

T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**EVLİ BİREYLERİN ALGILANAN SOSYAL DESTEK
DÜZEYİ VE YAŞAM DOYUMLARI İLE PROBLEM
ÇÖZME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Hülya GÜMÜŞ

Enstitü Anabilim Dalı: Sosyal Hizmet
Enstitü Bilim Dalı: Sosyal Hizmet

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Fethi GÜNGÖR

MAYIS – 2015

T.C.
YALOVA ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**EVLİ BİREYLERİN ALGILANAN SOSYAL DESTEK
DÜZEYİ VE YAŞAM DOYUMLARI İLE PROBLEM
ÇÖZME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Hülya GÜMÜŞ (421200903)

Enstitü Anabilim Dalı: Sosyal Hizmet
Enstitü Bilim Dalı: Sosyal Hizmet

Bu tez 16/06/2015 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.

Doç.Dr. Fethi GÜNGÖR

Yrd. Doç. Dr. Harun CEYLAN

Yrd.Doç.Dr. Ömer Miraç YAMAN

Jüri Başkanı

- Kabul
 Red
 Düzeltme

Jüri Üyesi

- Kabul
 Red
 Düzeltme

Jüri Üyesi

- Kabul
 Red
 Düzeltme

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Hülya GÜMÜŞ

25.05.2015

ÖNSÖZ

Bu çalışma süresince, bilimsel öneri ve katkılarıyla beni yönlendiren değerli hocam, danışmanım Sayın Doç. Dr. Fethi GÜNGÖR'e, bilimsel katkılar sağlayarak çalışmamda destek olan Eren Halil ÖZBERK ve Elif Bengi ÜNSAL ÖZBERK'e sonsuz teşekkür ve saygılarımı sunuyorum.

Benimle birlikte çalışan, düzeltmeler ve veri girişleri yapan biricik kızım Sude Neris'e, her zaman yanımda olan beni cesaretlendiren eşim İbrahim GÜMÜŞ'e; hayatım boyunca her adımında arkamda olan, beni destekleyen, yüreklendiren, bana olan güvenlerini ve sevgilerini cömertçe ifade eden canım annem Hamiyet GÖKGÖZ ve canım babam Celil GÖKGÖZ'e; evliliğim süresince hayatımı her alanda kolaylaştıran annem Ayşe GÜMÜŞ ve babam Muhsin GÜMÜŞ'e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Çalışmamın her aşamasında aldığım sosyal destek sayesinde kendimi daha güçlü hissettim, tüm arkadaşlarım, akrabalarım ve sevdiklerime çok çok teşekkür ediyorum.

Hülya GÜMÜŞ

25 Mayıs 2015

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	iv
TABLolar LİSTESİ.....	v
ÖZET.....	vii
SUMMARY.....	viii

GİRİŞ	1
--------------------	----------

BÖLÜM 1: SOSYAL DESTEK, PROBLEM ÇÖZME ve YAŞAM DOYUMU

KAVRAMLARININ TEORİK ÇERÇEVESİ.....	15
1.1. Sosyal Destek	15
1.1.1. Sosyal Destek Kavramı	15
1.1.2. Sosyal Destek Modelleri.....	17
1.1.3. Sosyal Destek Türleri	18
1.2. Problem Çözme	19
1.2.1. Problem Kavramı.....	19
1.2.2. Problem Çözme Kavramı	21
1.2.3. Problem Çözme Süreci	23
1.2.4. Problem Çözme Sürecinin Aşamaları	24
1.3. Yaşam Doymu.....	26
1.3.1. Yaşam Doymu Kavramı.....	26

BÖLÜM 2: SOSYAL DESTEK, PROBLEM ÇÖZME ve YAŞAM DOYUMU

ARAŞTIRMALARININ ANALİZİ	29
2.1. Sosyal Destek Araştırmaları.....	29
2.2. Problem Çözme Araştırmaları.....	32
2.3. Yaşam Doymu Araştırmaları.....	33
2.4. Sağlıklı Aile ve Sosyal Destek, Problem Çözme, Yaşam Doymu İlişkisi	34

BÖLÜM 3: ALAN ARAŞTIRMASININ BULGULARI ve YORUMU.....39

3.1. Bulgular.....	39
3.1.1. Evli Bireylerin Sosyal Destek Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	40
3.1.2. Evli Bireylerin Sosyal Destek Puanlarının Evlilik Yılı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	41
3.1.3. Evli Bireylerin Sosyal Destek Puanlarının Çocuk Varlığı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	42
3.1.4. Evli Bireylerin Sosyal Destek Puanlarının Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	42
3.1.5. Evli Bireylerin Sosyal Destek Puanlarının Akraba Yerleşim Yakınlığı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	43
3.1.6. Evli Bireylerin Sosyal Destek Puanlarının Akraba İlişkisel Yakınlığı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	44
3.1.7. Evli Bireylerin Problem Çözme Becerileri Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	45
3.1.8. Evli Bireylerin Problem Çözme Becerileri Puanlarının Evlilik Yılı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	45
3.1.9. Evli Bireylerin Problem Çözme Becerileri Puanlarının Çocuk Varlığı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	46
3.1.10. Evli Bireylerin Problem Çözme Becerileri Puanlarının Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	47
3.1.11. Evli Bireylerin Problem Çözme Becerileri Puanlarının Akraba Yerleşim Yakınlığı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular.....	48
3.1.12. Evli Bireylerin Problem Çözme Becerileri Puanlarının Akraba İlişkisel Yakınlığı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular.....	49
3.1.13. Evli Bireylerin Yaşam Doyumu Puanlarının Evlilik Yılı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	50
3.1.14. Evli Bireylerin Yaşam Doyumu Puanlarının Çocuk Varlığı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	51
3.1.15. Evli Bireylerin Yaşam Doyumu Puanlarının Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	51

3.1.16. Evli Bireylerin Yaşam Doyumu Puanlarının Akraba İlişkisel Yakınlığı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	52
3.1.17. Evli Bireylerin Yaşam Doyumu Puanlarının Yerleşim Birimi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	53
3.1.18. Evli Bireylerin Sosyal Destek Puanlarının Problem Çözme Becerisi Puanlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	54
3.1.19. Evli Bireylerin Sosyal Destek Puanlarının Yaşam Doyumu Puanlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular	54
TARTIŞMA VE YORUM	55
SONUÇ VE ÖNERİLER	66
KAYNAKLAR	70
EKLER	82
ÖZGEÇMİŞ	88

KISALTMALAR

TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
ASAGEM	: Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü
ÇBASDÖ	: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği
PÇE	: Problem Çözme Envanteri
YDE	: Yaşam Doyumu Ölçeği
SPSS	: Statistical Packages for the Social Sciences (Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı)

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Ülkemizde Evlenme-Boşanma Oranı (2010-2014).....	2
Tablo 2: Cinsiyete Göre Katılımcı Dağılımı.....	8
Tablo 3: Yaşa Göre Katılımcı Dağılımı.....	8
Tablo 4: Evlilik Yılına Göre Katılımcı Dağılımı.....	9
Tablo 5: Çocuk Varlığı Durumuna Göre Katılımcı Dağılımı.....	9
Tablo 6: Eş Çalışma Durumuna Göre Katılımcı Dağılımı.....	9
Tablo 7: Gelir Durumuna Göre Katılımcı Dağılımı.....	9
Tablo 8: Yerleşim Birimi Durumuna Göre Katılımcı Dağılımı.....	10
Tablo 9: Akrabalara Yakın Yerleşim Durumuna Göre Katılımcı Dağılımı.....	10
Tablo 10: Akrabalara İlişkisel Yakınlık Durumuna Göre Katılımcı Dağılımı.....	10
Tablo 11: Normallik Testi.....	40
Tablo 12: Sosyal Destek Düzeyi ve Cinsiyet t-Testi Sonuçları.....	40
Tablo 13: Sosyal Destek Düzeyi ve Evlilik Yılı Anova Sonuçları	41
Tablo 14: Sosyal Destek Düzeyi ve Evlilik Yılı Gruplararası Farkların İstatistikleri	41
Tablo 15: Sosyal Destek Düzeyi ve Çocuk Varlığı Durumu t-Testi Sonuçları.....	42
Tablo 16: Sosyal Destek Düzeyi ve Gelir Durumu Anova Sonuçları	42
Tablo 17: Sosyal Destek Düzeyi ve Gelir Durumu Gruplararası Farkların İstatistikleri	42
Tablo 18: Sosyal Destek Düzeyi ve Akraba Yerleşim Yakınlığı Anova Sonuçları	43
Tablo 19: Sosyal Destek Düzeyi ve Akraba Yerleşim Yakınlığı Gruplararası Farkların İstatistikleri	43
Tablo 20: Sosyal Destek Düzeyi ve Akraba İlişkisel Yakınlığı Anova Sonuçları	44
Tablo 21: Sosyal Destek Düzeyi ve Akraba İlişkisel Yakınlığı Gruplararası Farkların İstatistikleri	44
Tablo 22: Problem Çözme Becerileri ve Cinsiyet t-Testi Sonuçları.....	45
Tablo 23: Problem Çözme Becerileri ve Evlilik Yılı Anova Sonuçları	45
Tablo 24: Problem Çözme Becerileri ve Evlilik Yılı Gruplararası Farkların İstatistikleri.....	46

Tablo 25: Problem Çözme Becerileri ve Çocuk Varlığı Durumu t-Testi Sonuçları.....	46
Tablo 26: Problem Çözme Becerileri ve Gelir Durumu Anova Sonuçları	47
Tablo 27: Problem Çözme Becerileri ve Gelir Durumu Gruplararası Farkların İstatistikleri.....	47
Tablo 28: Problem Çözme Becerileri ve Akraba Yerleşim Yakınlığı Anova Sonuçları.....	48
Tablo 29: Problem Çözme Becerileri ve Akraba Yerleşim Yakınlığı Gruplararası Farkların İstatistikleri	48
Tablo 30: Problem Çözme Becerileri ve Akraba İlişkisel Yakınlığı Anova Sonuçları	49
Tablo 31: Problem Çözme Becerileri ve Akraba İlişkisel Yakınlığı Gruplararası Farkların İstatistikleri	49
Tablo 32: Yaşam Doyumu ve Evlilik Yılı Anova Sonuçları	50
Tablo 33: Yaşam Doyumu ve Evlilik Yılı Gruplararası Farkların İstatistikleri	50
Tablo 34: Yaşam Doyumu ve Çocuk Varlığı Durumu t-Testi Sonuçları.....	51
Tablo 35: Yaşam Doyumu ve Gelir Durumu Anova Sonuçları	51
Tablo 36: Yaşam Doyumu ve Gelir Durumu Gruplararası Farkların İstatistikleri	51
Tablo 37: Yaşam Doyumu ve Akraba İlişkisel Yakınlığı Anova Sonuçları	52
Tablo 38: Yaşam Doyumu ve Akraba İlişkisel Yakınlığı Gruplararası Farkların İstatistikleri.....	52
Tablo 39: Yaşam Doyumu ve Yerleşim Birimi Anova Sonuçları	53
Tablo 40: Yaşam Doyumu ve Yerleşim Birimi Gruplararası Farkların İstatistikleri	53

Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tez Özeti

Tezin Başlığı: Evli Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyi ve Yaşam Doyumları ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki

Tezin Yazarı: Hülya GÜMÜŞ

Danışman: Doç.Dr. Fethi GÜNGÖR

Kabul Tarihi: 16.06.2015

Sayfa Sayısı: XII (ön kısım)+81 (tez)+ 7 (ekler)

Anabilim Dalı: Sosyal Hizmet

Bilim Dalı: Sosyal Hizmet

Sosyal desteğin bireyin beden ve ruh sağlığı açısından önemli olduğu son yıllarda yapılan sosyal destek araştırmalarının bulgularındandır. Sağlıklı bireylerin, sağlıklı aileler oluşturacağı yaklaşımından hareketle evli bireyler açısından sosyal destek, problem çözme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi ele alan bu araştırmanın amacı, algılanan sosyal destek düzeyinin problem çözme becerileri ve yaşam doyumu puanları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını belirlemektir. Bu araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Araştırmanın örnekleme oluşturulurken seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden, uygunluk örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu araştırmanın örneklemini Ankara ilinde bulunan çalışan evli bireyler oluşturmaktadır. Araştırmaya 246 kadın, 254 erkek olmak üzere toplam 500 kişi katılmıştır. Bu araştırmada demografik bilgiler için kişisel bilgi formu, problem çözme becerilerini ölçmek amacıyla Problem Çözme Envanteri, yaşam doyumlarını ölçmek için Yaşam Doyumu Ölçeği ve algılanan sosyal destek düzeylerini ölçmek için Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır. Anketten elde edilen verilerin analizinde, SPSS İstatistik Paket Programı kullanılmıştır.

Evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre Evli bireylerin problem çözme becerisi ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasında yüksek düzeyde, pozitif anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre evli bireylerin yaşam doyumları ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasında yüksek düzeyde, pozitif anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Anahtar kelimeler: Sosyal destek, problem çözme, yaşam doyumu.

Yalova University Institute of Social Sciences Master Thesis Summary

Thesis Title: The Married Individuals with Perceived Social Support Level Relationship Between Life Satisfaction and Problem Solving Skills	
Thesis Author: Hülya GÜMÜŞ	Advisor: Assoc. Prof. Fethi GÜNGÖR
Date of Acceptance: 16.06.2015	Total Number of Pages: XII (pretext)+81+7 (appendix)
Department Social Services	Field of Study Social Services
<p>One of the findings of the social support studies carried out in the recent years reveals that the social support is important for the physical and mental health of an individual. Given the approach that the healthy individuals will start healthy families; the aim of this study- which deals with the relationship between the social support, problem solving and life satisfaction in terms of the married individuals- is to identify whether the perceived social support level predict the problem solving skills and life satisfaction scores significantly or not. This study follows the relationship screening model. While constituting the sample, the convenience sampling method was used among the types of non-probability (non-random) sampling methods. The sample of this study comprises of married and working individuals from Ankara city. The sample group comprised a total of 500, 246 of which are females and 254 males. In this study; Personal Information Form to gather the demographical data, Problem Solving Inventory to measure the problem solving skills, The Satisfaction with Life Scale (SWLS) to measure the life satisfaction levels and Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) to measure the social support levels were used. SPSS Statistical Package Programme was used for the analysis of the data collected through the questionnaire.</p> <p>According to the results of the correlation analysis conducted in order to identify the relationship between the perceived social support levels and the problem solving skills of the married individuals, it was observed that there was significantly positive relationship at a high level between the problem solving skills and perceived social support levels of the married individuals. According to the results of the correlation analysis conducted in order to identify the relationship between the perceived social support levels and the life satisfaction levels of the married individuals, it was observed that there was significantly positive relationship at a high level between the life satisfaction and perceived social support levels of the married individuals.</p>	
Keywords: Social support, problem solving, life satisfaction	

GİRİŞ

Çalışmanın Konusu

Aile her kültürde bulunan, toplumun temelini oluşturan sosyal bir kurumdur. Toplumdan topluma farklılık göstermekle birlikte aile kurumu tarih boyunca var olmuştur (ASAGEM, 2010:1).

Aile, genel olarak "evlilik, soy ya da evlat edinme yoluyla bir araya gelip, ortak bir evde yaşayan insan grubu" şeklinde tanımlanır (Coleman, 2002; Akt.: Zastrow, 2013:256).

Pek çok tanımı olmakla birlikte araştırma amacına uygun olarak DPT Türk Aile Yapısı Özel İhtisas Komisyonu tarafından hazırlanan raporda "Aile; kan bağılılığı, evlilik ve diğer yasal yollardan, aralarında akrabalık ilişkisi bulunan ve çoğunlukla aynı evde yaşayan bireylerden oluşan; bireylerin cinsel, psikolojik, sosyal ve ekonomik ihtiyaçlarının karşılandığı, topluma uyum ve katılımlarının sağlandığı ve düzenlendiği temel bir toplumsal birim" şeklinde tanımlanmıştır (Bulut, 1993:2).

Yaradılışı gereği insan, sosyal bir varlıktır. İnsan için toplumsal hayat ne kadar önemli ise, toplumsal hayatın sağlıklı bir biçimde sürdürülmesi için de toplumun çekirdeğini oluşturan aile kurumu o kadar önemlidir. Aile bu niteliğiyle toplumlarda kültürel kimliğin, insani değerlerin ve tarihi sürekliliğin koruyucusu ve aktarıcısı olan evrensel bir kurumdur (Demirkan, 2006: 92). Ülkemizde aileye verilen önem, Anayasanın 41. Maddesinde, "ailenin korunması" başlığı altında şu şekilde ifade edilmiştir: "Aile Türk toplumunun temelidir ve eşler arasında eşitliğe dayanır. Devlet, ailenin huzur ve refahı ile özellikle ananın ve çocukların korunması ve aile planlamasının öğretimi ile uygulanmasını sağlamak için gerekli tedbirleri alır, teşkilatı kurar" (tbmm.gov.tr).

Yaklaşık 200 yıl önce gerçekleşen Sanayi Devrimi, aile yaşamının yapısında büyük değişikliklere neden oldu. Sanayi Devrimi sonrası, tarlaların ve küçük çiftliklerin yerini, üretim merkezi olarak büyük ölçekli işletmeler almıştır. Kentleşmeyi sanayileşme tetiklemiş ve birçok aile topraklarını bırakıp büyük oranda kentleşmiş ve yarı kentleşmiş bölgelerde yaşamaya başlamıştır. Ailenin ekonomik üretkenlik işlevini giderek

yitirmesiyle birlikte diğerk değişiklikler ortaya çıkmıştır (Zastrow, 2013: 259). Tarım toplumundan sanayi toplumuna geçiş süreci insanlık tarihindeki en köklü değişimlerden birisi olmuştur. Ülkemizde bu süreç son yarım yüzyılda hızlı bir şekilde yaşanmaya başlanmıştır. Kırsal kesimden kentlere göç hızla artmış, kitle iletişim araçlarının yaygınlaşması ile ülkemiz hızlı bir değişim sürecine girmiştir. Ailedeki değişimler ve sorunlar diğerk alanlara da yansımıştır ve yansımaya devam etmektedir. Bu durum zaman zaman önüne geçilemez sosyal problemlerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (ASAGEM, 2010: 5).

Toplumun temel kurumlarından olan aile, evlilik kurumu aracılığıyla kurulmaktadır. Tüm evlilikler bir ömür boyu sürmek ve mutlu olmak maksadıyla gerçekleştirilir. Tüm toplumlarda temel değerlerden biri de evlilik olgusunun sağlıklı ve dengeli bir şekilde sürmesidir. Evliliğe karar veren bireyler, aile kurarak daha huzurlu, mutlu ve geleceğe dönük bazı sonuçların (çocuk sahibi olma, yalnız kalmama, ortak bir hayatı sürdürme vb.) beklentisiyle hareket ederler. Ancak bazı durumlarda aile ilişkileri ve evlilik hayatına dair beklentiler arasında bir uyum ve sağlıklı bir yapı oluşmayabilir. Başka bir deyişle evlilikler geleceğe dönük pek çok umut, beklenti ve çabayla gerçekleşir. Sevgi, dostluk, dayanışma, ana-baba olma rolü, cinsel doyum gibi evlilikte farklı ve çeşitli çekicilikler olduğu bilinmektedir. Çoğunlukla insanlar birbirleri için en iyi alternatif olduklarını düşündüklerinde evliliğe karar verirler. Başlangıçta evliliğin net yararları dikkate alınmaktadır. Yine çoğunlukla bireyler evlilikten elde edecekleri net kazançlarını rasyonel olarak değerlendirmenin ardından evliliğe yönelmektedirler. Fakat bazı evlilikler kuruluş aşamasından itibaren, çeşitli faktörlerle açıklanabilecek (çiftlerin aileleri, mizaç farklılıkları, benden bize geçiş süreci uyumu/suzluğu, erkeğin ve kadının sorumsuz tutumları vb.) birtakım sorunlara sahne olabilmektedir. Bu sorunlar aşılamadığında ve eşler sorunları aşmalarında yardımcı olabilecek destek sistemlerinden yeterince fayda sağlayamadıklarında boşanma süreci tetiklenebilmektedir (ASAGEM, 2009: 2).

Günümüzde modern hayatın getirisi olarak kadın ve erkek rollerindeki değişim, beklentilerin yükselmesi ve yoğun stres altında yaşama gibi problemler, ailenin kendine ait psikolojik ve sosyal sınırlarını zorlamaktadır. Materyalist düşünce ile birlikte maddi

hedeflerin ön plana çıkması ise, insanların sadece kendi ihtiyaçlarına odaklanmasına, sadece kendilerini mutlu etmeye çalışmalarına yol açmaktadır. Bu durum genel anlamda sosyal sorunlara neden olurken, aile kurumunu da temelden sarmıştır. Boşanma oranları her geçen yıl artarken, boşanmanın bedelini ise daha çok çocuklar ve toplum ödemektedir (Tarhan, 2008: 14).

Boşanma evlilik birliğinin arzu edilmeyen bir biçimde sona ermesidir. Bu nedenle boşanmanın önüne geçilmesi bütün sosyal bilimcileri kendi alanlarında çözüm üretmeye yönlendirmiştir. Boşanmaya yol açan sebepler bu ilgi alanının temelini oluşturmaktadır. Ancak bu gayretlere rağmen boşanma tüm dünyada kaçınılmaz bir durum olarak kendisini göstermektedir (Battal, 2008: 21).

Günümüzde ABD’de her iki evlilikten biri boşanma ile sonuçlanmakta ve bu oran gittikçe yükselmektedir. Boşanma gerçekleşikten sonra bireyler pek çok sorunla karşılaşmaktadırlar. Yalnızlık ve başarısızlık hissi, tekrar sevip sevilemeyecekleri endişesi, aile ve çevrenin vereceği tepkiler, damgalanma endişesi, tek başına yaşamaktan korkma bunlardan bazılarıdır. Çocuk varlığı ve boşanmanın çocuklar üzerindeki etkisi de bir diğer konudur (Zastrow, 2013:261).

Türkiye’de, boşanmaya dair istatistiki veriler, TÜİK tarafından toplanmaktadır ve "Evlenme ve Boşanma İstatistikleri Haber Bülteni" adıyla yayınlanmaktadır.

Tablo 1: Ülkemizde Evlenme-Boşanma Oranı (2010-2014)

Yıllar	Evlenmeler	Boşanmalar	Nüfus	Kaba Evlenme Hızı(Binde)	Kaba Boşanma Hızı (Binde)
2010	582.715	118.568	73.722.988	7,98	1,62
2011	592.775	120.117	74.724.269	8,02	1,62
2012	603.751	123.325	75.627.384	8,03	1,64
2013	600.138	125.305	76.667.864	7,89	1,65
2014	599.704	130.913	77.695.904	7,80	1,7

Kaynak: TÜİK

Nüfusbilimde belli bir yıl içinde her 1000 nüfus başına düşen evlenme/boşanma sayısı kaba evlenme/boşanma hızı olarak tanımlanmaktadır. Kaba evlenme/boşanma hızı ülke genelinde evlenmelerin/boşanmaların oranı hakkında bilgi vermekte iki kişinin birbiriyle/birbirinden evlenmiş/boşanmış olması ve bunun nüfusa oranlanması nedeniyle "Kaba" bir hızdan bahsedilmektedir. Tablo 1'de son beş yılın istatistikî verileri incelendiğinde 2010-2012 yıllarında arttığı görülen evlilikler, 2012 yılından itibaren azalmaktadır. Boşanma göstergeleri yıllar içerisinde bir artış göstermektedir. 2010 yılında 118.568 kişi boşanırken (boşanma hızı binde 1,62) bu sayının 2014 yılında 130.913'a (boşanma hızı binde 1,7) yükseldiği görülmektedir.

Pek çok ülkeyle karşılaştırıldığında Türkiye'deki boşanma oranları hala çok düşük düzeydedir. Boşanmaların yüksek düzeylere ulaştığı ülkelerde boşanmaların neden olduğu olumsuzluklar, çözümü en zor sosyal problemler arasında sayılmaktadır. Ülkemizde ise boşanmalar hala ciddi bir sosyal sorun olma/oluşturma aşamasına gelmemiştir. Ancak son yıllardaki artışlar, boşanmaların ülkemiz için de sosyal sorun olma potansiyeline bir işarettir (ASAGEM, 2009: 1).

Yapılan araştırmalarda Türk ailesinin sorun alanları aşağıdaki gibi belirlenmiştir (Demirkan, 2006: 93):

1. Aile içi ilişkilerden kaynaklanan (eşler ve ebeveyn- çocuk iletişimi gibi) sorunlar,
2. Aile yapısından kaynaklanan sorunlar,
3. Ailenin sorun çözme kabiliyetini kaybetmesi,
4. Aile kurumuyla birlikte yaşanan ahlak ve değerlerin aşınmasından kaynaklanan sorunlar,
5. Şiddet, suç, kötü alışkanlıkların hızla artması,
6. Özürlü bireye sahip ailelerin sorunları,
7. Ekonomik nedenlerden kaynaklanan sorunlar,
8. Boşanma, terk nedeniyle kadın ve çocukların yaşadığı sorunlar.

Bu toplumsal sorunların üstesinden gelebilmek için; aile yaşamının iyileştirilmesine yönelik yaklaşımların belirlenmesi, ailelerin güçlendirilmesi ve ailelerin sürdürülebilirliğine ilişkin kavramların açıklanması gerekmektedir.

Pek çok evlilikte zaman zaman problemlerle karşılaşmaktadır. Evli çiftlerin yaşadıkları problemleri çözme sürecinde zaman zaman arkadaş, akraba, resmi kurum ve kuruluşlardan destek almaktadırlar. Dışarıdan gelen sosyal destek bireyin karşılaştığı problemlerle baş etmesini kolaylaştırmaktadır.

Sosyal destek, bireyin çevresinden elde ettiği sosyal ve psikolojik destek olarak tanımlanabilir. İnsan davranışının ve gelişiminin anlaşılabilmesi açısından terapistler, sosyal psikologlar, sosyologlar, sosyobiologlar, aile terapistleri bireyin sosyal ilişkileri ve sosyal çevresinin önemini vurgulamaktadırlar. Giderek bireyin etkili uyumu ve gelişimi için bireyin ailesi, arkadaşları, sosyal çevresi ve sosyal destek sistemi içindeki diğer faktörlerin rolü üzerinde yoğunlaşmaktadırlar. Bu çerçevede bireyin ailesi, en geniş aile çevresi, arkadaşları, karşı cins arkadaşı, öğretmenleri, iş arkadaşları, komşuları, ideolojik, dinsel veya etnik gruplar ile bireyin içinde yaşadığı toplum gibi faktörler o bireyin sosyal destek kaynaklarını oluşturmaktadır (Yıldırım, 1997: 81).

Sağlıklı aileler sağlıklı bireylerden oluşacaktır, problemlerle karşılaştığında çözme becerisine ve sosyal destek kaynaklarına sahip bireylerin daha mutlu evlilikler sürdüreceği ve bu aile bireylerinin de yüksek yaşam doyumuna sahip olacakları düşünülmektedir.

Bireyin yaşamında pek çok açıdan iyi olma halini ifade eden yaşam doyumunu; genel olarak kişinin kendi yaşamından duyduğu memnuniyeti ifade etmektedir. Yaşam doyumunu denildiğinde belirli bir duruma ilişkin doyum değil, genel olarak tüm yaşantılardaki doyum anlaşılır. Mutluluk, moral vb. gibi değişik açılardan iyi olma halini ifade eder (Özer ve Karabulut, 2003: 2). Öznel iyi oluşun bilişsel yanı olarak ele alınan yaşam doyumunu ile ilgili alan yazın sosyal destek ile iyi oluş arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir (Türkmen, 2001).

Aile, toplumun temel birimi olma özelliğini ve temel fonksiyonlarını modern çağın şartları altında da sürdürmektedir. Son yıllarda dünyanın ve ülkemizin yaşadığı hızlı değişim, aileyi, temel işlevlerini yerine getirmede sorunlarla karşı karşıya

bırakmaktadır. Aile danışmanlığı hizmetleri hızla artmakta, eşler arası sorunlar üzerine eğilen kurumların ve yapılan akademik çalışmaların sayısı çoğalmaktadır.

Evlilik konusunda batı literatürü incelendiğinde 19. yüzyılın başından beri, evliliğin çeşitli yönlerine ilişkin araştırmaların yapıldığı dikkati çekmektedir. Türk toplumu üzerinde evlilik ilişkisini açıklamaya çalışan araştırmalar incelendiğinde, bu çalışmaların daha çok uyum ve doyum kavramlarını ele aldığı görülmektedir (Çakır, 2008; Çınar, 2008; Ergin, 2008; Güngör, 2007; Fidanoğlu, 2006; Özen, 2006; Güven, 2005; Kalkan, 2002). Sosyal destek sistemlerinin eşlerin problem çözme becerileri ve yaşam doyumları üzerindeki etkisini araştıran bir çalışmanın alana katkısı olacağı düşünülmektedir.

Aile yapısının tanınması, farklı yönleriyle ele alınarak araştırılması ve desteklenmesi tüm toplumlar için önemli bir konudur.

Yapılacak bu araştırmanın konusu evlilik ilişkisinde eşlerin algıladıkları sosyal destek düzeylerinin problem çözme becerileri ve yaşam doyumları üzerindeki etkisini ortaya koymaktır.

Çalışmanın Önemi

Ülkemizde boşanma oranlarında 90' lı yıllardan itibaren gözlemlenen artış, ülkemiz için aile kurumunu korumak anlamında önem arz etmektedir. Aile kurumunu korumak adına çeşitli çalışmalar yapılmakta, destek hizmetleri artırılmaktadır. Evli bireyler yaşadıkları problemlerin çözümünde arkadaş, aile, akraba ve resmi kurum ve kuruluşlardan destek alabilmektedir. Alınan bu sosyal destek, problem çözme sürecine olumlu katkılar sağlamakta ve bireylerin yaşam doyumlarını olumlu etkilemektedir. Evli bireylerin algıladıkları sosyal destek ile problem çözme becerileri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin ortaya konması önemli bulunmaktadır.

Araştırma sonuçlarının sosyal destek, problem çözme, yaşam doyumu ilişkisini bir arada inceleyen araştırmaya rastlanmamıştır. Yapılan bu çalışmanın alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu sayede sosyal desteğin evli bireylerin problem çözme

becerileri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin; bu alandaki araştırmacılar, aile danışmanları ve ilgili uzmanlar tarafından bilinmesi, formal ve informal sosyal destek sistemlerinin geliştirilmesi ve desteklenmesi açısından önemli olacağı dūřunılmektedir.

Çalışmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı evli bireylerin, algılanan sosyal destek dūzeyleri, problem çözme becerileri ve yaşam doyumunu puanları arasında anlamlı ilişki olup olmadığını belirlemektir.

Çalışmanın Alt Amaçları

Araştırmanın genel amacına bağlı olarak aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Evli bireylerin algılanan sosyal destek dūzeyleri çeřitli demografik deđiřkenlere göre farklılařmakta mıdır?
2. Evli bireylerin problem çözme becerileri çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?
3. Evli bireylerin yaşam doyumları çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?
4. Evli bireylerin algılanan sosyal destek dūzeyleri ile problem çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
5. Evli bireylerin algılanan sosyal destek dūzeyleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?

Çalışmanın Yöntemi

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama tekniği ve verilerin analizi ele alınmıştır.

Çalışmanın Modeli

Evlilik ilişkisinde eşlerin algıladıkları sosyal destek dūzeylerinin problem çözme becerileri ve yaşam doyumları üzerindeki etkisini ortaya koymayı amaçlayan bu araştırma, ilişkisel tarama modelindedir. Araştırmada kullanılacak olan model, var olan bir durumu var olduğu şekliyle ortaya koymayı amaçlayan tarama modelidir. Best'e (1970) göre doğada ve toplumda var olduğu şekliyle ele alınan ilişkilerin,

uygulamaların, bakış açılarının, inançların veya tutumların ne olduğunun betimlenmesi; var olan durumun önceden gerçekleşen bir olayla ilişkili olma durumunun belirlenmesi ve bu durumun şu anki şartları etkileme olasılığının kestirilmesi ile ilgili araştırmalar, tarama türü araştırmalar olarak kabul edilmektedir (Cohen, Manion ve Morrison, 2000: 169).

Çalışmanın Örnekleme

Araştırmanın örnekleme oluşturulurken seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden, uygunluk örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygunluk örnekleme yöntemi rastlantısal yolla değil karşımıza çıkan ya da erişebildiğimiz popülasyon birimlerinin örnekleme dahil edilmesidir (Fraenkel, Wallen, 2006). Bu araştırmanın örneklemini Ankara ilinde bulunan çalışan evli bireyler oluşturmaktadır. Örneklemin demografik özelliklerini belirten tablolar aşağıda sıralanmaktadır.

Tablo 2: Cinsiyete Göre Katılımcı Dağılımı

	Frekans	Yüzde
Kadın	246	49,2
Erkek	254	50,8
Toplam	500	100,0

Tablo 3: Yaşa Göre Katılımcı Dağılımı

	Frekans	Yüzde
18-25 yaş	63	12,6
26-35 yaş	169	33,8
36-50 yaş	174	34,8
51-76 yaş	94	18,8
Toplam	500	100,0

Tablo 4: Evlilik Yılına Göre Katılımcı Dağılımı

	Frekans	Yüzde
0-1 yıl	143	28,6
1-5 yıl	140	28,0
5-10 yıl	172	34,4
10 ve üzeri	45	9,0
Toplam	500	100,0

Tablo 5: Çocuk Varlığı Durumuna Göre Katılımcı Dağılımı

	Frekans	Yüzde
Var	341	68,2
Yok	159	31,8
Toplam	500	100,0

Tablo 6: Eş Çalışma Durumuna Göre Katılımcı Dağılımı

	Frekans	Yüzde
Evet	320	64,0
Hayır	180	36,0
Toplam	500	100,0

Tablo 7: Gelir Durumuna Göre Katılımcı Dağılımı

	Frekans	Yüzde
0-2000	57	11,4
2000-4000	265	53,0
4000-8000	134	26,8
8000 ve üzeri	44	8,8
Toplam	500	100,0

Tablo 8: Yerleşim Birimi Durumuna Göre Katılımcı Dağılımı

	Frekans	Yüzde
Köy	62	12,4
Kasaba	39	7,8
Şehir	347	69,4
Metropol	52	10,4
Toplam	500	100,0

Tablo 9: Akrabalara Yakın Yerleşim Durumuna Göre Katılımcı Dağılımı

	Frekans	Yüzde
Kendi Akraba Grubum	211	42,2
Eşimin Akraba Grubu	78	15,6
Hiçbiri	125	25,0
Her İkisi de	86	17,2
Toplam	500	100,0

Tablo 10: Akrabalara İlişkisel Yakınlık Durumuna Göre Katılımcı Dağılımı

	Frekans	Yüzde
Kendi Akraba Grubum	279	55,8
Eşimin Akraba Grubu	66	13,2
Hiçbiri	60	12
Her İkisi de	95	19
Toplam	500	100,0

Veri Toplama Araçları

Nicel araştırmalarda kullanılan veri toplama araçları, anket, ölçek, test, gözlem, görüşme olarak sıralanmaktadır.

Bu araştırmada Kişisel Bilgi Formu (Ek 1), Problem Çözme Envanteri (Ek 2), Yaşam Doyumu Ölçeği (Ek 3), Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (Ek 4) kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından hazırlanan ve toplam on iki sorunun bulunduğu bilgi formunda demografik özellikler, evlilik yılı, çocuk sayısı, eğitim durumu, yerleşim yeri ve akraba gruplarına yakınlık durumu soruları yer almaktadır.

Problem Çözme Ölçeği-PÇÖ (Problem Solving Inventory): Heppner ve Petersen (1982) tarafından geliştirilen Problem Çözme Ölçeği (PÇÖ), problem çözme süreci aşamalarını belirleyen, kişilerin kendi problem çözme davranışları ve yaklaşımları hakkında ne düşündüklerini değerlendiren bir araçtır. Ölçek psikolojik danışmanlık, tıp ve eğitim alanlarında, bireyin problem çözme ya da başa çıkma biçimini belirlemede kullanılabilir. Türkiye uyarlaması Şahin vd. (1993) tarafından yapılmış ölçek 6 puanlı likert tipinde 35 maddeden oluşmaktadır. “1” tamamen katılmayı, “6” ise tamamen katılmamayı göstermektedir. Ölçek; Problem Çözme Güveni, Yaklaşım-Kaçınma ve Kişisel Kontrolünü Sürdürme Yeteneği olmak üzere 3 faktörden oluşmaktadır.

Problem Çözme Güveni: Kişinin yeni problemleri çözme yeteneğine olan inancını ifade eden “problem çözme güveni” biçimi 11 maddeden oluşmakta ve 5, 10,12, 19, 23, 24, 27, 33, 34 ve 35. maddeleri kapsamaktadır.

Yaklaşma-Kaçınma: Gelecekte başvurmak için ilk problem çözme çabalarını yeniden gözden geçirmek ve değişik alternatif çözümler için aktif bir biçimde araştırma yapmayı ifade eden “yaklaşma - kaçınma” biçimi 16 maddeden oluşmakta ve 1, 2, 4, 6, 7, 8, 13, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 30 ve 31. maddeleri kapsamaktadır.

Kişisel Kontrol: Sorunlu durumlarda kişilerin kontrolünü sürdürme yeteneğini belirten “kişisel kontrol” biçimi 5 maddeden oluşmakta ve 3, 14, 25, 26 ve 32. maddeleri kapsamaktadır. Ölçekteki maddelere verilen cevaplar 1-6 arasında sayılarla puanlanmaktadır. Ölçeğin puanlanmasında 9. 22. ve 29. maddeler puanlama dışı tutulmaktadır. 1, 2, 3,11, 13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30. ve 34. maddeler ters olarak puanlanan maddelerdir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 32, en yüksek puan 192’dir. Ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği, bireyin problem çözme becerileri konusunda kendini yetersiz olarak algıladığını göstermektedir.

Yapılan çalışmalar sonunda ölçeğin tümü için elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,90, alt ölçekler için elde edilen katsayılar ise 0,72 ile 0,85 arasında bulunmuştur. Ölçeğin madde toplam korelasyonları ise 0,25 ile 0,71 arası 104 olarak bulunmuştur. Ölçeğin ve alt ölçeklerin test tekrar-test güvenilirlik katsayıları $r = .83$ ile $r = .89$ arasında değişmektedir (Şahin vd. 1992). Bu çalışmada da; ölçeğin tümü için elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,95, problem çözme yeteneğine güven alt ölçeği Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,93, yaklaşma-kaçınma alt ölçeği Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,91, kişisel kontrol alt ölçeği Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,74 olarak bulunmuştur.

Yaşam Doyumu Ölçeği: Araştırmada, bireylerin yaşam doyumlarını ölçmek amacıyla, Diener ve arkadaşları tarafından 1985 yılında geliştirilen yaşam doyumu ölçeği- The Satisfaction with Life Scale (SWLS) - kullanılmıştır. Yaşam doyumu ölçeği, bireylerin yaşamlarından aldıkları doyumu belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, likert tarzı 7 dereceli (1: kesinlikle katılmıyorum – 7: Kesinlikle katılıyorum) 5 maddeden oluşmaktadır. Diener ve arkadaşları orijinal çalışmada ölçeğin güvenilirliğini $\text{Alpha} = .87$ olarak, ölçüt bağımlı geçerliğini ise .82 olarak bulmuşlardır. Ölçek Türkiye'deki popülasyona Yetim (1993) tarafından uygulanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin güvenilirliği oldukça yüksek bulunmuştur. ($\text{Alpha} = .86$) ve test-tekrar test güvenilirliği .73 (Akt: Yetim, 2002) . Bu çalışmada ölçeğin güvenilirlik katsayısı tekrar yapılmış ve Cronbach Alfa değer .81 olarak bulunmuştur.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği-ÇBASDÖ (Multidimensional Scale of Perceived Social Support MSPSS): Zimet vd. (1988) tarafından geliştirilen bu ölçek, araştırmada yer alan değişkenlerden biri olan sosyal desteğe ilişkin veri toplama amacını gerçekleştirmek için kullanılmıştır. Ölçek toplam 12 maddeden oluşmakta ve her madde yedi basamaklı bir ölçek üzerinde değerlendirilmektedir. ÇBASDÖ “Kesinlikle hayır 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 Kesinlikle evet” şeklinde 7 dereceli olarak düzenlenmiş likert tipi bir ölçektir .

Ölçeğin aileden, arkadaştan ve özel insandan alınan sosyal destek olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır. Ölçekte yer alan 3., 4., 8., 11. sorular aileden alınan desteği, 6., 7., 9., 12. sorular arkadaştan alınan sosyal desteği ve 1., 2., 5., 10. sorular özel insandan alınan desteği kapsayan maddelerdir. Her bir destek kaynağına ilişkin maddelerden alınan puanlar kendi içlerinde toplanarak üç ayrı sosyal destek puanı, üç ayrı tür sosyal destek puanlarının toplanmasıyla da genel bir sosyal destek puanı elde edilmektedir. Alt ölçeklerden alınabilecek en düşük puan 4, en yüksek puan ise 28'dir. Alt ölçeklerden alınan puanların toplanması ile elde edilen toplam ölçek puanından alınabilecek en düşük puan 12, en yüksek puan ise 84'tür. Ölçekten elde edilen puanın yüksek olması algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu ifade etmektedir.

ÇBASDÖ ülkemizde geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları 1995 yılında Eker ve Arkar (1995) tarafından yapılmıştır. Normal, medikal ve Psikiyatrik/psikolojik problemleri olan deneklerin oluşturduğu örneklem gruplarıyla yürütülen bu çalışmada ölçeğin üç faktörlü yapısını destekleyen bulgular elde edilmiştir. İç tutarlılığı ölçmek için Cronbach alfa yöntemi kullanılmıştır. Aile alt ölçeğinin güvenilirliği Alpha: .85, arkadaş alt ölçeğinin güvenilirliği Alpha: .88, özel bir insan alt ölçeğinin güvenilirliği Alpha: .92, toplam puanın güvenilirliği Alpha: .89 bulunmuştur. Bu çalışmada da; Aile alt ölçeğinin güvenilirliği Alpha: .97, arkadaş alt ölçeğinin güvenilirliği Alpha: .96, özel bir insan alt ölçeğinin güvenilirliği Alpha: .98, toplam puanın güvenilirliği Alpha: .87 bulunmuştur.

Ölçeğin faktör yapısına ve geçerliliğine ilişkin Zimet vd. (1988) tarafından yapılan çalışmalar önerilen üç faktörlü yapıyı desteklemiştir. Ayrıca ölçeğin geçerliliğinin tatminkâr düzeyde olduğu Zimet vd. (1988), Kazarian ve McCabe (1991), tarafından yapılan çalışmalar ile ortaya koyulmuştur. Bunun yanı sıra yapılan çalışmalar genel olarak ölçeğin ve ayrı ayrı alt ölçeklerin iç tutarlılıklarının ve test tekrar test güvenilirliklerinin yüksek olduğunu göstermiştir (Zimet vd., 1988, Kazarian ve McCabe, 1991).

Verilerin Analizi

Anketten elde edilen verilerin analizinde, SPSS İstatistik Paket Programı kullanılmıştır. Araştırmada ilk olarak analizler yapılmadan önce test edilmesi gereken varsayımlar incelenmiştir. Her bir ölçekten elde edilen veriler için aykırı değerler (outlier), kayıp veri (missing data), normallik (multivariate) analizleri yapılmıştır. Varsayımlar test edildikten sonra verilerin çok değişkenli istatistiklere uygun olduğu görülmüş ve analizlere devam edilmiştir. Evli bireylerin sosyal destek puanlarının, problem çözme becerilerinin ve yaşam doyumu puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin verilerin analizi t- testi ile yapılmıştır. Evli bireylerin sosyal destek puanlarının, problem çözme becerilerinin ve yaşam doyumu puanlarının, evlilik yılı, çocuk durumu, gelir durumu, akraba yerleşim yakınlığı, akraba ilişkisel yakınlığı değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin analizler için ANOVA (varyans analizi) kullanılmıştır. Varyans analizinin ardından gruplar arası farkların tespiti Scheffe testi ile test edilmiştir. Evli bireylerin Sosyal Destek Puanları ile Problem Çözme Becerisi Puanları ve yaşam doyumu puanları arasındaki ilişki korelasyon analizi ile ortaya koyulmuştur.

BÖLÜM 1: SOSYAL DESTEK, PROBLEM ÇÖZME VE YAŞAM DOYUMU KAVRAMLARININ TEORİK ÇERÇEVESİ

1.1. Sosyal Destek

1.1.1. Sosyal Destek Kavramı

Sosyal destek kavramının kuramsal temeli Kurt Lewin'in Alan Kuramı ve davranış tanımına dayanır. Lewin (1954), kişinin yaşam alanını “o birey için aynı anda aynı yerde mevcut bulunan birbirine dayalı olguların tümü” olarak tanımlamaktadır. Davranışı da, insanın yaşam alanının bir fonksiyonu olarak ifade etmektedir. Yaşam alanı ise kişinin tüm gereksinimleri ile onun gereksinimlerine ilişkin olarak algıladığı psikolojik çevreyi kapsamaktadır (Akt: Şenel, 2001: 20).

Sosyal destek kavramı, daha çok 1970'li yılların ortalarından itibaren literatürde ele alınmaya başlanmıştır. Kavramın temelleri Caplan (1974), Cobb (1976) ve Cassel (1976) tarafından atılmıştır. Cobb (1976) 'a göre sosyal destek bilgidir. Bu bilgi kişinin “bakıldığına ve sevildiğine, saygı duyulduğuna, bir ilişkiler ağına ait olduğuna ve karşılıklı yükümlülükleri olduğuna inanmasına” neden olan bilgidir. Caplan (1974) ihtiyaç duyulduğu zamanlarda sosyal desteğin, araçsal ya da bilgisel rehberlik sağlayıcı olduğunu ileri sürmektedir. Cassel'e (1976) göre, sosyal destek stresin yaralayıcı ve olumsuz etkisine karşı bireyi “koruyan” bir faktördür (Akt: Kozaklı, 2006: 44).

Pearson (1990)'a göre sosyal destek yeni bir kavram değildir. Psikoterapistler, psikolojik danışmanlar, aile terapistleri ve sosyal psikologlar bireyin sosyal ilişkileri ve sosyal çevrenin önemini vurgulamakta; giderek bireyin etkili uyumu ve gelişimi için bireyin ailesi, arkadaşları, sosyal çevresi ve sosyal destek sistemi içindeki diğer faktörlerin rolü üzerinde yoğunlaşmaktadırlar. Bireyin ailesi, en geniş aile çevresi, arkadaşları, karşı cins arkadaşı, öğretmenleri, iş arkadaşları, komşuları, ideolojik, dinsel veya etnik gruplar ile bireyin içinde yaşadığı toplum gibi faktörler o bireyin sosyal destek kaynaklarını oluşturmaktadır. Bireyin kendisinde veya destek kaynaklarında meydana gelen değişimler nedeniyle bireyin sosyal destek düzeyi değişebilir. Örneğin, aile bireyleri veya eşler arasındaki anlaşmazlıklar, eşlerden birinin ölümü, anne veya babanın işini kaybetmesi, sosyal beceri noksanlığı veya bireydeki cinsel sapmalar,

bireyin formel (resmi kurum ve kuruluşlar ile yasal bir çerçeve içerisinde hizmet veren sivil toplum kuruluşları) ve informel (yakın ilişkide bulunduğumuz kişiler ile herhangi bir biçimde destek olan ve katkı sağlayan diğer bireyler) yardım kaynakları konusundaki bilgisizliği, göçler, hastalık vb. durumlar bireyin sosyal destek düzeyini düşürebilir (Yıldırım, 1997: 87).

Sosyal desteği, ilişkide bulunulan kişi sayısı, bireye yardım edebilecek kişilerin sayısı, bireyin sınırlarını paylaşabileceği, güven duyabileceği ve kendisi açısından önemli biriyle kurduğu yakın bağ ve bireyin ilişkilerinin niceliği ya da niteliğinden çok gereksinim duyduğu anda yardım alabileceği kişilerin var olduğu algısı olarak tanımlayan yaklaşımlar vardır. Sosyal destek eş, çocuk ve sevgili gibi aile üyelerinden, arkadaş ya da meslek elemanlarından, kulüpler, dini kurumlar gibi sosyal ve toplumsal ilişkilerden ya da sosyal destek grupları ve toplumsal destek sağlamak amacıyla oluşturulmuş gruplardan gelebilir. Sosyal destek sistemleri doğal ve resmi olmak üzere iki grupta incelenmiştir (Eylen, 2001: 25).

a. Doğal destek sistemleri (Natural support systems): Kişi ve aileye zor günlerinde destek olan aile üyeleri, akrabalar, arkadaşlar, komşular, işyerindeki kişiler, meslektaşlar, dernek, kulüp üyeleri, aile doktoru vb. kimselerdir.

b. Resmi destek sistemleri (Formal support systems): Sosyal Refah Kurumları, Kızılay, Yardımseverler Derneği, Çocuk Yuvası, Hastane, Halk Eğitim Merkezi vb. gibi sorunların çözümünde yararlanılabilecek kaynak, kurum ve hizmetlerdir.

Sosyal destek üzerine yayınlanmış çok sayıda çalışma olmasına rağmen, sosyal destek kavramının kavramlaştırılması ve tanımlanmasında bir çeşitlilik ve farklılaşma olduğu belirtilmektedir (örn.; Cohen ve Wills, 1985; Ell, 1996; Hupcey, 1998; Winemiller vd, 1993; Winefield vd, 1992; Uchino vd, 1996). Winemiller ve arkadaşlarına (1993) göre, standardize olmayan ölçüm araçlarının kullanılması, hangi örneklemeler veya ortamlar için hangi ölçüm araçlarının uygulanabilir olduğuna dair bilgi eksikliği ve kavramın karmaşık ve çok boyutlu doğasının ihmal edilmesi alandaki önemli eleştiriler arasındadır (Eker, Arkar ve Yıldız, 2001: 20).

Farklı görüşlere rağmen, geniş bir sosyal ağ içinde bulunan insan (eş, evlat, ebeveyn, arkadaş ya da komşu gibi) birbirinden farklı roller sürdürür. Bu farklı yaşantılar içinde seviliyor, değerli bulunuyor, gerektiğinde yardım görüyorsa kendini o denli mutlu ve güven içinde hisseder. Sosyal ilişkiler kişinin kendine güvenini ve benlik saygısını arttırarak yaşam güçlükleri ile başa çıkmada yardımcı olur (Sorias, 1988, Akt. Büyükkoca, 2001: 23)

Sonuç olarak araştırmacıların sosyal desteği farklı boyutlarıyla tanımladıkları ve benzer nitelikte sınıflamalara gittiği görülmektedir. Bu aşamada sosyal destek türlerinin incelenmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

1.1.2. Sosyal Destek Modelleri

Sosyal destek kavramının sağlık ile ilişkisini ele alan araştırmalar, sosyal desteğin sağlık ve kendini iyi hissetme üzerindeki etkisini açıklayan iki farklı model önermiştir.

Temel Etki Modeli: Cohen ve Wills (1985) tarafından öne sürülen temel etki modeli, sosyal destekle sağlık arasında doğrudan bir ilişki olduğunu belirtir. Bu modele göre sosyal destek fiziksel sağlık ve kendini iyi hissetme üzerinde her koşulda olumlu bir etkiye sahiptir, sosyal destekten yoksun olmanın birey üzerinde olumsuz etki yaratacağı savunulmaktadır (Akt.: Soylu, 2002: 20). Temel Etki Modeline göre yüksek düzeyde sosyal desteğe sahip olan bireyler, yüksek düzeyde hoşlanılmış ve değer verilmiş olma duygularına da sahip olacaklardır. Bu duygularda bireyin psikolojik sağlığı üzerinde sürekli ve olumlu bir etki yapacaktır (Duru, 2008: 15).

Tampon Etki Modeli: Tampon Etki Modeline göre sosyal desteğin en önemli işlevi stres verici yaşam olaylarının yarattığı zararları azaltarak ya da dengeleyerek bireyin psikolojik sağlığını korumaktır. Sosyal desteğe sahip olmamanın stres verici yaşam olaylarıyla karşılaşmadığı müddetçe birey üzerinde olumsuz herhangi bir etkisi olmaz (Cohen ve Wills, 1985; Akt.: Soylu, 2002: 20). Bir başka deyişle bu modele göre, sosyal destek günlük yaşamda karşılaşılan zorluklara karşı bir başa çıkma stratejisi olarak hizmet etmektedir (Duru, 2008: 15).

1.1.3. Sosyal Destek Türleri

Sosyal destek ile ilgili çalışan araştırmacılar, öncelikle sosyal destek türlerini birbirlerine benzeyen farklı türlere ayırmışlardır.

Caplan'a (1974) göre sosyal destek türleri beş grup altında toplanabilir:

1. Duygusal Destek: İlgı, sevgi, güven duygularının iletilmesine dayanır.
2. Takdir Desteği: Kişinin sorunları ve kusurlarıyla birlikte olduğu gibi kabul edildiği ve saygı duyulduğunun belirtilmesine dayanır.
3. Maddi Destek: Maddi yardım, araç-gereç ve hizmet verilmesine dayanır.
4. Bilgisel Destek: Sorunların çözülmesini sağlayabilecek bilgilerin verilmesi ya da becerilerin öğretilmesine dayanır.
5. Beraberlik Desteği: Boş zamanların birlikte geçirilmesine dayanır (Akt: Torun, 1995: 23- 24).

Cohen ve Wills (1985), dört sosyal destek türü belirlemiştir:

1. *Duygusal Destek*: Sevgi, hoşlanma, anlayış, kabul görme, değer verilme, özen gösterilme, korunma gereksinimlerini kapsayan destek türüdür. Literatürde ifade edici destek, değerlilik desteği, yakın destek olarak da adlandırılmaktadır.
2. *Araçsal Destek*: Parasal yardımı, materyal kaynakları, araç gereç yardımı gibi somut yardımları içeren destek türüdür. Yardım, materyal ve somut yardım olarak da adlandırılır.
3. *Bilgisel Destek*: Sorun kabul edilen olaylarla başa çıkmada, tanımlayıcı nitelikte bilgiler vermeyi ve böylece sorunu anlamayı sağlayan destek biçimi olarak tanımlanmaktadır. Değerlendirme desteği, bilişsel rehberlik olarak da adlandırılmaktadır.
4. *Yaygın (Sosyal) Destek*: Boş vakitlerde diğer insanlarla zaman geçirme, eğlenme, rahatlama, sosyal arkadaşlık olarak tanımlanmaktadır. Bu destek şeklinin gruba dahil olma duygusuyla birlikte stresi azalttığı ve başkalarıyla problemler hakkında konuşmanın rahatlama sağladığı varsayılmaktadır (Akt.: Soylu, 2002: 17).

Jacobson (1986) sosyal desteği üç boyutta ele almıştır (Akt: Baştürk, 2002: 12).

1. Duygusal Destek: Bireyin takdir edildiğine, saygı duyulduğuna, sevildiğine inanmasını sağlayan destektir.

2. Fayda Desteği: Kişinin günlük sorumluluklarını yerine getirmesine yardımcı olan araç ve maddi destektir.

3. Bilişsel Destek: Kişinin çevresindeki bireylerden öneri ve geri bildirimler almasıdır.

Çivilidağ'ın (2003) aktardığına göre, yapılan araştırmalar beş sosyal destek türü olduğunu göstermektedir. Bunlar:

1. Araç Desteği: Gerekli olan materyal, maddi yardım ve hizmetin verilmesi ile sağlanan destektir.

2. Sosyal Arkadaşlık: Birlikte geçirilen boş zaman ile sağlanan destektir.

3. Duygusal Destek: Empatiye bağlı sevgi ve güven hissine dayanır.

4. Saygı Desteği: Kişiyi sorunları ve eksikleriyle kabul ederek saygı göstermeye dayanır.

5. Bilgisel Destek: Problemlerle başa çıkmada gerekli bilgiyi sağlamaya dayanır (Güngör, 1997; Akt: Çivilidağ, 2003: 29).

Sonuç olarak tüm sosyal destek türleri incelendiğinde sosyal desteğin, duygusal, bilgisayar, sosyal ve maddi paylaşım boyutlarının olduğunu söylemek mümkündür.

1.2. Problem Çözme

1.2.1. Problem Kavramı

Problem kavramının literatürde değişik tanımları bulunmaktadır. “*Problem, temelde, bireyin bir hedefe ulaşmada engellenme ile karşılaştığı bir çatışma durumudur*” (Morgan, 2004: 149).

Türk Dil Kurumu Sözlüğünde (1979: 403) problem, düşünülüp çözülmeye, konuşulup bir sonuca bağlanmaya değer ya da gerekliliği olan durum olarak tanımlanmıştır.

“Problem kavramı felsefe terimleri sözlüğünde, çözümsüz kalan kuramsal ya da eyleme ilişkin her türlü güçlük olarak tanımlanır” (Akarsu, 1998: 162).

Jhon Dewey, problemi, insan zihnini karıştıran, ona meydan okuyan ve inancı belirsizleştiren her şey olarak tanımlamaktadır. Bireylerin içinde buldukları karışık durumlar olarak da ifade edebileceğimiz bu tanıma göre, günlük yaşantımızda karşılaştığımız pek çok şeyi problem olarak görebiliriz (Gelbal, 1991: 167).

Problem, belirsizlik, tereddüt, çatışma, performans becerilerinin eksikliği, yenilik, yardım kaynağının olmaması vb. birtakım engeller sebebiyle kişinin başa çıkma süreçlerini zora sokan durum olarak tanımlanmaktadır. Genel olarak problemler var olan durum ile arzulanan durum arasındaki uyumsuzluktan doğmaktadır. Problemi meydana getiren durumlar çevresel ya da kişisel nedenlerden kaynaklı, geçici ya da kronik olabileceği gibi zaman sınırlı (bir işi yetiştirmek) benzer ya da ilişkili olaylar (bir patronun gelen tekrarlayan talepler) serisi şeklinde de olabilir. Problem tek başına ne çevrenin ne de kişinin özelliği olarak görülebilir. Sürekli değişim içerisinde bulunan çevresel değişkenler ve kişi arasındaki karşılıklı ilişkinin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. “Problem” kavramı kişiden kişiye değişebildiği için aynı olaya farklı kişiler farklı tepkiler gösterebilirler. Dolayısıyla, bir kişi için “problem” teşkil eden bir durum ve olay, diğer bir kişi için aynı anlama gelmeyebilir (D’Zurilla vd., 2004, Akt.: Ülker, 2011: 51).

Bir kimsenin istenilen bir amaca varmak maksadıyla topladığı mevcut güçlerinin karşısına dikilen engele problem denir. Bir kimse ne zaman belli bir amaç veya anlayışa erişmek için çaba harcarken bazı engellerle karşılaşılıyor ise onun için bir problem var demektir (Aksoy, 2003: 83).

“Problem” terimi, kişinin çeşitli engeller nedeniyle başa çıkma yollarını kullanamadığı, kişiyi rahatsız eden spesifik yaşam durumları olarak tanımlanabilir. Problem, çevreden veya kişinin kendisinden de kaynaklanabilmektedir. Aynı olaya farklı kişilerin tepkilerinin farklı oluşu kişilerin algısındaki farklılıklardan da kaynaklanabilir. Buna

göre problem ne tek başına çevrenin ne de kişinin özelliği olarak görülebilir. Kişi – çevre ilişkisinin özel bir tipi olan, istenilenle elde edilen arasındaki dengesizlik ve çatışma olarak tanımlanabilir. “Çözüm” ise, problemleri bir durum karşısında etkili olabilecek bir başa çıkma tepkisi ya da başa çıkma tepkileri paterni olarak adlandırılabilir. Etkili çözüm hedefe sadece ulaştıran çözüm değil aynı zamanda olumsuz sonuçları en aza indirgeyen, pozitif sonuçları çoğaltan çözümdür (Batıgün Durak, 2000: 41).

Bireyler yaşamının ilk dönemlerinde daha çok maddi ihtiyaçların giderilmesine yönelik olan yalın problemlerle karşılaşırken, ileri yaşlarda daha karmaşık nitelik taşıyan toplumsal problemlerle karşılaşmaktadır. Bu problemler ne ölçüde çözülebilirse, bireyin hayata uyumu da o ölçüde başarılı olur (Büyükkaragöz, 1994: 86).

1.2.2. Problem Çözme Kavramı

İnsan yaşamında sorunların olmaması ya da her an yeni bir sorunla karşılaşmamak olası değildir. Sorunsuz bir yaşam ya da sorunsuz bir yer bulmak da mümkün değildir. Bu nedenle sorunsuz bir yaşam beklemek yerine, sorunların nasıl çözülebileceğini öğrenmek önem taşımaktadır (Güner, 2000: 62).

Problem çözme, bir problem ile karşılaşıldığında bunun üstesinden gelmek için çeşitli alternatif çözüm yollarının üretilmesi, bu alternatif çözüm yolları içinde en etkili olanın seçilebilmesi ve seçimin uygulanabilmesi olarak tanımlanmaktadır (D’Zurilla ve Goldfried, 1971, Akt.: Özgüven vd., 2003: 2).

Problem çözme; sorunla başa çıkabilmek için potansiyel olarak etkili olabilecek çeşitli alternatiflerin üretilmesi, elde edilmesi ve bu alternatifler arasından en etkili olanının seçilme olasılığının artırılmasıdır (Kelleci ve Gölbaşı 2004:5)

Bireyler bazen problemlerle baş etmede sağlıklı yollara başvurabilirler. Problemleri çözmeye başkalarının yönlendirmelerine ihtiyaç duymak, düşünmeksizin tepkide bulunmak ya da çözümü zamana bırakmak gibi davranışlar sıklıkla yapılan yanlışların başında gelmektedir. Yapılan bu yanlışlar ortaya başka problemlerin çıkmasına neden

olmaktadır. Oysa problem çözüme başlı başına önem verilmesi gereken teknik bir süreçtir (Erdoğan, 2000: 51)

Büyükkaragöz (1995) problem çözüme becerisini, “kişiyi çözüme götürecek bilgilerin kazanılması ve bu bilgilerin kullanıma hazır olacak şekilde birleştirilerek bir sorunun çözümüne uygulanabilme düzeyi olarak”; Güçlü (2003), “bireyin birey olma ve çevresiyle baş etme sürecinde en belirleyici rollerinden birisi” olarak, Schunk (2009) ise problem çözüme “kişilerin otomatik bir çözümlerinin olmadığı bir hedefe ulaşma çabaları” olarak tanımlamıştır (Akt: Esen, 2012: 61).

Problem çözüme; bireyi iç ya da dış etmenler bakımından rahatsız eden, bireyin fiziksel ve psikolojik dengesini bozan olayların giderilmesi için girişilen kasıtlı zihinsel davranışların tümü olarak tanımlanabilmektedir (Arkonaç, 2005; Akt.: Baltacı, 2010: 61).

Problem çözüme, bir sorunu çözmek için önceki yaşantılar aracılığı ile öğrenilen kuralların basit biçimde uygulanmasının ötesine giderek yeni çözüm yolları bulabilme olarak da tanımlanabilir. Problemler karşısında insanların farklı tepkileri olabilmektedir. Probleme iyi bir çözüm yolu bulmak, başka deyişle karar vermek yerine problemi görmezden gelmek, problemin kendiliğinden yok olmasını ya da çözülmesini ummak, başkalarının o problemi çözmesini beklemek, karar vermeyi ertelemek, sorumluluğu başkaları üzerine atmak gibi yolların denendiği bilinmektedir. Ancak problemlerin çoğu onları çözmek için problem sahibi harekete geçmeden yok olmamaktadır (Korkut, 2002: 179).

Problem çözüme yönteminin öğrenilmesi ve öğretilmesiyle;

1. Bilimsel düşünme becerisi kazanma,
2. Sorumluluk duygusu kazanma,
3. İşbirliği ile çalışabilme becerisi kazanma,
4. İletişim becerisi kazanma,
5. Zamanı yönetme becerisi kazanma,
6. Dikkati geliştirme,
7. Gerçek dünya ile okul yaşamını karşılaştırma,
8. Veri toplama becerisi kazanma,

9. Verileri düzeyine uygun olarak analiz edebilme,
 10. Kestirimde bulunabilme,
 11. Bilgileri görselleştirebilme,
 12. Rapor hazırlama becerisi kazanma,
 13. Topluluk önünde sunu yapabilme becerisi kazanma,
 14. Değerlendirme yapabilme becerisi kazanma hedeflerine ulaşılabilir.
- (Kalaycı, 2001: 41).

1.2.3. Problem Çözme Süreci

Bireyin sağlıklı bir yaşam sürmesinde önemli etkileri olan etkili problem çözme süreci ile ilgili bazı önemli noktaları Bingham (2004) şöyle belirtmiştir:

1. Etkili problem çözme kapsamlı bir süreç olup, bireylerin problemlerini çözeceklerine dair umutlarının olması çok önemlidir.
2. Etkili problem çözme, önemli bir problemin varlığının hissedilmesi, dolayısı ile meydana gelen gerginlikten stresin, sarf edilen çaba ve enerjinin memnunluk verici bir çözüm yoluna doğru kanalize edilmesidir.
3. Problemleri bir fırsat, şaşırtıcı bir noktadan ileriye doğru gitmek için bir vesile olarak düşünmek önemlidir.
4. Problem çözme süreci, cesaret, istek ve kendine güvenle başlar.
5. Etkili problem çözme, güç bir durumu karşılamak amacıyla geçmiş yaşantıları, izlenim ve duyguları, faydalı kuvvetler haline getirecek şekilde harekete geçirmek ve kaynaştırmaktır.
6. Problem çözme; öğrenilmesi, aynı zamanda geliştirilmesi gereken bir yetenek olup zaman, çaba, enerji, alıştırma isteyen, yaratıcılığı, duyguları, iradeyi ve eylemi kendinde birleştiren bir beceridir.

Karmaşık problemleri çözmek karmaşık stratejiler gerektirir. Bazı durumlarda doğru yanıtı bir algoritma ile ulaşılır. Algoritmalar, verilen bir problem için uygun oldukları ve doğru uygulandıkları sürece çözümü garantileyen problem çözme yöntemleridir.

Günlük yaşamımızda karşılaştığımız birçok problem algoritmalarla çözülemez. Bu durumlarda kestirmelere yani pratik yollara, problemleri sadeleştiren kurallara başvururuz. Kestirmeler çözümü garantilemez ama onları ulaşılabilir hale getirir (Morris, 2002: 289-291).

Problem çözme kapasitesinin bir seri spesifik beceriden çok, tek bir üniter beceriden oluştuğu belirtilmektedir. Etkili problem çözme, her biri etkili problem çözümüne katkıda bulunan beş karşılıklı süreci gerektirir: 1. Probleme odaklanma, 2. Problemin tanımı formülasyonu, 3. Alternatiflerin üretilmesi, 4. Karar verme, 5. Çözümün uygulanması ve doğruluğunu kanıtlama (D' Zurilla ve Goldfried, 1971, Nezu ve ark. 1989; Akt: Arslan, 2009: 33).

1.2.4. Problem Çözme Sürecinin Aşamaları

Heppner ve Krouskopf 1987 yılında problem çözmeyi, bireylerin günlük yaşamlarında içsel ve dışsal değişikliklerden kaynaklanan ihtiyaçlarını karşılayarak uyum sağlaması için gösterdiği, amaca yönelik, davranışsal, bilişsel ve duygusal tepkiler olarak ele almış ve problem çözmenin aşamalarını 1) genel yaklaşım, 2) problemin tanımı, 3) seçeneklerin oluşturulması, 4) karar verme ve 5) değerlendirme olarak sıralamışlardır (Akt: Güven, 2005: 41).

Dewey'in problem çözme yaklaşımına dayalı olarak Bingham tarafından belirlenmiş olan problem çözme aşamaları şunlardır:

1. Problemin farkında olmak ve onunla uğraşma isteği duymak.
2. Problemi açıklamak, ilgili olduğu alanı tanımak ve ilgili olduğu problemler grubunu anlamaya çalışmak.
3. Probleme ilgili bilgiler toplamak, problemin çözümüne uygun düşecek bilgiler seçmek ve düzenlemek.
4. Toplanan bilgiler ışığında muhtemel çözüm yolları belirlemek.
5. Çözüm yollarını değerlendirerek en iyisini seçmek.
6. Seçilen çözüm yolunu uygulamak.
7. Kullanılan çözüm yolunu değerlendirmek. (Akt: Fidan, 1985).

Rasyonel sorun çözme modeline göre (Ögülmüş, 2001):

1. Sorunun fark edilmesi: İlk aşamadır. Bir güçlük sezilir ya da bir şeylerin yolunda gitmediği fark edilir. Bu sorunlar doğal olarak ya da sistematik incelemeler sonucunda fark edilebilir.

2. Sorunun tanımlanması: Sorunun belirtileri fark edilince doğal olarak bazı adımlar atmada ilk basamak sorunun açıklığa kavuşturulması ve kimlerle ya da neyle ilişkili olduğunun anlaşılmasıdır. Daha sonra sorunun yapısıyla ilgili bilgi toplanır ve elde edilen yeni bilgilerden de yararlanarak sorun yeniden ifade edilir.

3. Alternatiflerin üretilmesi: Belli bir sorunun çözümüyle ilgili tüm görüşler ortaya konmalıdır. Eleştirinin olmadığı bir ortamda çok sayıda çözüm önerisinin serbestçe ortaya konması, daha sonra bunların birleştirilerek geliştirilmesi gerekir. Görüşler ortaya konmadan önce çözümün belirlenmesi kişiyi çok erken bir değerlendirme yapmaya zorlar ve kendi görüşlerini savunmaya iter. Bu aşamada çözümle ilgili farklı çözüm olasılıkları üretilir.

4. Çözümlerin seçilmesi: Bu aşamada belirlenen her olası çözüm yollarının güçlü ve zayıf yanlarının dikkatli bir biçimde değerlendirilerek, en uygun çözüme karar verilir.

5. Uygulama: Seçilen çözümün uygulanabilirliğinin göz önünde bulundurulması gerekir.

6. Değerlendirme ve Düzeltme: Sonradan oluşabilecek dirençleri aşmak için yeni verileri çözümleyerek gerekli düzeltmeleri yapacak olan bir değerlendirme mekanizması oluşturulması ve sorun çözme sürecini bütünüyle esnek ve yeni alternatiflere açık tutmak gerekmektedir.

Bingham (2004)'a göre ise, bütün problemleri etkili bir şekilde çözmeye yarayacak ve tavsiye edilecek tek bir yöntem yoktur. Problem çözme davranışı duruma ve zamana göre değişmektedir. Bu doğrultuda problem çözen bir kimsenin de yaklaşımını ve izlediği basamakları, problemden probleme değiştirmesi muhtemeldir. Çözümler, içinde bulunulan zamana olduğu kadar, geleceğe de yöneltilebilen bir rehber niteliğinde olmalıdır.

1.3. Yaşam Doyumu

1.3.1. Yaşam Doyumu Kavramı

İnsanın mutluluğu ve mutluluğunu sağlayan koşulların ne olduğu çok eski zamanlardan beri dikkati çeken bir konu olmuştur. Son zamanlarda insanın mutluluğu konusu, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş, yaşam kalitesi, yaşam doyumu ve olumlu duygulanım gibi kavramlar çerçevesinde incelenmektedir (Dost, 2007: 133).

Wilson (1967) mutluluk üzerine yaptığı araştırmalarında iki genel sonuca ulaşmıştır. Birincisi, "en avantajlı durumda olanlar, en mutludur" şeklindedir. Mutlu kişi, genç, sağlıklı, iyi eğitim görmüş, ekonomik bakımdan iyi, dışa dönük, optimistik, tasasız, dindar, evli, ılımlı, arzulara sahip ve zeki kişidir. Yazarın ulaştığı ikinci sonuç ise; Yunan filozoflarından bu yana, mutluluk üzerine çok az kuramsal gelişmenin sağlanmış olduğudur. Wilson'un incelemesinden sonra, günümüze kadar konuyla ilgili sayısız araştırma yapılmıştır. Örneğin, araştırmalarda sağlık ile mutluluk ve yaş ile mutluluk arasında önemli bir ilişki bulunamamıştır. Bundan da önemlisi yapılan çalışmalar, demografik değişkenlerin mutluluğun çok küçük bir kısmını açıkladığını ortaya koymuşlardır. Bu sonuçlar, araştırmacıları mutluluğun psikolojik nedenlerini aramaya yöneltmiştir (Yetim, 1991: 77).

Pozitif psikoloji görüşü, Martin Seligman tarafından ortaya atılmıştır. Yalnız kötü olanı onarmak değil, aynı zamanda iyi olana da odaklanarak yaşam kalitesini yükseltmek üzerinde duran pozitif psikoloji, psikoloji alanında önemli bir farklılık ortaya koymuştur. Pozitif psikoloji iyi hissetmek, doyum, neşe, duyuusal zevkler, mutluluk ve ileriye dönük iyimserlik, inanç, umut üzerine çalışır(Güner,2010: 2).

İnsanlar, birçok hoş ve çok az hoş olmayan duygular hissettiklerinde, ilgi çekici aktivitelerde bulduklarında, birçok sevinç ve çok az acı yaşadıklarında ve yaşamlarından memnun olduklarında yüksek bir öznel iyi oluş yaşamaktadırlar. İyi bir hayat ve ruh sağlığıyla ilgili başka özellikler de bulunmaktadır ancak öznel iyi oluş alanı, kişinin yaşamına ilişkin kendi değerlendirmesi üzerinde yoğunlaşmaktadır (Diener, 2000). Yaşam doyumu ise kişinin kendi seçtiği kriterlere göre yaşamının niteliği hakkındaki genel değerlendirmesi olarak ele alınmaktadır. Diener ve Lucas'a

(1999) göre, yaşam doyumu halihazır yaşamdan doyum, yaşamı değiştirme isteği, geçmişten doyum, gelecekte doyum ve kişinin yakınlarının o kişinin yaşamı hakkındaki görüşlerini kapsamaktadır. Doyum alanları ise iş, aile, serbest zaman, sağlık, para, benlik ve kişinin yakın çevresi olabilmektedir (Akt: Dost, 2007: 133).

İlk kez 1961 yılında Neugarten, tarafından ortaya atılan "yaşam doyumu" kavramı daha sonra pek çok araştırmacıya yol göstermiştir. Yaşam doyumunu tanımlamak için önce "doyum" kavramının açıklanması uygun olacaktır. Doyum, beklentilerin, gereksinimlerin, istek ve dileklerin karşılanmasıdır. "Yaşam doyumu" ise, bir insanın beklentileriyle (ne istediği), elinde olanların (neye sahip olduğu) karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuçtur. Yaşam doyumu, kişinin beklentilerinin, gerçek durumla kıyaslanmasıyla ortaya çıkan sonucu gösterir. Yaşam doyumu, genel olarak kişinin tüm yaşamını ve bu yaşamın çok çeşitli boyutlarını içerir. Yaşam doyumu denildiğinde, belirli bir duruma ilişkin doyum değil, genel olarak tüm yaşantılardaki doyum anlaşılır. Mutluluk, moral vb. gibi değişik açılardan iyi olma halini ifade eder (Özer ve Karabulut 2003: 73).

Yaşam doyumu bir bireyin kendi belirlediği kriterlere uygun bir biçimde bireyin tüm yaşamını pozitif değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin,1985; Veenhoven, 1996; Akt: Çeçen, 2008: 21).

Genel olarak yaşam doyumu üç kategoride gruplanmıştır: Birinci grupta; yaşam doyumu iyi oluş, erdem, kutsallık gibi dış bir ölçüte dayanarak tanımlanmıştır. İkinci grupta ise; insanların yaşamlarını olumlu anlamda değerlendirmelerine neyin yol açtığı sorusu üzerinde temellenerek, bireylerin kendi yaşamlarına ilişkin yargılarını etkileyen faktörler incelenmiştir (Moles ve Bilgin, 1985). Bunun sonucunda Marcus Aurelius, "kendini mutlu görmeyen hiçbir insan mutlu değildir " demiştir. Shin ve Johnson ise (1978), mutluluğu "kişinin kendi seçtiği kriterlere göre yaşam kalitesinin global bir değerlendirmesi" olarak tanımlamıştır. Üçüncü grupta da mutluluk, günlük yaşamın akışı üzerinde temellenmiştir. Bu da günlük ilişkiler içinde olumlu duygunun olumsuz duyguya egemen olması anlamına gelmektedir(Özer ve Karabulut 2003: 73). Bunlar gösteriyor ki, bireylerin yaşam doyumu birçok şeyden etkilenebilir. Bunlardan bazıları,

günlük yaşamdan alınan mutluluk, yaşama yüklenen anlam, amaçlara ulaşma konusunda uyum, pozitif bireysel kimlik, fiziksel olarak bireyin kendisini iyi hissetmesi, ekonomik güvenlik ve sosyal ilişkilerdir (Schmitter, 2003;Akt: Yılmaz ve Altınok, 2009: 456).

Yaşam doyumu, insanın mutluluğu ile ilgili kavramlardan öznel iyi oluşun bilişsel yönünü temsil etmektedir. Öznel iyi oluş, kişinin yaşamını bilişsel ve duygusal olarak değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu değerlendirme, olaylara verilen duygusal tepkileri ve doyumun bilişsel değerlendirmesini içermektedir (Diener, 1984; Akt: Dost, 2007: 133).

BÖLÜM 2: SOSYAL DESTEK, PROBLEM ÇÖZME ve YAŞAM DOYUMU ARAŞTIRMALARININ ANALİZİ

2.1. Sosyal Destek Araştırmaları

Son yıllarda psikiyatri, psikoloji, psikolojik danışma, aile ve tüketici bilimleri gibi alanlarda sosyal destek kavramına karşı ilgi artmıştır. Bunun nedeni, sosyal desteğin bireylerin ruh sağlığı (Thoits, 1995; Uchino ve Garvey, 1997), beden sağlığı (Tennant, 1999) ve başarısı (Yıldırım, 1998, 2000; Yıldırım ve Ergene, 2003) ile ilişkili bulunması; bireyin yaşadığı olumsuz yaşam olaylarına ve strese karşı sosyal desteğin tampon etkisinin (Leavy, 1983; Cohen ve Wills, 1985; Barrera, 1986; Kulik ve Mahler, 1993) olmasıdır (Akt: Güven, 2011: 2).

Son yıllarda sosyal destek konusunda yapılan çalışmalarda görece bir artış gözlenmektedir. Bu ilgi artışının temel nedeni; sosyal desteğin bireyin beden ve ruh sağlığı açısından önemli olduğunun fark edilmesi olarak düşünülebilir (Duru ve Balkıs, 2007, Akt: Duru, 2008: 14).

Sosyal desteğin kaygı belirtileri olan bireylerin durumunun daha kötüye gitmesini engelleyip engellemediğini araştıran araştırmacılar 20 yıl süren bir araştırmada aynı kişilerle birkaç defa görüşerek sosyal desteğin kaygı seviyelerini ne şekilde etkilediğini incelemişler. Bir önceki yıl içerisinde iki ile altı stresli hayat olayı yaşamış olmalarına rağmen, güçlü sosyal desteğe sahip olan bireylerin psikosomatik belirtilerinin artma ihtimalinin daha düşük olduğunu gösteriyor. Buna karşılık zayıf bir sosyal destek sistemine sahip olan bireylerin kaygılarının daha kötüye gitme ihtimali daha yüksektir. Araştırmacılar bir veya daha fazla iyi arkadaş ve komşuya sahip olmak gibi iyi bir sosyal destek sisteminin, stresli hayat olaylarının etkilerini azalttığı, kaygının kötüye gitmesini engellediği ve bu şekilde kişinin zihinsel sağlığını korumasına yardım ettiği sonucuna ulaşmıştır (Dalgard, Bjork ve Tambs, 1995; Akt: Baltacı, 2010: 31).

Yeterli sosyal desteğin sağlığın korunması ve tedavi edilmesini olumlu yönde etkileyerek sosyal izolasyonu azaltarak bireylerin yaşam kalitesini artırdığı; yetersiz sosyal desteğin ise rahatsızlık belirtilerinin ortaya çıkma, sıklık ve şiddetinin artmasına, süresinin uzamamasına neden olduğu belirtilmektedir. Yeterli sosyal desteğe sahip

olma durumu kaygı ve depresyon yaşama sıklığını azalttığı bildirilmektedir (Aras ve Tel, 2009, Akt: Baltacı, 2010: 42).

Depresyonda yaşam olayları ve sosyal desteğin etkileşim etkisine ilişkin bazı araştırmacılar depresyon ve stresli yaşam olayları arasındaki ilişkide, sosyal desteğin iyileştirici etkisini bulgulamışlardır (Cronkite ve Moos, 1983; Dean ve Lin, 1977,; Dressler, 1985; Fan, Chen, Lu ve Zhou, 1993; Paykel, 1994). Post-partum depresyon yaşayan kadınlarla yapılan bir çalışmada, annelerin depresyon puanları ile algılanan sosyal destek düzeyi arasında yapılan korelasyon analizinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Annelerin algıladığı sosyal destek düzeyi arttıkça, post-partum depresyon puanları düşmektedir (Büyükkoca, 2001). Tayvanlı ev kadınlarında depresyon ile sosyal desteğin ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada da aralarında negatif ilişki bulunmuştur. Ayrıca yaşanan stres düzeyinin etkisi olmaksızın, sosyal destek ruh sağlığıyla pozitif ilişkili bulunmuştur (Lu, 1994). Sorias tarafından 1988 yılında yapılmış bir çalışmada depresyon tanısı almış hasta ve sağlıklı kontrol grubu karşılaştırılmış, depresyondaki hastaların sosyal destek düzeylerinin, sağlıklı kontrol grubunda yer alan kişilerden daha düşük olduğu belirlenmiştir. Johnson ve arkadaşlarının (2003) bipolar bozukluğu olan hastalarla yaptıkları boylamsal çalışmalarında yetersiz sosyal desteğin hastalığın tekrarlama riskini arttırdığı bulunmuştur (Akt: Annak, 2005: 23).

Yıldırım (2003), gerçekleştirdiği çalışmada sınav kaygısı, boyun eğici davranış (itaat), aile, arkadaş ve öğretmenden algılanan sosyal destek değişkenlerinin lise son sınıf öğrencilerinin akademik başarılarını ne derecede yordadığını incelemiştir. 663 öğrenci ile yapılan araştırmanın bulgularına göre, aile desteği, boyun eğici davranışlar, öğretmen desteği ve sınav kaygısı değişkenleri akademik başarıyı manidar olarak yordamakta, arkadaş desteği ise yordamamaktadır. Yine Yıldırım (2004) tarafından 8-11. Sınıf öğrencileri ile gerçekleştirilen bir başka çalışmada, sınav kaygısı, aile, arkadaş ve geniş çevre ile ilgili gündelik sıkıntılar, aile desteği, öğretmen desteği ve cinsiyet değişkenleri depresyonu manidar olarak yordamaktadır. Yıldırım'ın (2006) bir başka araştırmasında 8-11. Sınıf öğrencilerinde aile, geniş çevre, öğretim yaşamı ile ilgili sıkıntılar ve cinsiyet ile aile, arkadaş desteği değişkenlerinin akademik başarıyı manidar olarak yordamakta olduğu sonucu elde edilmiştir.

Terzi (2008), 140 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik dayanıklılık ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda psikolojik dayanıklılık ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Sosyal desteğin psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini ele alan araştırmacılardan Pearlin ve arkadaşları, kronik yaşam güçlükleri, benlik kavramı ve depresyon ile sosyal destek ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, sosyal destek ve başa çıkma stratejilerinin yaşam stresinden sonra ortaya çıkan gerilim ve benlik saygısındaki zedelenmeyi önlediğini saptamışlardır (Akt.: Anıl, 1999: 38).

Gençöz ve Özlale (2004) sosyal desteğin psikolojik iyi oluş üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerini araştırmışlardır. 342 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen araştırmaya göre diğer kişilerden yardım isteme ile iyi oluş arasında daha az yaşam stresi yaşamamanın ara değişken olmasıyla ilişki bulunmuştur. Takdirle ilgili sosyal destek ise psikolojik iyi oluş ile doğrudan ilişkili bulunmuştur.

Yaşanılan depresyon, kaygı ve öz saygı kayıpları sonrasında aile ve destekleyici olarak görülen arkadaşlardan duygusal destek alan kişilerin durumlarını değerlendiren Duygun (2001) bu kişilerin kendilerini daha değerli gördüklerini ifade ederek sosyal desteğin olumlu etkilerini bir başka açıdan ön plana çıkarmaktadır.

Sosyal desteğin kavramsallaştırılması, boyutları ve psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkileri gözden geçirildiğinde sonuç olarak, sosyal desteğin stresli olayların yıkıcı etkilerini hafifleterek psikopatolojiyi azaltmada önemli rol oynadığı ve doğrudan ve dolaylı bir biçimde kişinin psikolojik sağlığını koruma çabalarını olumlu yönde etkilediğinin literatürde yaygın bir değerlendirme olduğu görülmüştür.

Bu çerçevede aile bireylerinin sağlıklı bireyler olması ve sağlıklı ailelerin korunması için sosyal desteğin önemli olduğu söylenebilir.

2.2. Problem Çözme Araştırmaları

Problem çözme becerisindeki herhangi bir noksanlığın, yetersiz psikolojik uyum ve psikopatoloji ile ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Nezu vd., 1989, Akt.: Batıgün Durak ve Atay Kayış, 2014: 70).

Johada (1953, 1958), problem çözme yeteneğinin, pozitif ruh sağlığının kritik bir bileşeni olduğunu vurgulamıştır ve bu becerideki herhangi bir yetersizliği uyumsuzluk ve psikopatoloji ile ilişkilendirmiştir (Akt.: Batıgün Durak, 2000: 43).

Heppner, Baumgardner ve Jakson (1985) yaptıkları araştırmada problemlerini etkili çözemeyen bireylerin, etkili problem çözme becerisine sahip bireylere göre, daha fazla kaygılı ve güvensiz oldukları, başkalarının beklentilerini anlamada yetersiz kaldıkları ve duygusal problemleri daha fazla olduğu saptanmıştır (Akt: Baltacı, 2010:32).

Batıgün Durak ve Şahin (2003), gerçekleştirdikleri çalışmalarında 14-62 yaş arasındaki insanların çeşitli durumlar ve problemler karşısında intiharı akıllarına ilk çözüm yolu olarak getirmede farklılaşıp farklılaşmadıklarını belirlemek ve bu eğilimin intihar olasılığı, problem çözme becerileri, öfke-saldırganlık gibi değişkenler ile ilişkisini araştırmışlardır. Araştırma bulgularına göre gençler(14-24 yaş), problem çözme becerileri konusunda kendilerini daha yetersiz algılamakta, daha dürtüsel davranmakta, daha öfkeli görünmekte ve kendilerine sunulan, stresli bir durum ya da olay karşısında, bir çözüm yolu olarak intiharı, daha sıklıkla ilk seçenek olarak akıllarına getirmektedirler.

Psikolojik uyum açısından incelendiğinde problem çözme becerilerinin önemi daha iyi anlaşılmaktadır. Problem çözme psikolojik iyi oluş halinin temel bir boyutu olarak kabul edilmektedir. Etkili problem çözme becerilerine sahip olmayan bireylerin, etkili problem çözme becerilerine sahip bireylere göre daha kaygılı ve güvensiz oldukları, başkalarının beklentilerini anlamada yetersiz kaldıkları ve daha fazla duygusal problemlere sahip oldukları ortaya çıkmıştır (Heppner ve Anderson, 1985; Akt: Ülker, 2011: 50).

Problem çözme becerilerinin diğer bilişsel öğelerle olan ilişkileri de incelenmiştir. Örneğin kendini etkin problem çözücü olarak görenlerin daha az akılcı olmayan

inançlara ve işlevsel olmayan düşüncelere sahip oldukları, kendileri hakkında daha az olumsuz düşündükleri görülmüştür (Hepner ve Ark., 2004). Olumsuz/ kötümser düşünen insanlar, etkili baş etme stratejileri geliştirememekte ve dolayısıyla benzer durumlar karşısında olumlu düşünenlere/iyimserlere göre daha fazla stres yaşamaktadırlar (Iwanaga, Yokoyoma ve Seiwa, 2004; Akt: Güven, 2005: 42).

Heppner ve Petersen (1982), problem çözme becerilerini öğretme işleminin, bireylerin problem çözme becerisi algıları üzerindeki etkilerini tespit etmek amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Araştırmada kadın ve erkeklerden oluşan 19 kişilik bir gruba her hafta bir saat olmak üzere altı haftalık bir problem çözme becerisi eğitimi verilmiştir. Çalışmaya katılanlara ayrıca ev ödevleri de verilmiştir. Sonuçta araştırmaya katılanların kontrol grubundakilere göre problem çözme becerilerini algılamada olumlu yönde anlamlı bir gelişme olduğu görülmüştür (Akt: Saygılı, 2000: 18).

Araştırmalar bireyin problem çözme becerisi ve depresyon düzeyi arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Problem çözmeye kendilerini başarılı algılayan bireylerde daha az depresif belirti saptandığı, depresif belirtiler gösteren bireylerin problem çözmeye sistematik bir yol izlemedikleri ve problem durumunda bireysel kontrollerini sürdürebilmede yetersiz kaldıkları bulunmuştur (Nezu, 1986; Dixon, 2000; Reid ve Dixon, 2000: Akt: Yıldız, 2009: 43).

Literatürde problem çözme becerileri ile ilgili araştırmaların depresyon üzerinde yoğunlaştığı dikkat çekmektedir. Araştırmalar, problem çözme yaklaşımının, depresyon tedavisinde oldukça başarılı sonuçlar ortaya koyduğunu göstermektedir. (Taylan, 1990; Durak-Batıgün, 2000; Mclean, Ogston ve Grauer, 1973; Akt: Güven, 2005: 42)

2.3. Yaşam Doyumu Araştırmaları

Keser'e (2003) göre yaşam doyumu ve öznel iyi oluş kavramı çoğunlukla birbirlerinin yerine kullanılmaktadır.

Yaşam doyumu pozitif psikolojinin önemli bir kavramıdır. Yaşam doyumunun ölçülmesi bireyin psikopatoloji ve sağlıklılığı arasındaki önemli göstergelerden biridir. Bu nedenle yaşam doyumu sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyi (Çeçen, 2007), bireysel

bütünlük, aile bütünlük duygusu, benlik saygısı (Çeçen, 2008), iş doyumunu (Keser, 2005), yaşlılık (Subaşı ve Havran, 2005) ve hastalık (Aslan vd., 2008) durumlarıyla bağlantısı incelenmiş bir konudur. Bu konuda yapılan araştırmalar yaş, stres, anne-baba tutumları, kişilik özellikleri, eğitim süreciyle ilgili değişkenlerin, yaşam doyumunu için etkili olduğunu göstermektedir.

Altıparmak (2009), huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin algıladıkları sosyal destek ve yaşam doyumunu düzeylerini ve sosyal destek ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yapmış olduğu araştırmada sosyal desteğin gelir düzeyi iyi olanlarda iyi olmayanlara göre, kadınlarda erkeklere göre ve evli/dul olanlarda hiç evlenmemişlere göre daha iyi olduğunu, sosyal destek ile yaşam doyumunu arasında pozitif bir korelasyonun varlığını ortaya koymuştur.

2.4. Sağlıklı Aile ve Sosyal Destek, Problem Çözme, Yaşam Doyumu İlişkisi

Kuşkusuz, sağlıklı bir aile yapısının oluşturulması ve sürdürülebilmesi, eşler arasındaki ilişkinin saygı ve sevgi temeline dayalı olması ile ve her şeyden önce eşlerin birbirlerine karşı destekleyici davranışlarıyla mümkün olabilir. Sağlıklı bir aile yapısının olduğu ortamda, birbirine karşı destekleyici davranan eşler, hem kendi ruh ve beden sağlıklarını koruyabilir ve işsizlik, yoksulluk, aile içi çatışmalar gibi zorlanmalı durumlarla daha kolay baş edebilirler; hem de kendi çocuklarına karşı daha destekleyici davranabilir ve onların bütün halinde gelişmelerine katkıda bulunabilirler (Yıldırım, 2004: 21).

Evliliğin canlı ve sağlıklı oluşu çiftlerin çatışma ile nasıl baş ettiklerine bakılarak değerlendirilebilir (Sullivan, Pasch, Jhonson ve Bradbury, 2010). Keller ve arkadaşlarına (2004) göre uygun bir biçimde ele alınamayan çatışmalar eşlerin kırgın, öfkeli ve dürüst olmayan bir tavrı sürdürmelerine; daha saldırgan ya da geri çekilmiş olmalarına neden olabilmektedir. Çiftler problem çözme becerilerine sahip değillerse çatışmadan kaçınmakta ya da ters yollardan birbirleri ile çatışma içine girebilmektedirler (Christensen ve Shenk, 1991; Akt: Ülker, 2011: 50).

Irving ve Hasio (2004), yeni evli çiftlerle yaptıkları çalışmalarında, evlilikte ortaya çıkan kişiler arası ilişkilerle ilgili problemlerin, ancak eşlerin işbirliği içinde çalışmasıyla çözümlenebileceğini görmüşlerdir (Akt: Güven, 2005: 47).

Problemlı ailelerin problemlı olmayanlara göre daha fazla olumsuz iletişim, bazı konularda ciddi anlaşmazlıklara düşme, daha fazla olumsuz problem çözme, daha az olumlu destekleyici davranış sergiledikleri bildirilmiştir. Başka bir çalışmada ise, problemlı ailelerin problemi belirleme, çözüm bulma, problemi değerlendirme, anlaşmaya varma, övme, şaka ve sorumluluk alan ifadeleri daha az kullandıkları bulunmuştur (Eryüksel, 1996: 42).

Bireyler çevrelerinde güvenebilecekleri, kendileriyle ilgilenen, değer veren ve onları seven kişilerin varlığını hissettiklerinde bir sosyal destek sistemi içinde buldukları kabul edilir (Sarason vd., 1983, Akt: Güven, 2011: 2).

Evlilik, aile kurumu ve aile yeleri; toplum için önemli ve doğal bir sosyal destek kaynağı olarak görülmektedir (Robertson, 1988. Akt: Yıldıırım, 1997).

Ünüvar (2003) sosyal desteğin problem çözme becerileri ve benlik saygısına etkilerini incelediği araştırmasında aile ve arkadaş desteğini daha fazla algılayan bireylerin problem çözme becerilerinin daha gelişmiş ve benlik saygılarının daha yüksek olduğunu saptamış ve sosyal destek algısı, bilişsel başa çıkma stratejileri ve dayanıklılık gibi faktörlerin etkisi ile bazı insanların strese ve stresin olumsuz etkilerine diğerlerinden daha dayanıklı olduklarını ifade etmiştir. Benlik saygısı yüksek olan ergenlerin daha olumlu problem çözme becerilerine sahip oldukları belirlenmiştir. Ayrıca ergenlerin, aile ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek arttıkça problem çözme becerilerinin olumlu yönde arttığı görülmüştür.

Sosyal desteğin kişinin problem çözme becerilerini geliştirmesinde ve mevcut becerilerini kullanmasında rolünün olabileceği kolayca varsayılabilir. Bunun yanı sıra yeterli baş etme becerileri olan bireylerin çevrelerindeki sosyal destek kaynaklarını daha iyi kullanabilecekleri açıktır (zgven vd., 2003:2).

Sosyal destek sisteminin bilinmesi bireye (danışan) farklı şekillerde yardım etmekte (Caplan 1974, House, 1981); bireyin sosyolojik ve psikolojik sorunlarının çözümünde,

önlenmesinde ve tedavisinde karşılaştığı güçlüklerle başa çıkabilmesinde, bireyin ruh sağlığını koruyabilmesinde güçlü bir kaynak olarak görülmektedir (Yıldırım, 1998: 34).

Sosyal destek kaynaklarından yararlanabilme bedensel ve ruhsal sağlıkla yakından ilişkilidir. Sosyal desteğin olmadığı ya da yetersiz kaldığı durumlarda fiziksel ve psikolojik sıkıntıların olduğu bilinmektedir (Holahan ve Moos, 1982, Akt: Batıgün Durak ve Kılıç, 2011: 2).

İnsanlar genellikle hayatlarında arada sırada ortaya çıkan sıkıntılarla baş edebilmektedir. Fakat bu olaylar üst üste geldiğinde, her zamanki baş etme yöntemleri yetersiz kalabilmektedir (Stoney, 1996). Umutsuzluğun ve yardımsızlık hissinin, sorunu çözmek için gösterilen çabaların tekrar tekrar başarısızlık ile sonuçlanmış olmasından ve problem çözme becerilerinin yetersizliğinden doğduğu söylenmektedir. Böyle kişilerde sıklıkla bir bilişsel kısıtlılık bulunmaktadır. Esnek olmayan düşünme alışkanlıklarının, kişilerin problemleri çeşitli yönleriyle tanımlamalarına, potansiyel çözümleri görebilmelerine, alternatifler üretmelerine engel olduğu ve olası olumsuzlukları daha fazla düşünmelerine yol açtığı ifade edilmektedir (Schotte, Cools ve Pavyar, 1996; Akt: Hisli Şahin vd., 2008: 80).

Benzer şekilde, problem çözme becerilerindeki yetersizlikler kişilerarası ilişkileri ve dolayısıyla depresif durumu etkilemekte, bu durum da kişiyi intihara yakın bir noktaya getirmektedir (Schotte, Cools ve Pavyar, 1996; Akt: Hisli Şahin vd., 2008: 81).

Christian, OLeary ve Vivian (1994), uyumsuz eşler arasında depresyonun, hem erkek hem de kadın eşteki, daha zayıf problem çözme yeteneği ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Aynı zamanda, problem çözme sırasında sergilenen olumsuz davranışlar, evlilik doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Buna göre, evlilikle ilgili zayıf problem çözme yeteneği, evlilikte stres yaratmanın muhtemel bir kaynağıdır (Akt: Güven, 2005: 45).

Literatür bulgularında görüldüğü gibi, problem çözme becerileri mutlu, doyum ve uyum düzeyleri yüksek çiftleri ayırt etmede önemli bir bileşendir. Evlilikte problemlerin ortaya çıkmasının kaçınılmaz olduğu noktada, bu problemlerin ne şekilde

çözüldüğü önem kazanmaktadır. Etkili problem çözme becerilerine sahip çiftlerin ilişkilerinin yaşanan çatışma sonucu daha az zarar gördüğü ortaya konmuştur (Ülker, 2011: 51).

Gottman ve Krokoff (1989) evlilikte çözüme kavuşmayan ve irdelenmeyen problemlerin eşler arasında çatışma ve gerginliği arttırdığını vurgulamaktadırlar. Problemleri görmezlikten gelen çiftlerin problem çözme becerileri gelişmemekte, bu durum ise karşı karşıya kaldıkları problemleri çözmede zorluk yaşamaları ile sonuçlanmaktadır (Akt: Ülker, 2011: 50).

Evlilikte mutluluk da benzer şekilde çiftlerin ilişki kurma becerileri ile ilişkilendirilmekte, bu bağlamda problem çözmenin önemli bir ilişki kurma becerisi olduğunun altı çizilmektedir. Mutlu ve mutsuz çiftler arasında problem çözme davranışları açısından farklar bulunduğu; mutlu olan eşlerin, mutlu olmayan eşlere göre karşılarına çıkan problemleri çözmede daha etkili davranışlar sergiledikleri, mutsuz çiftlerin çok sık tartıştıkları ve bu tartışmalar sırasında negatif problem çözme davranışları (daha dominant, düşmanca, saldırgan) gösterdikleri bilinmektedir (Rusbult vd., 1986; Akt: Ülker, 2011: 50).

Gottman ve Krokoff (1989) da benzer şekilde problemi çözmek için çaba sarf etmenin eşler üzerinde uzun vadede olumlu sonuçlar doğurabileceğini belirtmektedir. Problemlerle karşılaşan eşlerin başlangıçta olumsuz duygular yaşayabileceğini; ancak bu duyguların, eşlerin çatışma içine girmesine, savunucu tutum sergilemesine ya da problemin çözümü için konuşmaktan kaçınmasına neden olmadığı müddetçe problemin çözüldüğünü ifade etmektedirler (Akt: Ülker, 2011: 50).

Yapılan araştırmalar, aile yaşam doyumu, evlilik doyumu ve bireysel yaşam doyumunun tamamıyla çakıştığını ve doyum ölçekleri arasında yüksek korelasyonlar elde edildiğini göstermektedir. Aile, sürekliliğini evlilik kurumuyla sağlar. Evlenme aileyi oluşturan toplumsal ilkeleri belirli kalıplar içine yerleştiren bir sözleşmedir. Dolayısıyla evlilik ve ailenin iç içe geçmiş birlikteliği, her ikisinden alınan doyumun birbirine bağlı olmasına sebep olmaktadır. Evlilikte yaşanan sorunlara akılcı ve makul

çözümler üretilmemesi, evlilikten alınan doyumunu düşürdüğü gibi, hem eşlerin hem de çocukların beden ve ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkilemektedir. Toplumun temel taşı oluşturan ailenin sağlıksız yapısı ise toplumsal ruh sağlığını etkiler. Dolayısıyla evlilik doyumunu arttırmak amacıyla gerçekleştirilecek çalışmalarda, aile ortamının koşulları, bu ortamın süreç ve yanlış işleyişi, ailenin işlevselliğini zedeleyen iletişim problemleri ve tüm bunların bir sonucu olarak ortaya çıkan çatışma durumları üzerinde durmak gerekmektedir (Mc Cubin, 1990, Akt.: Canel, 2007: 28).

Hünler ve Gençöz (2003) bir evliliğin yürütülmesi sırasında karşılaşılan problemlerin doğru problem çözme stratejileri ile çözülmesinin, ilişki için yapıcı ve olumlu sonuçlar doğuracağını belirtmektedirler. Ayrıca yaptıkları araştırma sonucuna göre, algılanan evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumunun önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Evlilik ilişkisinde, bireylerin ihtiyaçlarının ve beklentilerinin gerçekleşmemesi, eşler arasındaki etkileşim, paylaşma ve sosyal ilişkilerin hoşgörü sınırlarını aşacak şekilde ciddi şekilde bozulması, eşlerin birinde ya da her ikisinde birden stres oluşturmakta ve bu durum doyumun azalması ile birlikte boşanmaya doğru gidilmesine neden olmaktadır (Özgüven, 2000).

BÖLÜM 3: ALAN ARAŞTIRMASININ BULGULARI ve YORUMU

3.1. Bulgular

Bu bölümde evli bireylerin sosyal destek, problem çözme ve yaşam doyumu puanlarının cinsiyet, yaş, evlilik yılı, çocuk varlığı, eğitim durumu, gelir durumu, yerleşim yeri, akraba yerleşim yakınlığı, akraba ilişkisel yakınlığı değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığı; algılanan sosyal destek puanı ile problem çözme ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırmada ilk olarak analizler yapılmadan önce test edilmesi gereken varsayımlar incelenmiştir. Her bir ölçekten elde edilen veriler için aykırı değerler (outlier), kayıp veri (missing data), normallik (multivariate) analizleri yapılmıştır.

Kayıp Veri: Ölçek 546 kişiye uygulanmıştır. Her bir ölçeğe ait kayıp veri analizi yapılmış ve 32 adet kayıp veri bulunmuştur. Bu nedenle araştırmacı eksik veri içeren ölçek formlarını araştırmaya dâhil etmemiş, böylece kayıp veri içermeyen 500 katılımcı değerlendirmeye alınmıştır.

Uç Değerler: İkinci varsayım olan uç değerlerin belirlenmesinde ise veriler ilk olarak Z puanlarına dönüştürülmüş ardından da Mahalanobis uzaklıkları hesaplanmıştır. Analizler sonucu uç değer ön koşulunu sağlaması adına 14 uç değer içeren katılımcı analiz dışında tutulmuştur. Uç değer varsayımının test edilmesi sonucunda analizde 500 katılımcı kalmıştır.

Normallik: Araştırmada kullanılan verilerin normal olup olmadığına karar vermek için analizler yapılmıştır. Değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler Tablo 11’de verilmiştir. Analiz sonucu elde edilen Kolmogorov-Smirnov değerleri ve grafiklere bakılarak her üç ölçek için verilerin normal dağıldığına karar verilmiştir. Normalliği test etmede veri sayısının çok büyük olmadığı durumlarda Kolmogorov-Smirnov değeri 0,05’in altında olan değerler normal dağılım göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2007).

Varsayımlar test edildikten sonra verilerin çok değişkenli istatistiklere uygun olduğu görülmüştür.

Tablo 11: Normallik Testi

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	Sd	p	İstatistik	sd	p
Problem Çözme Ölçeği	,282	500	,000	,655	500	,000
Yaşam Doyumu Ölçeği	,331	500	,000	,562	500	,000
Sosyal Destek Ölçeği	,169	500	,000	,921	500	,000

Ardından araştırmanın alt amaçları doğrultusunda yapılan analiz sonuçları tespit edilmiştir.

“Evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?” Alt amacına ilişkin yapılan analizler ve bulgular aşağıdaki tablolarda verilmektedir.

3.1.1. Evli Bireylerin Sosyal Destek Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Tablo 12: Sosyal Destek Düzeyi ve Cinsiyet t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{X}	S	Sd	T	p
Kadın	246	47.80	16.86	498	2.12	.011
Erkek	254	51.15	18.25			

Evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. $t(498)=2.12$, $p < .05$. Erkeklerin algılanan sosyal destek düzeyleri ($\bar{X}=51.15$), kadınların algılanan sosyal destek düzeyinden ($\bar{X}=47.80$) yüksektir.

3.1.2. Evli Bireylerin Sosyal Destek Puanlarının Evlilik Yılı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Tablo 13: Sosyal Destek Düzeyi ve Evlilik Yılı Anova Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	24886,569	3	8295,523	31,514	,000
Grupiçi	130564,429	496	263,235		
Toplam	155450,998	499			

Tablo 14: Sosyal Destek Düzeyi ve Evlilik Yılı Gruplararası Farkların İstatistikleri

Cinsiyet	N	\bar{X}	SS
0-1 yıl	143	46,6154	15,15317
1-5 yıl	140	59,0000	18,07737
5-10 yıl	172	48,2209	17,43687
10 ve üzeri	45	34,0222	3,51289

Analiz sonuçları evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri arasında evlilik yılı bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri, evlilik yıllarına göre değişmektedir. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, 5-10 yıl arasında evli olanların sosyal destek düzeyleri ($\bar{X}= 48,2209$), 0-1 yıl arasında evli olanların sosyal destek düzeylerinden ($\bar{X}= 46,6154$) daha fazladır. 1-5 yıl arasında evli olanların sosyal destek düzeyleri ($\bar{X}= 59,0000$) tüm gruptan daha fazladır. 10 ve üzeri yıl yıl arasında evli olanların sosyal destek düzeyleri ise ($\bar{X}= 34,0222$) tüm gruptan daha azdır.

3.1.3. Evli Bireylerin Sosyal Destek Puanlarının Çocuk Varlığı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Tablo 15: Sosyal Destek Düzeyi ve Çocuk Varlığı Durumu t-Testi Sonuçları

Çocuk	N	\bar{X}	S	Sd	T	p
Var	341	52.33	15.17	498	5.39	.000
Yok	159	43.43	20.84			

Evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri çocuklarının olup olmama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. $t(498)=5.39$, $p < .01$. Çocukları olanların algılanan sosyal destek düzeyleri ($\bar{X}=52.33$), çocukları olmayanların algılanan sosyal destek düzeyinden ($\bar{X}=43.43$) yüksektir.

3.1.4. Evli Bireylerin Sosyal Destek Puanlarının Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Tablo 16: Sosyal Destek Düzeyi ve Gelir Durumu Anova Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	6495,682	3	2165,227	7,210	,000
Grupiçi	148955,316	496	300,313		
Toplam	155450,998	499			

Tablo 17: Sosyal Destek Düzeyi ve Gelir Durumu Gruplararası Farkların İstatistikleri

Cinsiyet	N	\bar{X}	SS
0-2000	57	45,8772	15,28429
2000-4000	265	48,0340	16,84496
4000-8000	134	50,4254	18,49502
8000 ve üzeri	44	60,2273	18,96614

Analiz sonuçları evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri arasında gelir durumu bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri, gelir durumlarına göre değişmektedir. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, 4000-8000 tl arasında geliri olanların sosyal destek düzeyleri ($\bar{X}=50,4254$), 2000-4000 tl arasında geliri olanların sosyal destek düzeylerinden ($\bar{X}=48,0340$) daha fazladır. 8000 tl ve üzeri geliri olanların sosyal destek düzeyleri ($\bar{X}=60,2273$) tüm gruptan daha fazladır. 0-2000 tl geliri olanların sosyal destek düzeyleri ise ($\bar{X}=45,8772$) tüm gruptan daha azdır.

3.1.5. Evli Bireylerin Sosyal Destek Puanlarının Akraba Yerleşim Yakınlığı Değişkenine Göre Farklaşıp Farklaşmadığına İlişkin Bulgular

Tablo 18: Sosyal Destek Düzeyi ve Akraba Yerleşim Yakınlığı Anova Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	8053,257	3	2684,419	9,033	,000
Grupiçi	147397,741	496	297,173		
Toplam	155450,998	499			

Tablo 19: Sosyal Destek Düzeyi ve Akraba Yerleşim Yakınlığı Gruplararası Farkların İstatistikleri

Cinsiyet	N	\bar{X}	SS
Kendi Akraba Grubum	211	53,3934	19,28710
Eşimin Akraba Grubu	78	46,7692	14,77355
Hiçbiri	125	43,7520	14,40243
Her İkisi de	86	50,7907	17,74069

Analiz sonuçları evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri arasında akraba yerleşim yakınlığı bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri, akraba yerleşim yakınlığına göre değişmektedir. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak

amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, Her iki akraba grubuna da yakın oturanların sosyal destek düzeyleri ($\bar{X}= 50,7907$), eşinin akraba grubuna yakın oturanların sosyal destek düzeylerinden ($\bar{X}= 46,7692$) daha fazladır. Kendi akraba grubuna yakın oturanların sosyal destek düzeyleri ($\bar{X}= 53,3934$) tüm gruptan daha fazladır. Hiçbir akraba grubuna yakın oturmayanların sosyal destek düzeyleri ise ($\bar{X}= 43,7520$) tüm gruptan daha azdır.

3.1.6. Evli Bireylerin Sosyal Destek Puanlarınının Akraba İlişkisel Yakınlığı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Tablo 20: Sosyal Destek Düzeyi ve Akraba İlişkisel Yakınlığı Anova Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	14693,506	3	4897,835	17,259	,000
Grupiçi	140757,492	496	283,785		
Toplam	155450,998	499			

Tablo 21: Sosyal Destek Düzeyi ve Akraba İlişkisel Yakınlığı Gruplararası Farkların İstatistikleri

Cinsiyet	N	\bar{X}	SS
Kendi Akraba Grubum	279	52,1290	16,34843
Eşimin Akraba Grubu	66	36,0000	17,78504
Hiçbiri	60	48,1000	16,36729
Her İkisi de	95	52,0526	17,89174

Analiz sonuçları evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri arasında akraba ilişkisel yakınlığı bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri, akraba ilişkisel yakınlığa göre değişmektedir. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, Her iki akraba grubuna da yakın hissedenenlerin sosyal destek düzeyleri ($\bar{X}= 52,0526$), hiçbir akraba grubuna yakın hissetmeyenlerin sosyal destek düzeylerinden ($\bar{X}= 48,1000$) daha fazladır. Kendi

akraba grubuna yakın hissedenlerin sosyal destek düzeyleri ($\bar{X}= 52,1290$) tüm gruptan daha fazladır. Eşinin akraba grubuna yakın hissedenlerin sosyal destek düzeyleri ise ($\bar{X}= 36,0000$) tüm gruptan daha azdır.

“Evli bireylerin problem çözme becerileri çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?” Alt amacına ilişkin yapılan analizler ve bulgular aşağıdaki tablolarda verilmektedir.

3.1.7. Evli Bireylerin Problem Çözme Becerileri Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Tablo 22: Problem Çözme Becerileri ve Cinsiyet t-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{X}	S	Sd	T	p
Kadın	246	100,2967	7,20808	498	2.29	.000
Erkek	254	102,2323	11,15491			

Evli bireylerin problem çözme becerileri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. $t(498)=2.29$, $p< .01$. Erkeklerin problem çözme becerileri ($\bar{X}=102,23$), kadınların problem çözme becerilerinden ($\bar{X}= 100,29$) yüksektir.

3.1.8. Evli Bireylerin Problem Çözme Becerileri Puanlarının Evlilik Yılı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Tablo 23: Problem Çözme Becerileri ve Evlilik Yılı Anova Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	4986,583	3	1662,194	20,771	,000
Grupiçi	39692,217	496	80,025		
Toplam	44678,800	499			

Tablo 24: Problem Çözme Becerileri ve Evlilik Yılı Gruplararası Farkların İstatistikleri

Cinsiyet	N	\bar{X}	SS
0-1 yıl	143	98,8462	8,50129
1-5 yıl	140	105,9714	11,38972
5-10 yıl	172	100,7209	8,15945
10 ve üzeri	45	96,5556	,54588

Analiz sonuçları evli bireylerin problem çözme becerileri arasında evlilik yılı bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle evli bireylerin problem çözme becerileri, evlilik yıllarına göre değişmektedir. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, 5-10 yıl arasında evli olanların problem çözme becerileri ($\bar{X}= 100,7209$), 0-1 yıl arasında evli olanların problem çözme becerilerinden ($\bar{X}= 98,8462$) daha fazladır. 1-5 yıl arasında evli olanların problem çözme becerileri ($\bar{X}= 105,9714$) tüm gruptan daha fazladır. 10 ve üzeri yıl yıl arasında evli olanların problem çözme becerileri ise ($\bar{X}= 96,5556$) tüm gruptan daha azdır.

3.1.9. Evli Bireylerin Problem Çözme Becerileri Puanlarının Çocuk Varlığı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Tablo 25: Problem Çözme Becerileri ve Çocuk Varlığı Durumu t-Testi Sonuçları

Çocuk	N	\bar{X}	S	Sd	T	p
Var	341	100,9619	6,89853	498	,888	.000
Yok	159	101,9623	13,40456			

Evli bireylerin problem çözme becerileri çocuklarının olup olmama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. $t(498)=,888$ $p < .01$. Çocukları olanların problem çözme becerileri ($\bar{X}=100,9619$), çocukları olmayanların problem çözme becerilerinden ($\bar{X}= 101,9623$) düşüktür.

3.1.10. Evli Bireylerin Problem Çözme Becerileri Puanlarının Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklaşp Farklaşmadığına İlişkin Bulgular

Tablo 26: Problem Çözme Becerileri ve Gelir Durumu Anova Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	7307,979	3	2435,993	32,331	,000
Grupiçi	37370,821	496	75,344		
Toplam	44678,800	499			

Tablo 27: Problem Çözme Becerileri ve Gelir Durumu Gruplararası Farkların İstatistikleri

Cinsiyet	N	\bar{X}	SS
0-2000	57	98,3509	3,09661
2000-4000	265	99,3623	5,95730
4000-8000	134	102,6119	9,72472
8000 ve üzeri	44	112,5682	18,60657

Analiz sonuçları evli bireylerin problem çözme becerileri arasında gelir durumu bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle evli bireylerin problem çözme becerileri, gelir durumlarına göre değişmektedir. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, 4000-8000 tl arasında geliri olanların problem çözme becerileri ($\bar{X}= 102,6119$), 2000-4000 tl arasında geliri olanların problem çözme becerilerlerinden ($\bar{X}= 99,3623$) daha fazladır. 8000 tl ve üzeri geliri olanların problem çözme becerileri ($\bar{X}= 112,5682$) tüm gruptan daha fazladır. 0-2000 tl geliri olanların problem çözme becerileri ($\bar{X}= 98,3509$) tüm gruptan daha azdır.

3.1.11. Evli Bireylerin Problem Çözme Becerileri Puanlarının Akraba Yerleşim Yakınlığı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Tablo 28: Problem Çözme Becerileri ve Akraba Yerleşim Yakınlığı Anova

Sonuçları					
Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	4311,950	3	1437,317	17,661	,000
Grupiçi	40366,850	496	81,385		
Toplam	44678,800	499			

Tablo 29: Problem Çözme Becerileri ve Akraba Yerleşim Yakınlığı Gruplararası Farkların İstatistikleri

Cinsiyet	N	\bar{X}	SS
Kendi Akraba Grubum	211	104,4408	12,58836
Eşimin Akraba Grubu	78	98,3974	3,15956
Hiçbiri	125	97,7520	3,21452
Her İkisi de	86	101,2674	7,69939

Analiz sonuçları evli bireylerin problem çözme becerileri arasında akraba yerleşim yakınlığı bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle evli bireylerin problem çözme becerileri, akraba yerleşim yakınlığına göre değişmektedir. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, Her iki akraba grubuna da yakın oturanların problem çözme becerileri ($\bar{X}= 101,2674$), eşinin akraba grubuna yakın oturanların problem çözme becerilerinden ($\bar{X}= 98,3974$) daha fazladır. Kendi akraba grubuna yakın oturanların problem çözme becerileri ($\bar{X}= 104,4408$) tüm gruptan daha fazladır. Hiçbir akraba grubuna yakın oturmayanların problem çözme becerileri ise ($\bar{X}= 97,7520$) tüm gruptan daha azdır.

3.1.12. Evli Bireylerin Problem Çözme Becerileri Puanlarının Akraba İlişkisel Yakınlığı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Tablo 30: Problem Çözme Becerileri ve Akraba İlişkisel Yakınlığı Anova Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	2464,872	3	821,624	9,654	,000
Grupiçi	42213,928	496	85,109		
Toplam	44678,800	499			

Tablo 31: Problem Çözme Becerileri ve Akraba İlişkisel Yakınlığı Gruplararası Farkların İstatistikleri

Cinsiyet	N	\bar{X}	SS
Kendi Akraba Grubum	279	102,4946	10,69521
Eşimin Akraba Grubu	66	96,3182	4,79474
Hiçbiri	60	99,1167	3,78710
Her İkisi de	95	102,5263	9,26770

Analiz sonuçları evli bireylerin problem çözme becerileri arasında akraba ilişkisel yakınlığı bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle evli bireylerin problem çözme becerileri, akraba ilişkisel yakınlığa göre değişmektedir. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, Kendi akraba grubuna yakın hissedenlerin problem çözme becerileri ($\bar{X}= 102,4946$), hiçbir akraba grubuna yakın hissetmeyenlerin problem çözme becerilerinden ($\bar{X}= 99,1167$) daha fazladır. Her iki akraba grubuna yakın hissedenlerin problem çözme becerileri ($\bar{X}= 102,5263$) tüm gruptan daha fazladır. Eşinin akraba grubuna yakın hissedenlerin problem çözme becerileri ise ($\bar{X}= 96,3182$) tüm gruptan daha azdır.

“Evli bireylerin yaşam doyumları çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşmakta mıdır?” Alt amacına ilişkin yapılan analizler ve bulgular aşağıdaki tablolarda verilmektedir.

3.1.13. Evli Bireylerin Yaşam Doyumu Puanlarının Evlilik Yılı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Tablo 32: Yaşam Doyumu ve Evlilik Yılı Anova Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	448,785	3	149,595	3,117	,026
Grupiçi	23808,183	496	48,000		
Toplam	24256,968	499			

Tablo 33: Yaşam Doyumu ve Evlilik Yılı Gruplararası Farkların İstatistikleri

Cinsiyet	N	\bar{X}	SS
0-1 yıl	143	31,2937	8,28186
1-5 yıl	140	32,4357	6,65513
5-10 yıl	172	31,6279	6,51323
10 ve üzeri	45	28,8444	3,86685

Analiz sonuçları evli bireylerin yaşam doyumunda evlilik yılı bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle evli bireylerin yaşam doyumunda, evlilik yıllarına göre değişmektedir. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, 5-10 yıl arasında evli olanların yaşam doyumları ($\bar{X}= 31,6279$), 0-1 yıl arasında evli olanların yaşam doyumlarından ($\bar{X}=31,2937$) daha fazladır. 1-5 yıl arasında evli olanların yaşam doyumları ($\bar{X}= 32,4357$) tüm gruptan daha fazladır. 10 ve üzeri yıl arasında evli olanların yaşam doyumları ise ($\bar{X}= 28,8444$) tüm gruptan daha azdır.

3.1.14. Evli Bireylerin Yaşam Doyumu Puanlarının Çocuk Varlığı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Tablo 34: Yaşam Doyumu ve Çocuk Varlığı Durumu t-Testi Sonuçları

Çocuk	N	\bar{X}	S	Sd	T	p
Var	341	33,6540	3,53019	498	11.28	.000
Yok	159	26,9057	9,77001			

Evli bireylerin yaşam doyumu çocuklarının olup olmama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. $t(498)=11.28$ $p < .01$. Çocukları olanların yaşam doyumu ($\bar{X}=33,6540$), çocukları olmayanların yaşam doyumundan ($\bar{X}= 26,9057$) yüksektir.

3.1.15. Evli Bireylerin Yaşam Doyumu Puanlarının Gelir Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Tablo 35: Yaşam Doyumu ve Gelir Durumu Anova Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	445,303	3	148,434	3,092	,027
Grupiçi	23811,665	496	48,007		
Toplam	24256,968	499			

Tablo 36: Yaşam Doyumu ve Gelir Durumu Gruplararası Farkların İstatistikleri

Cinsiyet	N	\bar{X}	SS
0-2000	57	30,8772	6,85844
2000-4000	265	31,0792	7,41756
4000-8000	134	31,6716	7,01853
8000 ve üzeri	44	34,4091	1,52983

Analiz sonuçları evli bireylerin yaşam doyumu arasında gelir durumu bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle evli bireylerin yaşam doyumu, gelir durumlarına göre değişmektedir. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, 4000-8000 tl arasında geliri olanların yaşam doyumu ($\bar{X}= 31,6716$), 2000-4000 tl arasında geliri olanların yaşam doyumundan ($\bar{X}= 31,0792$) daha fazladır. 8000 tl ve üzeri geliri olanların yaşam doyumu ($\bar{X}=34,4091$) tüm gruptan daha fazladır. 0-2000 tl geliri olanların yaşam doyumu ($\bar{X}=30,8772$) tüm gruptan daha azdır.

3.1.16. Evli Bireylerin Yaşam Doyumu Puanlarının Akraba İlişkisel Yakınlığı Değişkenine Göre Farklaşıp Farklaşmadığına İlişkin Bulgular

Tablo 37: Yaşam Doyumu ve Akraba İlişkisel Yakınlığı Anova Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	6413,867	3	2137,956	59,431	,000
Grupiçi	17843,101	496	35,974		
Toplam	24256,968	499			

Tablo 38: Yaşam Doyumu ve Akraba İlişkisel Yakınlığı Gruplararası Farkların İstatistikleri

Cinsiyet	N	\bar{X}	SS
Kendi Akraba Grubum	279	33,2509	3,63260
Eşimin Akraba Grubu	66	22,4091	11,65396
Hiçbiri	60	31,8167	6,23139
Her İkisi de	95	32,5158	5,70155

Analiz sonuçları evli bireylerin yaşam doyumu arasında akraba ilişkisel yakınlığı bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle evli bireylerin yaşam doyumu, akraba ilişkisel yakınlığa göre değişmektedir. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, Her iki akraba grubuna yakın hissedenlerin yaşam doyumu ($\bar{X}= 32,5158$), hiçbir

akraba grubuna yakın hissetmeyenlerin yaşam doyumundan ($\bar{X}= 31,8167$) daha fazladır. Kendi akraba grubuna yakın hissedenlerin yaşam doyumunu ($\bar{X}= 33,2509$) tüm gruptan daha fazladır. Eşinin akraba grubuna yakın hissedenlerin yaşam doyumunu ise ($\bar{X}= 22,4091$) tüm gruptan daha azdır.

3.1.17. Evli Bireylerin Yaşam Doyumu Puanlarının Yerleşim Birimi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Tablo 39: Yaşam Doyumu ve Yerleşim Birimi Anova Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	463,880	3	154,627	3,223	,022
Grupiçi	23793,088	496	47,970		
Toplam	24256,968	499			

Tablo 40: Yaşam Doyumu ve Yerleşim Birimi Gruplararası Farkların İstatistikleri

Cinsiyet	N	\bar{X}	SS
Köy	62	31,0161	6,75203
Kasaba	39	32,3333	6,47803
Şehir	347	31,9020	6,45273
Metropol	52	28,8462	9,91213

Analiz sonuçları evli bireylerin yaşam doyumunu arasında yerleşim birimi bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle evli bireylerin yaşam doyumunu, yerleşim birimine göre değişmektedir. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, Şehirde yaşayanların yaşam doyumunu ($\bar{X}= 31,9020$), köyde yaşayanların yaşam doyumundan ($\bar{X}= 31,0161$) daha fazladır. Kasabada yaşayanların yaşam doyumunu ($\bar{X}= 32,3333$) tüm gruptan daha fazladır. Metropolde yaşayanların yaşam doyumunu ise ($\bar{X}= 28,8462$) tüm gruptan daha azdır.

Evli bireylerin yaşam doyumu puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin yapılan t-testi sonucunda, evli bireylerin yaşam doyumu puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür.

3.1.18. Evli Bireylerin Sosyal Destek Puanlarının Problem Çözme Becerisi Puanlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

“Evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri ile problem çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?” Alt amacına ilişkin yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre evli bireylerin problem çözme becerisi ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasında yüksek düzeyde, pozitif anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. $r=0.741$, $p<.01$. Buna göre algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça, problem çözme becerisinin artacağı söylenebilir.

3.1.19. Evli Bireylerin Sosyal Destek Puanlarının Yaşam Doyumu Puanlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

“Evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?” Alt amacına ilişkin yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre evli bireylerin yaşam doyumları ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasında yüksek düzeyde, pozitif anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. $r=0.67$, $p<.01$. Buna göre algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça yaşam doyumunun da artacağı söylenebilir.

TARTIŞMA VE YORUM

Algılanan Sosyal Destek ile Problem Çözme Becerisi İlişkisi

“Evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri ile problem çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?” Alt amacına ilişkin yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre evli bireylerin problem çözme becerisi ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasında yüksek düzeyde, pozitif anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça, problem çözme becerisinin artacağı söylenebilir. Sosyal destek ve problem çözme birbirlerini etkileyen ve sosyal desteği algılayan bireylerin problem durumları ile karşılaştıklarında daha olumlu düşündükleri, bu durumlar ile başa çıkabildikleri söylenebilir (Arslan, 2009; Budak, 1999; Işık-Terzi, 2000).

Problem çözme, kişide bütün eğitim ve öğretim etkinliklerinin bir sonucu olarak oluşan bir beceri ise de, bireylerin desteklenmesi ile bu beceri daha kolay ve daha etkili bir biçimde gerçekleşir ve kişinin yaşam uyumunu kolaylaştırır. Problem çözme, stresli ve kaygılı olaylar ile başa çıkabilme, psikolojik sağlık ve uyumla ilişkilidir ve bütün bunlar mevcut veya algılanan sosyal destek ile yakından ilgilidir (Okanlı, Tortumluoğlu ve Kırpınar, 2003; Sorias, 1989).

Boşanma öncesinde evlilikte yaşanan problemlerine çözüm yolu olarak kadınların yüzde 40'ı zamana bıraktığını, yüzde 34'ü aile büyüklerinden yardım istediğini, yüzde 16'sı akraba ve arkadaşlardan yardım istediğini, yüzde 14'ü evliliklerine aracı olanlara başvurduğunu, yüzde 13'ü ise muhtar, müftü, imam, öğretmen gibi kanaat önderlerine, sivil liderlere başvurduklarını belirtmiştir. Boşanan erkeklerin evliliklerinde sorunların çözümünde başvurdukları yollar, kadınlarınkine benzemektedir, evlilikte yaşanan sorunlarla ilgili olarak aile büyüklerinden yardım isteyenlerin oranının her iki cinsiyette fazla oluşu (kadınlarda %34, erkeklerde %31), ülkemizdeki aile yapısının özelliklerinden olan aile bireyleri arasındaki ilişkilerin sıklığı, kuşatıcı bağların bulunması, dayanışma ve paylaşmaya yönelik ilişki yoğunluğu hakkında da bilgi vermektedir (ASAGEM, 2009). Bu bilgiler sorun yaşayan ailelerin problem çözme sürecinde, sosyal destek sistemlerinin önemini bir kez daha vurgulamaktadır.

Algılanan Sosyal Destek ile Yaşam Doyumu İlişkisi

“Evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?” Alt amacına ilişkin yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre evli bireylerin yaşam doyumları ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasında yüksek düzeyde, pozitif anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça yaşam doyumunun da artacağı söylenebilir.

Sosyal destek ve yaşam doyumunu ilişkisini inceleyen Wan ve Jaccard (1996) da çalışmalarında sosyal destek ile yaşam doyumunu arasında pozitif ilişki bulmuşlardır. Yapılan bir çok çalışmada da arkadaşlıklardan alınan doyum ile öznel iyi olma arasında pozitif ilişki bulunmuştur (Anderson, 1977; Campbell, Converse ve Rodgers, 1976; Falkman, 1973; Akt: Yetim, 2001).

Algılanan Sosyal Destek Puanının Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Araştırmada evli bireylerin, cinsiyet, evlilik süresi, çocuk varlığı, gelir durumu, akraba yerleşim yakınlığı ve akraba ilişki yakınlık değişkenleri ile algılanan sosyal destek puanları anlamlı bulunmuştur. Yaş, eğitim durumu, eş eğitim durumu, eş çalışma durumu ve yerleşim birimi değişkenleri ile algılanan sosyal destek puanları anlamlı bulunmamıştır.

Cinsiyet Değişkeni ve Sosyal Destek

Evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir Erkeklerin algılanan sosyal destek düzeyleri, kadınların algılanan sosyal destek düzeyinden yüksektir. Sosyal destek ve cinsiyet ilişkisini ele alan çalışmaların bir kısmında cinsiyet ile sosyal destek arasında ilişki bulunmazken (Bell, Leroy ve Stephenson, 1982; Russell ve Catrona, 1991; Murrell ve Norris, 1991; Uzman, 2002; Şimşek, 2000); bazı araştırmalarda (Colarassi, 2001; Güngör, 1996; Bayram, 1996; Frey ve Rothlisberger, 1996) kadınların, erkeklere oranla daha çok sosyal destek aldıkları ortaya çıkmıştır. Güven (2011) tarafından, 579 evli birey ile eşlerin birbirlerinden algıladıkları destek düzeyini etkileyen etmenleri belirlemek amacıyla yapılan araştırmada, cinsiyetler arasında anlamlı farklılaşma olduğu, diğer bir deyişle erkeklerin

kadınlara göre eşlerinden daha fazla destek aldıkları algısına sahip oldukları bulunmuştur.

Evlilik Yılı Değişkeni ve Sosyal Destek

Evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri evlilik yıllarına göre değişmektedir. Literatürde evli bireylerin sosyal destek düzeylerinin evlilik yılı değişkeni ile ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Güven(2011), eşlerin birbirlerinden algıladıkları destek düzeyini belirlemek amacıyla yaptığı çalışmasında evlilik süresi bakımından 1-5 yıl evli olanların daha fazla süredir evli olanlara göre eşlerinden daha fazla destek gördüklerini algıladıkları bulgusuna ulaşmıştır. 5-10 yıl arasında evli olanların sosyal destek düzeyleri, 0-1 yıl arasında evli olanların sosyal destek düzeylerinden daha fazladır. Bu da ailenin henüz kuruluş aşaması olarak değerlendirebileceğimiz ilk yıllarda çekirdek aile içinde ilişkilerin yoğun olduğu daha sonraki yıllarda ise çocuk sahibi olma ile birlikte akraba çevresinin desteğinin aile içinde fark edilir şekilde artması ile değerlendirilebilir. 1-5 yıl arasında evli olanların sosyal destek düzeyleri tüm gruptan daha fazladır. Sosyal destek sistemleri 10 ve üzeri yıl arasında evli olanların sosyal destek düzeyleri ise tüm gruptan daha azdır. Aile yaşam döngüsü açısından bakıldığında 10 ve üzeri yıl evliliklerde çocukların eğitim, evlilik gibi sebeplerle evden ayrılmaları bir etken olarak değerlendirilebilir.

Çocuk Varlığı Değişkeni ve Sosyal Destek

Evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri çocuklarının olup olmama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Çocukları olanların algılanan sosyal destek düzeyleri, çocukları olmayanların algılanan sosyal destek düzeyinden yüksektir. ASAGEM (2009) tarafından gerçekleştirilen "Boşanma Nedenleri Araştırması" nda da vurgulandığı gibi araştırmacılar ailenin sahip olduğu çocukların çoğu kez boşanmayı engelleyen en önemli faktör olduğu üzerinde ısrarla durmaktadırlar. Çocuk sahibi olmakla birlikte ebeveynler sorumluluk alma, model olma ve yeni bir bireyin yetiştirilmesi görevlerini üstlenmektedirler. Bu durum gerek eşler arasında gerekse diğer aile ve akraba desteğini gündeme getirmekte, özellikle çalışan annelerin arttığı büyük şehirlerde çocuk bakımı konusunda sosyal destek sistemlerini harekete geçirmektedir.

ASAGEM (2010), çocukların gündüz bakımlarını gerçekleştiren kişilerin anneden sonra babaanne ve anneanne olduğunu bildirmektedir.

Gelir Durumu Değişkeni ve Sosyal Destek

Analiz sonuçları evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri arasında gelir durumu bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri, gelir durumlarına göre değişmektedir. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, 4000-8000 tl arasında geliri olanların sosyal destek düzeyleri, 2000-4000 tl arasında geliri olanların sosyal destek düzeylerinden daha fazladır. 8000 tl ve üzeri geliri olanların sosyal destek düzeyleri tüm gruptan daha fazladır. 0-2000 tl geliri olanların sosyal destek düzeyleri ise tüm gruptan daha azdır.

Literatür incelendiğinde, gelir düzeyinin ve öğrenim düzeyinin yükselmesine bağlı olarak algılanan sosyal desteğin yükseldiği bulgusuna ulaşılmıştır. Gelir ve öğrenim düzeyinin yüksekliği, sosyal desteğin de yükselmesinde olumlu etkiye sahip olduğu yapılan çalışmalarda ortaya çıkarılmıştır (Banaz, 1992; Bayram, 1999).

Bireylerin gelir durumu, onların algıladıkları sosyal destek üzerinde büyük etkiye sahiptir. Sosyal destek kaynaklarının da bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığına olumlu katkısı olduğu daha önce ifade edilmişti. Bu nedenle evli bireyler açısından bir sosyal destek kaynağı olarak ruh sağlığı çalışanlarının (psikiyatrist, psikolog, sosyal hizmet uzmanı) aile bireylerini bilgisel ve duygusal yönden desteklemeleri ve maddi kaynaklara ulaşmada yönlendirmelerinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Akraba Yerleşim Yakınlığı Değişkeni ve Sosyal Destek

Analiz sonuçları evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri arasında akraba yerleşim yakınlığı bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri, akraba yerleşim yakınlığına göre değişmektedir. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, her iki akraba grubuna da yakın oturanların sosyal destek düzeyleri, eşinin akraba grubuna yakın oturanların sosyal destek düzeylerinden daha fazladır. Kendi akraba grubuna yakın oturanların sosyal

destek düzeyleri tüm gruptan daha fazladır. Hiçbir akraba grubuna yakın oturmayanların sosyal destek düzeyleri ise tüm gruptan daha azdır. ASAGEM (2010) "Aile Yapısı Araştırması", ailelerin yüzde 35 oranında ailesi ile aynı şehirde oturduğu, aynı evde yaşama durumu yüzde 27, kayınvalide/kayınpeder ile oturma durumu ise yüzde 11' dir. Hiçbir akraba grubuna yakın oturmayanların sosyal destek düzeylerinin tüm gruptan daha az olması farklı sosyal destek sistemleri olarak arkadaş, profesyonel destek ve resmi kurum desteğinin ülkemizde akraba-aile desteğine kıyasla çok daha düşük düzeyde olduğunun bir göstergesidir.

Akraba İlişkisel Yakınlığı Değişkeni ve Sosyal Destek

Analiz sonuçları evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri arasında akraba ilişkisel yakınlığı bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri, akraba ilişkisel yakınlığa göre değişmektedir. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, her iki akraba grubuna da yakın hissedenlerin sosyal destek düzeyleri, hiçbir akraba grubuna yakın hissetmeyenlerin sosyal destek düzeylerinden daha fazladır. Kendi akraba grubuna yakın hissedenlerin sosyal destek düzeyleri tüm gruptan daha fazladır. Eşinin akraba grubuna yakın hissedenlerin sosyal destek düzeyleri ise tüm gruptan daha azdır.

Aile ilişkilerinin önemli bir boyutu da akrabalarla ilişkilerdir. Sosyal destek açısından da akraba ilişkileri aile bireyleri açısından önemlidir. Yakın ve uzak akrabalarla olan ilişkiler aile bireylerinin hayatında anlamlı bir yer tutar. Ülkemizde son 50 yılda göç ve kentleşmeye bağlı olarak yaşanan toplumsal değişim sürecinde ikincil ilişkilerin daha yaygın olacağı düşünülmele birlikte akrabalık bağlarının ve komşuluk ilişkilerinin güçlü bir şekilde devam ettiği görülmektedir. Bireyler ve aileler kente göç etseler de akrabalarına yakın mekanlara yerleşmekte ve ilişkilerini burada da sürdürmektedirler (ASAGEM, 2010).

Ailenin bir sosyal destek kaynağı olarak oynadığı rol, diğer destek kaynaklarına göre daha etkilidir. Çünkü aile, çocukluk döneminde sosyal ilişkilerin başladığı ilk ve önemli desteği sağlayan bir sistemdir. Ailenin bireye onay, kabul, takdir göstermesi, tutum ve

davranışları sonucunda olumlu geribildirim vermesi yaşamındaki engellere çözüm üretme becerisi geliştirmesine, insanlarla daha kolay sosyal ilişki kurmasına olanak sağlamaktadır (Çivilidağ, 2003).

Problem Çözme Ölçeği Puanının Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Araştırmada evli bireylerin, cinsiyet, evlilik süresi, çocuk varlığı, gelir durumu, akraba yerleşim yakınlığı ve akraba ilişkisel yakınlık değişkenleri ile problem çözme ölçeği puanları anlamlı bulunmuştur. Yaş, eğitim durumu, eş eğitim durumu, eş çalışma durumu ve yerleşim birimi değişkenleri ile problem çözme puanları anlamlı bulunmamıştır. Etkili problem çözme becerilerine sahip çiftlerin evliliklerinde daha mutlu, doyumlu ve uyumlu oldukları görülmektedir (Erbek ve diğ., 2005; Güven, 2005; Hünler ve Gençöz, 2003). Konuyla ilgili literatür incelendiğinde; Ulupınar, Kanbay ve Bozok çalışmalarında yaş arttıkça bireylerin problem çözme beceri düzeylerinin arttığı sonucunu saptamışlardır. Kanbay ve Bozok'un çalışmasında eğitim düzeyi yükseldikçe problem çözme becerisinin arttığı belirtilmektedir. Aşağıda anlamlı bulunan değişkenler verilmektedir.

Cinsiyet Değişkeni ve Problem Çözme Becerisi

Evli bireylerin problem çözme becerileri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Erkeklerin problem çözme becerileri, kadınların problem çözme becerilerinden yüksektir.

Evlilik Yılı Değişkeni ve Problem Çözme Becerisi

Analiz sonuçları evli bireylerin problem çözme becerileri arasında evlilik yılı bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle evli bireylerin problem çözme becerileri, evlilik yıllarına göre değişmektedir. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, 5-10 yıl arasında evli olanların problem çözme becerileri, 0-1 yıl arasında evli olanların problem çözme becerilerinden daha fazladır. 1-5 yıl arasında evli olanların problem çözme becerileri tüm gruptan daha fazladır. 10 ve üzeri yıl arasında evli olanların problem çözme becerileri ise tüm gruptan daha azdır. Ülkemizde boşanma

istatistikleri, boşanmaların çoğunun evliliğin ilk beş yılı içerisinde gerçekleştiğini göstermektedir. Mutlu olmak ve bir ömür boyu birlikte yaşamak amacıyla kurulan evlilik birliğinin ilk yıllarında çiftlerin beklentileri karşılanmamakta bu da bazı hayal kırıklıklarına neden olmaktadır. Evliliklerin ilk yıllarında yaşanan boşanma nedenleri arasında muhtemelen bu çatışmalar ve hayal kırıklıkları vardır (Kılıçarslan, 2008). Araştırma bulguları içerisinde 0-1 yıl arasında evli olanların problem çözme becerileri bu istatistik ile uyum göstermekte ancak 1-5 yıl arasında evli olan bireylerin problem çözme becerilerinin tüm gruptan yüksek olması farklı bir bulgudur.

Çocuk Varlığı Değişkeni ve Problem Çözme Becerisi

Evli bireylerin problem çözme becerileri çocuklarının olup olmama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Çocukları olanların problem çözme becerileri ($\bar{X}=100,9619$), çocukları olmayanların problem çözme becerilerinden düşüktür. Feeney et al., (1994) ailenin çocuk sahibi olması ile çiftlerin, özellikle kadınların evliliklerinde problem yaşadıklarını belirtmiştir. ASAGEM (2009) Boşanma Nedenleri Araştırması bulguları da çocuk yetiştirme sürecinde yaşanan sorunlarla ilgili olarak kadınların (% 34), çocuk bakımı konusunda erkeklere oranla eşleriyle daha çok sorun yaşadıklarını belirtmektedir.

Gelir Durumu Değişkeni ve Problem Çözme Becerisi

Analiz sonuçları evli bireylerin problem çözme becerileri arasında gelir durumu bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle evli bireylerin problem çözme becerileri, gelir durumlarına göre değişmektedir. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, 4000-8000 tl arasında geliri olanların problem çözme becerileri, 2000-4000 tl arasında geliri olanların problem çözme becerilerinden daha fazladır. 8000 tl ve üzeri geliri olanların problem çözme becerileri tüm gruptan daha fazladır. 0-2000 tl geliri olanların problem çözme becerileri tüm gruptan daha azdır. Literatürde ailelerin yaşadıkları problemlere bakıldığında maddi sıkıntılar sebebiyle yaşanan problemler üst sıralarda yer almakta, ekonomik kriz dönemlerinde boşanmalarda artış olduğu bilinmektedir. Cinsiyet açısından bakıldığında aile içinde yaşanan ekonomik değişikliklerden kadınların erkeklere oranla daha fazla etkilendikleri görülmektedir

(ASAGEM, 2009). Gelir düzeyi yükseldikçe problem çözme becerisinin artmasında alınan sosyal desteğin de artması söz konusudur. Profesyonel destekten yararlanma, akraba ilişkilerinin daha yoğun olması maddi imkanlarla paralel bir konudur.

Akraba Yerleşim Yakınlığı Değişkeni ve Problem Çözme Becerisi

Analiz sonuçları evli bireylerin problem çözme becerileri arasında akraba yerleşim yakınlığı bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle evli bireylerin problem çözme becerileri, akraba yerleşim yakınlığına göre değişmektedir. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, her iki akraba grubuna da yakın oturanların problem çözme becerileri, eşinin akraba grubuna yakın oturanların problem çözme becerilerinden daha fazladır. Kendi akraba grubuna yakın oturanların problem çözme becerileri tüm gruptan daha fazladır. Hiçbir akraba grubuna yakın oturmayanların problem çözme becerileri ise tüm gruptan daha azdır. ASAGEM (2010) "Aile Yapısı Araştırması", ailelerin yüzde 35 oranında ailesi ile aynı şehirde oturduğu, aynı evde yaşama durumu yüzde 27, kayınvalide/kayınpeder ile oturma durumu ise yüzde 11'dir. Toplumumuzda akraba grupları önemli bir sosyal destektir ve problem çözme sürecinde önemli ölçüde aile bireylerini desteklemektedirler. Ancak bazı araştırmalarda ise aile ve akrabalara yakınlık eşler arasında farklı bir problem olarak ortaya çıkmaktadır (ASAGEM, 2009).

Akraba İlişkisel Yakınlığı Değişkeni ve Problem Çözme Becerisi

Analiz sonuçları evli bireylerin problem çözme becerileri arasında akraba ilişkisel yakınlığı bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle evli bireylerin problem çözme becerileri, akraba ilişkisel yakınlığına göre değişmektedir. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, kendi akraba grubuna yakın hissedenlerin problem çözme becerileri, hiçbir akraba grubuna yakın hissetmeyenlerin problem çözme becerilerinden daha fazladır. Her iki akraba grubuna yakın hissedenlerin problem çözme becerileri tüm gruptan daha fazladır. Eşinin akraba grubuna yakın hissedenlerin problem çözme becerileri ise tüm gruptan daha azdır. ASAGEM (2010) "Aile Yapısı Araştırması" nda akrabalarla ne tür ilişkilerin kurulduğu sorusuna verilen cevaplara

göre; %4 ev işleriyle ilgili, %5 çocuk bakımıyla ilgili, %9 nakdi, % 4 gıda yardımı, % 24 sorunların paylaşımı yönünde ilişkiler kurulmaktadır. Bu da bir sosyal destek sistemi olarak aile ve akrabaların, evli çiftlerin problem çözme sürecinde aktif olduğunun bir göstergesidir.

Yaşam Doyumu Puanının Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Araştırmada evli bireylerin evlilik süresi, çocuk varlığı, gelir durumu, yerleşim birimi ve akraba ilişkisel yakınlık değişkenleri ile yaşam doyumu puanları anlamlı bulunmuştur. Cinsiyet, yaş, eğitim durumu, eş eğitim durumu, eş çalışma durumu, yerleşim birimi ve akraba yerleşim yakınlığı değişkenleri ile yaşam doyumu puanları anlamlı bulunmamıştır. Ünal ve arkadaşlarının (2001) hekimlerle yaptığı çalışmada, erkeklerin yaşam doyumlarının kadınlardan daha iyi olduğu belirlenmiştir. Bu konuyla ilgili yapılan çalışmalarda yaşam doyumu açısından cinsiyetler arası farkların çok küçük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Yetim, 2001).

Evlilik Yılı Değişkeni ve Yaşam Doyumu

Analiz sonuçları evli bireylerin yaşam doyumu arasında evlilik yılı bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle evli bireylerin yaşam doyumu, evlilik yıllarına göre değişmektedir. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, 5-10 yıl arasında evli olanların yaşam doyumu, 0-1 yıl arasında evli olanların yaşam doyumlarından daha fazladır. 1-5 yıl arasında evli olanların yaşam doyumu tüm gruptan daha fazladır. 10 ve üzeri yıl arasında evli olanların yaşam doyumları ise tüm gruptan daha azdır. Literatür incelendiğinde yaşam doyumu daha çok öznel iyi oluşun bilişsel yanı olarak ele alınmıştır. Yaşam doyumu genel olarak kişinin kendi yaşamından duyduğu memnuniyeti ifade etmektedir. Araştırma bulguları 1-5 ve 5-10 yıl arasında evli olanların yaşam doyumu puanlarının yüksek olduğunu göstermektedir.

Çocuk Varlığı Değişkeni ve Yaşam Doyumu

Evli bireylerin yaşam doyumu çocuklarının olup olmama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Çocukları olanların yaşam doyumu, çocukları olmayanların yaşam doyumundan yüksektir. Ailenin kurulmasının amaçlarından biri olan çocuk

sahibi olma, aynı zamanda fonksiyonel aile tanımlarında da önemli bir faktör olarak ele alınmaktadır. ASAGEM (2010) "Aile Yapısı Araştırması" verilerine göre çocuk sahibi olma ile ilgili düşüncelerin sıralamasında ilk sırada yaşlılık döneminde bakım sağlaması, ikinci sırada maddi destek ve üçüncü sırada ise "çocuk eşleri birbirine yakınlaştırır" (%84) düşüncesi yer almaktadır. Çocuk sahibi olmanın yaşam doyumu ve aile sağlığı için önemi bu veriler ışığında bir kez daha görülmektedir.

Gelir Durumu Değişkeni ve Yaşam Doyumu

Analiz sonuçları evli bireylerin yaşam doyumu arasında gelir durumu bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle evli bireylerin yaşam doyumu, gelir durumlarına göre değişmektedir. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, 4000-8000 tl arasında geliri olanların yaşam doyumu, 2000-4000 tl arasında geliri olanların yaşam doyumundan daha fazladır. 8000 tl ve üzeri geliri olanların yaşam doyumu tüm gruptan daha fazladır. 0-2000 tl geliri olanların yaşam doyumu tüm gruptan daha azdır.

ASAGEM tarafından gerçekleştirilen, "Ailelerin Yaşam Kalitelerini Etkileyen Bazı Objektif ve Subjektif Göstergelerin İncelenmesi" isimli araştırmada ailelerin aylık gelir düzeyleri ile yaşam kalitesi arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (ASAGEM, 2007). Yine ASAGEM(2010) "Aile Yapısı Araştırması" verilerine göre, aileye ilişkin mutluluk algısı ile gelir durumu arasında doğru orantılı bir ilişki olduğu görülmektedir. En alt gelir diliminde ailesini çok mutlu bulanların oranı yüzde 9 iken, bu oran en üst gelir diliminde yüzde 24' ü bulmaktadır.

Akraba İlişkisel Yakınlığı Değişkeni ve Yaşam Doyumu

Analiz sonuçları evli bireylerin yaşam doyumu arasında akraba ilişkisel yakınlığı bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle evli bireylerin yaşam doyumu, akraba ilişkisel yakınlığa göre değişmektedir. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, Her iki akraba grubuna yakın hissedenenlerin yaşam doyumu, hiçbir akraba grubuna yakın hissetmeyenlerin yaşam doyumundan daha fazladır. Kendi akraba grubuna yakın hissedenenlerin yaşam doyumu tüm gruptan daha fazladır. Eşinin akraba grubuna yakın

hissedenlerin yaşam doyumu ise tüm gruptan daha azdır. Eş akraba grubu içinde ele alabileceğimiz kayınvalide-kayınpeder ile görüşme sıklığını ele alan ASAGEM(2010), "Aile Yapısı Araştırması" da aile bireylerinin hiç görüşmeyenler arasında öncelikle kayınvalide-kayınpeder, daha sonra büyükanne-büyükbaba olduğu görülmektedir. Bu da aile yapımızda hala kayınvalide-kayınpeder ile yaşanan sorunların sürdüğünün bir göstergesi olarak değerlendirilebilir. Diener ve Diener (1995) ise üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri araştırmanın sonucunda, öğrencilerin doyumun en yüksek düzeylerini arkadaşlar ve aile doyumundan algıladığı bulgusuna ulaşmıştır.

Yerleşim Birimi Değişkeni ve Yaşam Doyumu

Analiz sonuçları evli bireylerin yaşam doyumu arasında yerleşim birimi bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle evli bireylerin yaşam doyumu, yerleşim birimine göre değişmektedir. Birimler arası farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, Şehirde yaşayanların yaşam doyumu, köyde yaşayanların yaşam doyumundan daha fazladır. Kasabada yaşayanların yaşam doyumu tüm gruptan daha fazladır. Metropolde yaşayanların yaşam doyumu ise tüm gruptan daha azdır.

ASAGEM (2010) "Aile Yapısı Araştırması" verilerine göre, bireylerin aileleriyle ilgili mutluluk algısı, yerleşim yerine göre önemli bir farklılaşma göstermemektedir. Kırdaki (yüzde 13) ve kentte (yüzde 12) "çok mutlu" olduğunu ifade edenlerin oranı benzerdir. Aynı şekilde "mutlu" olduğunu ifade edenlerin oranı da yüzde 65'dir. Kırdaki ve kentte "mutsuz" olduğunu belirtenlerin oranı ise çok düşük bulunmuştur(yüzde 2).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma sonucunda "Evli bireylerin algılanan sosyal destek puanları ile problem çözme ve yaşam doyumu puanları arasında yüksek düzeyde pozitif anlamlı bir ilişki olduğu" sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç bize sosyal destek kavramının önemini göstermektedir.

Sağlıklı ailelerin sağlıklı bireylerden oluşacağı düşüncesiyle, bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerinde etkili olan sosyal destek sistemlerinin evli bireylerin için önemi çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmiştir. İnfomal destek grupları olarak, aile, arkadaş, akraba desteği ülkemizde ilk planda akla gelen sosyal destek sistemleridir ve araştırmalar da özellikle ailenin önemli bir sosyal destek sistemi olma özelliğini günümüzde de koruduğunu göstermektedir. Formal destek grupları olarak resmi kurum ve kuruluşlar, sivil toplum kuruluşları, dernekler de aile bireylerini güçlendiren, problem çözme süreçlerinde katkı sağlayan sosyal destek sistemleridir. Özellikle ailelere hizmet ve danışmanlık veren merkezler formal sosyal destek sistemleri içerisinde aile ile direk temas halinde olan kurumlardır. Bu kurumlarda bulunan psikiyatrist, psikolog, sosyal hizmet uzmanı, sosyologların bireyle gerçekleştirdikleri çalışmalarda sosyal destek sistemlerinin önemini kavramış olmalarının önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular ile sosyal hizmet uygulamaları çerçevesinde öneriler getirmenin uygun olacağı düşünülmüştür.

Sosyal hizmet uzmanları üç düzeyde uygulama yapar: (a) mikro; birey ile birebir çalışma; (b) mezzo; ailelerle ve diğer küçük gruplarla çalışma; (c) makro; örgütler ve topluluklarla çalışma veya yasalardaki ve sosyal politikadaki değişiklikleri araştırma (Zastrow, 2013).

Mikro düzeyde uygulama önerileri

Ülkemizde aile destek hizmetlerinin ve bu hizmetleri veren merkezlerin yaygınlığı arttırılmalı ve bireylerin bu hizmetler hakkında bilgilendirilerek ulaşmaları kolaylaştırılmalıdır

Evli çiftlere evlilik ilişkisinin geliştirilebilir nitelikte bir kavram olduğunu, yardım arayışlarına başvurulabileceğini ve evlilik problemlerinin çözümsüz olmadığını anlatmak için bilgi verici danışmanlık yada grup rehberliği hizmetleri verilmelidir.

Evlilik danışmanları bireyi çevresi ile ele almalı ve sosyal destek sistemi olarak önce eş ve daha sonra aile, akraba, arkadaş ile ilişkilerini güçlendirme yolunda çalışmalar gerçekleştirmelidir.

Anaokulundan başlayarak, eğitimin tüm kademelerinde problem çözme, iletişim, stresle baş etme gibi konuları ele alan müfredat programları geliştirilerek bireylerin kendileri ve çevreleri ile uyum içinde olmaları sağlanmalıdır.

Mezzo düzeyde uygulama önerileri

Aileyi nasıl güçlendirebiliriz sorusunun cevabını uzmanlar çok kısa olarak vermektedirler: İletişim. Günümüzde aileler iletişime çok fazla zaman ayırmamaktadırlar. Oysa düzenli olarak akşam yemeği sırasında yapılan konuşmaların çocuğun okul başarısında önemli bir belirleyici olduğu bulunmuştur. Aileyi bilgilendirmek ve desteklemek önemlidir ve bunu gerçekleştirmek için planlamaya ihtiyaç vardır (Nazlı,2011: 266).

Evlilik doyumu ve evlilik ilişkilerini geliştirmek amacıyla grup çalışmaları oluşturulmalı ve bu çalışmalara ilgiyi arttırmak amacıyla, ilişkileri içerisinde sorun yaşayan çiftlerin danışma ortamlarına başvurmaları teşvik edilmeli, bu konuda bilinçlendirme ve bilgilendirmeye yönelik çalışmalar tasarlanmalıdır.

Evlilik ilişkisini dolayısıyla da aile içi ilişkileri desteklemek amacıyla düzenli olarak Evlilik Okulları açılmalıdır.

Ülkemizde, sosyal ilişkiler için toplum merkezlerinin artması etkili olabilir. Toplumdaki sosyal faaliyetlerin ve arkadaşlık ilişkilerinin geliştirilmesi bireylerin yaşam kalitesini olumlu etkileyecek, sosyal destek sistemlerini arttıracaktır..

Eşlerin ailelerinin ilişki üzerindeki etkileri (kayınvalide-kayınpeder problemleri) özellikle ülkemizde sıklıkla yaşanan ancak üzerinde yeterince araştırma gerçekleştirilmemiş bir konudur. Önemli bir sosyal destek sistemi olan ailenin bir problem olarak görülmesi böyle bir kaynaktan mahrum olmak ve eşler arasında çatışmaya sebep olmaktadır. Bu konunun ayrıntılarıyla incelenerek içeriğinin tam olarak ortaya çıkartılması ve buna uygun bir çalışma programının oluşturularak bu konuda problem yaşayan çiftlere özel bir grup çalışması tasarlanmalıdır.

Sosyal çevre, aile ve akrabalarla ilişkilerin sosyal destek algısına olumlu katkı sağlamasından hareketle, bireylerin sahip oldukları bu sosyal destek kaynaklarının sağlıklı ailelerin korunması ve problem durumlarında aileye olumlu katkı sağlamaları açısından önemlidir. Bu amaçla “sosyal ilişkileri geliştirme”, “sosyal destek beceri programı”, “iletişim becerileri” gibi bazı psiko-eğitsel programlar, grup çalışmaları yetişkin bireyler için hizmet içi eğitim kapsamında kurumlarda verilebilir.

Makro düzeyde uygulama önerileri

Aile danışma merkezlerinin işlevlerinin genişletilmesi ve yerel uygulama modellerinin artırılması sağlanmalıdır.

AB, Kalkınma Ajansları ve Sivil toplum kuruluşları ile aileyi destekleyecek, güçlendirecek projelerin hazırlanması ve yürütülmesi sağlanmalıdır.

Aile Sosyal Politikalar Bakanlığı aracılığıyla gerçekleştirilecek Aile Eğitim Programlarının, tüm resmi kurum ve kuruluşlardaki personele yaygınlaştırılması

sağlanmalıdır.

Televizyon programlarında birliktelik, olumlu ilişkiler gibi sosyal desteği kuvvetlendirecek mesajların verildiği programlara öncelik verilmelidir.

Araştırmacılar için öneriler

Bu araştırma ile evli bireylerin algıladıkları sosyal destek, problem çözme becerileri ve yaşam doyumları çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırma Ankara ilinde yaşayan 500 kişilik bir örneklem grubu ile sınırlıdır. Araştırma bulgularının ülkemiz için genellenebilmesi amacıyla farklı örneklem gruplarında bu değişkenlere ilişkin yeni araştırmalar yapılabilir ve bu araştırmalardan elde edilen bulgular doğrultusunda sonraki çalışmalara farklı değişkenler eklenebilir.

Uygulanan Problem Çözme Envanteri (PÇE), Heppner ve Petersen tarafından geliştirilen, Türkçe uyarlaması 1993 yılında Hepner, Şahin ve Şahin tarafından gerçekleştirilen (Savaşır, Şahin, 1997), bireylerin genel olarak bilişsel düzeyde problem çözme yaklaşımlarını ortaya koymaya yönelik bir ölçektir. Henüz ülkemizde doğrudan evlilik ilişkisi içerisindeki problemleri çözmeye yönelik yaklaşımları sınavan özel ölçekler bulunmamaktadır. Dolayısıyla, böylesi doğrudan evlilik ilişkisi içerisindeki problemlere çözüm yaklaşımlarını tespit edebilen bir ölçekle yapılacak bir ölçümde, grubun alması muhtemel puanların PÇE'nden farklı olacağı ihtimalini göz önünde bulundurmak gerektiği düşünülmektedir.

Bu araştırmada eşlerin her ikisinin de dahil olması koşulu aranmamıştır. Her iki eşin de dahil olduğu benzer araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

AKARSU, B.; (1998), "*Felsefe Terimleri Sözlüğü*", 9. Basım, İnkılap Kitapevi, İstanbul.

AKSOY, B.; (2003), "Problem Çözme Yönteminin Çevre Eğitiminde Uygulanması", *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2 (14); 83.

ALTIPARMAK, S.; (2009), "Huzurevinde Yaşayan Yaşlı Bireylerin Yaşam Doyumu Destek Düzeyleri ve Etkileyen Faktörler", *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 23 (3); 159-164.

ANIL, L.; (1999), "Askerlikte Ruhsal Bozukluk Belirtisi Gösteren ve Göstermeyen Erlerin Sosyal Destekler ve Başa çıkma Yöntemleri Açısından Karşılaştırılması", Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı.

ANNAK, B.; (2005), "Sosyal Destek, Sosyal Ağ, Yaşam Kalitesi Ve Yaşam Doyumu: Duygu-Durum Ve Anksiyete Bozukluğu Tanısı Alan Kişiler Ve Düzenli Hemodiyaliz Tedavisi Gören Hastalar Açısından Bir Karşılaştırma". Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Mersin.

ARSLAN, Y.; (2009), "Lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile sosyal problem çözme arasındaki ilişkinin incelenmesi", Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

ASAGEM; (2007), "*Ailelerin Yaşam Kalitelerini Etkileyen Bazı Objektif ve Subjektif Göstergelerin İncelenmesi*", T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları, Bilim Serisi, Ankara.

ASAGEM; (2009), "*Boşanma Nedenleri Araştırması*" T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları.

ASAGEM; (2010), *Aile Yapısı Araştırması*, T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları.

ASLAN, S., A.ÇELEBİOĞLU, A. TEZEL; (2008), "Depression and life satisfaction in cancer patients receiving chemotherapy", *Tıp Bilimleri Dergisi*, 28 (5); 628-634.

BALTACI, Ö.; (2010), "*Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı, Sosyal Destek ve Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*", Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

BANAZ, M.; (1992), "*Lise Öğrencilerinde Sosyal Destek Kaynakları ve Stres ile Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki*", Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

BAŞTÜRK, D.; (2002), "*Ortaöğretim Kurumlarındaki Öğrencilerde Algılanan Sosyal Desteği Akademik Başarı Üzerine Etkisi*", Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

BATIGÜN DURAK, A.; (2000), "Problem Çözmeye Yönelik Terapiler Tanımı Ve Değerlendirme", *Türk Psikoloji Bülteni*, 6 (19); 40-49.

BATIGÜN DURAK, A., ŞAHİN, N.H.; (2003), "Öfke, Dürüstlük ve Problem Çözme Becerilerindeki Yetersizlik Gençlik İntiharlarının Habercisi Olabilir mi?", *Türk Psikoloji Dergisi*, 18 (51); 37-52.

BATIGÜN DURAK, A., KILIÇ N.; (2011), "İnternet Bağımlılığı İle Kişilik Özellikleri, Sosyal Destek, Psikolojik Belirtiler Ve Bazı Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkiler", *Türk Psikoloji Dergisi*, 26 (67); 1-13.

BATTAL, A.; (2008) "*Boşanma sebepleri.*" T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü, İstanbul.

BAYRAM, D.; (1999), “*Bir Grup Gençte Ruhsal Belirti ile Sosyal Destek İlişkisi*”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

BINGHAM, A.; (2004), “*Çocuklarda Problem Çözme Yeteneklerinin Geliştirilmesi*”, (Çev: A. Ferhan Oğuzkan), Meb Yayınları, İstanbul.

BUDAK, B.;(1999), “*Çocukluk Çağı Lösemileri Ve Sosyal Destek Sistemlerinin Aile İşlevlerine Etkisi*”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

BULUT, I.; (1993), “*Ruh Hastalıklarının Aile İşlevlerine Etkisi*”, Ankara.

BÜYÜKKARAGÖZ, S.; (1994), *Genel Öğretim Metodları*, Atlas Kitabevi, Konya.

BÜYÜKKOCA, M.; (2001), “*Algılanan Sosyal Destek İle Postpartum Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.*” Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

CANEL, A.N.; (2007), “*Ailede Problem Çözme, Evlilik Doyumu ve Örnek Bir Grup Çalışmasının Sınanması*” Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

COHEN, L., MANION, L., MORRISON, K.; (2000), “*Research Methods in Education*”, (5th ed.). London: Routledge Falmer.

ÇAKIR, S.; (2008), “*Evli çiftlerin Evlilik Uyumlarının Ana-Babalarına Bağlanma Düzeyleri Ve Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.

ÇEÇEN, R.; (2007), “Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Göre Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi”, *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3 (2); 180-190.

ÇEÇEN, R.; (2008), “Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordamada Bireysel Bütünlük Duygusu, Aile Bütünlük Duygusu ve Benlik Algısı”, *Journal of Theory and Practice in Education*, 4 (1); 19-30.

ÇINAR, L.; (2008), “Evlilik Doyumu: Cinsiyet Roller ve Yardım Arama Tutumu” Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.

ÇİVİLİDAĞ, A.; (2003), “Anadolu Lise ve Özel Lise Öğretmenlerinin İş Tatmini, İş Stresi Ve Algılanan Sosyal Destek Düzeylerinin Karşılaştırılmasına Yönelik Bir Analiz”, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

DEMİRKAN, S.; (2006), “Türk Ailesinin Korunması ve Güçlendirilmesinde Sivil Toplum Kuruluşları ile İşbirliğinin Önemi”, *Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi* 9; 91-95.

DIENER, E. ve DIENER, M.; (1995), “Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (4); 653-663.

DOST, M.T.; (2007), "Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı değişkenlere Göre İncelenmesi", *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (22); 132-143.

BATIGÜN, D., A.A. ATAY KAYIŞ,; (2014), "Üniversite Öğrencilerinde Stres Faktörleri: Kişilerarası İlişki Tarzları ve Problem Çözme Becerileri Açısından Bir Değerlendirme", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29 (2); 69-80.

DURU, E.; (2008), “Üniversiteye Uyum Sürecinde Yalnızlığı Yordamada Sosyal Destek ve Sosyal Bağlılığın Doğrudan ve Dolaylı Rollerini”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, (29); 13- 24.

DUYGUN, T.; (2001), “*Zihinsel Engelli ve Sağlıklı Çocuk Annelerinde Stres Belirtileri, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Algılanan Sosyal Desteğin Tükenmişlik Düzeyine Olan Etkisi*”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.

EKER, D., ARKAR, H.; (1995), “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Faktör Yapısı, Geçerlik Ve Güvenirliği”, *Türk Psikoloji Dergisi*, 10; 45-55.

EKER, D., ARKAR, H. ve YALDIZ, H.; (2001), “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği' nin Gözden Geçirilmiş Formunun Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenirliği”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12 (1); 17-25.

ERBEK, E., E. BEŞTEPE, H. AKAR, N. ERADAMLAR, R.L. ALPKAN,; (2005), “Evlilik Uyumu”, *Düşünen Adam*, 18 (1); 39-47.

ERDOĞAN, İ.; (2000), “*Okul Yönetimi ve Öğretim Liderliği*”, Sistem Yayıncılık, İstanbul.

ERGİN, N.G.; (2008), “*Evli ve Boşanmış Kişilerin Evlilik Uyumu ve Cinsiyetçilik Açısından Karşılaştırılması*”, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

ERYÜKSEL, G. ; (1996) “Anne Baba ve Ergen İlişkilerinin Problem Çözme, İletişim Beceriler, Bilişsel Çarpıtmalar ve Aile Yapısı Açısından İncelenmesi”, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir.

ESEN, U.; (2012), “*Okul Yöneticilerinin Yönetici Kaygı Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki*”, Yüksek Lisans Tezi, Ahi Evren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırşehir.

EYLEN, B.; (2001), “Bilgi Verici Danışmanlığın Kansere Hastalarının Ailelerinin Sosyal Destek Becerileri Üzerine Etkisi”, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.

FİDAN, N.; (1985), *Okulda Öğrenme ve Öğretme*. Ankara: Pegem Yayınları
No: 17.

FİDANOĞLU, O.; (2006), “*Evlilik Uyumu, Mizah Tarzı ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki*”, Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, İstanbul.

FRAENKEL, J., WALLEN, N.; (2009), “How to Design and Evaluate Research in Education”, McGraw Hill.

GELBAL, S.; (1991), "Problem Çözme", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 167-173.

GENÇÖZ, T. ve ÖZLALE, Y.:(2004), “Direct and indirect effects of social support on psychological well-being”, *Social Behavior and Personality*. Vol. 32, No. 5; 449-458.

GÜNER, P.; (2000), “Sorunlarla Etkili Baş Etme Yolu: Problem Çözme”, *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 3 (1); 62-67.

GÜNER, O.; (2010), “*Çözüm Bende Saklı*”, Efil Yayınevi, Ankara.

GÜNGÖR, H.C.; (2007), “*Evlilik Doyumunu Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme*”. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

GÜVEN, N. ; (2005), “*İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilikte Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisi*”, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

GÜVEN, S., ŞENER, A., YILDIRIM, B.; (2011), “Eşlerin Farklı Değişkenlere Göre Sosyal Destek Algısı”, *Hacettepe Sosyolojik Araştırmalar e-dergisi*, Şubat.

HİSLİ ŞAHİN, N., ONUR, A.,BASIM, H.N.; (2008), "İntihar Olasılığının Öfke, Dürüstlük ve Problem Çözme Becerilerindeki Yetersizlik ile Yordanması", *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(62).

HÜNLER, O.S., GENÇÖZ, T.; (2003), “Boyun Eğici Davranışlar ve Evlilik Doyumu İlişkisi: Algılanan Evlilik Problemleri Çözümünün Rolü”,*Türk Psikoloji Dergisi*, 18 (51), 99 - 108.

IŞIK TERZİ, Ş.:(2000), “İlköğretim Okulu Altıncı Sınıf Öğrencilerinin Kişilerarası Problem Çözme Beceri Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

KALAYCI, N.; (2001), “Sosyal Bilimlerde Problem Çözme Ve Uygulamalar”, Ankara: Gazi Kitabevi.

KALKAN, M.; (2002), “Evlilik İlişisini Geliştirme Programının Evlilerin Evlilik Uyum Düzeyine Etkisi”, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

KAZARIAN S.S., MCCABE, S.B.; (1991), “Dimensions of social support in the MSPSS: Factorial structure, reliability, and theoretical implications”, *J Comm Psyc*; 19; 150-160.

KELLEÇİ, M., GÖLBAŞI, Z.; (2004), "Bir Üniversite Hastanesine Çalışan Hemşerilerin Problem Çözme Becerilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi", *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 8 (2).

KESER, A.; (2003), “Çalışmanın Anlamı, İnsan Yaşamındaki Yeri Ve Yaşam Doyumu Üzerine Bir Uygulama”, *Doktora Tezi*, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

KESER, A.; (2005), “İş Doyumu Ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama”, *Çalışma ve Toplum, Ekonomi ve Hukuk Dergisi*, 2005 (4): 77-96.

KILIÇARSLAN, F. (2008), "Aile İçi İletişim Sorunları ve Boşanmanın Çocuk Üzerindeki Etkileri", *Eğitim Yazıları, İnsan Vakfı Yayını*, 9 (13); 115-137.

KORKUT, F.; (2002), “Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri” *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2; 177-184.

KOZAKLI, H.; (2006),“Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin Karşılaştırılması”, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

MORGAN, C.T.; (2004), “Psikolojiye Giriş”, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları, Ankara.

MORRIS C.G., (2002). “Psikolojiyi Anlamak”, Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.

NAZLI, S.; (2011) “Aile Danışmanlığı”, 7. Baskı, Anı Yayıncılık, Ankara.

OKANLI, A., G.TORTUMOĞLU, İ.KIRKPINAR; (2003), “Gebe Kadınların Ailelerinden Algıladıkları Sosyal Destek İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki”, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 4; 98-105.

ÖĞÜLMÜŞ, S.; (2001), “Kişilerarası Problem Çözme Becerileri ve Eğitimi”, Nobel Yayınları, Ankara.

ÖZER, M., KARABULUT, Ö.Ö.; (2003), "Yaşlılarda Yaşam Doyumu", *Turkish Journal of Geriatrics*, 6 (2); 72-74.

ÖZGÜVEN, İ.E.; (2000), “ *Evlilik ve Aile Terapisi*”, Pdrem Yayınları, Ankara.

ÖZGÜVEN, H.D., Ç. SOYKAN, S. HARAN, T. GENÇÖZ; (2003), “İntihar Girişiminde Depresyon ve Kaygı Belirtileri ile Problem Çözme Becerileri ve Algılanan Sosyal Desteğin Önemi”. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18 (52): 1-11.

SAYILI, H. ; (2000) “*Problem Çözme Becerisi ile Sosyal ve Kişisel Uyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*”, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Erzurum.

SORIAS, O.; (1989), “Sosyal destek kavramı”, *Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 27; 353-357.

SOYLU, Ö. (2002), “*Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Ailelerinden Sosyal Destek Algılayıp Algılamama Durumlarına Göre Psikolojik Belirtiler Yönünden İncelenmesi*”, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

SUBAŞI, F. ve Hayran, O.; (2005), “Evaluation of life satisfaction index of the elderly people living in nursing homes”, *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 41(1): 23-29.

ŞAHİN, N.H., ŞAHİN, N.; (1992), “Adolescent guilt, shame and depression in relation to sociotropy and autonomy”, *The World Congress of Cognitive Therapy*, Toronto, Haziran; 17-21.

ŞAHİN, N.H., ŞAHİN, N., HEPPNER, P.P.; (1993), “Psychometric properties of the problem solving inventory in a group of turkish university students”, *Cognit Ther Res*; 17; 379-396.

ŞENEL, İ.; (2001), “Yetiştirme Yurtlarında Kalan Öğrencilerin Grup Sorumlularından Aldıkları Desteğin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

TABACHNICK, B. G., L. S. FIDELL. (2007), *Experimental Designs Using ANOVA*. Thomson Brooks Cole.

TARHAN, N.; (2008), “Evlilik Psikolojisi”, 4. Baskı, Timaş Yayınları.

TORUN, A.; (1995), “Tükenmişlik, Aile Yapısı ve Sosyal Destek İlişkileri Üzerine Bir İnceleme”, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

TÜMKAYA, S., A. İflazoğlu; (2000), “Ç.Ü. Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Otomatik Düşünce ve Problem Çözme Düzeylerinin Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi”, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, C-6; 6.

TÜRK DİL KURUMU; (1979), "*Türkçe Sözlük*", Türk Dil Kurumu Yayınları, 6. Baskı. Ankara.

TÜRKMEN, M.; (2001), “Öznel İyi Oluşun Yapısı ve Anababa Tutumları, Özsaygı ve Sosyal Destekle İlişkisi Bir Model Sınaması”, Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

ÜLKER, G.; (2011), "*Evlilik Çatışmasının Sıklık ve Yaygınlığının Bazı Değişkenlere Göre Yordanması*", Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

ÜNÜVAR, A.; (2003), ”Çok Yönlü Algılanan Sosyal Desteğin 15-18 Yaş Arası Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerisine ve Benlik Saygısına Etkisi”, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

YETİM, Ü.; (1991), “*Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu*”, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi. İzmir.

YETİM, Ü.; (2001), “*Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*”, Bağlam Yayıncılık, İstanbul.

YILDIRIM, İ.; (1997), “Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin Geliştirilmesi Güvenirliğı ve Geçerliğı”, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13: 81-87.

YILDIRIM, İ.; (1998), “Akademik Başarı Düzeyleri Farklı Olan Lise Öğrencilerinin Sosyal Destek Düzeyleri”, *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (9); 33-38.

YILDIRIM, İ.; (2003), "Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarının Yordayıcısı Olarak Sınav Kaygısı, Boyun Eğici Davranışlar ve Sosyal Destek", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25; 224-234.

YILDIRIM, İ.; (2004), "Depresyonun Yordayıcısı Olarak Sınav Kaygısı, Gündelik Sıkıntılar ve Sosyal Destek", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27; 241-250.

YILDIRIM, İ.; (2006), "Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Gündelik Sıkıntılar ve Sosyal Destek", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30; 258-267.

YILDIZ, H.; (2009), “*Hemşirelerin Tükenmişlik Düzeylerinin ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi*”, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

YILMAZ, E., V. ALTINOK; (2009), “Okul Yöneticilerinin Yalnızlık ve Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi”, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 15 (59); 451-469.

ZASTROW, C. (2013) ; "*Sosyal Hizmete Giriş*", Nika Yayınevi, Ankara.

ZIMET G., DAHLE, N., ZIMET, S. ve FARLEY, G.; (1988), “The Multidimensional Scale Of Perceived Social Support”, *The Journal Of Personality Assesment*, 52 (1); 30-41.

www.tuik.gov.tr

<https://www.tbmm.gov.tr/anayasa/anayasa82.htm>)

EKLER

EK: 1

Yalova Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü - Sosyal Hizmet Programı

Bu form bilimsel bir araştırmaya yardımcı olmak amacıyla hazırlanmıştır. Soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Vereceğiniz bilgiler sadece bu araştırma için kullanılacak ve gizli tutulacaktır. Cevapsız soru bırakmamanızı önemle rica ediyorum. İçten ve gerçeğe uygun cevaplarınız araştırma açısından önemlidir.

Yardımlarınız için teşekkür ederim.

Hülya GÜMÜŞ

Demografik Bilgiler

1. Cinsiyetiniz? () Kadın () Erkek
2. Yaşınız?:
3. Kaç yıldır evlisiniz?
4. Kaçınıcı evliliğiniz?
5. Kaç çocuğunuz var?
6. Çocuklarınızın cinsiyetleri ve yaşları? K1: K2: K3:
E1: E2: E3:
7. Eğitim durumunuz?
 Okur Yazar Değil İlkokul Ortaokul Lise Yüksekokul
 Üniversite Yüksek Lisans Doktora
8. Eşinizin eğitim durumu?
 Okur Yazar Değil İlkokul Ortaokul Lise Yüksekokul
 Üniversite Yüksek Lisans Doktora
9. Eşiniz çalışıyor mu? Evet Hayır
- Ailenizin aylık geliri ortalama ne kadar? - TL
10. Hayatınızın en uzun döneminin geçtiği yerleşim birimi nedir?
 Köy Kasaba Şehir Metropol
11. Hangi akraba grubuna daha yakın bir bölgede oturuyorsunuz?
 Kendi akraba grubum Eşimin akraba grubu Hiçbiri
12. Hangi akraba grubuyla daha yakın ilişkiler kurduğunuzu düşünüyorsunuz?
 Kendi akraba grubum Eşimin akraba grubu Hiçbiri

EK 2

Problem Cözme Envanteri

(PCE)

Açıklama: Bu envanterin amacı, günlük yaşantınızdaki problemlerinize (sorunlarınıza) genel olarak nasıl tepki gösterdiğinizi belirlemeye çalışmaktır. Bunlar, kendini karamsar hissetme, arkadaşlarla geçinememe, bir mesleğe yönelme konusunda yaşanan belirsizlikler gibi karar verilmesi zor konularda ve hepimizin başına gelebilecek türden sorunlardır.

Lütfen aşağıdaki maddeleri elinizden geldiğince samimiyetle ve bu tür sorunlarla karşılaştığınızda tipik olarak nasıl davrandığınızı göz önünde bulundurarak cevaplandırınız. Cevaplarınızı, bu tür problemlerin nasıl çözülmesi gerektiğini düşünerek değil, böyle sorunlarla karşılaştığınızda **gerçekten** ne yaptığınızı düşünerek vermeniz gerekmektedir.

Bunu yapabilmek için kolay bir yol olarak her soru için kendinize şu soruyu sorun: **“Burada sözü edilen davranışı ben ne sıklıkla yaparım?”**

Yanıtlarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendirin:

- | | |
|--|-----------------------|
| 1. Her zaman böyle davranırım
davranırım | 4. arada sırada böyle |
| 2. Çoğunlukla böyle davranırım
davranırım | 5. ender olarak böyle |
| 3. Sık sık böyle davranırım
davranmam | 6. hiçbir zaman böyle |

Ne kadar sıklıkla böyle davranırsınız?

Her zaman hiç bir zaman

1. Bir sorunumu çözmek için kullandığım çözüm yolları başarısız ise bunların neden başarısız olduğunu araştırmam.	1	2	3	4	5	6
2. Zor bir sorunla karşılaştığımda ne olduğunu tam olarak belirleyebilmek için nasıl bilgi toplayacağımı uzun boylu düşünmem.	1	2	3	4	5	6
3. Bir sorunumu çözmek için gösterdiğim ilk çabalar başarısız olursa o sorun ile başa çıkabileceğimden şüpheye düşerim.	1	2	3	4	5	6
4. Bir sorunumu çözdükten sonra bu sorunu çözerken neyin işe yaradığını, neyin yaramadığını ayrıntılı olarak düşünmem.	1	2	3	4	5	6
5. Sorunlarımı çözme konusunda genellikle yaratıcı ve etkili çözümler üretebilirim.	1	2	3	4	5	6
6. Bir sorunumu çözmek için belli bir yolu denedikten sonra durur ve ortaya çıkan sonuç ile olması gerektiğini düşündüğüm sonucu karşılaştırırım.	1	2	3	4	5	6
7. Bir sorunum olduğunda onu çözebilmek için başvurabileceğim yolların hepsini düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6
8. Bir sorunla karşılaştığımda neler hissettiğimi anlamak için duygularımı incelerim.	1	2	3	4	5	6
9. Bir sorun kafamı karıştırdığında duygu ve düşüncelerimi somut ve açık-seçik terimlerle ifade etmeye uğraşmam.	1	2	3	4	5	6
10. Başlangıçta çözümü fark etmesem de sorunlarımın çoğunu çözme yeteneğim vardır.	1	2	3	4	5	6
11. Karşılaştığım sorunların çoğu, çözebileceğimden daha zor ve karmaşıktır.	1	2	3	4	5	6
12. Genellikle kendimle ilgili kararları verebilirim ve bu kararlardan hoşnut olurum.	1	2	3	4	5	6
13. Bir sorunla karşılaştığımda onu çözme için genellikle aklıma gelen ilk yolu izlerim.	1	2	3	4	5	6
14. Bazen durup sorunlarım üzerinde düşünmek yerine gelişigüzel sürüklenip giderim.	1	2	3	4	5	6
15. Bir sorunla ilgili olası bir çözüm yolu üzerinde karar vermeye çalışırken seçeneklerimin başarı olasılığını tek tek değerlendirmem.	1	2	3	4	5	6
16. Bir sorunla karşılaştığımda, başka konuya geçmeden önce durur ve o sorun üzerinde düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
17. Genellikle aklıma ilk gelen fikir doğrultusunda hareket ederim.	1	2	3	4	5	6
18. Bir karar vermeye çalışırken her seçeneğin sonuçlarını ölçer, tartar, birbiriyle karşılaştırır, sonra karar veririm.	1	2	3	4	5	6

19. bir sorunumu çözmek üzere plan yaparken o planı yürütebileceğime güvenirim.	1	2	3	4	5	6
20. Belli bir çözüm planını uygulamaya koymadan önce, nasıl bir sonuç vereceğini tahmin etmeye çalışırım.	1	2	3	4	5	6
21. Bir soruna yönelik olası çözüm yollarını düşünürken çok fazla seçenek üretmem.	1	2	3	4	5	6
22. Bir sorunumu çözmeye çalışırken sıklıkla kullandığım bir yöntem; daha önce başıma gelmiş benzer sorunları düşünmektir.	1	2	3	4	5	6
23. Yeterince zamanım olur ve çaba gösterirsem karşılaştığım sorunların çoğunu çözebileceğime inanıyorum.	1	2	3	4	5	6
24. Yeni bir durumla karşılaştığımda ortaya çıkabilecek sorunları çözebileceğime inancım vardır.	1	2	3	4	5	6
25. Bazen bir sorunu çözmek için çabaladığım halde, bir türlü esas konuya giremediğim ve gereksiz ayrıntılarla uğraştığım duygusunu yaşarım.	1	2	3	4	5	6
26. Ani kararlar verir ve sonra pişmanlık duyarım.	1	2	3	4	5	6
27. Yeni ve zor sorunları çözebilme yeteneğine güveniyorum.	1	2	3	4	5	6
28. Elimdeki seçenekleri karşılaştırırken ve karar verirken kullandığım sistematik bir yöntem vardır.	1	2	3	4	5	6
29. Bir sorunla başa çıkma yollarını düşünürken çeşitli fikirleri birleştirmeye çalışmam.	1	2	3	4	5	6
30. Bir sorunla karşılaştığımda bu sorunun çıkmasında katkısı olabilecek benim dışımdaki etmenleri genellikle dikkate almam.	1	2	3	4	5	6
31. Bir konuyla karşılaştığımda, ilk yaptığım şeylerden biri, durumu gözden geçirmek ve konuyla ilgili olabilecek her türlü bilgiyi dikkate almaktır.	1	2	3	4	5	6
32. Bazen duygusal olarak öylesine etkilenirim ki, sorunumla başa çıkma yollarından pek çoğunu dikkate bile almam.	1	2	3	4	5	6
33. Bir karar verdikten sonra, ortaya çıkan sonuç genellikle benim beklediğim sonuca uyar.	1	2	3	4	5	6
34. Bir sorunla karşılaştığımda, o durumla başa çıkabileceğimden genellikle pek emin değilimdir.	1	2	3	4	5	6
35. Bir sorunun farkına vardığımda, ilk yaptığım şeylerden biri, sorunun tam olarak ne olduğunu anlamaya çalışmaktır.	1	2	3	4	5	6

EK 3
YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Aşağıda 5 cümle ve her bir cümlenin yanında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümlenin yanındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 5 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

		Kesinlikle Katılmıyorum	2	3	4	5	6	7
1	Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın.	1	2	3	4	5	6	7
2	Hayat şartlarım mükemmel.	1	2	3	4	5	6	7
3	Hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
4	Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7

EK4

ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümlenin yanında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1’den 7’ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümlenin yanındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz. Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

1	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (<i>örneğin, flört,</i>	Kesinlikle evet	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle hayır
2	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (<i>örneğin,</i>	Kesinlikle evet	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle hayır
3	Ailem (<i>örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim</i>) bana gerçekten yardımcı olmaya	Kesinlikle evet	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle hayır
4	İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden	Kesinlikle evet	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle hayır
5	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten	Kesinlikle evet	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle hayır
6	Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.	Kesinlikle evet	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle hayır
7	İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.	Kesinlikle evet	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle hayır
8	Sorunlarımı ailemle (<i>örneğin, annemle, babamla, eşimle, çocuklarımla, kardeşlerimle</i>) konuşabilirim.	Kesinlikle evet	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle hayır
9	Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.	Kesinlikle evet	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle hayır
10	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren insan (<i>örneğin, flört, nişanlı, sözlü,</i>	Kesinlikle evet	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle hayır
11	Kararlarımı vermede ailem (<i>örneğin, annem, babam,</i>	Kesinlikle evet	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle hayır
12	Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.	Kesinlikle evet	1	2	3	4	5	6	7	Kesinlikle hayır

ÖZGEÇMİŞ

1978 yılında Ankara'da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Ankara'da tamamladı. 2001 yılında Hacettepe Üniversitesi Sosyal Hizmetler Yüksekokulu'ndan mezun oldu. 2009 yılına kadar özel bir hastanede sosyal hizmet uzmanı unvanı ile diyaliz hastalarıyla çalıştı, çeşitli yöneticilik görevlerinde bulundu. Mayıs 2009'da Adalet Bakanlığı Ceza ve Tevkif Evleri Genel Müdürlüğü Sakarya L Tipi Ceza İnfaz Kurumunda psiko-sosyal serviste sosyal hizmet uzmanı unvanı ile memuriyete başladı. 2011 yılı itibariyle Adalet Bakanlığı Ankara Personel Eğitim Merkezi'nde AR-GE birimi sorumlusu olarak, öğretim görevlisi unvanı ile çalışmaya devam etmektedir. Bu tezi, Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde, Sosyal Hizmet Tezli Yüksek Lisans Programı'nda hazırladı.