işlevsiz özelliklere yoğunlaştım, hoşlanmadığım beni bile delirten özelliklerim üzerinde durarak değişmeye çalışıyorum. Bu hala devam eden bir süreç...(Fesleğen, 30).

Bir farkındalık olması gerekiyor insanda, mutlu olmayı aramak bilmek gerekiyor sanırım. Konuşmak ve birbirine sevdiğini ifade edebilmek. Yeri geldiğinde birbirine ismiyle bile hitap edebilmek. Başkalarının yanında bu bilinçle hareket edebilmek...(Zambak, 32).

Bir evlilikte olması gereken şey öncelikle saygı ve sevgi. Koşulsuz sevgi ama hiçbir koşula dayandırmadan saygı da o şekilde. Yani ‘şunu yaparsan işte sana sevgi vereceğim’ gibi bir aile ortamı olduğu zaman kesinlikle bir doyum olmuyor. Ben bunu kendi ailemde gördüğüm için; ailem bana olumsuz örnek oldu ve onlardan gördüğüm olumsuz örneklerle o hataları yapmamaya niyet ettim, kendi evliliğimde de buna çok dikkat ediyorum. Mesela eşimle konuşurken onun sözünü kesmemeye veya onu yargılayıp eleştirip suçlayıcı konuşmamaya çok gayret ederim dikkat ederim o da bana o şekilde yaklaşır. Mesela tanıştığımız zaman biz çocukluk arkadaşydık, o zamana kadar birbirimize asla hakaret etmedik, küfredmedik, kötü söz söylemedik. Yani sesimizin yükseldiği anlar elbette ki oldu ama birbirimizi anlamaya çalışarak sen şöylesin sen böylesin gibi yargılayıp suçlayıp bir yere varılmadığını ben kendi ailemden gördüğüm için yapmadım (Sümbül, 32).

Hep bir sosyal ortamdıydık. Anne olana kadar öyle bir ailede yetişmiş olmanın bizi ne kadar etkilediğini bilmiyorduk. Ben mesela çocukların yanında sınırlı şekilde eşimi öperim, sarılırım çocuklar görsün diye. Ben de isterdim yani annemi öyle bir mutluluk içinde görmeyi (Papatya, 33).

Kadının bireysel dönüşümü: Anneden farklılaşmak

Görüşmeler sürecinde farklılık adına dikkat çeken faktörlerden biri, kadınların kendi ilişkilerinde annelerinden farklı bir eş rolü ve davranışları benimsemeleri olmuştur. Özellikle anne-baba ilişkisini gözlemlerken annenin hatalı davranışlarını tanımlayabilen kadınlar kendi ilişkilerinde o davranışlar ve tutumları değiştirmişlerdir. Birkaç katılımcı ise daha evlenmeden önce ileride annem gibi olmayacağım, annem gibi davranmayacağım düşüncesini zihinlerinden geçirmiştir. Bazı katılımcıların ifadeleri şu şekildedir:

Ben annem gibi olmamaya, onun hatalarını yapmamaya çok dikkat ettim (Açelya, 32).

Babam koyardı genelde kuralları. Annem uymazdı. Tartışma çıkardı. Ya gizli bir iş çevirdiği için ya da söz dinlemediği için. Yaptığı birçok şeyi babamdan gizli yapardı. Annem çok fazla para harcardı, evde olan şeylerin bile ikincisini alırdı. Babam da israf olduğu için kızardı. Ben bunları gördüğüm için eşimden gizli bir iş yapmam. Ben gereksiz harcama yapan bir insan da değilim, para sevmem. Bu yüzden evliliğimizi olumsuz etkilemedi diyebilirim (Kardelen, 33).

Bir gün evde, mutfakta canım meyve çekti ama çekiniyorum. Kayınvalidemin evindeyiz. Bir mandalina yani. Sonra eve geldim öyle bir ağladım ki ama neye ağlıyorum biliyor musunuz? Ben evime geldim, istediğim kadar meyve yiyebilirim ama annem hep o evin içindeydi ve ben annemin hiç birlikte yemek yediğini bile hatırlamıyorum. Saatlerce ağladım. Ben annem gibi bir kadın olmayacağım. Ertesi gün oraya gittiğimde 'Ben sürekli buraya geliyorsam, burası da benim evim.' dedim. Annem bunu hiçbir zaman diyemedi. Annemim yaşamış olduğu şeylerden kendi evliliğimde ders aldım diyebilirim (Papatya, 33).

Ekonomiyi babam idare ederdi. Anneme çok gerek de kalmazdı esasında ama annem de çalışıyordu. Annem erkek idare etmeli kafasındaydı. Birkaç kere verdiği olurdu ama borç olarak verirdi ve o konunun peşinde dururdu her zaman. Ev ekonomisine katkısı olan biri değildi. Bize karşı da çok para verdiğini hatırlamam. Babam bu konuda hesap sorardı, sitem ederdi. Ben böyle olmayacağım dedim. Eşim de beni böyle bir şeye itmedi. Örneğin ben çalıştığım dönemde mesela eşimin bilgisayarını ben aldım. Ben çalışırken de ona verdiğimde veya onun için bir şey aldığımda hiçbir zaman param gidecek diye düşünmedim, düşünmem de o da aynı şekilde. Ben ona güvenirim kartımı teslim ederim, o bana güvenir, kartını bana teslim eder. O şekilde farklıyız ama eşimin tutumunun da etkisi büyük bu hususta (Fesleğen, 30).

Annem işte kayınvalide kayınpederle kalan kişi olunca, babam en büyük kardeş olunca babalık görevini de üstlenince yani dedemden sonra babalık görevini de babam üstlenince haliyle o yüzden sınır kalmamış. Kendi sınırı kalmadığı gibi anneme sınırlarını da ihlal ettirmiş ama annemde de şöyle bir şey var annem de annesinden bir şeyleri öğrenememiş o yüzden böyle. Ben bu zinciri kırmaya çalışıyorum ... Annem bunları yaşadığı için ben de ola ki bunları yaşarım,

sınırlarımı azıcık esnettiğimde benim de sınırlarım ihlal edilir diye, o yüzden kayıncımdeme karşı çok keskin bir sınırim vardır yani öyle söyleyeyim, çünkü gördüğüm hayatta sınır diye bir şey yok, her şeyiyle içindeler. O yüzden benim keskin sınırlarım var (Nilüfer, 35).

İlişkiyi öncelemek ve ilişki için çabalamak

Katılımcıların ifadelerinden anlaşıldığı üzere, ilişkiyi öncelikli tutma ve ilişki için çabalama, mutlu bir evlilik için temel oluşturmaktadır. Bu konudaki ifadelerden bazıları:

Eşimde de bende de bir aile özlemi var. Onu en iyi şekilde değerlendirmeye çalışıyoruz (Karanfil, 42).

Çok büyük bir şey yaşamadık ama bazı kritik noktalar oldu tabi. Herkes biraz kendine baktı bizim evliliğimizde. Bazı bencilce durumlar bizde pek fazla olmadı açıkçası. Biz evliliğimiz için çabaladık... İnsanın kendinin değişebildiğini görmesi güzel, o değişimin karşı tarafa da iyi geldiğini görmek, ilişkiyi kendinden önceye koyabilmek (Fesleğen, 30).

Bizi farklı kılan şey, birbirimize değer veriyoruz gerçekten. Herkes kendi tavrında değer veriyor ve mutlu olmak için çabalıyoruz. Mutlu olmaktan kastım da sürekli iyi olmak, mutlu olmak değil. O huzuru yakalamak. Aile içerisindeki o huzuru yakalamak için çabalıyoruz. Her ikimiz de birbirimiz için... Bence bu aramızdaki fark olabilir (Nergis, 33).

Birbirimiz ve çocuklarımız için çabalıyoruz (Lavanta, 35).

Eşlerin birbirini tanıması ve farklılıkları kabullenmesi

Mutlu bir yuvanın inşasındaki önemli faktörlerden biri de farklı köken ailelerden gelen iki farklı bireyin zamanla birbirini tanıması, kabullenmesi ve birbirine uyum sağlamaları olmaktadır. Eşler arasında farklılıkların olması kaçınılmazdır ancak bu farklılıkların çiftler tarafından nasıl ele alındığı aralarındaki ilişkiyi etkileyen bir önemli bir faktördür. Buraya yönelik bazı katılımcı deneyimleri şu şekildedir:

...dediğim gibi o benim neye sinirleneceğimi, alınacağımı biliyor ben de biliyorum. Ufak tefek pürüzler oluyor ama o noktada da birbirimizi tanıdık artık aşıyoruz.... Uzun uzun dertlerimizi şöyle çözüme kavuşturalım diye konuşmayız. Eşim fazla sevmez uzun konuşmayı. Biraz daha böyle sorunları bitirelim konuşmayalım. Ne kadar doğru olmadığını bilsem de en başlarda kavga anında yapmaya çalışsam da dediğim gibi onu da öğrendim, bunun bir işe yaramadığını. Kavga dan iki üç gün sonra gülerek sakince “ya sen de kavgada böyle yapıyorsun” diyorum. Bunu öğrendim. Herkesin iletişim dilinin farklı olduğunu öğrendim. Değiştiremeyeceğimi anladım ve kabul ederek devam ettim. ... Eve biraz geç kalsa haber etmesi, aman kapıyı kilitle, demesi bu bile benim için çok güzel hatta bundan fazlasını aramıyorum. Çünkü eşimin ailesini biliyorum, onların sevgi dillerini biliyorum, o zaten onun yapabileceğinin en iyisi. Ben onu anladım, o beni anladı birbirimize doğru bir yol aldık yani öyle söyleyeyim (Fesleğen, 30).

...bazen kendimi mantığında sorguluyorum. Çünkü o dokunsal bir ilişki yaşayan birisi ama ben dokunsal birisi değilim. Benim fitratım gereği, biraz mizacım gereği dokunmayı sevmem. Soğuk bir duruş şeklim var ama aslında öyle değilimdir, çok duygusal biriyimdir ama hatta konuşuruz da ‘sen nasıl hissediyorsun, sen nasıl benim sevgimi fark edebiliyorsun?’ O da ‘ben senin bakışından, konuşmandan, nefes almadan bir şekilde anlıyorum artık’ diyor yani (Yasemin, 34).

Eşim de bir zaman sonra o şeyi kırdı ve en azından benim istediğim gibi olmasa bile kendisinin nasıl ifade ettiğini bana anlatıyor. Haliyle ben onun zaten beni sevdiğini anlıyorum. Benim ekstra istediğim şey beni anlasın, hediye alsın, sözlerle söylesin, bu beni yoran bir şeydi. İlerleyen süreçte ben de kocamı tanıdım... Ben ayak uydurmaya çalışıyorum onun tavrına, o da bana (Nergis, 33).

İkimiz de yeniliklere açık olduğumuz için aştık. Bu da bizi ayakta tutan, birbirimizi sevmemizi sağlayan şeylerden biri oldu (Papatya, 33).

Eşim beni bir konuda rahatlıkla eleştirebilir, ben de hatalıysam bu eleştiriyi kabul ederim. Eşim de yanlış olduğunda kabul eden bir insan (Açelya, 32).

İki tarafın da ters olduğu durumları göz ardı etmeden bu farklılığın bilinciyle hareket etmek (Lale, 26).

Ben de mesela bir mevzu olduğunda hatam varsa söyle, ben görmüyorsam söyle derdim. Biz hep eşimle bunu... Aslında bu da mutluluğun bir şeyi olabilir hep konuşarak halletmeye çalıştık mevzuları hani ama hatalarımızı kabul ederek, kabul etmeyerek değil (Akasya, 31).

Eş faktörü: Babadan farklı bir eşin olması

Katılımcıların ifadeleri, mutlu yuva inşasında eş faktörünün önemini vurgulamaktadır. Bazı katılımcılar, şu an ki mutlu evliliklerinde eşlerinin olumlu özelliklerinin evliliklerine olumlu katkı sağladığını vurgulamaktadır. Bu konudaki örnek ifadeler şunlardır:

Eşim şakalaşmayı sever, benim ciddi yönümü biraz o yumuşatıyor belki de. Çocukların yanında gelir sarılır, ben de ona sarılırım. Birbirimize olan ilgi ve sevgimizi özellikle çocuklara göstermeye çalışıyorum. Bunu hissetsinler ki babasından ilgi görmeyi öğreysin dışarıdakilere kanmasın diye. Eşimden başkasıyla olsam bu kadar huzurlu olmayabilirdim, eşimin sayesinde biz bu kadar güzel oturttuk ailemizde her şeyi. Bana çok faydası ve desteği oldu. O bana göre daha sakin ben biraz sinirliyim. O bana daha ılımlı yaklaşır. İşten çıkınca hemen eve gelir. Bizi önemser, bizimle vakit geçirmekten keyif alır (Kardelen, 33).

Evet eşim çok naif bir insan. Onlarca insan tanıdım eşim gibi bir insanın hayatta olabileceğini inanmazdım. Bana çok iyi geldi, kötü yanlarımı törpüledi, beni iyileştirdi (Lavanta, 35).

Eş bağlamında ön plana çıkan diğer bir nokta, katılımcıların eşlerinin babalarından farklı olmasıyla ilişkilerinin daha sağlam ve mutlu olduğunu belirten ifadeleridir. Ayrıca evlenmeden

önce, daha iyi bir evlilik için babasından daha farklı bir eş tercihinde bulunacağını ifade eden katılımcılar da olmuştur. Buna yönelik bazı katılımcıların ifadeleri sunulmuştur:

Eşim konusunda da babam gibi biriyle evlenmek istemiyordum. O yüzden eşimle iletişim yönünden bağıımızı güçlendirdik. Önden her şeyi konuştuk. Bu şekilde anlaştık. Evliliğimin bu sebeplerden ötürü daha sağlam olduğunu düşünüyorum (Açelya, 32).

Eş yani erkek faktörü çok farklı birbirinden. Yani o bizim evliliğimizde babamın evliliğine ayıran şeylerden. Eğer ki babam gibi biri olsaydı eşim, benim de orada kopardı herhalde. O kadar sorumluluğu almayan, tamamen sorumluluğu bana bırakan, ne bileyim özel bir zaman geçirmek için vakit yaratmayan biri olsaydı bizim evliliğimizde büyük ihtimalle çok sorunlu olurdu. Ama öyle olmadı çok şükür. Yani o yüzden eş faktörü çok büyük bir bizde ayırıcı şey, bir ayırıcı fark diyebilirim (Defne, 34).

Babamdan dolayı benim de zihnimde erkekten beklediğim, olumsuz bir erkek şeyi vardı aslında. Eşim o grupta değil. Hümanist böyle, paylaşımcı bir insan. O yüzden çözebiliyoruz yani, sıkıntı yok (Menekşe, 40).

Eşim babam gibi birisi olmuş olsaydı muhtemelen benim evliliğim de annemle babamınkine benzeyebilirdi. Yani evet bir şeyler yapmaya çalışıyorum ama eşim daha farklı kültürden, sevgisini gerçekten belli eden, ‘seni seviyorum’ kelimesini kullanabilen bir insan. İşte ‘ellerine sağlık, çok güzel olmuş’ gibi. Hani bunlar bir iltifat, iltifat dilini güzel kullanan bir insan bu da insanı tabii kendini değerli ve özel hissettiriyor. Böyle olduğu için bir şeyler tabii ki daha iyi, yolunda gidiyor diye düşünüyorum (Nilüfer, 35).

Manevi yaşamım evliliğe olan katkısı

Evliliklerde manevi yaşantının rolü, katılımcıların deneyimleri üzerinden derinlemesine incelenmiştir. Katılımcıların çoğu, kendi manevi değerlerinin evliliklerinde uyum sağlamaya yardımcı olduğunu belirtirken, ailelerinden farklı deneyimler yaşadıklarını ve bu deneyimlerin onları olumlu yönde etkilediğini vurgulamışlardır. Özellikle, anne ve babalarının manevi yaşamlarının sınırlı olması veya zamanla gelişmesi, katılımcıların kendi evliliklerindeki manevi yatkınlığı şekillendirmiş ve ilişkilerindeki uyumu artırmıştır.

Elimizden geldiği kadar ikimiz de uğraşıyoruz Allah rızası için. Evliliğimizi nasıl etkiliyor? Ben çok etki ettiğine inanıyorum, bunun manevi gücüne. İlişkimiz için dua etmek, Allah muhabbetimizi arttırsın diye, bir sadaka vermek. Tabi bu şey değil, bazı sorunlar vardır ki ne kadar dua edersen et çözülüyor, öğrenilmiş davranışlar, karakteristik şeyler vs. Ama ben inancımızın bereket kattığına inanıyorum (Nergis, 33).

Bizde de eşimin dini hassasiyetleri daha büyük, bana da çocuğuma da örnek olur bu konuda. Ben mesela sadakayı falan öncelemezdim, onunla öğrendim. Bu bana huzur veriyor, ilişkimin üzerinde de hissediyorum bu durumu (Fesleğen, 30).

Manevi olarak eksik buluyorum anne babamı, bunun da çok olumsuz etkilediğini düşünüyorum ailemizi. Şükürsüzlük veya isyankâr bir tavır varmış gibi geliyordu bana bazen. Babam namaz kılmaya başladıktan sonra biraz daha maneviyata yöneldikten sonra evlilikleri daha iyiydi. // Manevi olarak eşimin de benim de ailemden daha yoğun bir maneviyata sahip olduğumuzu düşünüyorum. Olumlu yansıyor (Sümbül, 32).

Babamın da annemin de manevi yaşamı pek yoktu, annem yeni yeni toparlamaya çalışıyor. Tabi bu da kötü etkiliyordu yaşamlarını. Belki manevi yönden iyi olsalardı sabrederek aşabilirlerdi sıkıntılarını. Maneviyat bir sabır duygusu veriyor insana. Annem babam birbirlerine sabretmedi. Bu anlaşmazlık, şiddete kadar gidiyordu. // Düşününce böyle bir ailede yetişip biz nasıl böyle sağlıklı aileler kurduk diyorum. Allah'ın lütfu olduğunu düşünüyorum. Anne babamın sevgisini de gördük, bize karşı bir durum yoktu, fakat birbirlerine karşı iyi değillerdi. Onlara rağmen böyle güzel evlilikler yapabilmemizi, kardeşlerimin de öyle, ben bunu Rabbimin ilmini bilmeye dayandırıyorum. Maneviyatla çok ilişkili olduğunu düşünüyorum (Karanfil, 42).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın amacı, anne-babalarının evliliğini mutsuz, kendi evliliklerini ise mutlu olarak tanımlayan kadınların mutlu ve mutsuz evlilik olgusuna dair algılarını ortaya koymak; her iki evlilik türü açısından evliliğin hangi alanlarında değişim yaşandığını ve bu değişimi sağlayan ilişkisel faktörleri belirlemektir. Çalışmanın bulguları, 'mutsuz evliliğin gölgesinden mutlu evliliğin ışığına' çatısı altında; mutsuz anne-baba ilişkisi, mutlu çift ilişkisi ve mutlu bir yuva inşası olmak üzere üç ana tema etrafında toplanmıştır.

Araştırmanın birinci ve ikinci amacı doğrultusunda, katılımcıların mutlu ve mutsuz evlilikleri nasıl tanımlayıp anlamlandırdıkları incelenmiş; bu tanımlamalar aracılığıyla, ebeveynlerinin mutsuz evlilikleri ile kendi mutlu evlilikleri arasındaki farklılıklar ortaya konmuştur. Katılımcıların ilişki deneyimlerindeki bu değişim, DOÇT çerçevesinde (Greenberg & Johnson, 1988: s.13; Greenberg & Goldman, 2008: s. 82-86), 'ilişki ve yakınlık alanı: bağlanma' ile 'özerklik/güç ve sınır alanı: kimlik' olmak üzere iki alanda kavramsallaştırılmıştır. Katılımcıların ebeveynlerinin evliliklerine dair dile getirdikleri sevgisizlik/sevgiyi göstermeme, ilgisizlik, duyarsızlık, kopukluk-yabancılaşma, güvensizlik, biz olamama ve birlikte vakit geçirmeme gibi kodlar, bağlanma ihtiyaçlarının karşılanmadığı bir ilişki yapısını işaret etmektedir. Buna karşılık, kendi mutlu evliliklerine dair

tanımlamalarında öne çıkan sevgi/sevgiyi ifade etme, değer verme, karşılıklı anlayış, şefkat, sosyal-duygusal destek, güven, açıklık-şeffaflık, diğerini gözetme ve fedakârlık, biz olma ve birlikte vakit geçirme gibi unsurlar, bağlanma sisteminin etkin ve işlevsel olduğunu göstermektedir. Bu temalar; partnerler arasında kurulan duygusal bağın niteliğini, ilişkinin güvenliğini ve çiftin birbirine olan duyarlılığını yansıtmaktadır. Nitekim bağlanma, yakın ilişkilerde güven, duygusal yakınlık ve eşin ulaşılabilirliği gibi unsurları kapsar; eşin duygusal olarak erişilebilir ve duyarlı olması, güvenli bağlanmanın temelini oluşturur (Woldarsky-Meneses & McKinnon, 2019: s. 280).

Bağlanma kategorisindeki bulgularla ilgili literatür incelendiğinde, çiftler arasında sevgiye dayalı bir yaklaşım mutlu bir evliliğin en temel bileşenlerinden olduğu görülmektedir. Evlilikte sevginin azalması, çiftlerin boşanma aşamasına gitmesinde en önemli sebeplerden birisidir. Sevgi hakkında yapılan araştırmalar, çiftlerin birbirlerini sevmesi ve bu sevgiyi partnerlerine gösterebilmeleri, evlilik doyumunu, mutluluğunu ve niteliğini arttırdığı; sevginin olmamasının veya gösterilmemesinin ise evlilik doyumunu olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır (Huggins, 2002; Coontz, 2005; Curran ve ark., 2010; Hughes & Camden, 2020). Bir başka araştırma ise evlilik doyumunu etkileyen faktörlerin birlikte olma, güven, açıklık, çocukluk deneyimlerinin etkisi, güçlüklerle baş etme, cinsel beklentilerin karşılanması, çocukların varlığı gibi kategorileri ve bunlara bağlı olarak geliştirilmiş iletişim becerileri, duygusal olarak açık olma, diğer aile üyelerine karşı sınırlar koyabilme, bağımlılık ve bağımsızlık arasında denge kurma, evliliğe bağlılık, inançlara dayanma, arkadaşlık ve dostluk faktörleri olduğu ispatlanmıştır (Ferguson-Cain, 2015). Duygusal yakınlıkla ilgili literatürdeki araştırma bulguları, katılımcıların ifadeleri doğrultusunda elde edilen bulgularla örtüşmektedir.

Ayrıca bulguların mutsuz ilişkilerde çiftlerin, uyumsuzluk, bütünleşmeme, bencillik, paylaşım eksikliği, eşin duygusal yokluğu, eş rolüne girememe, kayın-köken aile ile sınırların belirsizliği gibi sorunlardan dolayı biz olma deneyimini yaşayamadıklarını bulunmuştur. Ferguson-Cain (2015) evlilik doyumunu etkileyen faktörler arasında bu bulguları da destekleyici sonuçlar yer almaktadır. Evlilikte biz olma deneyiminin ise uyum, bütünleşme, birlik-beraberlik duygusu, birbirini tamamlama, iş-birliği, paylaşma isteği, ortak yaşam hedefleri, kayın-köken aile ile sınırların çizilmesi aracılığıyla yaşandığı görülmektedir. Katılımcıların bir diğer vurguladığı nokta kendi evliliklerinde kayın aileleri ile ilişkilerinde sağlıklı sınırlar çizebilmeleri olurken anne ve babasının evliliklerinde bu sınırların olmayışı, kayın ailelerin anne ve babasının evliliğine çok müdahil olmuş olması ve bunun anne ve babası arasındaki ilişkiyi iyi etkilemediğini belirtmişlerdir. Katılımcılar, biz olma duygusu,

partnerlerine olan güven, birbirlerini tamamlamak, her türlü olayda eşlerinden hissettikleri sosyal-duygusal desteğin varlığını gibi kavramların kendi evliliklerinde olduğunu ancak anne ve babasının evliliklerinde olmadığını ve bu kavramların olmamasının anne ve babasının evlilik doyumunu kötü etkilediğini vurgulamışlardır. Literatüre bakıldığında, evlilikte, eşte alınan desteğin çok olması evlilik doyumunu arttıran ve sürekliliğini sağlayan etmenlerden biri olarak görülmektedir (Çiftçi Arıdağ ve ark., 2019; Giff ve ark., 2021).

Ayrıca, eşlerin birlikte geçirdikleri ortak zamanın, evlilikte doyumunun önemli göstergelerinden biri olduğu görülmektedir (Totenhagen ve ark., 2024). Bu araştırmanın katılımcıları da evliliklerinde eşleri ile keyifli vakit geçirmeye çok özen gösterdiklerini ifade ederken anne ve babalarının birlikte vakit geçirmediklerini, muhabbet etmediklerini ve paylaşım yapmadıklarını vurgulamışlardır. Yapılan çalışmalar, mutlu çiftlerin çalışma programlarını ve boş zamanlarını birbirine uydurabilmek için çaba harcadığını göstermiştir (Hamermesh, 2002). Çiftler birlikte ne kadar çok keyifli vakit geçirirlerse, uyumlarının da o kadar artacağı düşünülmektedir (Larson, 2003). Mutlu çiftler, partnerleriyle birlikte geçirdikleri zamanları, ayrı geçirdikleri zamanlara kıyasla hem daha anlamlı bulduklarını hem de bu anlarda kendilerini daha mutlu hissettiklerini belirtmiş; ayrıca partnerleriyle daha fazla vakit geçirmek istediklerini belirtmişlerdir (Flood & Genadek, 2016).

Katılımcıların ifadelerine göre, mutsuz ebeveyn ilişkilerinde kimlik alanını şekillendiren ilişkisel dinamikler; saygısızlık, eleştirelilik, bencillik, değişime kapalılık, değer vermeme/önemsememe, yok sayma, annenin yok sayılması, bağımlı/güçsüz anne, görev ve sorumluluk dengesizliği, karar verme ve finansal yönetimde eşit olmayan güç dengesi, yıkıcı çatışma ve işlevsiz çatışma çözme becerileri olarak tanımlanmıştır. Buna karşılık, mutlu çift ilişkilerinde öne çıkan ilişkisel özellikler ise; saygı, önemsenme, görülme, ayrı bir birey olarak kabul görme, bağımsızlık/özgürlük, esneklik, beklentileri karşılayan görev ve sorumluluk dağılımı, ortak karar verme ve finansal yönetim, yapıcı çatışma ve işlevsel çatışma çözme becerileri şeklinde ortaya çıkmaktadır. Bu ilişkisel özellikler, çiftlerin evliliklerinde kimlik ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmadığını yansıtmaktadır. Kimlik alanı, ilişki kurulan kişinin bireyi tanıma ve onaylamasını ifade eder. Greenberg ve Goldman'ın (2008: s. 83) 'kimlik' olarak tanımladığı ilişkisel ihtiyaç, insan ilişkilerinde önemli bir yer tutan benlik bütünlüğü, öz saygı ve yetkinlik gibi psikolojik gereksinimlerle doğrudan ilişkilidir.

Bulgular incelendiğinde, kimlik alt teması kapsamında katılımcıların evlilikte en çok önem verdikleri ve olmazsa olmaz olarak tanımladıkları kavramların saygı, değer görme ve

önemsenme olduğu görülmektedir. Katılımcılar, saygının olmadığı bir ortamda sevginin de var olamayacağını özellikle vurgulamışlardır. Kendi evliliklerinde saygının merkezi bir yere sahip olduğunu ve eşleri tarafından önemsendiklerini ifade ederken; anne ve babalarının evliliklerinde ise saygısızlık, değersizlik, eleştirelilik ve yok sayılma gibi olumsuz ilişki dinamiklerinin baskın olduğunu belirtmişlerdir. Bu bağlamda katılımcılar, özellikle annelerinin babaları tarafından yok sayıldığı, görmezden gelindiği ve güçsüz bir figür olarak konumlandırıldığına tanıklık ettiklerini; bunun da eşler arasındaki ilişkiyi olumsuz yönde etkilediğini dile getirmişlerdir. Literatüre bakıldığında, evlilikte saygı; çiftlerin birbirlerinin beklentileri, isteklerini ve duygularını önemsemesi, varlığının değerinin farkına varması, partnerinin benliğine zarar verecek sözleri söylememeye ve davranışları yapmamaya özen göstermesi şeklinde tanımlanmıştır (Canel, 2007). Uzun dönemli evliliklerin incelendiği nitel bir araştırmada, saygı evlilik doyumunun bir ana teması olarak ortaya çıkmıştır (Nimtz, 2011). Çiftlerin birbirleri ile iyi arkadaş olmaları ve ilişkilerinin saygı, şefkat, empati gibi duygularla karakterize olması mutlu çiftlerin özellikleri olduğu keşfedilmiştir (Gottman ve ark., 2006). “Neden Hala Evliyiz” isimli, istikrarlı bir şekilde evliliğini devam ettiren eşlerin incelendiği çalışmada, evliliğe katkı sağlayan kategorilerde sevgi, güven ve saygının vurgulandığı görülmektedir (Amato & Previti, 2003). Evlilikte saygının, evliliği olumsuz etkileyebilecek problemlere karşı koruyucu bir fonksiyonu olduğu da görülmektedir (Markman ve ark., 2001). Hirsch’in (2003) evli çiftlerle gerçekleştirdiği araştırmada, katılımcılar geneli saygıyı, evlilik ilişkisinin anahtar kavramı olarak tanımlamışlardır.

Ebeveyn evliliği ve kendi evlilikleri arasındaki farkı ortaya koyan görev ve sorumluluk dağılımı ile karar verme ve finansal yönetimdeki dengeye ilişkin elde edilen bulgular, ABD’de gerçekleştirilen bir çalışmanın sonuçları ile örtüşmektedir. Schwartz’ın (1994) çalışmasında, çiftler arasındaki karar alma süreçleri, sorumluluk paylaşımı, ev içi görev dağılımı ve ekonomik eşitlik, sağlıklı ve iyi bir evliliğin temel göstergeleri olarak tanımlanmıştır. Sağlıklı evliliklerin karakteristik özelliklerinin araştırıldığı başka bir çalışmada ise rollerin açıklığı ve beklentileri karşılayacak şekilde yerine getirilmesi önemli bir faktör olarak tanımlanmıştır (Sadeghi ve ark., 2014). Mutlu evli ve mutsuz evli çiftlerin karşılaştırıldığı bir araştırma, mutlu evli çiftlerin yüzde seksen beşinin ev ekonomisini nasıl yönetecekleri konusunda anlaştığını belirtirken; mutsuz çiftlerin sadece yüzde kırk üçü ev ekonomisi konusunda ortak bir karar aldığını ifade etmiştir (Olson ve ark., 2008).

Çatışma evliliklerin kaçınılmaz bir yönüdür. Çiftlerin bir sorunla karşılaştıklarında nasıl tartıştıkları ve çatışma sürecini nasıl yönettikleri, evlilik uyum süreci için esas bir temel

oluşturur (Gottman, 1994). Bulgulara bakıldığında katılımcıların en çok vurguladıkları konulardan birisinde çatışma çözme stilleri olduğu görülmektedir. Katılımcılar kendi evliliklerinde bir problem durumunda iki tarafında kendisini karşısındakine hakaret etmeden sesini yükseltmeden ifade ettiğini, iki tarafında çözüm odaklı olduğunu ve genellikle bir orta yolda buluştuklarını ifade ederken anne ve babasının evliliğindeki problemlerde seslerin yükseldiği, hakarete varan sözlerin söylenebildiği hatta şiddete kadar gidebildiğinden söz etmişlerdir. İlişkilerde çatışma çözme yöntemleri, partnerlerin ilişkilerinde ortaya çıkan problemleri ele alma ve tatmin edici şekilde çözebilme yöntemleri şeklinde tanımlanmıştır (Soylu & Kağnıcı, 2015). Başka bir çalışmada evlilikteki çatışma çözme stilleri “çiftlerin ilişkilerinde karşılaştıkları problemlere uygulanabilir bir çözüm bulmak için kullandıkları kalıplar” şeklinde tanımlanmıştır (Tosun & Dilmaç, 2015: s.851). Sağlıksız çiftlerin çatışma çözme zamanlarında mutlu olan çiftlerden daha çok olumsuz iletişim tavrı ve daha az olumlu iletişim tavrı gösterdiği görülmektedir. (Lavner ve ark., 2016). Gottman (1994), çatışma çözme davranışlarında kıyamet dört atlısı olarak tanımladığı, eleştiri, savunmacılık, aşağılama ve taş kesilmenin fonksiyonel olmayan evliliklerin karakteristik özelliği olduğunu savunmaktadır. Gottman (1994) aynı zamanda, bir çiftin her ilişkide kaçınılmaz olan çatışmaları çözme yeteneğinin sağlam ve mutlu bir evliliğin anahtar kavramlarından olduğunu belirtmiştir. O ilişkilerin, anlaşmazlıkları çözme sürecinde büyüdüğünü öne sürmüştür. Bu konudaki literatür incelendiğinde de mutlu, sağlıklı ve istikrarlı çiftlerin etkili çatışma çözme yöntemlerini kullandıkları görülmüştür (Gottman, 1994; Stanley ve ark., 2002; Burgoyne ve ark., 2010; Nimtz, 2011; Edathumparambil, 2017; Timothy-Springer & Johnson, 2018).

Elde edilen bulgular incelendiğinde göze çarpan diğer bir husus, katılımcıların anne babasının mutsuz evliliğinde var olduğunu ancak kendi evliliğinde olmadığını ifade ettikleri problemleri davranışlardır. Mutsuz anne-baba ilişkisinde gördükleri ve kendi mutlu evliliklerinde olmayan problemleri davranışların içki, kumar, aldatma ve ebeveynlerden birinin psikolojik bir bozukluğa sahip olması şeklinde ifade etmişler ve bu davranışların anne babasının evliliğini çok kötü etkilediklerini özellikle vurgulamışlardır. Evlilikte yaşanan problemlerden alkol, sigara ve kumar alışkanlığı ailede çok ciddi sıkıntılar oluşturmaktadır. Evlilikte eşler arasındaki güvenin azalması, sadakatsizlik ve cinsel ihanet öne çıkan boşanma sebepleri olduğu görülmektedir. Alkol kişinin akıl ve yargı gücünü azalttığı için insanın istemediği yanlış davranışları yapmasına sebep olabilmektedir. Bu da evliliklerde çok ciddi sorunlara sebep olabilmektedir. Kumar alışkanlığı ise ekonomik olarak da aileyi etkilediği için çiftler arasında ciddi sorunlara sebep olabilmektedir (Tarhan, 2019). Çiftler arasında yaşanan şiddet ise evliliği

sarsan diğer bir davranış biçimi olarak görülmektedir. Özellikle kadına uygulanan şiddetin evlilikten alınan doyumunu azalttığı ispatlanmıştır (İdiz, 2009). Evlilik doyumunu önemli derece etkileyen bir diğer faktör de eşlerin birbirlerine olan sadakatleridir. Bu konuda yapılan bir araştırmada evlilik uyumu düşük olan çiftlerin birbirini aldatma eğilimlerinin yüksek olduğu görülmüştür. Bu araştırmada bilhassa erkeklerin eşlerini aldatma eğiliminin daha fazla olduğu bulunmuştur (Polat, 2006).

Araştırmanın ilk iki amacı sonucunda elde edilen bulgular mutlu ve mutsuz ilişkileri tanımlamış ve bu tanımlar üzerinden iki ilişkideki değişen alanları ortaya koymuştur. Araştırmanın üçüncü amacı doğrultusunda elde edilen bulgular ise bu değişimin sağlayıcılarını açığa çıkarmıştır. Diğer bir deyişle, ebeveynlerinin mutsuz evlilik döngüsünü kırıp mutlu bir yuva inşa edebilen kadınların bunu nasıl başardıklarını ortaya koyan faktörlerdir. Katılımcıların anlatıları doğrultusunda, ebeveyn evliliği ile kendi evlilikleri arasındaki değişimi mümkün kılan faktörler, yani bu dönüşümün sağlayıcıları; öz farkındalık: aktarımı fark etmek ve değişmek, kadının bireysel dönüşümü: anneden farklılaşmak, ilişkiyi incelemek ve ilişki için çabalamak, eşlerin birbirini tanıması ve farklılıkları kabullenmesi, eş faktörü: babadan farklı bir eşin olması ve manevi yaşamın evliliğe olan katkısı şeklinde belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgular, mevcut literatür açısından oldukça önemli ve özgün bir konuma sahiptir. Bu bulgularla doğrudan ilişkili araştırma bulgularına rastlanılmamıştır. Öte yandan, kişinin evlilik ya da romantik ilişkilerinde, kök ailede edindiği deneyimlerin ve ebeveyn evliliğine dair gözlemlerinin etkili olduğu; bireyin, ebeveynleri arasındaki ilişkinin niteliğini kendi ilişkilerine yansıttığını ortaya koyan çok sayıda araştırma bulgusu bulunmaktadır (Conger ve ark., 2000; Amato & Booth, 2001; Cui & Fincham, 2010; Alder ve ark., 2018; Sağkal & Özdemir, 2019; Zagefka ve ark., 2021; Zhou, 2025). Literatürde yer alan araştırma bulguları çoğunlukla nesiller arası evlilik örüntülerindeki benzerliklere işaret ederken, bu çalışmada elde edilen bu tema, söz konusu benzerliğin dönüşebilir nitelikte olduğunu ve bu dönüşümün hangi dinamikler aracılığıyla gerçekleştiğini ortaya koymaktadır. Jamison ve Lo (2021) tarafından yapılan çalışmada yetişkin çocukların iyi rol model olarak gördükleri ebeveynlerin ilişki örüntülerini benimsediğini; ebeveynlerini zayıf rol modelleri olarak algılayan genç yetişkinlerin ise, ebeveynlerinin ilişkilerindeki olumsuz örüntülerden ve hatalarından kaçınmak amacıyla farklı partnerler seçme ve ilişki dinamikleri oluşturma eğiliminde oldukları bulunmuştur. Bu bulgu, bireylerin ebeveynlerinin ilişki kalitesini kendi ilişkilerine doğrudan yansıtmak yerine, ebeveynlerinin ilişkilerindeki sorunları fark ederek, farklı partnerler seçme ve alternatif ilişki dinamikleri geliştirme eğiliminde olabileceklerini göstermektedir.

Bandura'nın (1977: s.5) "model alma", Bowen'ın (1978: s.528) "nesiller arası aktarım süreci" ve Framo'nun (1976) "nesiller arası aktarım" kavramları ile ilişkilerdeki benzerlikleri kuramsal yönden açıklarken, terapötik müdahaleler ve değişim süreçleri bağlamında, bu kuramsal yaklaşımlar farkındalık geliştirilmesine ve böylece nesiller arası aktarımın kırılmasına dikkat çekmektedir. Katılımcı kadınların ifadelerinde de görüldüğü üzere, değişim süreci öncelikle farkındalıkla başlamakta; ardından, değişim istenen ya da model alınan ebeveynlerden duygusal ve düşünsel olarak ayrışarak, benliğin farklılaşmasıyla daha güçlü bir şekilde gerçekleşebilmektedir. Bu farklılaşma, hem bireysel düzeyde kadınların kendilerini içlerindeki anneye ait izlerden ayırmalarını, hem de eş ilişkilerinde önceki kuşaktan farklı bir eş olabilmelerini sağlamaktadır. Farkındalık, değişim süreci basamaklarındaki beş temel basamaktan biridir (DiClemente, 2018).

Ebeveyn evliliğinden farklı bir evlilik biçimi kurabilmeyi mümkün kılan bir diğer önemli faktör ise, kadınların kazandıkları farkındalıkların yanı sıra, kendi evliliklerinde kendilerinden bağımsız bir 'ilişki'nin de var olduğunu görmeleri olmaktadır. Evlilik sürecinde, bireyin hem kendisinden hem de eşinden ayrı olarak, çiftin arasındaki ilişkinin dinamiklerine bağlı biçimde şekillenen bir "biz olgusu" ortaya çıkmaktadır (Satir, 2001: s.156). Sağlıklı bir evlilik, bireylerin hem kendi benliklerini hem partnerlerinin bireyselliğini hem de aralarındaki ilişkiyi ayrı ayrı değerli görmeleriyle mümkün olur. Bu üç boyuttan birinin göz ardı edilmesi, ilişkide dengenin bozulmasına neden olabilir (Satir, 2001: s.156). Sonuç olarak 'biz olgusu' olarak ebeveynlerinden farklılaştığını ifade eden mutlu kadınlar, ilişkiyi öncelediklerini ve ilişki için çabaladıklarını ortaya koymaktadırlar. Ayrıca katılımcılar, zamanla eşlerin birbirlerini daha iyi tanıdıklarını ve aralarındaki farklılıkları kabullendiklerini ifade etmişlerdir. Bu kabullenmenin ise evlilikteki değişim sürecini destekleyen önemli bir unsur olduğu görülmektedir. Özdemir'in (2023: s.139) mutlu evlilikleri ele aldığı kapsamlı çalışmasında, evlilikteki iyileşme ve doyumun; partnerlerin beklentilerindeki değişim, farklılıkları kabul etme becerisi ve olumsuzluklara odaklanmak yerine yaşamlarındaki küçük olumlu gelişmeleri bilinçli bir tercih olarak fark edebilme tutumlarından kaynaklandığı belirtilmiştir. Farkındalık ve kabul, değişimi sağlayan önemli olgulardır (Hayes ve ark., 1999: s. 127).

Değişimi destekleyen bir diğer önemli unsur, kadınların babalarından farklı bir eşe sahip olduklarına yaptıkları vurgularda gözükmektedir. Bu durum, yalnızca eşlerinin sahip olduğu farklı özellikler açısından evliliklerini farklılaştırmakla kalmamakta; aynı zamanda, daha farklı bir eş deneyimi üzerinden, kadınların da annelerinden farklı bir eş olabilmelerine imkân tanıyan bir alan yarattığı düşünülmektedir.

Sonuncu bulgu ise, maneviyatın, iki evlilik arasındaki ilişkinin niteliğinde yaşanan değişimle ilişkili olduğuna işaret etmektedir. Katılımcılar, ebeveynlerinin manevi inanç düzeyleri arasındaki farklılıkların evliliklerinde çatışmalara yol açtığını belirtirken; kendi evliliklerinde ise eşleriyle benzer ya da uyumlu bir manevi yaklaşıma sahip olmanın, ilişkilerindeki mutluluk ve doyumunu olumlu yönde etkilediğini ifade etmişlerdir. Estrada'nın (2009) evlilik doyumuna yönelik çalışmasında, katılımcılar maneviyatın ilişki dinamiklerinde belirleyici bir rol oynadığını vurgulamış; eşlerden biri ya da her ikisi, manevi değerlerin evliliklerinde merkezi bir yere sahip olduğunu dile getirmiştir. Vaaler ve arkadaşlarının (2009) yürüttüğü çalışmada, partnerler arasında dini inanç bakımından benzerliğin evlilik ilişkisine olumlu katkı sağladığı ortaya konmuştur. Buna karşılık, farklı inanç sistemlerine sahip çiftlerin evliliklerinde daha fazla zorlukla karşılaştıkları belirtilmiştir. Bazı araştırmalar, dinin ebeveynlerin evlilik doyumunu artırıcı bir rol oynadığını ortaya koymaktadır (Krok, 2018). Öte yandan, dindarlığın otoriterlik, suistimal ve hoşgörüsüzlük gibi belirli yönlerinin aile ilişkileri üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini savunan çalışmalar da bulunmaktadır (Dollahite ve ark., 2004). Mutlu kadınların deneyimlerine odaklanan fenomenolojik bir araştırmada, eşler arasındaki dini inanç benzerliğinin, evlilik mutluluğunu belirleyen temel temalardan biri olarak öne çıktığı görülmüştür (Fatima & Ajmal, 2012).

Öneriler, sınırlılıklar ve güçlü yönler

Sonuç olarak, bu çalışma; ebeveynlerinin mutsuz evlilik döngüsünü kırarak kendi mutlu yuvalarını kurmayı başaran kadınların bu süreci nasıl gerçekleştirdiklerini ortaya koymuştur. Katılımcıların anlatıları, ebeveynlerinin olumsuz evlilik deneyimlerine rağmen sağlıklı ve doyumlu ilişkiler kurmanın mümkün olduğunu göstermektedir. Evliliklerde kuşaklar arası aktarılan olumsuzlukların yaygınlığına dikkat çeken literatürün yanı sıra, bu bulgu hem akademik hem de uygulamalı alanlar açısından önemli bir katkı sunmaktadır. Mevcut literatürde oldukça sınırlı olan bu konunun, gelecekte daha fazla araştırmayla ele alınması; ayrıca aile ve çift terapisi alanlarında uygulanabilir yapılandırılmış müdahale programlarının geliştirilmesi, oldukça değerli ve gerekli görülmektedir. Bu doğrultuda, konuyla ilgili gelecekteki araştırmacılar ve alanda çalışan uygulayıcılara yönelik çeşitli öneriler şunlardır:

- Bu araştırma yalnızca kadın katılımcılarla sınırlıdır. Bu bağlamda, konunun daha kapsamlı bir şekilde ele alınabilmesi için erkek katılımcılarla gerçekleştirilecek çalışmaların yanı sıra, her iki partnerin birlikte katıldığı diyardik araştırmaların yürütülmesi önemli bir gereklilik olarak öne çıkmaktadır.

- Araştırma nitel bir desenle yürütülmüş olup, elde edilen bulgular ilgili olgunun varlığını ortaya koymaktadır. Bu bulgular doğrultusunda, çeşitli demografik özelliklerin ve farklı değişkenlerin etkisini inceleyen daha kapsamlı niceliksel araştırmaların tasarlanması da alana önemli katkılar sağlayacaktır.
- Ebeveynler, çocukları açısından hem birer eş modeli hem de doğrudan bakım veren figürler olarak çift yönlü bir gözlem ve deneyim kaynağıdır. Bu nedenle, ebeveynlik ve eşlik rollerinin birbirinden bağımsız değil, karşılıklı etkileşim içinde değerlendirildiği daha bütüncül ve çok katmanlı araştırma tasarımlarına ihtiyaç duyulmaktadır.
- Bu çalışmadaki katılımcı anlatıları doğrultusunda, bireysel değişimi mümkün kılan dinamikler belirlenmiştir. Ancak, katılımcıların özellikleri ve sosyo-demografik durumları çeşitlendirildikçe farklı değişim sağlayıcılarının da ortaya çıkabileceği öngörülmektedir. Bu nedenle, farklı demografik ve sosyo-kültürel özelliklere sahip katılımcılarla benzer nitelikte çalışmaların gerçekleştirilmesi önem arz etmektedir.
- Ayrıca, değişimi mümkün kılan etkenlere yönelik derinlemesine araştırmaların yapılması, elde edilecek bulguların terapötik müdahalelere rehberlik edebilecek nitelikte bilgiler sunmasına katkı sağlayacaktır.
- Mutlu bir anne-baba ilişkisinden, ilerleyen süreçte mutsuz bir çift dinamiğine evrilen ilişkileri konu alan araştırmalar da yürütülebilir.
- Aynı ebeveynlerin evlilik ilişkilerine tanıklık etmiş kardeşlerin evliliklerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi, ebeveynlerin evlilik ilişkisine yönelik aktarım dinamiklerini anlamak açısından önemli veriler sunabilir.
- Kuşaklar arası evlilik ilişkilerine yönelik çalışmalar, yalnızca genel kategoriler olan “mutlu” ya da “mutsuz” evliliklerle sınırlı kalmamalıdır. Araştırmada elde edilen her bir kategori ve tema ayrı ayrı daha derinlemesine çalışmaya uygun değişkenleri ifade etmektedir.
- Çift ve aile danışmanlığı alanında çalışan uzmanların, bulgulara ortaya konulan bireylerdeki değişimi mümkün kılan etkenleri ve bu süreci besleyen içsel motivasyonları tanımaları; olumsuz ebeveyn evliliğinin gölgesinden kurtulmaya çalışan danışanlarla yürütülen çalışmalarda terapötik sürece önemli katkılar sağlayacaktır.
- Araştırma bulguları, çift ve aile danışmanlığı alanında çalışan uzmanlara, bireylerin evlilik ilişkilerinde nesiller arası aktarımları anlamlandırma ve bu aktarımların

kırılabilceğı müdahale noktalarını belirleme konusunda yol gösterici bir çerçeve sunmaktadır.

Etik metni

Bu makalede, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiğine ile dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makaleyle ilgili doğabilecek her türlü ihlalden doğan sorumluluk yazarlara aittir.

KAYNAKLAR

- Acitelli, L. K., & Antonucci, T. C. (1994). Gender differences in the link between marital support and satisfaction in older couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(4), 688–698. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.4.688>
- Alder, M. C., Yorgason, J. B., Sandberg, J. G., & Davis, S. (2018). Perceptions of parents' marriage predicting marital satisfaction: The moderating role of attachment behaviors. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 17(2), 146–164. <https://doi.org/10.1080/15332691.2017.1372834>
- Amato, P. R., & Booth, A. (2001). The legacy of parents' marital discord: Consequences for children's marital quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(4), 627–638. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.4.627>
- Amato, P. R., & Previti, D. (2003). People's reasons for divorcing: Gender, social class, the life course, and adjustment. *Journal of Family Issues*, 24(5), 602–626. <https://doi.org/10.1177/0192513X03254507>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. Rowman & Littlefield.
- Burgoyne, C., Reibstein, J., Edmunds, A., & Routh, D. (2010). Marital commitment, money and marriage preparation: What changes after the wedding? *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 20(5), 390–403. <https://doi.org/10.1002/casp.1045>
- Canel, A. N. (2007). *Ailede problem çözme, evlilik doyumu ve örnek bir grup çalışmasının sınanması* [Yayınlanmamış Doktora Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Chapin, L. R., Chapin, T. J., & Sattler, L. G. (2001). The relationship of conflict resolution styles and certain marital satisfaction factors to marital distress. *The Family Journal*, 9(3), 259–265. <https://doi.org/10.1177/1066480701093004>
- Conger, R. D., Cui, M., Bryant, C. M., & Elder, G. H. (2000). Competence in early adult romantic relationships: A developmental perspective on family influences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(2), 224–237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.2.224>
- Coontz, S. (2005). *Marriage, a history: From obedience to intimacy or how love conquered marriage*. Viking.
- Cui, M., & Fincham, F. D. (2010). The differential effects of parental divorce and marital conflict on young adult romantic relationships. *Personal Relationships*, 17(3), 331–343. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01279.x>
- Curran, M. A., Utley, E. A., & Muraco, J. A. (2010). An exploratory study of the meaning of marriage for African Americans. *Marriage & Family Review*, 46(5), 346–365. <https://doi.org/10.1080/01494929.2010.528314>
- Çiftçi Arıdağ, N., Erus, S. M., & Ünsal Seydooğulları, S. (2019). Eş desteğinin evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(71), 1014–1024.

- Davies, P. T., & Lindsay, L. L. (2001). *Does gender moderate the effects of marital conflict on children?* In J. H. Grych & F. D. Fincham (Eds.), *Interparental conflict and child development: Theory, research, and applications* (pp. 64–97). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527838.005>
- Davies, P. T., & Lindsay, L. L. (2004). Interparental conflict and adolescent adjustment: Why does gender moderate early adolescent vulnerability? *Journal of Family Psychology*, 18(1), 160–170. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.18.1.160>
- DiClemente, C. C. (2018). *Addiction and change: How addictions develop and addicted people recover* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Dollahite, D. C., Marks, L. D., & Goodman, M. (2004). *Religiosity and families: Relational and spiritual linkages in a diverse and dynamic cultural context*. In M. J. Coleman & L. H. Ganong (Eds.), *The handbook of contemporary families: Considering the past, contemplating the future* (pp. 411–431). Sage Publications.
- Edathumparambil, B. (2017). *Strangers to spouses: A study of the relationship quality in arranged marriages in India*. Wipf and Stock Publishers.
- Erlandson, D. A., Harris, E. L., Skipper, B. L., & Allen, S. D. (1993). *Doing naturalistic inquiry: A guide to methods*. Sage Publications.
- Estrada, R. I. (2009). *An examination of love and marital satisfaction in long-term marriages* [Doctoral dissertation, University of Denver]. ProQuest Dissertations Publishing. <https://digitalcommons.du.edu/etd/185>
- Fatima, M., & Ajmal, M. A. (2012). Happy marriage: A qualitative study. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(2), 37–42.
- Feeney, J. A. (2002). Attachment, marital interaction and relationship satisfaction: A diary study. *Personal Relationships*, 9(1), 39–55. <https://doi.org/10.1111/1475-6811.00003>
- Ferguson-Cain, D. (2015). *A qualitative study of marriage and marital satisfaction of African American couples: Past and present* [Doctoral dissertation, Texas A&M University-Commerce]. ProQuest Dissertations Publishing. <https://digitalcommons.tamuc.edu/etd/661>
- Flood, S. M., & Genadek, K. R. (2016). Time for each other: Work and family constraints among couples. *Journal of Marriage and Family*, 78(1), 142–164. <https://doi.org/10.1111/jomf.12260>
- Framo, J. L. (1976). Family of origin as a therapeutic resource for adults in marital and family therapy: You can and should go home again. *Family Process*, 15(2), 193–210. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1976.00193.x>
- Giff, S. T., Disabato, D. D., Renshaw, K. D., & Campbell, S. B. (2021). Longitudinal Associations of Global and Daily Support with Marital Status. *The American Journal of Family Therapy*, 50(3), 280–294. <https://doi.org/10.1080/01926187.2021.1913667>
- Gladding, S. T. (2020). *Family therapy: History, theory, and practice* (7th ed.). Pearson.
- Gottman, J. M. (1994). *Why marriages succeed or fail: What you can learn from the breakthrough research to make your marriage last*. Simon & Schuster.
- Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2015). *Gottman couple therapy*. In A. S. Gurman, J. L. Lebow, & D. K. Snyder (Eds.), *Clinical handbook of couple therapy* (5th ed., pp. 129–157). The Guilford Press.
- Gottman, J. M., Gottman, J. S., & DeClaire, J. (2006). *Ten lessons to transform your marriage: America's love lab experts share their strategies for strengthening your relationship*. Three Rivers Press.
- Greenberg, L. S. (2015). *Emotion-focused therapy: Coaching clients to work through their feelings* (2nd ed.). American Psychological Association.

- Greenberg, L. S., & Goldman, R. N. (2008). *Emotion-focused couples therapy: The dynamics of emotion, love, and power*. American Psychological Association.
- Greenberg, L. S., & Johnson, S. M. (1988). *Emotionally focused therapy for couples*. Guilford Press.
- Hamermesh, D. S. (2002). Timing, togetherness, and time windfalls. *Journal of Population Economics*, 15(4), 601–623. <https://doi.org/10.1007/s001480100092>
- Harold, G., Acquah, D., Chowdry, H., & Sellers, R. (2016). *What works to enhance interparental relationships and improve outcomes for children?* Early Intervention Foundation. <https://www.eif.org.uk/files/pdf/what-works-to-enhance-interparental-relationships-and-improve-outcomes-for-children.pdf>
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hardy, N., Soloski, K. L., Ratcliffe, G. C., Anderson, J. R., & Willoughby, B. J. (2015). Associations between family of origin climate, relationship self-regulation, and marital outcomes. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41(4), 508–521. <https://doi.org/10.1111/jmft.12090>
- Hendrix, H., & Hunt, H. L. (2019). *Getting the love you want: A guide for couples* (3rd ed.). St. Martin's Griffin.
- Hirsch, J. S. (2003). *A courtship after marriage: Sexuality and love in Mexican transnational families*. University of California Press.
- Huggins, C. E. (2002). Support of mate's goals: A key to happy marriage. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21(2), 157–164. <https://doi.org/10.1521/jscp.21.2.157.22513>
- Hughes, J. L., & Camden, A. A. (2020). Using Chapman's Five Love Languages theory to predict love and relationship satisfaction. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 25(3), 234–244. <https://doi.org/10.24839/2325-7342.JN25.3.234>
- İdiz, Z. (2009). *Evlilik uyumu, evlilik yatırımı, aile içi şiddet ve intihar girişimi arasındaki bağlantıların sosyal psikolojik açıdan incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Jamison, T. B., & Lo, H. Y. (2021). Exploring parents' ongoing role in romantic development: Insights from young adults. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(1), 84–102. <https://doi.org/10.1177/0265407520958475>
- Johnson, S. M. (2015). Emotionally focused couple therapy. In A. S. Gurman, J. L. Lebow, & D. K. Snyder (Eds.), *Clinical handbook of couple therapy* (5th ed., pp. 97–128). Guilford Press
- Kocadere, M. (1995). İyi ve kötü evliliklerin özelliklerini belirlemeye yönelik betimsel bir çalışma [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Krok, D. (2018). Examining the role of religion in a family setting: Religious attitudes and quality of life among parents and their adolescent children. *Journal of Family Studies*, 24(3), 203–218. <https://doi.org/10.1080/13229400.2016.1215319>
- Larson, J. H. (2003). *The great marriage tune-up book*. Jossey-Bass.
- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). Does couples' communication predict marital satisfaction, or does marital satisfaction predict communication? *Journal of Marriage and Family*, 78(3), 680–694. <https://doi.org/10.1111/jomf.12301>
- Markman, H. J., Stanley, S. M., & Blumberg, S. L. (2001). *Fighting for your marriage*. Jossey-Bass.
- Monk, J. K., Ogolsky, B. G., Rice, T. M., Dennison, R. P., & Ogan, M. (2020). The role of family-of-origin environment and discrepancy in conflict behavior on newlywed marital quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 38(1), 124-147. <https://doi.org/10.1177/0265407520958473>

- Nichols, W. (2005). *The first years of marital commitment*. In M. Harway (Ed.), *Handbook of couples therapy* (pp. 35–36). John Wiley & Sons.
- Nimtz, M. A. (2011). Satisfaction and contributing factors in satisfying long-term marriage: A phenomenological study [Doctoral dissertation, Liberty University]. Liberty University Digital Commons. <https://digitalcommons.liberty.edu/doctoral/482>
- Olson, D. H., Olson-Sigg, A., & Larson, P. J. (2008). *The couple checkup*. Thomas Nelson.
- Özdemir, P. (2023). *Mutlu çiftler yaratmak üzerine: Evlilik analizi ve değerlendirilmesi*. Eğitim Yayınevi.
- Polat, D. (2006). *Evli bireylerin evlilik uyumları, aldatma eğilimleri ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkilerin bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi,]. Ankara Üniversitesi.
- Sadeghi, M., Fatehizadeh, M., Ahmadi, A., Bahrami, F., & Etemadi, O. (2014). Developing a model of healthy family based on an explorative mixed method research. *Journal of Family Psychology*, 1(1), 29–40.
- Sağkal, A. S., & Özdemir, Y. (2019). Interparental conflict and emerging adults' couple satisfaction: The mediating roles of romantic relationship conflict and marital attitudes. *Başkent University Journal of Education*, 6(2), 181–191.
- Satir, V. (2001). *İnsan yaratmak: Aile terapisinin başyapıtı* (S. Yeniçeri, Çev.). Beyaz Yayınları. (Orijinal çalışma 1988'de yayımlanmıştır)
- Schwartz, P. (1994). *Peer marriage*. Free Press.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2004). *Interpretative phenomenological analysis*. In G. M. Breakwell (Ed.), *Doing social psychology research* (pp. 229–254). Blackwell Publishing.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. SAGE Publications.
- Soylu, Y., & Kağnıcı, D. Y. (2015). Evlilik uyumunun empatik eğilim, iletişim ve çatışma çözme stillerine göre yordanması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 44–54.
- Sporakowski, M. J. (1995). Assessment and diagnosis in marriage and family counseling. *Journal of Counseling & Development*, 74(1), 60–64. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1995.tb01827.x>
- Stanley, S. M., Markman, H. J., & Whitton, S. W. (2002). Communication, conflict, and commitment: Insights on the foundations of relationship success from a national survey. *Family Process*, 41(4), 659–675. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2002.00659.x>
- Tarhan, N. (2019). *Mutlu evlilik psikolojisi*. Timaş Yayınları.
- Timothy-Springer, R., & Johnson, E. J. (2018). Qualitative study on the experiences of married couples. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 28(7), 889–902. <https://doi.org/10.1080/10911359.2018.1466756>
- Tosun, F., & Dilmac, B. (2015). Predictor relationships between values held by married individuals, resilience and conflict resolution styles: A model suggestion. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 15(4), 849–857. <https://doi.org/10.12738/estp.2015.4.2545>
- Totenhagen, C. J., Li, X., Wilmarth, M. J., Archuleta, K. L., & Yorgason, J. B. (2024). Do couples who play together stay together? A longitudinal dyadic examination of shared leisure, financial distress, and relationship outcomes. *Family Process*, 63(1), 210–227. <https://doi.org/10.1111/famp.12869>
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1999). Evlilikte uyum ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi*, 7(1), 50–57.

- Vaaler, M. L., Ellison, C. G., & Powers, D. A. (2009). Religious influences on the risk of marital dissolution. *Journal of Marriage and Family*, 71(4), 917–934. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2009.00641.x>
- Woldarsky Meneses, C., & McKinnon, J. M. (2019). Emotion-focused therapy for couples. In L. S. Greenberg & R. N. Goldman (Eds.), *Clinical handbook of emotion-focused therapy* (pp. 447–469). American Psychological Association.
- Woldarsky-Meneses, C. (2017). Emotion-focused couples therapy. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 16(3), 236–255. <https://doi.org/10.1080/14779757.2017.1330709>
- Yıldız, M. A., & Büyüksahin Çevik, G. (2016). Evli bireylerde evlilik doyumu ve yaşam doyumları üzerine bir araştırma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 227–242. <https://doi.org/10.15869/itobiad.68847>
- Zagefka, H., Clarke, Z., Kabeli, G., Lundy, C., Plumtree, A., & Smith, G. (2021). Lay beliefs about romantic relationships: A mediator of the effect of family dysfunction on romantic relationship satisfaction. *Journal of Adult Development*, 28, 299–308. <https://doi.org/10.1007/s10804-021-09374-4>
- Zhou, Z. (2025). The impact of family of origin on romantic relationships: A psychological perspective. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 81, 70–78. <https://doi.org/10.54254/2753-7048/2025.20444>
- Zwack, J., & Greenberg, L. (2020). *Where are the emotions? How emotion-focused therapy could inspire systemic practice*. In M. Ochs, M. Borcsa, & J. Schweitzer (Eds.), *Systemic research in individual, couple, and family therapy and counseling* (pp. 249–264). Springer.

KATKI ORANI CONTRIBUTION RATE	AÇIKLAMA EXPLANATION	KATKIDA BULUNANLAR CONTRIBUTORS
Fikir ve Kavramsal Örgü Idea or Notion	Araştırma hipotezini veya fikrini oluşturmak Form the research hypothesis or idea	Sena ÇETİNTÜRK KIRDÖK Şehide KELEK Pınar ÖZDEMİR YILMAZ
Tasarım Design	Yöntem ve araştırma desenini tasarlamak To design the method and research design.	Sena ÇETİNTÜRK KIRDÖK Şehide KELEK Pınar ÖZDEMİR YILMAZ
Literatür Tarama Literature Review	Çalışma için gerekli literatürü taramak Review the literature required for the study	Sena ÇETİNTÜRK KIRDÖK Şehide KELEK Pınar Özdemir Yılmaz
Veri Toplama ve İşleme Data Collecting and Processing	Verileri toplamak, düzenlemek ve raporlaştırmak Collecting, organizing and reporting data	Sena ÇETİNTÜRK KIRDÖK Şehide KELEK Pınar ÖZDEMİR YILMAZ
Tartışma ve Yorum Discussion and Commentary	Elde edilen bulguların değerlendirilmesi Evaluation of the obtained finding	Sena ÇETİNTÜRK KIRDÖK Şehide KELEK Pınar ÖZDEMİR YILMAZ
Destek ve Teşekkür Beyanı/ Statement of Support and Acknowledgment Bu çalışmanın yazım sürecinde katkı ve/veya destek alınmamıştır. No contribution and/or support was received during the writing process of this study.		
Çatışma Beyanı/ Statement of Conflict Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur. Researchers do not have any personal or financial conflicts of interest with other people and institutions related to the research.		
Etik Kurul Beyanı/ Statement of Ethics Committee Bu araştırma, Düzce Üniversitesi Etik Kurulunun 20.07.2023 tarihli ve E-92112801-100-320605 sayılı kararı ile yürütülmüştür. This research was conducted with the decision of Duzce University Ethics Committee dated 20.07.2023 and numbered E-92112801-100-320605.		

