



T.C.

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ÇALIŞAN VE ÇALIŞMAYAN KADINLARDA İLETİŞİM
BECERİLERİNİN EVLİLİK DOYUMUNA ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Jülide UÇAK

DANIŞMAN: DOÇ. DR. İŞİL GÖĞCEGÖZ

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ÇALIŞAN VE ÇALIŞMAYAN KADINLARDA İLETİŞİM
BECERİLERİNİN EVLİLİK DOYUMUNA ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Jülide UÇAK

144102077

DANIŞMAN: DOÇ. DR. İŞİL GÖĞCEGÖZ

İstanbul - 2018



T.C.
ÜSKÜDAR
ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZ SAVUNMA SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No :		
Öğrenci Adı Soyadı : Jülide UÇAK		
Anabilim Dalı : Klinik Psikoloji		
Tez Danışmanı : Doc. Dr. Işıl GÖĞCEGÖZ		
Tezin Başlığı : Çalışan ve Çalışmayan Bayanlarda İletişim Becerilerinin Evlilik Doyumuna Etkisi		
Toplantı Tarihi : 20.07.2018	Saati :17.00	
Öğrenci Savunmaya : <input checked="" type="checkbox"/> Geldi		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir.		
<input checked="" type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavında adayın tez çalışması başarılı bulunarak KABUL edilmesine,		
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavı sonunda tez çalışmasının DÜZELTİLMESİNE , düzeltme için adaya ay EK SÜRE verilmesine (en fazla 3 ay)		
<input type="checkbox"/> Yapılan savunma sınavının sonunda tezin REDDEDİLMESİNE		
<input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ <input type="checkbox"/> OY ÇOKLUĞU		
İle karar verilmiştir.		
Savunmada Tezin Başlığı : <input type="checkbox"/> Değişmedi <input checked="" type="checkbox"/> Değişti		
Tezin Yeni Başlığı : Çalışan ve Çalışmayan Kadınlarda İletişim Becerilerinin Evlilik Doyumuna Etkisi		
Öğrenci Savunmaya : <input type="checkbox"/> Gelmedi		
Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,		
<input type="checkbox"/> OY BİRLİĞİ İLE REDDEDİLMİŞTİR.		
Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Doc. Dr. Işıl GÖĞCEGÖZ	
Üye	Yrd. Doc. Dr. Semra BARİPOĞLU	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Özgül GÖK	

(Tüm durumlarda jüri üyelerinin tez değerlendirme raporları gerekir.)

Sayı No :

Tarih : 20.07.2018

Yukarıda kimlik bilgileri belirtilen ve Anabilim Dalımız Yüksek Lisans Programı öğrencisinin Tez Savunma Sınav Tutanağı ve eklerinin Enstitü Yönetim Kurulunda görüşülmesi hususunda bilgileri nizi ve gereğini arz ederim.

Not: Bu forma orijinal raporlar (bir nüsha) eklenecektir.

Anabilim Dalı Başkanı
(Unvanı, Adı Soyadı, İmza)
Doc. Dr. F. GÖKBEN HIZLI SAYAR

ÜÜ.
FR.
016
Rev
izyo
n
No:
0
(08.
11.
201
6)

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Çalışan ve Çalışmayan Kadınlarda İletişim Becerilerinin Evlilik Doyumuna Etkisi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla doğrularım.

Tarih:

Ad-Soyad:

ÖZET

Çalışan ve Çalışmayan Kadınlarda İletişim Becerilerinin Evlilik Doyumuna Etkisi

Bu araştırmanın amacı; evlilik doyumu ve iletişim becerilerinin arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi ile çalışan ve çalışmayan kadınların iletişim becerilerinin, evlilik doyumuna etkisinin anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğinin saptanmasıdır.

Araştırma İstanbul ilinde Tuzla, Ümraniye, Üsküdar ilçelerinde ikamet eden ve çalışmanın dahil edilme kriterlerini karşılayan evli çalışan – çalışmayan kadınlarla yapılmıştır. Bu çalışmada; Sosyodemografik Veri Formu yanında, Evlilik Yaşam Ölçeği, İletişim Becerileri Envanteri, Beck Anksiyete Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği ve Onam Formu kullanılmıştır. Bu ölçekler 166 bayana uygulanılmıştır. Bunlardan 85'i çalışan, 81'i ise çalışmayan kadınlardan oluşmaktadır.

Bu çalışmanın sonucuna göre, çalışan kadınların ve çalışmayan kadınların İletişim Becerileri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Çalışan kadınların, çalışmayan kadınlara göre iletişim becerileri puan ortalamalarının ve alt boyut puan ortalamalarının istatistikte anlamlı olarak daha düşük olduğu saptanmıştır. Bu sonuca göre çalışan kadınların iletişim becerilerinin daha iyi olduğu söylenebilmektedir. Araştırmada katılımcıların iletişim becerileri ile evlilik doyumları arasındaki ilişkide incelenmiştir. Araştırmada katılımcıların iletişim becerileri ve evlilik doyumları arasındaki ilişki incelendiğinde zihinsel alt boyut puanı ile evlilik doyumu arasında negatif ilişki olduğu görülmüştür.

Bu çalışmaya benzer yapılan çalışmaların daha geniş bir örneklem üzerinden ve çeşitli farklı ölçeklerle yapılmasının, literatüre katkısının olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: İletişim, Evlilik Doyumu, Depresyon, Anksiyete

ABSTRACT

The Effect of Interpersonal Communication Skills on the Marital Satisfaction of Employed and Unemployed Women

The objective of this study is to evaluate the correlation between marital satisfaction and communication skills and to determine any significant difference in the effect of communication skills on the marital satisfaction of employed and unemployed women.

The study included married, employed and unemployed women living in Tuzla Ümraniye and Üsküdar districts of Istanbul, who met the inclusion criteria. In this study, in addition to sociodemographic data form Marital Life Satisfaction Scale, Interpersonal Communication Skills Inventory, Beck Anxiety Scale, Beck Depression Scale and Consent Forms were used. These were used on 166 women; 85 of these women were employed and 81 were unemployed.

Based on the findings of this study, there is a statistically significant difference between the mean Communication Skills scores of employed and unemployed women. Mean communication skills scores and mean sub-dimension scores of employed women were statistically significantly lower than those of unemployed women. Therefore it is possible to conclude that employed women have better communication skills. The correlation between the volunteers' communication skills and marital satisfaction was investigated and a negative correlation was found between the volunteers' cognitive sub-dimension score and marital status.

We believe that further studies conducted with larger samples and different scales can contribute to the literature.

Key Words: Communication, Marital Satisfaction, Depression, Anxiety

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolarLİSTESİ.....	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	viii
GİRİŞ	1
1.1. Amaç.....	3
1.2. Varsayımlar.....	3
1.3. Sınırlılıklar.....	3
2.1 İletişim.....	4
2.1.2 İletişim Süreci ve Temel Öğeleri.....	4
2.1.3 İletişim Türleri.....	5
2.1.4 İletişim Becerileri ve Empati.....	6
2.1.5 İletişim Becerileri ve Duygusal Zeka.....	7
2.1.6 İletişim ve Evlilik.....	8

3.1 Evlilik Doyumu ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar.....	11
3.1.1 Sosyal Mübadele Kuramları.....	11
3.1.2 Sosyal Öğrenme Kuramı.....	12
3.1.3 Öğrenme Kuramı	12
3.1.4 Bağlamsal Model	12
3.1.5 Kişiler Arası İletişime Dair Sosyal BilişKuramı.....	13
3.1.6 Yükleme Kuramı.....	13
3.2 Kişilik Ruh Sağlığı ve EvlilikDoyumu.....	14
3.3 Evlilik Doyumu ve Çalışıyor, Çalışmıyor Olmanın İlişkisi	15
4. YÖNTEM.....	16
4.1 Örneklem.....	16
4.2 Veri Toplama Araçları.....	16
4.2.1 Onam Formu.....	16
4.2.2 Sosyo Demografik Veri Formu.....	16
4.2.3 Evlilik Yaşam Ölçeği.....	16
4.2.4 İletişim Becerileri Envanteri.....	17
4.2.5 Beck Anksiyete Ölçeği	17
4.2.6 Beck Depresyon Ölçeği.....	17

5.BULGULAR.....	18
6.TARTIŞMA.....	27
7. KAYNAKÇA.....	32
8.EKLER.....	39

Ek- 1: Sosyo Demografik Veri Formu

Ek- 2: Evlilik Yaşam Ölçeği

Ek-3: İletişim Becerileri Envanteri

Ek-4 : Beck Depresyon Ölçeği

Ek – 5:Beck Anksiyete Ölçeği

ÖZGEÇMİŞ

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Demografik Değişkenlerin Sayı ve Yüzde Dağılımı

Tablo 2: Çalışan Kadınlar için Bağımlı Değişkenlerin Betimleyici İstatistiksel Tablosu

Tablo 3: Çalışmayan Kadınlar için Bağımlı Değişkenlerin Betimleyici İstatistiksel Tablosu

Tablo 4: Araştırma Ölçekleri İçin Geçerlilik Analizi Sonuçları

Tablo 5: Araştırma Ölçek Ve Alt Boyutları İçin Korelasyon Analizi Sonuçları

Tablo 6: Çalışan Ve Çalışmayanlar İçin Araştırma Ölçek Ve Alt Boyutları İçin Ortalamalar Arası Farkın İncelenmesi

Tablo 7: Çocuğu Olan ve Olmayanların Araştırma Ölçek Ve Alt Boyutları İçin Ortalamalar Arası Farkın İncelenmesi

Tablo 8: Yaşa Göre Katılımcıların Araştırma Ölçek Ve Alt Boyutları İçin Ortalamalar Arası Farkın İncelenmesi

Tablo 9: Çocuk Sayısına Göre Katılımcıların Araştırma Ölçek Ve Alt Boyutları İçin Ortalamalar Arası Farkın İncelenmesi

Tablo 10: Maddi Duruma Göre Katılımcıların Araştırma Ölçek Ve Alt Boyutları İçin Ortalamalar Arası Farkın İncelenmesi

Tablo 11: Eğitim Durumuna Göre Katılımcıların Araştırma Ölçek Ve Alt Boyutları İçin Ortalamalar Arası Farkın İncelenmesi

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

BAÖ	:	Beck Anksiyete Ölçeği
BDÖ	:	Beck Depresyon Ölçeği
EYÖ	:	Evlilik Yaşam Ölçeği
İBE	:	İletişim Becerileri Envanteri
N	:	Vaka sayısı
p	:	Anlamlılık düzeyi
SS	:	Standart sapma
X	:	Ortalama



1. GİRİŞ

Bir insan yaşadığı sürece çeşitli nedenlerden dolayı kişiler arası iletişim kurmaya ihtiyaç duymaktadır. Öğrenmek (beceri kazanmak, diğer insanlara ya da yaşadığı dünyaya ilişkin bilgi edinmek vb.), diğer insanlarla ilişki kurmak ve sürdürmek, insanları kontrol altında tutmak ya da etkilemek, insanlarla eğlenmek ve insanlara yardım etmek bu nedenlerin en temel olanlarıdır (DeVito, 1989). Yaşamın her alanı iletişim faaliyetlerini kapsayan bir olgudur. Çevremizle hayata geldiğimiz andan itibaren sürekli iletişimde bulunmakta, etkileşimde bulunmaktadır. İnsanlar bilinçsizce çevreyi etkilemeye ve çevrelerini değiştirmeye başlarlar. Ve insanlar bilinçsizce etkilenmeye ve değişerek çevreye uyarlanmaya başlarlar. Hayat boyu, bu çift yönlü etkileşimin devam ettiği belirtilmiştir. İletişim yoluyla duygu ve düşünceler başkalarıyla paylaşılmaktadır. İletişime, anlatmak, anlamak, öğrenmek, başkalarına ulaşabilmek için de başvurulmaktadır. (Özkök 1985). Berk (2007) te, iletişim, her zaman her yerdedir der ve insanların isteseler de istemeseler de bir iletişim ağı içerisinde yaşadıklarını ve iletişim kurmamalarının neredeyse ütöpik bir durum olacağını ifade eder.

Eren (1998)'e göre insanlar arasında bir ilişkinin kurulması, iletişim sürecinin gerçekleşebilmesi için şart sayılmaktadır. İletişim, insanların arasındaki onları birbirine bağlayan, önemli bir bağıdır. Sabuncuoğlu (1982), iletişimin bir bilgi aktarımı olduğunu söylerken bunun bilgi alış veriş ve anlamların iletilmesi olduğunu ve bir bilgi paylaşma faaliyeti olan iletişimin, kişilerin kendilerini ifade edebilme ihtiyaçları sonucunda ortaya çıktığını belirtir. Baltaş ve Baltaş (1994)'e göre, kişiler arası iletişim sadece bir bilgi alışverişi değildir. Bunun sebebi olarak da, duygu ve düşüncelerin bir bilgi olarak iletilmesinde ki eylemler ve bunların biçimi iletişimin özünü yapılandığında ve bunun da iletişimin evrensel tarafı olduğundan bahsedilmiştir. Bilginin verilmiş şekli, farklı bir ifade ile sözlerin bedendeki karşılıkları iletişimin değerlendirilmesinde ikinci önemli noktadır. Zıllıoğlu (1996), iyi bir dinleyicinin, iletişime geçerken karşısındaki kişinin, sadece karşısındaki kişinin ifade ettiklerine değil, o kişinin yüz, el, kol ve beden hareketleri ile yaptıklarını da gördüğünü belirtmiştir. Çünkü yüz ifadeleri, el ve kol hareketleri, bedenin duruş şekli,

sesin tonu gibi sözsüz mesajlar kullanılarak da iletişim kurulabildiğini belirtmiştir. Sözlü – sözsüz mesajlar, kişilerin karşı karşıya gelerek kurdukları kişilerarası iletişimlerde, aynı anda kullanılmaktadır. Bu şekilde kurulan kişiler arası iletişimlerde, konuşmalarda, sözlü mesajlar, mesaj alışverişinin ancak küçük bir kısmını oluşturmaktadır. Mimikler, el kol hareketleri, beden konumları ve ses tonunun yükselip alçalması ile karşı tarafa iletilen sözsüz mesajların iletişim sürecinde kullanılan mesajların çoğunluğunu kapsadığı ifade edilmiştir. İletişimi kelimeler, eller, gözler gibi bütünlüğünden ayırarak ve süreçte yalnızca bir kısma bakıp da değerlendiriliyor olması kişileri yanıltabilmektedir. Sözsüz mesajları ya da sözlü iletişim içeriğini ayrı ayrı değerlendirerek, sonuçlara varılması yanıltıcı olabilmektedir. İletişim türlerindeki tüm özellikler ve iletişim süreci, birbirinden ayrılmayan parçalardır (Baltaş ve Baltaş 1994). İnsanlar konuşarak iletişim kurabilmeyi geliştirmeden önce beden dili ile iletişim kurarlardı birbirleriyle. Beden dili, insanların ilk dili, ilk anlaşma aracıdır. İnsanlar bu şekilde, başka kişilerle düşüncelerini, duygularını, isteklerini, ihtiyaçlarını ve ruhsal zenginliklerini paylaşmışlardır. Sözcüklerin dışında, insanlar iletişime elleriyle, kollarıyla, bedensel duruşları ve hareketleriyle de geçmektedirler. (akt. Şen 2006). Cüceloğlu (1987)“ na göre, karşı karşıya gelinen kişiye hiçbir cevap verilmese bile, kişide ki bu sessizliğin bile kendi başına bir mesaj anlamı taşımaktadır. Göze bakılması, bakışların başka yöne çevrilmesi, hepsi anlamlı birer mesajdır. Bu sebeple, kısaca içinde bulunulan odanın terk edilmesi de dâhil olacak şekilde, yapılan ya da yapılmayan her türlü davranış karşıdaki kişiye anlam ifade edeceğinden, bir iletişim süreci oluşması kaçınılmaz olmaktadır. Anlayarak kavramak, iletişimin temel amacıdır. Sözcükleri değerlendirirken, sözcüklerin sözlük ya da kişilere çağrışım yaptıkları anlamları ve karşımızdaki bireyin beden dili ile birlikte değerlendiriyor olmak doğru iletişim için fırsat tanımaktadır. Karşımızdaki kişinin dünyasını, bizden farklı olan bir dünyanın anlamlarını tanımaya açık olabildiğimiz ölçüde kavrayabiliriz. Karşıdaki kişinin kavramlara yüklediği anlamı, karşımızdakinin beden dili, hareketleri ile anlamaya hazır olunması, bu konudaki en önemli yardımcı unsurdur. Örneğin; eşiniz, ona yönelttiğiniz bir soruya kapıdan çıktığı esnada cevaplıyorsa, eşinizin yönelttiğiniz soruyla ilgili olan enerjisinin, sizi dinlemek ve bir sohbete başlamak doğrultusunda olmadığına emin olunabilir. (Baltaş ve Baltaş 1994).

Sonuç olarak iletişim insanların yaşamsal bir ihtiyacıdır. Varlıklarını sürdürme biçimidir. Yaşam boyu devam etmekte olan bir süreçtir ve insanoğlunun gelişimi ile beraber iletişimde geliştiği görülmektedir.

1.1. Amaç

Bu araştırmanın amacı; evlilik doyumu ve iletişim becerilerinin arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi ile çalışan ve çalışmayan kadınların iletişim becerilerinin, evlilik doyumuna etkisinin anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğinin saptanmasıdır.

Hipotezler:

- Kadınlarda çalışıyor ya da çalışmıyor olmak, evlilik doyumu ile ilişkilidir.
- Kadınlarda çalışıyor ya da çalışmıyor olmak, iletişim becerileri düzeyi ile ilişkilidir.
- Kadınlardaki iletişim becerileri düzeyi ile evlilik doyumu ilişkilidir

1.2. Varsayımlar

- Araştırmaya katılan kişiler Beck Anksiyete Ölçeğini içtenlikle doldurmuştur.
- Araştırmaya katılan kişiler Beck Depresyon Ölçeğini içtenlikle doldurmuştur.
- Araştırmaya katılan kişiler Evlilik Yaşam Ölçeğini içtenlikle doldurmuştur.
- Araştırmaya katılan kişiler İletişim Becerileri Envanterini içtenlikle doldurmuştur.
- Araştırmaya katılan kişiler Sosyo Demografik Veri Formunu içtenlikle doldurmuştur.

1.3 Sınırlılıklar

- Bu çalışmada toplanan veriler Beck Depresyon, Beck Anksiyete, Evlilik Yaşam, İletişim Becerileri Ölçekleri ile sınırlıdır.
- Bu çalışma, araştırmaya katılan 166 kadın ile sınırlıdır.

2. İLETİŞİM

Latince benzeşenlerin oluşturduğu, topluluk ya da ortaklık anlamına gelen ‘‘communis’’ sözcüğünden iletişim kelimesi türetilmiştir. Akla gelebilecek her türlü yolla düşünce, duygu ve bilgilerin başkalarına aktarılması anlamına gelmektedir. (Aktr. Pehlivan, 2011). Yüksel - Şahin (2010)’ da bir tanımlama yapmıştır. ‘‘Saygıyı ve empatiyi temel alarak etkin dinleyebilme, somut konuşarak uygun bir biçimde kendini açabilme, duygu ve düşüncelerini ‘ben dili ile’ karşıdaki kişiye kendini maske takmadan, ‘ben’’ savaşımlı vermeden, başkalarını küçük görmeden haklarını koruyabilme, sözel ve sözel olmayan iletileri uyumlu olarak kullanabilme biçiminde bireyin karşıdaki kişilerle doyum verici ilişkiler kurmasını sağlayan, başkalarından olumlu tepkileri getiren ve bireyin toplum içinde yaşamını sürdürmesini kolaylaştıran öğrenmiş olduğu davranışlardır’’ (Aktr. Pehlivan, 2011) İletişim ile ilgili bu tanımların dışında bir sürü tanımlama bulunmaktadır.

2.1. İletişim Süreci ve Temel Öğeleri

Konuşuyor ya da bir takım işaretler gönderiyor olmak iletişim kurmak için şart olmamaktadır. Çünkü iletişimin başlaması için, canlıların birbirlerini fark etmeleri yeterlidir (Açıl 2005). Zıllıoğlu (1996) ‘‘na göre bireyler içinde buldukları zamana ve ortama göre, çeşit çeşit iletişim kodlarını kullanabilmektedir. Sözlü ve yazılı bunlardan yalnızca ikisidir. Çatılmış kaşlar, kısık gözler, konuşurken araya konan mesafe, bir karikatür, bir resim farklı iletişim kodlarına örneklerdir. Konuşulan ve yazılan dilin yanı sıra ileti taşıyan ya da belirleyen diğer iletişim türleri; jestler, mimikler, kılık- kıyafet, zaman ve mekân düzenleme ve kullanımları, sanatsal ürünlerdir. (Şen 2006).

İletişim süreci yedi unsurdan oluşmaktadır. Sırasıyla bunlar; gönderici (kaynak), gönderen ve alan kişinin algılayış ve değerlendiriş biçimi (kod), mesaj, kanal (iletişim aracı), alıcı veya hedef (mesajın iletilmek istendiği taraf), geri besleme (*feed-back*), gürültü (mesajın iletilmesine engel oluşturan bütün çevresel bozucu faktörler) dir. (Anonim, 2007, aktr. Üstünel, 2011). Gönderici (kaynak) ile) iletişim sürecinin işleyiş başlanmaktadır. Kaynak, mesajın kodlayıcı öğesidir. Bununla beraber bireysel

iletişimde, kişi hem kaynak, hem de hedeftir. Ve gönderici, mesajı hedefe gönderendir. İkinci aşamada buna algılama ve değerlendirme denilmektedir, bireyler kendilerine ulaşan mesajları değerlendirir. Kısaca mesajın kodlarını çözerler. Mesaj iletişim sürecinin üçüncü unsurunu oluşturmaktadır. Mesajlar, göndericinin fikir, düşünce ve arzularını ifade eden sembollerdir. Gönderici ve alıcı mesaja aynı anlamı verdiğinde tam bir iletişim kurulabilmektedir (Anonim 2007).

2.2. İletişim Türleri

Köknel (1997) 'e göre kişiler arası iletişim de sözsüz iletişim türüyle başlayan ilişki, ya konuşmalarıyla sürmekte ya da aralarındaki iletişimin bozulması ile sona ermektedir. İnsan konuşa konuşa acı, keder, sevinç, neşe gibi tüm duygularını karşısındakine aktarmaktadır. İnsan kısaca kendisini anlatmaktadır. Kendi geçmişi, şimdiki durumu ve geleceğiyle kişiliğini ortaya koymaktadır. Kendi düşünceleriyle dünyaya bakışını yansıtmaktadır. Yüz yüze iletişim; sözel iletişim türlerinden ilkidir. İletişim türlerinden ilki, aynı ortamda bulunan, o ortamı paylaşmakta bulunan kaynak ve hedef birimlere özgü olan türdür. Teknolojik araçlarla olanı ise sözel iletişim türlerinden ikincisidir. Bunlardan en çok bilineni telefondur. Telekomünikasyon alanındaki ilerlemeler bireylerin birbiri ile birbirlerini araçlar yardımı ile görebilecekleri şekilde görüntülü olarak iletişime geçmesini sağlayan telefonlar ve telekonferans gibi görüşme türleri bireylerin etkileşime geçebildikleri, bu alanda yeni olanaklarını da beraberinde getirmektedir. Sözlü iletişimler 2 alt sınıfa ayrılmaktadır. "dil ve dil-ötesi" olacak şekilde, ayrılmaktadırlar. İnsanların birbirleri ile yüz yüze olarak konuşmalarını hatta birbirlerine ile yazılı olarak mektup yazıp, göndermeleri "dille iletişim" olarak görülmektedir. Dil ile gerçekleştirilen iletişimde, kişiler ürettikleri bilgileri ileterek anlamlandırmaktadırlar. Dil-ötesi iletişim, sesin özellikleri ile ilgilidir. Kişinin konuşma esnasındaki sesin tonu ve hızı, şiddeti, konuşurken hangi sözcüklerin üzerine basılarak ifade edildiği, konuşma esnasındaki duraklamalar vb. nitelikler, dil-ötesi iletişimdir. Dille gerçekleştirilen iletişimde kişilerin "ne ifade ettikleri" , dil ötesi iletişimde ise, "nasıl ifade ettikleri" önemlidir. İnsanların günlük yaşamlarında, birbirlerine bir şey söylerken nasıl ifade ettiklerine, ne söylediklerinden daha çok dikkat ettiklerini, yapılan araştırmalar belirtmektedir. (Dökmen 2005). Zıllıoğlu (1996)'na göre iletişimde kişiyi karşısındaki bireyin sözlerinin anlamı kadar

hatta daha da fazla ses tonundaki canlılık da kişiyi ilgilendirmektedir. Dil ötesi öğelerde, anlamsal öğeler kadar iletişimde etkilidir. Yüksek bir ses tonuyla kişiye nasıl olduğuna dair soru yönelten biri, sonrasında sesini daha alçaltarak "Akşama bize buyur" derse, bu cümleden, "Gelmeni pek istemiyorum" anlamına varılabileceği örnek olabilmektedir. Ya da kısık bir sesle hızlıca söylenen davetlere "yarım ağızla yapıldı" denmektedir. Davetin içten mi, yoksa isteksiz mi gerçekleştirildiğini anlamlandırmaya çalışırken, dil ötesi öğeler başvuru olan önemli ölçütlerdendir. Sözsüz iletişim; insanların çeşitli iç ve dış uyarıcılara karşı dil ve sözel olarak söyleyemediğinde, bazı vücut hareketleri ile kendilerini ifade ettikleri birer tepki şekilleridir. (Hellriegel ve ark.1989). Sözsüz iletişimde yüz ifadeleri, gözlerin hareketleri, beden duruşu, bireyin kılık kıyafeti, sesinin özelliklerini içeren beden dili önemli yer tutmaktayken, sözlü iletişimde konuşma en önemli yeri tutmaktadır (Usluata 1995). Dökmen (2005), sözsüz iletişimin, kişiler arası iletişimde önemli işlevleri olduğunu ifade etmiştir. Ve bu sözsüz iletişimi iki ana gruba ayırmaktadır. Bir takım anlamların, sözsüz iletişimle iletebilecek olması, bunlardan ilkidir. Örneğin başımızı sallayarak bir fikri onayladığımızı, dostumuz olan bir kişinin elini tutmamızla ona karşı olan sevgimizi ifade edebildiğimizden bahsetmektedir. Bunlardan ikincisi ise, sözlü iletişimi desteklemesi onun akılcılığına katkıda bulunmasıdır. Konuşmakta olan kişinin suratını ve vücudunu kullanıyor olması sözlü ifadeyi desteklemesine örnektir. Dinleyicinin de sergilediği yüz ve beden ifadeleri ile konuşana davranışları ile anlayıp anlamadığı, sıkılıp sıkılmadığı gibi durumlara dair geri bildirim vermektedir ve konuşan kişi bu şekilde dinleyicinin davranışlarına bakarak tahmin etmeye çalışmaktadır.

2.3. İletişim Becerileri ve Empati

Empati; bir insanın kendisini karşısında bulunan kişinin yerine koyarak onun düşüncelerini doğru bir şekilde anlaması, duygularını hissedebilmesi ve bu durumu karşısındaki kişiye aktarma, anlatma süreci olarak ifade edilmiştir. Rogers'ın 70'li yıllarda ulaşılmış olduğu bu tanım, günümüzde üzerinde uzlaşılan empati tanımıdır. (Dökmen, 1999). Başka deyişle empati, bir başkasının ayakkabılarını giyebilmek ve onlarla hissedebilmektir. Fakat sempati duymak yani o kişiyle birlikte üzülme değildir. Birisine empati duyabilirsiniz, empati iç görü içermektedir. Empati ile, o insanın niye o şekilde davranış gösterdiğini daha iyi kavrayabilirsiniz. Empati zihinsel

ve duygusaldır. Otomatik bir tepki değildir. Sabır ve gerçekten istiyor olmak, başka birisini anlamak için gereklidir. (Donahue, 1997). Kişilerarası alan içinde empatik anlayış oluşmaktadır. Her iki kişi içinde, kişilerarası iletişim, bilgi ve duyguların akışını içermektedir. Bu da kişilerarası iletişimde, karşılıklı geribildirim süreçlerini kuvvetlendirip, anlayışı arttırmaktadır. (Starcevic ve Piontek 1997). Dökmen (2005), bilgi edinme ve yalnız kalmama isteğinin kişilerarası iletişimin niteliğini belirlediğinden bahsetmiştir. Üç iletişim türü olduğunu belirtmektedir. Bunlar; çatışmalı, çatışmasız ve empatik iletişimdir. Taraflar iletişim kuramaya çalışırken, çatışmalı iletişim tarzında iletişim kurduklarında, kendileri için gerekli olan bilgiyi sağlayamamakta ve yalnız kalmaktadırlar. Bireylerin çatışmasız iletişim türüyle iletişim kurmaya çalıştıklarında ise bireyler karşılıklı olarak yeterli bilgileri aktarabilmelerine rağmen yalnızlık hissetmektedirler. Empatik iletişimin de ise tarafların yalnız kalmadıkları, bilgi aktarımı yeterli olmaktadır. Evlilik uyumu ve olaylara partnerin bakış açısıyla bakabilme arası ilişkiyle ilgili çalışmalar bulunmaktadır. Franzoi ve arkadaşları (1985) eşlerle çalışmış ve partneri bakış açısıyla olayları görüyor olmanın evlilikte yaşanan gerginliği azaltmada yardımcı olduğu gözlemlemişlerdir. Davis ve Oathout (1987), 264 romantik çift ile çalışmışlardır. Olayları partnerin bakış açısıyla görmenin eş doyumunu etkileyen çeşitli davranışların güçlü yordayıcısı olduğunu belirtmişlerdir.

2.4. İletişim Becerileri ve Duygusal Zeka

Mayer ve Salovey (1997) ve Mayer, Salovey ve Caruso (2004) duygusal zekayı dört yetenek şeklinde bahsetmişlerdir. Bu dört yeteneği; başkalarının duygularını ve kendi duygularını algılayabilmek ve bu duyguları dile getirebilmek, bunları karar alabilmeyi kolaylaştıracak biçimde kullanabilmek, duyguları anlayabilmek ve farklı kişilerin ve bireyin kendisinin duygularını düzenleyebilmesi” olarak açıklamışlardır. Genel anlamda kişinin kendisinin ve başkalarının hissettiği duygularının fark edebilme ve doğru anlayabilmesi, bunun sonucunda ortaya çıkan bilgileri yaşama (özel ve iş hayatı) değer katacak biçimde kullanabilme becerisidir, duygusal zeka. (Thompson, 2009). Duygusal ve sosyal kapasitesi yüksek bireyler gerek özel gerekse mesleki hayatlarında daha avantajlı bir duruma geçmektedirler. Bunun yanı sıra hayatta mutluluk düzeyi daha yüksek ve üreticilerdir. Duygularını kontrol altında tutamayan kişiler ise, net

düşünebilme ve yapılan işe odaklanabilme becerilerine engel olan içsel bir mücadeleye girmektedirler. (Goleman, 1996).

Duygusal olgunluğa ulaşmak, sağlıklı kişiler arası ilişkiler geliştirebilmek ve daha iyi iletişim kurabilmek için de gerekmektedir. Bireyin kendi duygularını anlayabilmesi ve yaşam düzeyini yükseltebilme yönünde organize edebilmesi, başkalarının duyguları için empati kurabilmesi, duygusal olgunluk olarak ifade edilmiştir. (Dilekman ve diğ., 2008). Sağlıklı iletişim bireylerin olaylara farklı perspektiflerden görebilmelerini, yaklaşabilmelerini gerektirmektedir. Bireylerin algıları kendi öznel dünyalarına aittir. Gönderilen mesajların yorumlanmasında bu algılamalar büyük rol oynamaktadır. Etkin bir iletişim için kişinin kendi algılarını tanıması önemlidir. Kişinin kendi algılarını tanıması, duygusal zekânın da en önemli gereğidir. Sınırlarını bilen bir birey, algılamaların yanlışlıklarının farkında olan, objektif bakış açısına sahip olan bir bireydir. Kişilerin iletişim sürecini doğru değerlendirebilmeleri için, kendilerine, başkalarına ve iletişimlerine ilişkin değer yargılarını da iyi bilmeleri gerekmektedir. (Özer, 2000). Schutte ve arkadaşlarının (2001) üniversitede öğrenim gören öğrenciler üzerinde yaptıkları araştırmada yüksek duygusal zeka düzeyine sahip öğrencilerin aynı zamanda sosyal beceri düzeylerinin de yüksek olduğunu saptanmıştır. Bu öğrencilerin, işbirliğine gerektiren davranışları daha yoğun gösterdiklerini, yakın duygusal ve sosyal ilişkilerde daha başarılı olduklarını belirtmişlerdir. Yaşanan kişiler arası ve kişisel problemlerin bir kısmı bireylerin duygularını ifade etmede ya da ilgi ve ihtiyaçlarını karşılarındaki bireylere ifade etmede başarısız olmalarından ötürüdür. Sağlıklı ve mutlu bir yaşam için duygu, düşünce, istek ve yaşantılarını hedefledikleri biçimde ve doğru olarak karşıdaki kişiye iletilmesinin önemi ortaya çıkmaktadır. Bireylerin aldıkları mesajı doğru olarak anlamlandırıyor olması ve ortak bir anlam oluşturabiliyor olmanın önemi de ortaya çıkmaktadır. İletişim becerileri iletişimi etkin bir biçimde başlatmak, devam ettirmek ve süreçten bir doyum elde etmek için gereklidir . (Demirci, 2002; Özerbaş ve Diğerleri, 2007).

2.5. İletişim Becerileri ve Evlilik

Bireylerin duygusal olarak güvende oldukları, durumları ve olayları olması gereken şekilde yorumlayabildikleri ve etrafındaki insanlar kadar kendi benlikleriyle de

olumlu, sağlıklı, dengeli ilişkiler kurabiliyor olduklarında olduğu bilinmektedir. (Bilen, Tarihsiz, akt. Ersanlı & Balcı Tarihsiz) Bununda bireylerin evlilik doyumları üzerinde de etkili olabileceği düşünülmektedir. İki cinsiyet açısından evliliğin ilk yıllarında iletişim ve evlilikte doyum, ilişkinin geleceği üzerinde etkili olmaktadır. Partnerlerin çatışma esnasındaki iletişimleri ve çiftlerin evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi, bu konuda araştırma yapan birçok araştırmacı saptamıştır. (örn., Heavey, Christensen ve Malamuth, 1995). Partnerlerin evliliklerini değerlendirme süreçlerinde, demografik ve kişisel değişkenlerden çok eşleriyle aralarındaki günlük etkileşimin etkili olduğu belirtilmektedir. Çiftlerin flört dönemindeki aralarındaki iletişimlerinin kalitesi de daha sonra evlilik doyumu üzerinde etkili olduğu ifade edilmektedir. Evlenmeden önce yaşanan çatışmaların sıklığı ve evlilik sürecinde yaşanan çatışmaların ,çiftlerde evlilik doyumunun azalmasına neden olacağından bahsedilmektedir. Evlilik doyumunu azaltıcı sebepler arasında; bir tarafın tartışmadan kaçınmacı bir yaklaşım sergilerken diğer partnerin tam tersi bir yaklaşımda bulunması, birbirlerine yönelik olan sevgilerini ifade edemeyişleri gibi durumlar olarak görülmektedir. (Noller & Feeney, 2002). Yapılan araştırmalarda, iletişim becerileri yüksek olan çiftlerin, yüksek evlilik doyumuna da sahip olacağı sonucu elde edilmiştir. Çiftlerin evlilik doyumunda da azalmalara, iletişim becerilerinin düşük olmasına bağlı problemlerinin ortaya çıkmasının sebep olacağı ifade edilmektedir.. (Akt. Canel, 2007)

Çatışma, tartışma, uyumsuzluk gibi sorunlara, eşlerin birbiriyle olan aynı iletişim tarzını ve ortak iletişim dilini kullanmaması gibi durumlar neden olabilmektedir. Ve bu durumlar evliliklerin boşanmayla sonuçlanmasına neden olabilmektedir. (Akt: Eraslanlı & Kalkan, 2008). Hünler ve Gençöz (2003), yaptıkları bir araştırmada ise çiftlerin problem çözme becerilerinin, boyun eğici tutumları ile evlilik doyumları arasında aracı rol oynadığını saptamışlardır. Araştırmanın sonuçları bireyin boyun eğici davranışlarının çatışma anında yumuşatıcı bir rol oynamak yerine problem çözümlerinin azalmasına da neden olduğunu göstermiştir. Gottman(1990) evlilik doyumunu düşük olan çiftlerin, birbirlerini suçlamalarından ötürü, problemlerini çözme de başarısız olduklarını yaptığı bir çalışmada belirtmiştir. Bu sebepten dolayı problemlerin çözüme ulaşamadığını ve eşlerin birbirlerine yönelik olumsuz tutumlarının arttığını, sebep olduğu belirtilmektedir. Mutlu çiftlerin mutsuz çiftlere

oranla problem çözüme davranışlarının daha iyi olduğunu, mutlu olmayan çiftlerin ise çok sık tartıştıklarını ve bu tartışma esnasında uygun olmayan iletişim becerileri sergilediklerini belirtilmektedir (Wright & Fichten,1983). Konuyla ilgili yapılmış başka bir araştırmaya toplam 60 çift katılmıştır. Çiftler evliliklerinde problem yaşayan ve evliliklerinde problem yaşamayan çiftlerden oluşmaktadır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, problem yaşamayan çiftlerin evlilik doyumu ve iletişim becerileri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu gözlenmiştir. Evliliklerinde sorun yaşayan çiftlerin ise evlilik doyumları ve iletişim becerileri arasında anlamlı düzeyde negatif bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (Burleson & Denton, 1997).

Fitzpatrick (1988) evlilik doyumu üzerinde etkili olan özellikleri ve mutlu çiftlerin karakteristik yapılarını;

- 1) Daha fazla pozitif sözsüz mesaj kullanmak.
- 2) Daha fazla fikir birliğinde bulunmak ve partnerini onayladığını belli etmek.
- 3) Anlaşmazlıkların üzerinde daha fazla tartışma.
- 4) Tartışmaktan kaçınma.
- 5) Partnerlerin karşılıklı olarak destekleyici tutumlar sergilemesi.
- 6) Karşılıklı uzlaşma.
- 7) Kullanılan sözsüz mesajlarda tutarlılık.
- 8) Partnerlerin birbirine yönelik daha az eleştirel oluyor olması.
- 9) Memnuniyetsizlik düzeyine oranla memnuniyet düzeyinin daha yüksek olması şeklinde açıklamaktadır.

Çatışma, tartışma, uyumsuzluk gibi sorunlara; eşlerin birbirine karşı aynı ortak ileti diline sahip olamama, aynı iletişim biçimini kullanmamaları gibi durumlar yol

açmakta olduğundan bahsedilmiştir. Evliliklerin boşanmayla sonuçlanmasına neden olacağı belirtilmektedir. (Akt: Eraslanlı & Kalkan, 2008). Evlilik insanın hayatındaki en önemli kişiler arası ilişkilerden biri sayılmaktadır. Bazı insanlar için önemli bir doyum ve mutluluk sebebiyken, bazıları içinse evlilik pek çok olumsuz sonucu da kendisiyle birlikte getirmektedir. Mutlu olunmayan bir evliğı devam ettirmenin yaşam doyumu, genel mutluluk, benlik saygısı ve genel sağlıkla olumsuz yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. (Hawkins, 2005). Evlilik doyumu kavramı farklı biçimlerde tanımlanmış, ölçülmüştür. Bu farklı tanımlamalar, çeşitli araştırmacılar tarafından eleştirilmiştir. (Sabatelli, 1984; Vaughn ve Baier, 1999). Bireyin evlilik sürecinde, ihtiyaçlarını karşılayabilme derecesine ilişkin algısı, evlilik doyumdur. Bu, evlilikten sağlanan genel doyumunu ifade etmektedir. Bunların yanı sıra evlilikteki cinsellik ve arkadaşlıktan sağlanan doyum gibi daha özel durumları da ifade etmektedir (Spainer ve Lewis, 1980). Hawkins (1968), eşlerden çok kişilerin algısını içeren niteliğiyle evlilik doyumunu, bireylerin evlilik ilişkisinden tüm yönleriyle hissettikleri öznel mutluluk ve hoşnutluk duyguları olarak tanımlamıştır (akt. Tezer, 1994). Bununla beraber, evliliğin insan hayatındaki en önemli yaşantılardan biri olması nedeniyle bu deneyimin niteliği, bireyin yaşam kalitesiyle neredeyse birebir ilişkili olmaktadır.

3.1 Evlilik Doyumu ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

3.1.1 Sosyal Mübadele Kuramları

Thibaut ve Kelley'in (1959) geliştirdikleri bir kuramdır. Çift ilişkilerini, bir çeşit ödül-bedel mübadelesi olarak ele almaktadır. Buna göre ilişki içerisindeki bireyler ödülü yüksek, bedeli düşük ilişkileri tercih etmektedirler. Bu tür ilişkileri devam ettirmeye yatkınlık gösterirler. Sosyal mübadele kuramında ödül, bir ilişkiden alınan haz ya da doyum olarak açıklanmaktadır. Bedel ise, bireyin performansını ketleme yönündeki faktörler olarak açıklanmaktadır. (Thibaut ve Kelley, 1959; Hovardaoğlu, 1996). Ödül doyum veren herhangi bir şey olabileceğini belirtmiştir. Maddi çıkar, duygusal destek, birlikte geçirilen keyifli birkaç saat birer ödül sayılabilir. Davranışın yapılmasını engelleyen herhangi bir özellik ise, bedel olabilmektedir. Para harcamak, çaba sarf etmek, ödülü elde edememek ise birer olabilir. İkili ilişkide eşler, ödediklerini düşündükleri bedelin karşılığı olan ödülü elde edemezlerse ilişkilerinde problemler

yaşanmaya başlarlar. Ancak ilişkiler bu gibi durumlar söz konusu olduğunda her zaman sonlanmayabilir. Bazen bireylerin, çok yüksek bedel ödedikleri bunun karşısında çok az ödül aldıkları ilişkileri sürdürebildikleri de görülebilmektedir (Thibaut ve Kelley, 1959; Hovardaoğlu, 1995).

3.1.2 Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyal öğrenme kuramı, çocukların kendi evlilik süreçlerinde, ebeveynlerin evliliklerinin niteliğinden ve boşanmalarından nasıl etkileyebileceğini açıklamaktadır. Yani, birey anne ve babasının evliliğini ve onların bu evliliklerindeki etkileşimlerini gözlemleyerek, kendi evliliğindeki davranışlarının çoğunu öğrendiğinden bahsedilmektedir. Bu kuramda ayrıca, insanların hayata geldikleri andan itibaren bir takım davranış kalıplarıyla donatılmış olmadığı, insan davranışının özünde öncelikle taklit ve gözlem olduğu ifade edilmektedir. Çocuklar şemalarını ve davranış repertuarlarını, gözlem ve modelleme yoluyla edinmektedirler. (Bandura, 1977).

3.1.3 Öğrenme Kuramı

Bu kuram davranışçı yaklaşıma dayanmaktadır. Tepkisel ve edimsel koşullanma ilkeleri ile aşk ve evliliği açıklamaktadır. Kişilerin birbirlerine karşı olan davranışları, pekiştirmenin temeli olarak kabul edilmiştir. Özellikle evlilikte eşlerin partnerlerine karşı olan davranış ve algılamaları üzerinde kendilerinin geçmiş yaşam öğrenmelerini etkili olabildiği belirtilmiştir. (Binici, 2000).

3.1.4 Bağlamsal Model

Bağlamsal Model de evlilikteki davranışların islenmesini etkileyen psikolojik koşullar ya da değişkenler bağlam olarak tanımlanmaktadır. Bağlam, yakın ve uzak bağlam olmak üzere ele alınmaktadır. Yakın bağlam, eşinin bir davranışıyla karşılaştığı o andaki, bireyin duygu ve düşüncelerini içermektedir. Farklı bir ifadeyle, eşin davranışı gerçekleştirilmesinin hemen öncesindeki, bireyin öznel duygu durumudur. Uzak bağlam ise, Daha kalıcı olan kişilik özellikleri ile de uzak bağlam ilgilidir. Bu durumda, uzak bağlam bireyin kendi kişilik özellikleriyle bağlantılı olarak, ilişkide etkili olabilmektedir. Yakın bağlam daha çok o anki yaşanan duruma özgüdür. Bağlamsal

model, yakın bağlam ve uzak bağlam arasındaki ilişkiye dayanarak ilişkiden elde edilen doyuma açıklama getirmektedir. Bağlamsal modele göre, uzak bağlam ile doyum arasındaki ilişki yakın bağlamın aracılığı ile gerçekleşmektedir. (Bradbury ve Fincham, 1988).

3.1.5 Kişiler Arası İletişime Dair Sosyal Biliş Kuramı

Miller ve Steinberg'in kuramıdır. İnsanların başka kişiler hakkında nasıl düşündüğü ile ilgilenmektedir.. Kişiler Arası İletişime Dair Sosyal Biliş Kuramına göre, çiftlerden partnerini olduğu gibi kabullenen ve geleneksel rollere göre algılamayanların evlilik doyumu daha yüksek olacağı belirtilmiştir. (Gökmen, 2001).

3.1.6 Yükleme Kuramı

Weiner'a (1985) göre, bir kişi belirli bir olayın oluşma sebebini, kendi yargısı ya da algıladığı nedenle açıklamaktadır. Bir sonraki oluşacak davranışta, bireyin bir davranışın sonucuna ilişkin aldığı karar ya da algıladığı neden etkilidir. Olaya neyin sebep olduğu ile nedensellik ilkeleri ilgili olduğundan bahsedilmiştir. Sorumluluk yüklemeleri yaşanan olayda kimin sorumlu olduğu ile ilgilenmektedir. Niyet boyutunu da içermektedir. Bireyin davranışı bilinçli bir şekilde bilerek mi yoksa kasıtsız mı gerçekleştirdiğini de kapsamaktadır. (Freedman, Sears ve Carlsmith, 2003). Heider, bireylerin davranışlarını ve olayları açıklarken, algılarının da nedensellik kadar önemli olduğundan bahsetmiştir. Bir çok durumda olaya neyin sebep olduğunun kadar olaydan kimin sorumlu olduğu bilgisi de önemlidir. Yapılan davranış bilinçli bir şekilde bilerek mi yoksa kasıtsız mı yapıldı ya da bireyin diğerinin davranışlarını anlamak ve yorumlamak için kullandığı bilgilerdendir, bireyin davranışının altında bulunan niyet. (Fiske ve Taylor, 1991; Freedman ve ark., 2003). Heider'a göre bireyler, gözlemledikleri olay ya da davranışı iki temel sebepten birisine yüklemektedir. Bu iki temel neden; içsel nedenler ve dışsal nedenlerdir. Heider'a göre bireylerin davranışlarının altında kişisel özellikler (güdüler, tutumlar, yetenek, çaba gibi bireye özgü ve onun kontrolünde olan özellikler içsel nedenlerdir) ya da dış faktörler (kişinin çevresi, norm, gelenek, hukuk, şans, kader gibi kişinin dışında olan faktörlerdir) bulunmaktadır. Sonuç olarak, Heider'a göre davranışlar, çevresel

koşulların ve bireye özgü özelliklerin ürünü olduğu ifade edilmiştir. (Freedman, ve ark., 2003; Koçak, 1998).

3.2 Kişilik, Ruh Sağlığı ve Evlilik Doyumu

İyi oluş kavramı, yaklaşık 15 yıl önce Martin Seligman'ın ana akım psikolojiye bir eleştiri olarak geliştirdiği, pozitif psikoloji alanının temel konularından biridir, kişinin psikolojik olarak optimal düzeyde işlev görebilmesidir. (akt. Karademas, 2007). Burada sözü edilen şey, kişinin kendisini kabul etmesi, kişilerarası ilişkilerinin iyi olması, kontrol duygusunun yüksek olması, amaçlarının olması (Ryff, 1989), psikolojik olarak kendisini iyi hissetmesi ve yaşam doyumunun yüksek olmasıdır (Diener ve Chan, 2010). Diğer bir deyişle, iyi oluş sadece psikolojik rahatsızlıkların olmaması değil, kişinin kişilik özelliklerine ilişkin bilişsel ve duyuşsal algısının olumlu yönde olması, pozitif enerjiye sahip olması, dış dünyayla ve çevresindeki kişilerle başarılı ve etkili ilişki kurması ve kendini olumlu yönde geliştirmesidir (Karademas, 2007). Bireyin iyi oluş düzeyi düştüğünde kendisine ilişkin algısı olumsuz olmakta, başarısızlık hissi yaşamakta, çevresiyle ilişkisi bozulmakta, mutsuz olmakta ve yaşam doyumunu düşmektedir (Karademas, 2007). Evlilik doyumunu üzerinde eşlerin geçmiş yaşamlarının da etkili olduğu ifade edilmektedir. Bradbury, Fincham ve Beach (2000), kişinin anne babasının boşanmış olması, sahip oldukları iletişim stilleri, eşlerden birinin eskiden depresyon geçirmiş olması veya patolojiye sahip olması ve bağlanma stilleri, evlilik doyumları üzerinde etkili olduğunu saptamıştır. Ayrıca demografik değişkenlerin arasında çiftlerin maddi durumları, işleri, evlenmiş oldukları yaşları ve kadın ya da erkek olmalarının evlilik doyumunu üzerinde etkisi bulunmaktadır (Bradbury, Fincham, 2000; Akt Canel, 2007). Hawkins (1968), evlilik doyumunu; evlilik ilişkisinden tüm yönleriyle bireylerin hissettikleri öznel mutluluk ve hoşnutluk olarak tanımlamıştır. (akt. Tezer, 1994). Yüksek evlilik doyumuna sahip olmanın, bireylerin hem fiziksel ve ruhsal sağlığını olumlu olarak etkilediğini bu konuda yapılmış olan araştırmalar belirtmektedir (Kirby, 2005). Bu bireylerin stres seviyelerinin düşük olduğundan bahsedilmektedir. Bu bireylerin yaşam mutluluklarının ise yüksek olduğundan ve olumsuz yaşam koşullarına karşı dayanıklılıklarının daha yüksek olduğundan bahsedilmektedir (Kirby, 2005). Problem çözme ve iletişim becerileri yeterli olan yetişkinlerin evlilik doyum düzeyleri de daha

yüksek olmaktadır. (Eğeci ve Gençöz, 2006; Hünler ve Gençöz, 2003; Güven, 2006) Bunun sonucunda , psikolojik iyilik hali düzeyleri daha yüksek olmaktadır. . Hünler ve Gençöz (2003), Eğeci ve Gençöz (2006) iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu yetişkinlerin evlilik doyularının da yüksek olduğunu araştırmalarında ifade etmişlerdir.

3.3 Evlilik Doyumu ve Çalışıyor Çalışmıyor Olmanın İlişkisi

Kadının bir işte çalışmasının veya çalışmamasının evlilik doyumu ile ilişkisini saptamak amaçlı birçok araştırma yapılmış ve farklı sonuçlar saptanmıştır. Stevens, Kiger ve Riley (2001), eşlerin ikisinin de çalıştığı durumlarda ev işlerinin paylaşımının evlilik doyumuna etkisini incelemişlerdir. Araştırmaya 156 evli çift katılmıştır. Araştırmada her iki partnerin de çalışıyor olması şartı aranmıştır. . Çalışmada elde edilen bulgular, eşlerin evliliklerinde doyuma ulaşmaları için ev işlerinde yarı yarıya sorumluluk üstlenmeleri gerektiğini göstermektedir. Tezer (1994) 103 evli çift ile bir araştırma yapmıştır. Bu araştırmayı tüm grupta ve kadın eşin çalıştığı ve çalışmadığı eş gruplarında yapmıştır. Evlilik doyumu üzerinde eşler arasında ne sıklıkla çatışma yaşandığının, yaşanan bu çatışmanın meydana getirdiği gerginliğin ve yaşanan durumun nedenini eşine veya kendine yükleme eğilimi ile çeşitli demografik değişkenlerin etkisini yapmış olduğu araştırmada incelemiştir. Çalışmanın sonucunda, çalışan kadının ve çalışmayan kadınların evlilik ilişkilerinin farklı olduğu görülmüştür. Çalışan kadınların bir işte çalışmayan kadınlardan daha fazla doyum sağladığı, karısı iste çalışan erkek eşlerin de karısı çalışmayan erkeklerden, anlamlı düzeyde olmamakla birlikte, daha yüksek oranda evlilik doyumuna sahip olduğu belirlenmiştir. Fışıloluğlu'nun (1992) çalışmasında, erkeklerde eşlerin çalıştığı durumlarda evlilik doyumunun azaldığı görülmüştür. Glenn ve Weaver (1978) çalışması eşlerin evlilik doyumu ve kadının bir işte çalışması arasında bir ilişkinin olmadığını göstermiştir. Burke ve Weir (1976), in gerçekleştirdikleri çalışmada ise, evlilik doyumu ile kadının çalışması arasında olumlu bir ilişki olduğu bulunmuştur. Nathawat ve Mathur (1993), Hindistan'daki ev hanımları ile çalışan kadınların evlilik doyumuyla ilgili çalışma yapmıştır. Ev hanımlarına oranla çalışan kadınların evlilik doyumunun daha yüksek olduğu yaptıkları çalışmada saptanmıştır.

4. YÖNTEM

4.1 Örneklem

Araştırma grubu, internet üzerinden veya yüz yüze rastlantısal olarak gönüllülük ilkesiyle araştırmaya katılmış olarak seçilen gönüllü katılmış çalışan veya çalışmayan evli kadınlardan oluşmaktadır. Toplam 166 evli bayan katılımcı araştırmaya katılmıştır. Bunlardan 85' i çalışmakta, 81' i ise çalışmamaktadır.

4.2 Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada 5 çeşit veri toplama aracı kullanılmıştır. Bunlar demografik özellikleri araştıran anket, evlilik yaşam ölçeği, iletişim becerileri envanteri, Beck anksiyete ölçeği ve Beck depresyon ölçeğidir.

4.2.1 Onam Formu

4.2.2 Sosyo Demografik Veri Formu

Çalışmaya katılan bireylere, örneklem grubunu daha iyi betimleyebilmek amacıyla kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Demografik veri formunda bireylerin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, ne kadar süredir evli oldukları, çocuk sahibi olup olmadığı, sahip olunan çocuk sayısı, ailede ya da kendisinde psikiyatrik bir hastalık öyküsü olup olmadığı vb... ölçmeyi amaçlayan sorulardan oluşmuştur.

4.2.3 Evlilik Yaşam Ölçeği

Evlilik Yaşam Ölçeği eşlerin evlilik doyum düzeylerini ölçmek amacıyla Tezer (1986) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte 10 madde bulunmaktadır. 5'li dereceleme tipinde bir ölçektir. Ölçekten en düşük 10, en yüksek 50 puan elde edilebilmektedir. Ölçek geçerliğinin belirlenebilmesi amacıyla, evli ve boşanmış kişilere uygulanmıştır. Evli ve boşanmış bireylerden oluşan bu grupların, elde ettikleri puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farkın olduğu bulunmuştur. Ayrıca, ölçeğin bireylerin sosyal beğenirlik yönelimlerinden etkilenip etkilenmediklerini anlamak için sosyal

beğenirliği ölçmek amacıyla geliştirilen Kişisel Davranış Anketi puanlarıyla karşılaştırılmıştır. Karşılaştırma sonucunda ölçeğin bireylerin sosyal beğenirlik yönelimlerinden çok az etkilendiğine ulaşılmıştır. ($r=0.21$). Bulunan bulgu da, ölçeğin geçerliğine dolaylı kanıt olarak gösterilmektedir. Ölçeğin test-tekrar test yöntemi ile belirlenen güvenilirlik kat sayısı 0.85 bulunduğu belirtilmektedir. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise erkek grubunda 0.88 olarak saptanmıştır. Kadın grubunda ise 0.91 olarak saptanmıştır. Bu bulgular, ölçeğin güvenilir olduğunu belirtmektedir. (Tezer, 1986;akt. Güven, 2005).

4.2.4 İletişim Becerileri Envanteri

Ersanlı ve Balcı (1998) tarafından bu envanter geliştirilmiştir. Yapılan bu araştırmada bireylerin iletişim beceri düzeylerini ölçebilmek için kullanılmıştır. 45 maddeden oluşan bir envanteredir. Ölçekte bulunan maddeler, “her zaman” “genellikle”, “bazen”, “nadiren” ve “hiçbir zaman” şeklindedir. Ve sırası ile 5, 4,3, 2 ve 1 olarak puanlanmaktadır. İletişim becerileri envanterinin güvenilirlik kat sayısı ise 0.72’dir. (Çetinkaya, 2011)

4.2.5 Beck Anksiyete Ölçeği

Ölçek kişilerin yaşadığı anksiyete belirtilerinin düzeyi ölçmektedir. Beck Depresyon Ölçeği 21 maddeden oluşmakta ve 0-3 arası puanlanmaktadır. Likert tipli bir ölçektir. Kendi kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekten elde edilen toplam puanın yüksekliği bireyin yaşadığı anksiyete düzeyinin yüksekliğini göstermektedir. Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Ulusoy ve arkadaşları tarafından, ülkemizde ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması gerçekleştirilmiştir. (Canan ve Ataoğlu, 2010)

4.2.6 Beck Depresyon Ölçeği

Beck Depresyon Ölçeği depresyonda görülen fiziksel, duygusal, bilişsel belirtileri ölçmektedir. 21 maddeden oluşmaktadır. Kendi kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçekten en yüksek 63 puan alınabilmektedir. Depresyonun şiddetini, ölçekten elde edilen puanın yüksekliği göstermektedir. Ölçek Beck ve arkadaşları tarafından

geliştirilmiştir. Ülkemizde Hisli tarafından ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması gerçekleştirilmiştir. (Canan ve Ataoğlu, 2010)

5. BULGULAR

Tablo 1. Demografik Değişkenlerin Sayı ve Yüzde Dağılımı

Değişkenler		Çalışan		Çalışmayan	
		n	%	n	%
Yaş	30 yaş ve altı	32	37,6	15	18,5
	31-40 yaş	34	40,0	14	17,3
	41 yaş ve üzeri	19	22,4	52	64,2
Maddi durum	Orta altı	9	10,6	12	14,8
	Orta	51	60,0	51	63,0
	Orta üstü	25	29,4	18	22,2
Eğitim durumu	İlköğretim ve altı	9	10,6	27	33,8
	Lise	12	14,1	23	28,8
	Üniversite	53	62,4	28	35,0
	Yüksek lisans/doktora	11	12,9	2	2,5
Çocuk varlığı	Var	47	55,3	63	79,7
	Yok	38	44,7	16	20,3
Çocuk sayısı	Tek çocuk	20	42,6	12	19,0
	2 çocuk	23	48,9	37	58,7
	3 çocuk ve üstü	4	8,5	14	22,2

Çalışmaya 85'i çalışan ve 81'i çalışmayan toplam 166 evli kadın katılmıştır. Çalışan grup için 30 yaş ve altı 32 (%37,6) kişi, 31-40 yaş arası 34 (%40,0) kişi ve 41 yaş ve üzeri 19 (%22,4) kişi bulunmaktadır. Maddi durum için 9 (%10,6) kişi orta altı, 51 (%60,0) kişi orta ve 25 (%29,0) kişi orta üstü yanıtını vermiştir. 85 kişiden 9'u (%10,6) ilköğretim ve altı, 12'si (%14,1) lise, 53'ü (%62,4) üniversite ve 11'i (%12,9) yüksek lisans/doktora eğitim seviyesindedir. 47 (%55,3) kişi çocuğu varken 38 (%44,7) kişinin çocuğu yoktur. Çalışan kadınların 20'sinin (%42,6) tek çocuğu, 23'ünün (%48,9) 2 çocuğu ve 4'ünün (%8,5) üç ve üstü çocuğu vardır.

Çalışmayan grup için 30 yaş ve altı 15 (%18,5) kişi, 31-40 yaş arası 14 (%17,3) kişi ve 41 yaş ve üzeri 52 (%64,2) kişi bulunmaktadır. Maddi durum için 12 (%14,8) kişi orta altı, 51 (%63,0) kişi orta ve 18 (%22,2) kişi orta üstü yanıtını vermiştir. 81 kişiden 27'si (%33,8) ilköğretim ve altı, 23'ü (%28,8) lise, 28'i (%35,0) üniversite ve

2'si (%2,5) yüksek lisans/doktora eğitim seviyesindedir. 63 (%79,7) kişi çocuğu varken 16 (%20,3) kişinin çocuğu yoktur. Çalışmayan kadınların 12'sinin (%19,0) tek çocuğu, 37'sinin (%58,7) 2 çocuğu ve 14'ünün (%22,2) üç ve üstü çocuğu vardır.

Tablo 2. Çalışanlar Kadınlar için Bağımlı Değişkenlerinin Betimleyici İstatistiksel Tablosu

	Min.	Max.	\bar{x}	Ss
Evlilik Yaşamı Ölçeği	14	47	37,36	7,59
Beck Anksiyete Ölçeği	0	47	9,32	10,61
Beck Depresyon Ölçeği	0	45	6,88	7,56
İletişim Becerileri Envanteri	58	129	84,54	15,13
İletişim Becerisi Zihinsel boyut	17	48	28,66	6,66
İletişim Becerisi Duygusal boyut	17	48	29,87	6,22
İletişim Becerisi Davranışsal boyut	16	44	26,01	5,85

Çalışan kadınlar için ölçekler ve alt boyutları için en küçük, en büyük, ortalama ve standart sapma değerleri tabloda verilmiştir.

Tablo 3. Çalışmayanlar Kadınlar için Bağımlı Değişkenlerinin Betimleyici İstatistiksel Tablosu

	Min.	Max.	\bar{x}	Ss
Evlilik Yaşamı Ölçeği	14	47	35,48	8,29
Beck Anksiyete Ölçeği	0	50	8,30	11,50
Beck Depresyon Ölçeği	0	39	7,02	8,84
İletişim Becerileri Envanteri	59	144	96,01	22,34
İletişim Becerisi Zihinsel boyut	18	50	30,77	7,89
İletişim Becerisi Duygusal boyut	18	55	34,78	8,09
İletişim Becerisi Davranışsal boyut	17	55	30,47	8,83

Çalışmayan kadınlar için ölçekler ve alt boyutları için en küçük, en büyük, ortalama ve standart sapma değerleri tabloda verilmiştir.

Tablo 4. Araştırma Ölçekleri İçin Geçerlilik Analizi Sonuçları

	Cronbach Alfa
Evlilik Yaşamı Ölçeği	0,85
Beck Anksiyete Ölçeği	0,94
Beck Depresyon Ölçeği	0,93
İletişim Becerileri Envanteri	0,88

Araştırma ölçekleri için yapılan güvenirlik analizi sonucu tablo 4’te verilmiştir. Bu sonuçlara göre kullanılan ölçeklerin çalışma için yüksek geçerlilik katsayılarına sahip oldukları görülmüştür.

Tablo 5. Araştırma Ölçek Ve Alt Boyutları İçin Korelasyon Analizi Sonuçları

	Evlilik Yaşamı Ölçeği	Beck Anksiyete Ölçeği	Beck Depresyon Ölçeği	İletişim Becerileri Envanteri	İletişim Becerisi Zihinsel boyut	İletişim Becerisi Duygusal boyut
Beck Anksiyete Ölçeği	-0,35**					
Beck Depresyon Ölçeği	-0,49**	0,72**				
İletişim Becerileri Envanteri	-0,13	0,18*	0,13			
İletişim Becerisi Zihinsel boyut	-0,16*	0,19*	0,14	0,87**		
İletişim Becerisi Duygusal boyut	-0,11	0,16*	0,13	0,85**	0,58**	
İletişim Becerisi Davranışsal boyut	-0,07	0,11	0,07	0,90**	0,70**	0,64**

*p<0,05; ** p<0,01

Yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonucunda Evlilik Yaşamı Ölçeği için Beck Anksiyete Ölçeği ile $r=-0,35$, Beck Depresyon Ölçeği ile $r=-0,49$ ve İletişim Becerisi Zihinsel boyutu ile $r=-0,16$ değerinde olumsuz ve istatistiksel olarak anlamlı korelasyon katsayısı bulunmuştur. Bu sonuca göre depresyon ve anksiyete puanları

arttıkça evlilik yaşamı olumsuz olmaktadır. Diğer yandan iletişim becerileri için zihinsel boyut puanı düştükçe evlilik yaşamı olumsuz yöne girmektedir.

İletişim Becerileri Envanteri ile Beck Anksiyete Ölçeği arasında $r= 0,19$ ve Beck Anksiyete Ölçeği ile İletişim Becerisi Duygusal boyut arasında $r=0,16$ değerinde olumlu ve istatistiksel olarak anlamlı korelasyon katsayısı bulunmuştur. Bu sonuca göre anksiyete puanı arttıkça iletişim becerileri olumsuz olacaktır.

Tablo 6. Çalışan Ve Çalışmayanlar İçin Araştırma Ölçek Ve Alt Boyutları İçin Ortalamalar Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek/alt boyut	Çalışma durumu	n	\bar{x}	ss	T	sd	P
Evlilik Yaşamı Ölçeği	Evet	85	37,35	7,59	1,52	164	0,131
	Hayır	81	35,48	8,29			
Beck Anksiyete Ölçeği	Evet	85	9,32	10,61	0,59	164	0,552
	Hayır	81	8,30	11,50			
Beck Depresyon Ölçeği	Evet	85	6,88	7,56	-0,11	164	0,911
	Hayır	81	7,02	8,84			
İletişim Becerileri Envanteri	Evet	85	84,54	15,13	-3,86	139,78	0,000
	Hayır	81	96,01	22,34			
İletişim Becerisi Zihinsel boyut	Evet	85	28,66	6,66	-1,86	164	0,064
	Hayır	81	30,77	7,89			
İletişim Becerisi Duygusal boyut	Evet	85	29,87	6,22	-4,37	150,13	0,000
	Hayır	81	34,78	8,09			
İletişim Becerisi Davranışsal boyut	Evet	85	26,01	5,85	-3,82	137,96	0,000
	Hayır	81	30,47	8,83			

Çalışan ve çalışmayanlar için Evlilik Yaşamı Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Diğer yandan çalışan ve çalışmayanların İletişim Becerileri Envanteri ($t(139,78)=-3,86$; $p<0,001$), İletişim Becerisi Duygusal boyut ($t(150,13)=-4,37$; $p<0,001$) ve İletişim Becerisi Davranışsal boyut ($t(137,96)=-3,82$; $p<0,001$) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Çalışan kadınların ilgili ölçek ve alt boyut puan ortalamaları en düşük

olduğu görülmüştür. bu sonuca göre çalışan kadınların iletişim becerilerinin daha iyi olduğu söylenebilir.

Tablo 7. Çocuğu Olan Ve Olmayanların Araştırma Ölçek Ve Alt Boyutları İçin Ortalamalar Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek/alt boyut	Çocuk varlığı	n	\bar{x}	ss	T	sd	P
Evlilik Yaşamı Ölçeği	Var	110	35,12	8,28	-3,17	127,80	0,001
	Yok	54	39,22	6,68			
Beck Anksiyete Ölçeği	Var	110	10,11	11,19	1,98	162	0,049
	Yok	54	6,50	10,47			
Beck Depresyon Ölçeği	Var	110	8,15	8,73	2,53	162	0,012
	Yok	54	4,76	6,49			
İletişim Becerileri Envanteri	Var	110	90,31	18,45	0,76	162	0,447
	Yok	54	87,89	20,35			
İletişim Becerisi Zihinsel boyut	Var	110	29,41	7,16	-0,20	162	0,841
	Yok	54	29,65	7,21			
İletişim Becerisi Duygusal boyut	Var	110	32,55	7,14	1,34	162	0,180
	Yok	54	30,93	7,46			
İletişim Becerisi Davranışsal boyut	Var	110	28,35	7,44	0,82	162	0,415
	Yok	54	27,31	8,07			

Çocuğu olan ve olmayanların İletişim Becerileri Envanteri ve alt boyutları için toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Diğer yandan çocuğu olan ve olmayanların Evlilik Yaşamı Ölçeği ($t(127,80)=-3,17$; $p<0,01$), Beck Anksiyete Ölçeği ($t(162)=1,98$; $p<0,05$) ve Beck Depresyon Ölçeği ($t(162)=2,53$; $p<0,05$) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Çocuğu olmayanların Evlilik Yaşamı Ölçeği ve çocuğu olanların Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği puan ortalamaları en yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre çocuğu olmayanların evlilikleri daha iyiyken çocuğu olanların depresyon ve anksiyete sorunları olabileceği görülmektedir.

Tablo 8. Yaşa Göre Katılımcıların Araştırma Ölçek Ve Alt Boyutları İçin Ortalamalar Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek/alt boyut	Yaş	n	\bar{x}	ss	F	sd	P
Evlilik Yaşamı Ölçeği	30 yaş ve altı	47	39,36	6,88	5,91	2 163	0,003
	31-40 yaş	48	36,65	7,82			
	41 yaş ve üstü	71	34,37	8,21			
Beck Anksiyete Ölçeği	30 yaş ve altı	47	6,02	10,21	2,19	2 163	0,115
	31-40 yaş	48	9,54	10,77			
	41 yaş ve üstü	71	10,18	11,53			
Beck Depresyon Ölçeği	30 yaş ve altı	47	4,36	6,57	3,68	2 163	0,027
	31-40 yaş	48	7,29	7,72			
	41 yaş ve üstü	71	8,44	9,09			
İletişim Becerileri Envanteri	30 yaş ve altı	47	88,96	22,41	0,12	2 163	0,891
	31-40 yaş	48	90,67	16,81			
	41 yaş ve üstü	71	90,56	20,04			
İletişim Becerisi Zihinsel boyut	30 yaş ve altı	47	29,66	7,43	0,11	2 163	0,896
	31-40 yaş	48	30,08	6,95			
	41 yaş ve üstü	71	29,44	7,62			
İletişim Becerisi Duygusal boyut	30 yaş ve altı	47	31,09	8,46	0,82	2 163	0,441
	31-40 yaş	48	32,94	6,64			
	41 yaş ve üstü	71	32,59	7,58			
İletişim Becerisi Davranışsal boyut	30 yaş ve altı	47	28,21	9,22	0,19	2 163	0,830
	31-40 yaş	48	27,65	5,97			
	41 yaş ve üstü	71	28,54	7,86			

Yaş gruplarına göre katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeği ($F(2,163)=5,91$; $p<0,01$) ve Beck Depresyon Ölçeği ($F(2,163)=3,68$; $p<0,05$) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Her iki ölçek için de farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak yapılan LSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre temel farklılığın 30 yaş ve altı grup ve 41 yaş ve üstü grup arasında olduğu görülmüştür. Tablo incelendiğinde yaş arttıkça Evlilik Yaşamı Ölçeği toplam puan ortalaması azalırken Beck Depresyon Ölçeği toplam puan ortalaması artmaktadır. Bu sonuca göre yaş ilerledikçe evlilikte sorunlar oluşmakta ve depresif belirtiler görülmektedir.

Tablo 9. Çocuk Sayısına Göre Katılımcıların Araştırma Ölçek Ve Alt Boyutları İçin Ortalamalar Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek/alt boyut	Çocuk sayısı	n	\bar{x}	ss	F	sd	P
Evlilik Yaşamı Ölçeği	Tek çocuk	32	35,91	8,30	2,37	2	0,098
	2 çocuk	60	35,85	8,34		107	
	3 çocuk ve üstü	18	31,28	7,36			
Beck Anksiyete Ölçeği	Tek çocuk	32	5,69	6,37	3,88	2	0,024
	2 çocuk	60	11,53	11,98		107	
	3 çocuk ve üstü	18	13,22	13,29			
Beck Depresyon Ölçeği	Tek çocuk	32	5,69	6,25	3,32	2	0,040
	2 çocuk	60	8,27	7,70		107	
	3 çocuk ve üstü	18	12,17	13,52			
İletişim Becerileri Envanteri	Tek çocuk	32	91,00	19,07	0,13	2	0,880
	2 çocuk	60	89,52	17,84		107	
	3 çocuk ve üstü	18	91,72	20,24			
İletişim Becerisi Zihinsel boyut	Tek çocuk	32	29,97	7,55	0,14	2	0,867
	2 çocuk	60	29,23	6,93		107	
	3 çocuk ve üstü	18	29,00	7,58			
İletişim Becerisi Duygusal boyut	Tek çocuk	32	31,53	7,25	0,53	2	0,589
	2 çocuk	60	32,78	7,30		107	
	3 çocuk ve üstü	18	33,56	6,51			
İletişim Becerisi Davranışsal boyut	Tek çocuk	32	29,50	7,59	0,88	2	0,417
	2 çocuk	60	27,50	7,09		107	
	3 çocuk ve üstü	18	29,17	8,33			

Çocuk sayısına göre katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği ($F(2,107)=3,88$; $p<0,05$) ve Beck Depresyon Ölçeği ($F(2,107)=3,32$; $p<0,05$) toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Beck Anksiyete Ölçeği için farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak yapılan LSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre tek çocuk kategorisi diğer kategorilerle farklılık göstermektedir. Beck Depresyon Ölçeği için tek çocuk kategorisi ile 3 çocuk ve üstü kategorisi kendi aralarında farklılık göstermektedir. Tablo incelendiğinde çocuk sayısı arttıkça Beck Anksiyete Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği toplam puan ortalaması artmaktadır. Bu sonuca göre çocuk sayısının artması evli kadınlarda anksiyete ve depresif semptomların artmasına neden olmaktadır.

Tablo 10. Maddi Duruma Göre Katılımcıların Araştırma Ölçek Ve Alt Boyutları İçin Ortalamalar Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek/alt boyut	Maddi durum	n	\bar{x}	ss	F	sd	P
Evlilik Yaşamı Ölçeği	Orta altı	21	36,48	8,35	0,36	2	0,698
	Orta	102	36,07	8,47			
	Orta üstü	43	37,30	6,53			
Beck Anksiyete Ölçeği	Orta altı	21	9,33	11,68	0,39	2	0,677
	Orta	102	9,25	11,61			
	Orta üstü	43	7,53	9,29			
Beck Depresyon Ölçeği	Orta altı	21	7,33	10,46	1,40	2	0,248
	Orta	102	7,63	8,48			
	Orta üstü	43	5,16	5,81			
İletişim Becerileri Envanteri	Orta altı	21	99,67	23,87	3,88	2	0,023
	Orta	102	90,24	19,65			
	Orta üstü	43	85,26	16,40			
İletişim Becerisi Zihinsel boyut	Orta altı	21	32,00	8,54	1,38	2	0,255
	Orta	102	29,59	7,63			
	Orta üstü	43	28,79	5,77			
İletişim Becerisi Duygusal boyut	Orta altı	21	35,62	7,20	3,96	2	0,021
	Orta	102	32,48	7,59			
	Orta üstü	43	30,12	7,20			
İletişim Becerisi Davranışsal boyut	Orta altı	21	32,05	9,79	3,94	2	0,021
	Orta	102	28,17	7,58			
	Orta üstü	43	26,35	6,45			

Maddi duruma göre katılımcıların İletişim Becerileri Envanteri ($F(2,163)=3,88$; $p<0,05$), İletişim Becerisi Duygusal boyut ($F(2,163)=3,96$; $p<0,05$) ve İletişim Becerisi Davranışsal boyut ($F(2,163)=3,94$; $p<0,05$) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak yapılan LSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre temel farklılığın orta altı maddi durumu olanlardan kaynaklandığı bulunmuştur. Tablo incelendiğinde maddi durum iyileştikçe İletişim Becerileri Envanteri, İletişim Becerisi Duygusal boyut ve İletişim Becerisi Davranışsal boyut puan ortalamalarının azaldığı görülmüştür. Bu sonuca göre maddi durumun iyileşmesi katılımcıların iletişim becerilerin daha iyileştiği söylenebilir.

Tablo 11. Eğitim Durumuna Göre Katılımcıların Araştırma Ölçek Ve Alt Boyutları İçin Ortalamalar Arası Farkın İncelenmesi

Ölçek/alt boyut	Eğitim durumu	n	\bar{x}	ss	F	Sd	P
Evlilik Yaşamı Ölçeği	İlköğretim ve altı	36	33,97	8,30	3,22	3 161	0,024
	Lise	35	34,60	8,77			
	Üniversite	81	37,78	7,48			
	Yüksek lisans/doktora	13	39,31	5,19			
Beck Anksiyete Ölçeği	İlköğretim ve altı	36	12,61	13,45	2,78	3 161	0,043
	Lise	35	8,66	10,74			
	Üniversite	81	8,25	10,38			
	Yüksek lisans/doktora	13	3,00	3,29			
Beck Depresyon Ölçeği	İlköğretim ve altı	36	9,58	11,62	1,80	3 161	0,150
	Lise	35	7,11	8,44			
	Üniversite	81	6,11	6,22			
	Yüksek lisans/doktora	13	5,00	5,85			
İletişim Becerileri Envanteri	İlköğretim ve altı	36	101,17	20,59	8,70	3 161	0,000
	Lise	35	91,69	19,08			
	Üniversite	81	87,04	18,31			
	Yüksek lisans/doktora	13	73,23	9,99			
İletişim Becerisi Zihinsel boyut	İlköğretim ve altı	36	33,42	7,55	6,08	3 161	0,001
	Lise	35	30,06	6,44			
	Üniversite	81	28,67	7,33			
	Yüksek lisans/doktora	13	24,77	4,85			
İletişim Becerisi Duygusal boyut	İlköğretim ve altı	36	36,31	7,18	8,78	3 161	0,000
	Lise	35	33,29	7,53			
	Üniversite	81	30,90	7,01			
	Yüksek lisans/doktora	13	25,85	5,34			
İletişim Davranışsal boyut	İlköğretim ve altı	36	31,44	8,41	4,91	3 161	0,003
	Lise	35	28,34	8,45			
	Üniversite	81	27,47	6,95			
	Yüksek lisans/doktora	13	22,62	4,74			

Eğitim durumuna göre katılımcıların Evlilik Yaşamı Ölçeği ($F(3,161)=3,22$; $p<0,05$), Beck Anksiyete Ölçeği ($F(3,161)=2,78$; $p<0,05$), İletişim Becerileri Envanteri ($F(3,161)=8,70$; $p<0,001$), İletişim Becerisi Zihinsel boyut ($F(3,161)=6,08$; $p<0,01$), İletişim Becerisi Duygusal boyut ($F(3,161)=8,78$; $p<0,001$) ve İletişim Becerisi Davranışsal boyut ($F(3,161)=4,91$; $p<0,01$) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını

bulmak yapılan LSD (Post Hoc) çoklu karşılaştırma sonucuna göre temel farklılıklar tüm ölçek ve alt boyutlar için ilköğretim ve altı, üniversite, yüksek lisans/doktora arasında bulunmuştur. Tablo geneli incelendiğinde eğitim seviyesi yükseldikçe Evlilik Yaşamı Ölçeği puan ortalaması artmakta; Beck Anksiyete Ölçeği, İletişim Becerileri Envanteri ve alt boyut puan ortalaması azalmaktadır. Bu sonuca göre eğitim seviyesinin yükselmesinin evlilik, depresyon ve iletişim becerileri için olumlu etkisi bulunmaktadır.

6. TARTIŞMA

Bu çalışmanın temel amacı, çalışan ve çalışmayan kadınlarda iletişim becerilerinin evlilik doyumuna etkisini incelemektir. Literatür de incelenen araştırmalarda ki bulgulardan yola çıkarak kadınların çalışıyor veya çalışmıyor olmaları ya da iletişim becerileri evlilik doyumunu etkileyen bir faktör olduğu düşünülmektedir. Yapılan bu araştırmada katılımcıların çalışıyor ya da çalışmıyor olmalarının ve iletişim becerilerinin evlilik doyumuna etkisini anlamak için uygulanan ölçeklerden alınan puanlar çalışma durumuna göre karşılaştırılmıştır. Bu çalışma sonucunda elde edilen verilerin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Analiz sonuçlarına göre çalışan ve çalışmayan kadınların İletişim Becerileri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Çalışan kadınların ilgili ölçek ve alt boyut puan ortalamaları en düşük olduğu görülmüştür. Bu sonuca göre çalışan kadınların iletişim becerilerinin daha iyi olduğu söylenebilmektedir. Bunun yanında çalışan ve çalışmayanlar için Evlilik Yaşam Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Literatür incelendiğinde bazı çalışma sonuçlarının bu çalışmayı desteklediği bazı çalışmaların ise bu sonucu desteklemediği sonucuna ulaşılmıştır. Tezer (1994) 103 evli çift ile bir araştırma yapmıştır. Bu araştırmayı tüm grupta ve kadın eşin çalıştığı ve çalışmadığı eş gruplarında yapmıştır. Eşler arasında ne sıklıkla çatışma yaşandığı, çatışmanın meydana getirdiği gerginlik ve çatışmanın nedenini eşine veya kendine yükleme eğilimi ile çeşitli demografik değişkenlerin evlilik doyumuna üzerine etkisini yapmış olduğu araştırmada incelemiştir. Çalışmanın sonucunda, çalışan kadının ve

çalışmayan kadınların evlilik ilişkilerinin farklı olduğu görülmüştür. Çalışan kadınların bir işte çalışmayan kadınlardan daha fazla doyum sağladığı, karısı işte çalışan erkek eşlerin de karısı çalışmayan erkeklerden, anlamlı düzeyde olmamakla birlikte, daha yüksek oranda evlilik doyumuna sahip olduğu belirlenmiştir. Burke ve Weir (1976) ise, evlilik doyumunu ile bir bayanın çalışıyor olması arasında olumlu bir ilişki olduğu yaptıkları çalışmanın sonucunda ulaşılmıştır.. Nathawat ve Mathur (1993), Hindistan'daki ev hanımları ile çalışan kadınların evlilik doyumuyla ilgili çalışma yapmışlardır. Gerçekleştirdikleri bu çalışmada ev hanımlarına oranla çalışan kadınların evlilik doyumunun daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bazı çalışmalarda ise çalışan bayanların, çalışmaları sonucu evdeki iş ve sorumluluklarından kurtulmasına yardımcı olması nedeni ile evlilik doyumunun arttığı belirlenmiştir. (Tezer,1994; akt. Güven & Sevim, Tarihsiz) Literatüre bakıldığında bazı çalışmaların ise bu sonucu desteklemediği sonucuna varılmıştır. Fakat destekleyen araştırmalara kıyasla, literatürde desteklemeyen araştırmaların daha az olduğu düşünülmektedir. Bu tarz verilere ulaşılamamıştır. Glenn ve Weaver (1978) çalışması eşlerin evlilik doyumunu ve kadının bir işte çalışması arasında bir ilişkinin olmadığını göstermiştir.

Araştırmada katılımcıların iletişim becerileri ile evlilik doyumları arasındaki ilişkide incelenmiştir. Bu çalışma sonucunda elde edilen verilerin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Yapılan analizler sonucunda iletişim becerileri için zihinsel boyut puanı düştükçe evlilik yaşamı olumsuz yöne girmektedir. Literatür incelendiğinde bazı çalışma sonuçlarının bu çalışmayı desteklediği sonucuna ulaşılmıştır. (Noller & Feeney, 2002). Yapılan araştırmalarda, iletişim becerileri yüksek olan çiftlerin, yüksek evlilik doyumuna da sahip olacağı sonucuna ulaşılmıştır. Çiftlerin evlilik doyumunda da azalmalara, iletişim becerilerinin düşük olmasına bağlı problemlerinin ortaya çıkmasının sebep olacağı ifade edilmektedir.. (Akt. Canel, 2007)

Gottman(1990) evlilik doyumunu düşük olan çiftlerin , birbirlerini suçlamalarından ötürü, problemlerini çözme de başarısız olduklarını yaptığı bir çalışmada belirtmiştir. Bu sebepten dolayı problemin çözüme ulaşmadan kalmasına ve eşlerin birbirlerine yönelik olumsuz tutumlarında artışa, sebep olduğu ifade edilmektedir.

Mutlu çiftlerin mutsuz çiftlere oranla problem çözme davranışlarının daha iyi olduğunu belirtmektedir. Mutlu olmayan çiftlerin çok sık tartıştıklarını ve bu esnada uygun olmayan iletişim becerileri sergilediklerini belirtmektedir. (Wright & Fichten,1983). Bu konu üzerine yapılmış başka bir araştırmaya evliliklerinde problem yaşayan ve evliliklerinde problem yaşamayan çiftler katılmıştır. Araştırmaya toplam 60 çift katılmıştır. Sonuçlara bakıldığında, problem yaşamıyor olan çiftlerin evliliklerinden elde ettikleri doyum ve iletişim becerileri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Evliliklerinde problem yaşıyor olan evli çiftlerin ise evliliklerinden elde ettikleri doyumları ve iletişim becerileri arasında anlamlı düzeyde negatif bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (Burlison & Denton, 1997). Araştırmada kişilerin anksiyete ve depresyon düzeyleri, evlilik doyumları ve iletişim becerileri arasındaki ilişkide incelenmiştir. Verilere göre depresyon ve anksiyete puanları arttıkça evlilik yaşamı olumsuz yönde etkilenmekte, anksiyete puanı arttıkça bireylerin iletişim becerileri de olumsuz olarak etkilenmektedir. Analizler, tablolar incelendiğinde evlilikte sorunlar oluştuğunda, bireyler depresif belirtiler göstermektedirler.

Literatür incelendiğinde bazı çalışma sonuçlarının bu çalışmayı desteklediği sonucuna ulaşılmıştır. Hawkins (1968), bireylerin evlilik ilişkisinden tüm yönleriyle hissettikleri öznel mutluluk ve hoşnutluk duygularını evlilik doyumunu olarak tanımlamıştır. (akt. Tezer, 1994). Yüksek evlilik doyumuna sahip olan çiftlerde, bunun bireylerin hem fiziksel ve ruhsal sağlığına olumlu yönde etkisi olduğu, bu konuda yapılan araştırmaların sonuçları ortaya koymaktadır (Kirby, 2005). Bu bireylerin stres seviyelerinin düşük, yaşam mutluluklarının yüksek ve olumsuz yaşam koşullarına karşı dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Kirby, 2005). Problem çözme ve iletişim becerileri yeterli olan yetişkinlerin evlilik doyum düzeyleri de daha yüksek olmakta (Eğeci ve Gençöz, 2006; Hünler ve Gençöz, 2003; Güven, 2006) bunun sonucunda ,psikolojik iyilik hali düzeyleri daha yüksek olmaktadır. Yapılan bazı araştırmalarda, evlilikte yaşanan problemlerin bireylerde depresyon belirtilerini arttırdığı; major depresyonun ve bipolar bozukluğun (Sayers ve diğ. 1998) nüksetmesine neden olduğu belirtilmiştir. Sergin ve Taylor (2007), Chang ve arkadaşları (2007) yaptıkları çalışmalarda, sosyal beceri ve problem çözme beceri düzeyleri yüksek olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin de daha yüksek

olduğunu görülmüştür. Hünler ve Gençöz (2003), Eğeci ve Gençöz (2006) araştırmalarında, iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu yetişkinlerin evlilik doyumlarının da yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmada kadınların yaşı, çocuk sayısı, eğitim düzeyleri, maddi durumları gibi demografik özellikleri ile evlilik doyumunu ve iletişim becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışma sonucunda elde edilen verilerin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırma sonuçlarına göre çocuğu olan ve olmayanların İletişim Becerileri Envanteri ve alt boyutları için toplam puan ortalamaları arasındaki istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır. Yaş ile ilişkileri incelendiğinde yaş arttıkça Evlilik Yaşamı Ölçeği toplam puan ortalaması azalırken, Beck Depresyon Ölçeği toplam puan ortalaması artmaktadır. Bu sonuca göre yaş ilerledikçe evlilikte sorunlar oluşmakta ve depresif belirtiler görülmektedir. Sahip olunan çocuk sayısının artması evli kadınlarda anksiyete ve depresif semptomların artmasına sebep olduğu saptanmıştır. Bu semptomların da yapılan araştırma sonuçlarına göre, evlilik doyumunu olumsuz yönde etkilediği düşünülmektedir. Dolayısıyla artan çocuk sayısı ile evlilik doyumunun da olumsuz etkilenebileceği düşünülmektedir. Analizler incelendiğinde maddi durum iyileştikçe İletişim Becerileri Envanteri, İletişim Becerisi Duygusal Boyut ve İletişim Becerisi Davranışsal Boyut puan ortalamalarının azaldığı görülmüştür. Bu sonuca göre madde durumunun iyileşmesi ile katılımcıların iletişim becerilerinin daha iyileştiği düşünülmektedir. Eğitim düzeylerinin evlilik doyumunu ve iletişim becerileri arasındaki ilişki incelendiğinde, eğitim seviyesi yükseldikçe Evlilik Yaşam Ölçeği puan ortalaması artmakta, Beck Anksiyete Ölçeği, İletişim Becerileri Envanteri ve alt boyut puan ortalaması azalmaktadır. Bu sonuçlara göre eğitim seviyesinin yükselmesi, iletişim becerileri ve evlilik doyumunu üzerinde olumlu yönde bir etkisi olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde bazı çalışma sonuçlarının bu çalışmayı desteklediği sonucuna ulaşılmıştır. Evlilik doyumunu üzerinde etkisi olan demografik değişkenlerin arasında çiftlerin maddi durumları, işleri, evlenmiş oldukları yaş ve kadın ya da erkek olmaları da bulunmaktadır (Bradbury, Fincham, 2000; Akt Canel, 2007). Kişilerin eğitim düzeyleri ile evlilik doyumunu ve iletişim becerileri arasındaki ilişkiye bakıldığında, analizler kişilerin eğitim seviyesi yükseldikçe Evlilik Yaşamı Ölçeği puan ortalaması artmakta, Beck Anksiyete Ölçeği, İletişim Becerileri Envanteri ve alt puan ortalaması azalmaktadır. Bu sonuca göre eğitim seviyesinin yükselmesinin

evlilik, depresyon ve iletişim becerileri için olumlu etkisi bulunmaktadır. Literatür incelendiğinde bazı çalışma sonuçlarının bu çalışmayı desteklediği, bazılarında ise daha farklı sonuçlara sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Üncü (2007) kişilerin eğitim durumlarına göre evlilik doyumlarını incelediğinde, üniversite düzeyinde eğitim almışların evlilik doyumunu orta, ilkokul düzeyinde eğitim almışların evlilik doyumunu düşük, lise düzeyinde eğitim almışların evlilik doyumunu ise en yüksek düzeyde olduğunu bulmuştur. Çağ & Yıldırım'ın 2013 Yılında yapmış olduğu araştırmanın sonucunda evlilik ile eğitim düzeyi değişkeni arasında ters yönde bir ilişki saptanmıştır. Evli bireylerin eğitim düzeyleri arttıkça, evlilik doyumları azalmaktadır. Buradan yola çıkarak eğitim düzeyinin evlilik doyumu üzerinde etkisi olduğu söylenebilmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları Geleceğe Yönelik Öneriler

Bu araştırmanın amacı; çalışan ve çalışmayan kadınlarda iletişim becerilerinin evlilik doyumuna olan etkisini incelemektir. Araştırmanın sınırlılıklarından bir tanesi, araştırmada kullanılan ölçeklerin içeriğinin uzun olmasından dolayı katılımcıların ölçekleri doldururken sıkılmalarına sebep olmuş olabileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda, ölçeklerde bulunan soruların kendileriyle ve evlilikleriyle ilgili olmasından dolayı, katılımcıların objektif ve samimi yanıt vermekte zorlanmalarına sebep olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma 166 kadın, 85'i çalışan 81'i çalışmayan olacak şekilde gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın daha geniş bir örneklem üzerinde yapıyor olmasının, araştırma sonuçlarının daha geniş bir örnek üzerinden yorumlanabilmesine katkı sağlayabileceği farklı kişilik ya da demografik özelliklerinde yorumlamasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Son olarak; yapılan çalışmada Evlilik Yaşam Ölçeği, iletişim Becerileri Envanteri, Beck Anksiyete, Beck Depresyon Ölçekleri kullanılmıştır. Buna benzer yapılan çalışmalar İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar, Evlilikte Problem Çözme gibi, çeşitli farklı ölçeklerle yapılırsa, literatüre katkısının olabileceği düşünülmektedir.

7. KAYNAKÇA

- Açıl, M. (2005). Öğretmenin Beden Dili. Armoni Yayıncılık, 173 s, İstanbul.
- Anonim. (2007). Milli Eğitim Bakanlığı. Mesleki Eğitim Ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi. Milli Eğitim Bakanlığı,
http://cygm.meb.gov.tr//modulerprogramlar//kursprogramlari/gazetecilik/moduller/iletisim_sureci_ve_turleri.pdf.
- Ataoglu, A & Canan, F. (2010). Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi. Anadolu Psikiyatri Dergisi, 2010, 11:38-43.
- Baltaş Z. Ve Baltaş A. (1994). Bedenin Dili. Remzi Kitapevi, 165s, İstanbul.
- Bandura, A. (1977). Social learning theory, New Jersey: Prentice – Hall
- Berk, E. (2007). Yazınsal İletişim ve Halkla İlişkiler. Yeni İnsan Yayınevi, İstanbul, 7-17.
- Bilen, M. (Tarihsiz). Sağlıklı İnsan İlişkileri (Geliştirilmiş Dördüncü Baskı), Sistem Ofset, Ankara.
- Binici, S.A. (2000). Psikolojik Yardım için Başvuruda Bulunan ve Bulunmayan Evli Çiftlerin Evlilik İlişkilerini Değerlendirilmelerinin Karşılaştırılması, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bradbury, T.N. & Fincham, F.D. (1988). Individual difference variables in close relationships: a contextual model in marriage as an integrative framework. Journal of Personality and Social Psychology. 54(4), 713- 721.
- Brandbury, T.N., Fincham, F.D. & Beach, S.R.H. (2000). Research on the nature and the determinants of marital satisfaction: A decade in review. Journal of Marriage and The Family, 62, 964- 980.
- Burke, J.R. ; Weir, T. (1976). Relationship Of Wives' Employment Status On Husband, Wife And Pair Satisfactionand Performance. Journal Of Marriage And Family. 38, 279-287.

Burleson, B.R. & Denton, W.H. (1997). The Relationship Between Communication Skills And Marital Satisfaction: Some Moderating Effects. *Journal of Marriage And Family*. 59..4, 884 – 902.

Canel, A.N. (2007). Ailede Problem Çözme, Evlilik Doyumu ve Örnek Bir Grup Grup Çalışmasının Sınanması. Doktora Tezi, İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Chang, E. C. , Sanna, L. J., Riley, M. M., Thornburg, A. M., Zumberg, K.M. & Edwards M. C. (2007). Relations between problem – solving styles and psychological adjusment in your adults: is stress a mediating variable? *Personality and individual differences*, 42, 135- 144.

Cüceloğlu, D. (1987). *İnsan İnsana*. As Matbaacılık, İstanbul, 147.

Çağ, P. & Yıldırım, İ. (2013). Evlilik Doyumunu Yordayan İlişkisel ve Kişisel Değişkenler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 4(39), 13- 23. *Kastamonu Eğitim Dergisi*. 2011, cilt 11,no:2, 567 -576.

Çetinkaya, Z. (2011). Türkçe Öğretmen Adaylarının İletişim Becerilerine İlişkin Görüşlerin Belirlenmesi.

Demirci, E.E. (2002). İletişim Becerileri Eğitiminin Merkez Eğitim Merkezi'ne Devam Eden Genç İşçilerin İletişim Becerilerini Değerlendirmelerine Etkisi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi).

Davis, M.H. And Oathout, H.A. (1987). Maintenance of satisfaction in romantic relationships: Empathy and relationai competence. *Journal of Personality Social Psychology*, 53 (2), 397 – 410.

DeVito, J.A. (1989). *The Interpersonal Communication Book* (fifth ed.). New York. Harper& Row Publishers.

Dilekman, M. , Başcı, Z. , Bektas, F. (2008). “ Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İletişim Becerileri ”, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *Journal Graduate Scholl of Social Sciences*, Cilt 12, sayı 12, s. 223- 231.

- Diener, E. & Chan, M. (2010). Happy people live longer: subjective well-being contributes to health and longevity. [Http://s.psych.uiuc.edu/ediener/](http://s.psych.uiuc.edu/ediener/)
- Donahue, M.C. (1997). Empathy: Putting your self in another person's shoes. *Current Health*, 2, 24 (3), 22-25.
- Dökmen, Ü. (1999). *Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dökmen Ü. (2005). *İletişim Çalışmaları ve Empati 34.. Baskı*. Sistem Yayıncılık, 363 s, İstanbul
- Eğeci, İ.S. , ve Gençöz, T. (2006). Factors associated with relationship satisfaction: Importance of communication skills. *Contemporary Family Therapy*, 28, 383 – 391.
- Eren E. (1998). *Yönetim ve Organizasyon 4. Baskı*. Beta Yayınları, 668 s, İstanbul.
- Ersanlı, K. & Balcı, S. (Tarihsiz). "İletişim Becerileri Envanterinin Geliştirilmesi: Geçerlilik Güvenirlilik Çalışması", *Türk Psikolojik Danışma Dergisi*, Cilt:2, Sayı:10.
- Ersanlı, K. & Kalkan, M. (2008). *Evlilik İlişkilerini Geliştirme Kuram ve Uygulama*. 1. Basım. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Fışlıoğlu, H. (1992). Lisansüstü Öğrencilerin Evlilik Uyumu. *Psikoloji Dergisi*. 7, 16-23.
- Fiske, S. & Taylor, S. (1991). *Social Cognition*. New York: McGraw – Hill.
- Fitzpatrick, M.A. (1988). *Between Husbands And Wives: Communication In Marriage*. Beverly Hills. CA: Sage Publications. 31- 58.
- Franzoi, S.L. , Davis, M.H. and Young, R.D. (1985). The effects of private self-consciousness and perspective taking on satisfaction in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48 (6), 1584- 1594.
- Freedman, J.L., Sears, D.O. ve Carlsmith, J.M. (2003), *Sosyal Psikoloji*, (A. Dönmez, Çev.), Ankara: İmge Kitapevi.

- Glenn, N.D. , C.N. Weaver (1978). A Multivariate, Multisurvey of Marital Hapiness. *Journal Of Marriage And The Family*. 40, 269- 282.
- Goleman, D. (1996). *Duygusal Zeka Neden IQ' dan Daha Önemlidir?.* İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gottman, J. (1990). Finding The Laws Of Close Personal Relationship. *Methods of Family Research*. 1.249 – 263.
- Gökmen, A. (2001). *Evli Eşlerin Birbirine Yönelik Kontrolcülük ve Bağımlılık Algılarının Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güven, N. (2005). *İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilikte Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisi.* Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Güven, N. & Sevim, S.A., *İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ve Algılanan Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumunu Yordama Gücü .* Türk Psikolojik Danışma Dergisi, Cilt:3, Sayı:128, (Tarihsiz).
- Hawkins, J.L. (1968). Association between companionship, hostility and marital satisfaction. *Journal of Marriage and The Family*: 30, 647 – 650.
- Hawkins, D. N (2005) . Unhappily ever after: effects of long term, low quality marriages on well – being. *Social Forces*, 84 (1), 445 – 465.
- Hellrieger D. , Slocum J.W (1989). *Orgazatioanel Behaviour*, Fifth Edition. West Publishing Company, 510 p, USA.
- Heavey, C.L. , Christensen, A. & Malamuth, N.M . (1995). The longitudinal impact of demand and withdrawal and marital conflict. *Journal of consulting and clinical psychology*, 63 (5) ,797- 801.
- Hovardaoğlu, S. (1995). *Kişiler Arası İlişkiler ve Davranış Bozuklukları*, *Kriz Dergisi*, 3(1-2), 4-9.
- Hovardaoğlu, S. (1996). *Sosyal Mübadele: evlilikle ilgili değerlendirme etkisi: Türk Psikoloji Dergisi*. 11(36), 12- 24.

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.

Karademas, E. (2007). Positive and Negatives Aspect of Well- Being: Common and Specific Predictors. *Personality and Individual Differences*, 43, 277 – 287.

Kirby, J.S. (2005). A Study of Marital Satisfaction Levels of Participants In a Marriage Education Course. Unpublished Doctoral Dissertation. Monroe: University of Louisiana. Department of Educational Leadership and Counseling Department.

Koçak, R. (1998). Yükleme biçimlerinin depresyon ve kendini ayarlamadaki rolü. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun

Köknel Ö. (1997). İnsanı Anlamak. Altın Kitaplar Yayınevi, 414 s, İstanbul

Mayer, J.D. , Salovey, P. , Caruso, D.R. , (2004). ‘‘ Emotional Intelligence: Theory, Findings and Implications’’ , *Psychological Inquiry*, C. 15, N. 3 , S. 197 – 215.

Mayer, J.D. , Salovey, P. (1997). ‘‘What Is Emotional Intelligence?’’ In P. Salovey &D. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence : Implicants for Educaters*, New York: Basic Books, S. 3-31.

Nathawat, S. , A. Mathur (1993). Marital Adjustment And Subjective Well Being in Indian Educated Housewives and Working Women. *Journal of Psychology*, 127.3, 353 – 358.

Noller, P. & Feeney, J.A. (2002) . *Communication, Ralationship Concerns and Satisfaction İn Early Marriage Stability and Change İn Relationships*. H.T. Reis (Ed). New York: Cambridge University Press. 31.

Özer, A.K. (2000), *İletişimsizlik Becerisi*, İstanbul, Sistem Yayıncılık.

Özerbaş, M.A, Bulut, M. , Usta, E. (2007), ‘‘Öğretmen Adaylarının Algıladıkları İletişim Becerisi Düzeylerinin İncelenmesi’’ , *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, Cilt 8, Sayı 1, s. 123- 135.

Özkök, T. (1985). İletişim Araçları ve İletişimin Önemi. <http://bayramsekeri.blogcu.com/performans-odevi-iletisim-araçları-ve-iletisim-önemi/3106277>

Pehlivan, H. (2011). ‘Bilişsel Davranışçı Yaklaşım Temelli Psiko Eğitim Programının Kadın Danışma Merkezine Başvuran Annelerin İyi Oluş Düzeyi Evlilik Doyumu, Problem Çözme ve İletişim Becerilerine Etkisi’’. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, İzmir.

Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Social Psychology, 57 (6), 1069- 1081.

Sabatelli, R.M. (1984). Marital comparison index: a measure for assesing outcomes relative to expectations. Journal of marriage and the family, 46, 651- 662.

Sabuncuoğlu Z. (1982). Endüstriyel Davranışlar. Uludağ Üniversitesi İ.T.İ.A İşletme Fakültesi Yayını, Bursa

Schutte, N.S , Malouff J.M, Bobik C. And Others, (2001). ‘‘ Emotional Intelligence and Interpersonal Relationships’’, The Journal of Social Psychology, 141 (4), s. 523 – 536.

Sayers, S.L. , Kohn, C. S. , Heavey, C. (1998). Prevention of marital dysfunction: behavioral approaches and beyond. Clinical Psychology Rewiev, 18, (6), 713 -744.

Sergin, C., Taylor, M. (2007). Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. Personality and Individual Differences, 43, 637 – 646.

Spanier, G.B and Lewis, R. A. (1980). Marital quality: A review of the seventies. Journal of marriage and the family , 42(4). 825- 839.

Starcevic, V. And Piontek, CM. (1997). Empathic understanding revisited: conceptualisation, controversies, and limitations: American Journal of Psychotherapy, 51 (3), 317- 328.

Stevens, D. Kiger, G. & Riley, P.J. (2001). Working hard and hardly working: domestic labor and marital satisfaction among dual – earner couples. *Journal of Marriage and Family*, 63(2), 514 – 526.

Şen S. (2006). Sınıf İçi İletişimde Beden Dili. Anadolu Otelcilik ve Turizm Meslek Lisesi Öğretmenlerinin Beden Dili Kullanma Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Tezer, E. (1986). Evli Eşler Arasındaki Çatışma Davranışları: Algılama ve Doyum. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Tezer, E. (1994). Evlilik ve İş Doyumu İlişkisi: İkili Çatışmalar ve Bazı Demografik Değişkenlerin Rolü. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2.1, 1- 12.

Tezer, E. (1994). Evli eşler arasındaki çatışmalar ile çeşitli demografik değişkenlerin evlilik doyumuna etkisi: Kadın eşin bir işte çalıştığı ve çalışmadığı eşler üzerinde bir araştırma, *3P Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 2 (3), 209- 217.

Thibout, J.W. & Kelley, H.H. (1959). *Social Psychology of Groups*. New York: Wiley.

Thompson, H.L. (2009). Emotional Intelligence , Stress, and Catastrophic Leadership Failure, *Handbook for Developing Emotional and Social Intelligence Best Practices, Case Studies, and Strategies*, Piesfeiffer Editor: James M. Kouzes, United States of America.

Usluata A. (1995). İletişim. İletişim Yayınları, 110 s, İstanbul

Üncü, S. (2007). Duygusal Zeka ve İş Doyumu İlişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Üstünel, G.(2011). Etkili İletişim Becerileri ve Beden Dili. Yüksek Lisans Tezi. Tarım Ekonomisi Anabilim Dalı, Tekirdağ.

Vaughn, M.J., & Baier, M.E. (1999). Reliability and validity of relationship assesment scale. *American Journal of Family Therapy*. 27, 137 – 148.

Weiner, B. (1985). An attributionel theory of achievement motivation and emotion, *Psychological Rewiev*, 92(4), 548- 573.

Wright, J. & Fichten, C.S. (1983). Problem Solving Skills In Happy and Distressed Couples. Effects of Videotape And Verbal. Journal of Clinical Psychology. 39. 340 – 352.

Yüksel – Şahin, F. (2010). İletişim Becerilerine Genel Bir Bakış. A. Kaya (ed.). Kişilerarası İlişkiler ve Etkili İletişim (1. Baskı) (s. 36- 63). Ankaem Akademi.

Zıllıoğlu M. (1996). İletişim Nedir. Cem Yayınevi, 303 s, İstanbul

8. EKLER

Ek – 1: Sosyo Demografik Veri Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyetiniz:

2. Yaşınız:

3. Medeni Haliniz:

Bekar() Evli ()

4.Çocuğunuz Var mı?

Evet () Hayır ()

5. Sahip Olduğunuz Çocuk Sayısı ?

.....

6. Gelir Düzeyiniz:

Düşük () Orta Altı () Orta () Orta Üstü () Yüksek ()

7. Eğitim Düzeyiniz:

Okur yazar değil () İlköğretim () Lise () Üniversite ()
Yüksek lisans/ doktora () Doktora üstü ()

8. Mesleğiniz:

9. Halen bir iste çalışıyor musunuz?

Evet () Hayır ()

10. Bilinen psikiyatrik hastalık öykünüz

.....

11. Ailede (anne, baba, kardeşler ve 2. derece akrabalar arasında) psikiyatrik hastalık öyküsü.....

Ek -2: Evlilik Yaşam Ölçeği

EVLİLİK YAŞAMI ÖLÇEĞİ

1. Evlilikten beklediklerimin çoğu gerçekleşti

Kesinlikle () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle
Katılmıyorum () Katılmıyorum ()

2. Evliliğimizdeki engellerin aşılmaz olduğunu düşünüyorum

Kesinlikle () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle
Katılmıyorum () Katılmıyorum ()

3. Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum

Kesinlikle () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle
Katılmıyorum () Katılmıyorum ()

4. Evliliğimizde giderek azalan heyecan beni rahatsız ediyor

Kesinlikle () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle
Katılmıyorum () Katılmıyorum ()

5. Evliliğimiz zaman zaman bana yük gibi geliyor

Kesinlikle () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle
Katılmıyorum () Katılmıyorum ()

6. Huzurlu bir ev yaşamım var

Kesinlikle () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle
Katılmıyorum () Katılmıyorum ()

7. Evliliğimiz her geçen gün daha iyiye doğru gitti

Kesinlikle () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle
Katılmıyorum () Katılmıyorum ()

8. Bizim ilişkimiz ideal bir karı-koca ilişkisidir

Kesinlikle () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle
Katılmıyorum () Katılmıyorum ()

9. Eşim benim için aynı zamanda iyi bir arkadaşır

Kesinlikle () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle
Katılmıyorum () Katılmıyorum ()

10. Baş başa kaldığımız zaman benim canım hiç sıkılmaz

Kesinlikle () Katılmıyorum () Kararsızım () Katılıyorum () Kesinlikle
Katılmıyorum () Katılmıyorum ()

Ek – 3: İletişim Becerileri Envanteri:

İLETİŞİM BECERİLERİ ENVANTERİ

Açıklama: Aşağıda insan ilişkileriyle ilgili tutum ve davranış ifadeleri bulunmaktadır. **Genel olarak insanlarla iletişim kurarken nasıl davrandığınızı, neler düşündüğünüzü ve neler hissettiğinizi anlatan aşağıdaki ifadelerin** size uygunluk derecesini belirtmeniz istenmektedir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. İfadeler, “**Tam Benim Gibi (A), Biraz Benim Gibi (B), Kararsızım (C), Benim Gibi Değil (D), Benim Gibi Hiç Değil (E)**” karşılığındadır. Her ifadeye ilişkin beş seçenekten yalnız birini işaretlemeniz ve cevapsız bırakmamanız gerekmektedir. Lütfen her ifadeyi cevaplayınız.

Elde edilen bilgiler sadece bu araştırmada kullanılacaktır. Envanterin doldurulmasında gerekli özeni göstereceğinizi umar, katkılarınız için teşekkür ederim.

1. İnsanları anlamaya çalışırım.
2. İletişimde bulunduğum insanlardan gelen öğüt ve önerileri içtenlikle dinlerim.
3. Düşüncelerimi başkalarına tam olarak iletmede zorluk çekmem.
4. Konuşurken, etkili bir göz iletişimi kurabilirim.
5. Genelde eleştirilmekten hoşlanmam.
6. Dikkatimi karşımdakinin ilgi alanı üzerinde toplayabilirim.
7. Kişilerin, anlatmak istediklerini dinlemek için yeterince zaman ayırırım.
8. Karşımdaki kişiye genellikle söz hakkı vermek istemem.
9. Karşımdaki kişiyi dinlerken hayal kurarım.
10. Başkaları konuşurken sabırlı olur, onların sözünü kesmem.
11. İnsanları dinlerken sıkıldığımı hissederim.
12. Eleştirilerimi karşımdaki kişiyi incitmeden iletirim.
13. Konuşurken ilk adımı atmaktan çekinmem.
14. Konuşurken açık, sade ve düzgün cümleler kurarım.
15. Karşımdaki kişiyle aynı görüşü paylaşmazsam bile fikirlerine saygı duyarım.

16. İletişimde bulunduğum kişinin yüzüne baktığım halde sözlerini dinlemediğim olur.
17. Karşımdaki kişinin konuşmaya ve dinlenmeye istekli olup olmadığını anlamaya çalışırım.
18. Yanlış tutum ve davranışlarımın kolaylıkla kabul ederim.
19. Dinlediğim kişiyi daha iyi anlamak için sorular yöneltirim.
20. Dinleyenim anlamaz görüldüğünde, iletmek istediklerimi tekrarlar, yeni kelimelerle ifade eder, özetlerim.
21. İnsanlarla görüşürken, bilerek onları rahatlatacak şeyler yaparım.
22. Dinlerken, karşımdaki kişinin sözünü kesmemeye özen gösteririm.
23. Küs olduğum birisiyle barışmak istediğimde ilk adımı atmaktan çekinmem.
24. Karşımdaki kişinin duygu ve düşünceleri bana ters düşse bile yargılamam.
25. Ses tonumu konunun özelliğine göre ayarlayabilirim.
26. Genellikle insanlara güvenirim.
27. İletişim kurduğum kişinin karşı cinsten olmasından rahatsızlık duymam.
28. Başkalarını dinlemek mecburiyetinde olmadığımı düşünürüm.
29. Özür dilemek bana zor gelir.
30. Tartışma sonunda, savunduğum düşüncelerin yanlış olduğunu kabul edebilirim.
31. Konuşurken sözümün kesilmesinden rahatsız olurum.
32. İnsanları kontrol etmeye ve istediğim kalıba sokmaya çalışırım.
33. İletişim kurduğum kişinin tutumundan daha çok sorununu anlamaya çalışırım.
34. Çevremdekiler, insanlara karşı ilgisiz kaldığım kanısındalar.
35. Çoğunlukla duygularımdan emin olamıyorum.
36. İletişim kurduğum kimse tarafından anlaşılmaktan mutluluk duyarım.
37. Başkaları ile ilişkilerimi bozacak çıkışlar yapabilirim.
38. Karşımdaki kişiye güvenmek beni mutlu eder.
39. Her insanı olumlu beklentilerle karşılarım.
40. İletişim kurduğum kimselerden bir şeyler verdiğimi hissederim.
41. İnsanlara cevaplamada zorlanacakları ani sorular yöneltmem.
42. Beni rahatsız eden duygularımı iletmekte sıkıntı çekmem.
43. Öneride bulunduğum kişinin öneriye açık olup olmadığına dikkat ederim.
44. İletişim kurduğum insanlar tarafından anlaşıldığımı hissederim.
45. Kendimi karşımdaki kişinin yerine koyarak,duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışırım.

İLETİŞİM BECERİLERİ ENVANTERİ CEVAP KAĞIDI

Adı Soyadı:

Sınıf:

	A(Tam Bana Göre)	B(Biraz Benim Gibi)	C(Kararsızım)	D(Benim Gibi Değil)	E(Benim Gibi Hiç Değil)
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					
16.					
17.					
18.					
19.					
20.					
21.					
22.					
23.					
24.					
25.					
26.					
27.					
28.					
29.					
30.					
31.					
32.					
33.					
34.					
35.					
36.					
37.					
38.					
39.					
40.					
41.					

Ek – 4: Beck Depresyon Ölçeği

Hastanın Soyadı, Adı:

Tarih:

Bu form son bir (1) hafta içerisinde kendinizi nasıl hissettiğinizi araştırmaya yönelik 21 maddeden oluşmaktadır. Her maddenin karşısındaki dört cevabı dikkatlice okuduktan sonra, size en çok uyan, yani sizin durumunuzu en iyi anlatanı işaretlemeniz gerekmektedir.

1- (0) Üzgün ve sıkıntılı değilim.

(1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.

(2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.

(3) O kadar üzgün ve sıkıntılıyım ki, artık dayanamıyorum.

2- (0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.

(1) Gelecek için karamsarım.

(2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.

(3) Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey

düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

3- (0) Kendimi başarısız biri olarak görmüyorum.

(1) Başkalarından daha başarısız olduğumu hissediyorum.

(2) Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.

(3) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.

4- (0) Herşeyden eskisi kadar zevk alıyorum.

(1) Birçok şeyden eskiden olduğu gibi zevk alamıyorum.

(2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.

(3) Herşeyden sıkılıyorum.

5- (0) Kendimi herhangi bir biçimde suçlu hissetmiyorum.

(1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.

(2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.

(3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

6 -(0) Kendimden memnunum.

(1) Kendimden pek memnun değilim.

(2) Kendime kızgınım.

(3) Kendimden nefrete ediyorum.

7 -(0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.

(1) Hatalarım ve zayıf taraflarım olduğunu düşünmüyorum.

(2) Hatalarımdan dolayı kendimden utanıyorum.

(3) Herşeyi yanlış yapıyormuşum gibi geliyor ve hep

kendimi kabahat buluyorum.

8- (0) Kendimi öldürmek gibi düşüncülerim yok.

(1) Kimi zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor ama yapmıyorum.

(2) Kendimi öldürmek isterdim.

(3) Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.

9- (0) İçimden ağlamak geldiği pek olmuyor.

(1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.

(2) oğu zaman ağlıyorum.

(3) Eskiden ağlayabilirdim ama Şimdi istesem de ağlayamıyorum.

10- (0) Her zaman olduğumdan daha canı sıkkın ve sinirli değilim.

(1) Eskisine oranla daha kolay canım sıkılıyor ve kızıyorum.

(2) HerŐey canımı sıkıyor ve kendimi hep sinirli hissediyorum.

(3) Canımı sıkkan Şeylere bile artık kızamıyorum.

11- (0) Başkalarıyla görüşme, konuşma isteğimi kaybetmedim.

(1) Eskisi kadar insanlarla birlikte olmak istemiyorum.

(2) Birileriyle görüşüp konuŐmak hiç içimden gelmiyor.

(3) Artık evremde hiçkimseyi istemiyorum.

12 -(0) Karar verirken eskisinden fazla güçlük çekmiyorum.

(1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.

(2) Eskiye kıyasla karar vermekte çok güçlük çekiyorum.

(3) Artık hiçbir konuda karar veremiyorum.

13 -(0) Her zamankinden farklı göründüğümü sanmıyorum.

(1) Aynada kendime her zamankinden kötü görünüyorum.

(2) Aynaya baktığımda kendimi yaşlanmış ve çirkinleşmiş buluyorum.

(3) Kendimi çok çirkin buluyorum.

14- (0) Eskisi kadar iyi iş güç yapabiliyorum.

(1) Her zaman yaptığım işler şimdi gözümde büyüyor.

(2) Ufacık bir işi bile kendimi çok zorlayarak yapabiliyorum.

(3) Artık hiçbir iş yapamıyorum.

15 -(0) Uykum her zamanki gibi.

(1) Eskisi gibi uyuyamıyorum.

(2) Her zamankinden 1-2 saat önce uyanıyorum ve kolay kolay tekrar uykuya dalamıyorum.

(3) Sabahları çok erken uyanıyorum ve bir daha uyuyamıyorum.

16- (0) Kendimi her zamankinden yorgun hissetmiyorum.

(1) Eskiye oranla daha çabuk yoruluyorum.

(2) Her şey beni yoruyor.

(3) Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun ve bitkin hissediyorum.

17- (0) İştahım her zamanki gibi.

(1) Eskisinden daha iştahsızım.

(2) İştahım çok azaldı.

(3) Hiçbir şey yiyemiyorum.

18- (0) Son zamanlarda zayıflamadım.

(1) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 2 Kg verdim.

(2) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 4 Kg verdim.

(3) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 6 Kg verdim.

19 -(0) Sağlığım ile ilgili kaygılarım yok.

(1) Ağrılar, mide sancıları, kabızlık gibi şikayetlerim oluyor ve bunlar beni tasalandırıyor.

(2) Sağlığımın bozulmasından çok kaygılanıyorum ve kafamı başka şeylere vermekte zorlanıyorum.

(3) Sağlık durumum kafama o kadar takılıyor ki, başka hiçbir

20- (0) Sekse karşı ilgimde herhangi bir değişiklik yok.

(1) Eskisine oranla sekse ilgim az.

(2) Cinsel isteğim çok azaldı.

(3) Hiç cinsel istek duymuyorum.

21 -(0) Cezalandırılması gereken şeyler yapığımı sanmıyorum.

(1) Yaptıklarımın dolayısıyla cezalandırılabilirim
düşünüyorum.

(2) Cezamı çekmeyi bekliyorum.

(3) sanki cezamı bulmuşum gibi geliyor.

Toplam BECK-D skoru:.....



Ek- 5: Beck Anksiyete Ölçeği

Beck Anksiyete Ölçeği

Hastanın Soyadı, Adı:

Tarihi:

Aşağıda insaanların kurgulu ya da emđiyeli olukları zamanlarında veyahutken bazı belirtiler verilmektedir.
Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddesini belirlemek için **BÜYÜN DAVIR, SON BİR (1) HAFTADIR** vakt ne kadar rahatsız ettiğini yendikine uygun yere bir işaret koyarak belirtiniz.

	Hıç	Hafif düzeyde Beni pek et- kilemedi	Orta düzeyde Hoş değildi ama kat- lanabildim	Ciddi düzeyde Dayanmakta çok zor- landım
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karın- cılanma				
2. Sıcak/ ateş basmaları				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				
4. Cevçeyememe				
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6. Baş dönmesi veya sersemlik				
7. Kalp çarpıntısı				
8. Dengeyi kaybetme duygusu				
9. Dehşete kapılma				
10. Sınırlılık				
11. Boşlukyormuş gibi olma duygusu				
12. Ellerde titreme				
13. Titreklilik				
14. Kontrolü kaybetme korkusu				
15. Nefes almada güçlük				
16. Ölüm korkusu				
17. Korkuya kapılma				
18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19. Baygınlık				
20. Yüzün kızarması				
21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				

Toplam BECK-A skoru:

Revised by Savaş TOKGÖR M.D.

ÖZGEÇMİŞ

JÜLİDE UÇAK

E-Posta: julide.ucak91@gmail.com

Kişisel bilgiler

Doğum Tarihi: 01.08.1991

Uyruğu: T.C

Doğum Yeri: İstanbul

Eğitim Durumu

Lise: Marmara Eğitim Kurumları (09.2005 – 06.2009)

Üniversite: Maltepe Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi
Psikoloji Bölümü (09.2009 – 06.2013)

Seminerler – Sertifikalar

Aile Okulu 9 Sertifika Programı (Maltepe Üniversitesi)

I. ULUSAL YENİDOĞAN VE DÜNYASI SEMPOZYUMU

Travma Geçiren Çocuklara Müdahale Eğitimi (Padem Psikoloji)

Çocuklarda Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi Eğitimi (Padem Psikoloji)

Çocuklarda Bilişsel Davranışçı Terapi Eğitimi (Padem Psikoloji)

Oyun Terapisi Eğitimi (Yeniden Sağlık ve Eğitim Derneği)

DİKDE-PARE “DİL, İŞİTME, KONUŞMA VE DİNLEME UYGULAYICI EĞİTİMİ”
(Kim Psikoloji)

Çocukları Değerlendirmek için Kullanılan Ölçeklerin Eğitimi (Kim Psikoloji)

Boşanma Terapisi Eğitimi (Padem Psikoloji)

Oyunun İyileştirici Gücü Oyun ve Ruh Sağlığı Sempozyumu

İş Deneyimi

Güzel Günler Kliniği / Yankı YAZGAN (Temmuz- Ağustos 2012) - Stajyer

Emrullah Turanlı Çocuk Yuvası (Ekim- Aralık 2012) - Stajyer

Fen Anaokulları (Şubat 2013-Mayıs 2013) - Stajyer

ND Danışmanlık (13.03.2013- Şubat 2014) – Stajyer

Ekip Norma Razon Nişantaşı (Mayıs 2013- Haziran 2013)-Stajyer

Eğitmen Koleji (anaokulu- ilkokul- ortaokul) (22.08.2013- 19.06.2015) –Psikolog

NP İstanbul Nöropsikiyatri Hastanesi – Stajyer

Bilfen Anaokulları (08.02. 2016 – halen ...)