



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

**EVLİ BİREYLERİN ALGILADIKLARI STRES DÜZEYİ VE
ALGILADIKLARI SOSYAL DESTEK DÜZEYLERİNİN EVLİLİK
UYUMLARINA ETKİSİ**

Bahar ÇELİK

DANIŞMAN: Yrd. Doç. Dr. Barış ÖNEN ÜNSALVER

İstanbul – 2016

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

**EVLİ BİREYLERİN ALGILADIKLARI STRES DÜZEYİ VE
ALGILADIKLARI SOSYAL DESTEK DÜZEYLERİNİN EVLİLİK
UYUMLARINA ETKİSİ**

**BAHAR ÇELİK
134102082**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN:Yrd. Doç. Dr. Barış ÖNEN ÜNSALVER

İstanbul – 2016



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	:	
Öğrenci Adı Soyadı	:	Bahar Gelik
Anabilim Dalı	:	Sosyal Bilimler Enstitüsü
Tez Danışmanı	:	Yrd. Doç. Dr. Banu Önen Uhsolur
Tezin Başlığı	:	Eski Bireylerin Algı Kaldıkları Şey ve Düşünce Algı Odakları

Sosyal Destek Bireylerinin Eski	TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI	Uygunluğunun Etilmesi
Toplantı Tarihi	:	05/05/2016
Saati	:	16.00

Öğrenci Savunmaya : 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. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,

OY BİRLİĞİ OY ÇOKLUGU

- Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez **KABUL** edilmiştir.
- Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin **DÜZELTİLMESİ** için ay **EK SÜRE** verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)
- Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin **REDEDEDİLMESİ** kararı alınmıştır.

Savunmada Tezin Başlığı : Değişmedi. Değişti.

Tezin Yeni Başlığı :

Öğrenci Savunmaya : 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,

OY BİRLİĞİ ile **REDEDEDİLMİŞTİR.**

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Yrd. Doç. Dr. Banu Önen Uhsolur	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Kaan Kılınçoğlu	
Üye	Yrd. Doç. Dr. Uğur Tam	

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Evli Bireylerin Algıladıkları Stres Düzeyi Ve Algıladıkları Sosyal Destek Düzeylerinin Evlilik Uyumlarına Etkisi” adlı çalışmamın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Tarih

...../...../.....

Bahar ÇELİK

İmza

Tez danışmanım olması yönündeki isteğimi geri çevirmeyerek beni mutlu eden, tüm süreç boyunca desteğini ve zamanını esirgemeyen, güler yüzlü ve güven veren yaklaşımıyla çalışmayı tamamlamama katkı sağlayan değerli danışman hocam Dr.Barış ÖNEN ÜNSALVER'e,

Her zaman her şeyin güzel olacağına inandıran, çalışmam boyunca sabrını ve desteğini eksik etmeyen, sevgisiyle güç veren hayat arkadaşına,

Attığım her adım, aldığım her nefeste bana duydukları sonsuz güven ve desteği hissettiğim, bana benden daha çok inanan ve beni ben yapan annem, babam ve ablama sonsuz teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

YEMİN METNİ	iii
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR DİZİNİ	vii
TABLolar DİZİNİ	viii
ÖZET.....	ix
ABSTRACT	x
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Önem	2
1.3. Amaç.....	2
1.4. Sınırlılıklar.....	3
2. İLGİLİ LİTERATÜR.....	4
2.1. EVLİLİK UYUMU	4
2.1.1. Evlilik Kavramı	4
2.1.2. Evlilik Aşamaları	6
2.1.3. Evlilik Uyumu	7
2.1.4. Evlilik Uyumunu Etkileyen Başlıca Faktörler.....	10
2.2. ALGILANAN SOSYAL DESTEK.....	12
2.2.1. Kuramsal Çerçeve,Sosyal Destek Kavramı ve Tanımı.....	12
2.2.2. Sosyal Destek Türleri ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destekle İlişkisi	14
2.2.3. Sosyal Destek Kategorileri ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destekle İlişkisi	15
2.2.4. Sosyal Destek Modelleri ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişki.....	17
2.3. STRES	19
2.3.1. Stres Tanımı.....	19
2.3.2. Stresin Ortaya Çıkışı.....	20
2.3.3. Stresin Birey Üzerinde Etkisine Dair Belirtiler	21
2.3.4. Stres ve Ruhsal Faktörler	22
2.3.5. Stres ve Sosyal Hayat Faktörü.....	23
2.3.6. Stres ve Bireysel Kişilik Özellikleri Faktörü.....	24
3. UYGULAMA.....	25
3.1. YÖNTEM	25

3.1.1. Araştırmanın Modeli.....	25
3.1.2. Evren ve Örneklem	25
3.1.3. Veri Toplama Araçları	25
3.1.4. Verilerin İstatistiksel Analizi	27
3.2. BULGULAR	28
3.2.1. Evli Bireylerin Algılanan Stres Düzeyleri, Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri ve Evlilik Uyum Düzeylerine İlişkin Bulgular	30
3.2.2. Evli Bireylerin Algılanan Stres Düzeyleri, Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri ve Evlilik Uyum Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular	31
3.2.3. Evli Bireylerin Algılanan Stres Düzeyleri, Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Tanımlayıcı Özelliklere Göre Dağılımları	35
TARTIŞMA	45
ÖNERİLER	49
KAYNAKÇA	50
EKLER.....	56

KISALTMALAR DİZİNİ

Ort : Ortalama
Ss : Standart Sapma



TABLolar DİZİNİ

Sayfa No

Tablo 1. Evli Bireylerin Tanımlayıcı Özelliklerinin Dağılımı.....	28
Tablo 2. Evli Bireylerin Tanımlayıcı Özelliklerinin Cinsiyete Göre Dağılımı.....	29
Tablo 3. Evli Bireylerin Algılanan Stres Düzeyleri.....	30
Tablo 4. Evli Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri.....	30
Tablo 5. Evli Bireylerin Evlilik Uyum Düzeyleri.....	30
Tablo 6. Evli Bireylerin Algılanan Stres, Algılanan Sosyal Destek ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi.....	31
Tablo 7. Algılanan Stres ve Algılanan Sosyal Destek Boyutlarının Evlilik Uyumu Üzerine Etkisi.....	33
Tablo 8. Algılanan Stres ve Algılanan Sosyal Destek Boyutlarının Evlilik Uyumu Üzerine Etkisi (Stepwise Regresyon).....	34
Tablo 9. Algılanan Stresin ve Algılanan Sosyal Desteğin Evlilik Uyumu Üzerine Etkisi.....	34
Tablo 10. Evli Bireylerde Algılanan Stresin Evlilik Yılına Göre Ortalamaları.....	35
Tablo 11. Evli Bireylerde Algılanan Sosyal Desteğin Evlilik Yılına Göre Ortalamaları.....	35
Tablo 12. Evli Bireylerde Evlilik Uyumunun Evlilik Yılına Göre Ortalamaları.....	36
Tablo 13. Evli Bireylerde Algılanan Stresin Yaşa Göre Ortalamaları.....	37
Tablo 14. Evli Bireylerde Algılanan Sosyal Desteğin Yaşa Göre Ortalamaları.....	37
Tablo 15. Evli Bireylerde Evlilik Uyumunun Yaşa Göre Ortalamaları.....	38
Tablo 16. Evli Bireylerde Algılanan Stresin Öğrenim Durumuna Göre Ortalamaları.....	39
Tablo 17. Evli Bireylerde Algılanan Sosyal Desteğin Öğrenim Durumuna Göre Ortalamaları.....	40
Tablo 18. Evli Bireylerde Evlilik Uyumunun Öğrenim Durumuna Göre Ortalamaları.....	41
Tablo 19. Evli Bireylerde Algılanan Stresin Cinsiyete Göre Ortalamaları.....	42
Tablo 20. Evli Bireylerde Algılanan Sosyal Desteğin Cinsiyete Göre Ortalamaları.....	42
Tablo 21. Evli Bireylerde Evlilik Uyumunun Cinsiyete Göre Ortalamaları.....	43
Tablo 22. Evli Bireylerde Algılanan Stresin Çocuk Sahipliğine Göre Ortalamaları.....	43
Tablo 23. Evli Bireylerde Algılanan Sosyal Desteğin Çocuk Sahipliğine Göre Ortalamaları.....	43
Tablo 24. Evli Bireylerde Evlilik Uyumunun Çocuk Sahipliğine Göre Ortalamaları.....	44

EVLİ BİREYLERİN ALGILADIKLARI STRES DÜZEYİ VE ALGILADIKLARI SOSYAL DESTEK DÜZEYLERİNİN EVLİLİK UYUMLARINA ETKİSİ

ÖZET

Bu çalışmada, evli bireylerin algıladıkları stres düzeyi ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin evlilik uyumlarına etkisini belirlemek amaçlanmıştır. Araştırma 50 kadın 50 erkek olmak üzere 100 evli gönüllü katılımcı üzerinde yapılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ile birlikte evlilik uyum ölçeği, algılanan stres ölçeği, algılanan sosyal destek ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemleri olarak sayı, yüzde, ortalama, standart sapma kullanılmıştır. İki bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında t-testi, ikiden fazla bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında Tek yönlü (One way) Anova testi kullanılmıştır. Anova testi sonrasında farklılıkları belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analizi olarak Scheffe testi kullanılmıştır. Araştırmanın değişkenleri arasında ilişkileri belirlemek üzere pearson korelasyon, etki düzeylerini belirlemek üzere regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda algılanan stres düzeyi, algıladıkları sosyal destek ve evlilik uyumu arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Algılanan stresin evlilik uyumunu azaltan, algılanan sosyal desteğin evlilik uyumunu arttıran değişken olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Sözcükler: Evlilik uyumu, algılanan stres, algılanan sosyal destek.

ÇELİK, Bahar, Clinical Psychology Master Degree, İstanbul, 2016

*EVLİ BİREYLERİN ALGILADIKLARI STRES DÜZEYİ VE ALGILADIKLARI SOSYAL
DESTEK DÜZEYLERİNİN EVLİLİK UYUMLARINA ETKİSİ*

ABSTRACT

In this study, the level of perceived stress and social support of married individuals perceived aimed to determine the effect of marital harmony. Research was conducted on 100 married women 50 volunteers, including 50 women. Research on the data collection form with personal information as marital adjustment scale, perceived stress scale, perceived social support scale was used. The data obtained in this study using SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) were analyzed using 22.0 for Windows program. number of descriptive statistical methods in the evaluation of the data, percentage, mean, standard deviation is used. the continuous quantitative comparison of data between two independent samples t-test was used to compare continuous quantitative data between more than two independent groups Unidirectional (One way) ANOVA test was used. Anova as a complementary post-hoc analysis to determine differences in the post-test Scheffe test. Pearson's correlation to determine the relationship between the variables of the study, regression analysis was applied to determine the level of impact. perceived stress level in the survey, it was found that the relationship between perceived social support and marital adjustment. reduces the perceived stress of marital harmony, it was determined that perceived social support variables that increase the marital harmony.

Keywords: Marital adjustment, perceived stress, perceived social support. .

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Evlilik toplumda inanç ve kültürlerle birlikte önemli görülen bir mevkidir. Aile olmakla birlikte yeni nesillerin ortaya çıkmasına vesile olan bu mevki üzerinde dikkat edilmesi gereken önemli husulardan görülmektedir. Bu nedenle evlilik uyumunun nedensellik ilişkileri bu araştırmada problem olarak alınmaktadır. Evli olmanın fizyolojik ve psikolojik olarak sağlıklı olmakla ilişkili olduğunu düşünülmektedir(Coyne ve Anderson, 1999).

İnsanoğlunun modern yaşam formuna geçmiş olması her ne kadar birçok avantajı ve birçok rahatlığı onun hizmetine sunmuş olsa da aslında gün be gün değişen yaşam şartları insanların daha farklı ve daha içinden çıkılmaz sorunlarla boğuşmasına sebebiyet vermiştir. İnsan ne kadar çok kazanırsa kazansın, ne kadar fazla şey elde etse de bireylerin doyumsuz tutumları ve birbirleri arasındaki çekişme duygusu olumsuz birçok olayı da beraberinde getirmektedir. Modern dönemin insanları daha çok şey elde etmekte, ancak daha çok mutsuz olmaktadır.

Bu mutsuzluğun ortaya çıkışında şüphesiz stres olgusunun büyük bir etkisi söz konusudur. Bilim adamlarının, sosyologların, psikologların ve çeşitli araştırmacıların nedenlerini, sınırlarını, etkilerini ve çözüm yollarını halen araştırdığı stres, modern çağda insanoğlu için büyük fizyolojik ve psikolojik tehditlerinden biridir. Bu tehdit, hayatın her anında, en mutlu anda bile insanın karşılaşma riskinin olduğu şekilde açık ve aşikârdır. İnsanlar mutluluğu ararken verdikleri amansız mücadele ve çekişme ortamında sürekli olarak bir şeylerin yarattığı strese maruz kalmakta ve böylelikle de stres bir türlü tam olarak ortadan kaldırılamamaktadır. Sosyal hayatta, iş hayatında ve özel hayatta sürekli olarak varlığını hissettiren stres zamanla hayatın bir parçası olarak görülmeye başlamıştır. Ancak hayatın içerisinde olan bu faktör bireyin hayatını tüm yönleri ile etkilemekte, hatta tıbben de değerlendirilmeye tabi tutulduğu şekli ile tedavisi zor ya da uzun süren hastalıklara sebebiyet vermektedir.

Stresin belki de en etkili şekilde gözlemlendiği ve süreklilik arz ettiği yer çalışma ortamıdır. Bir başka deyişle iş hayatı içerisinde stres durmaksızın bireylerin karşısına çıkmakta, sosyal hayatlarına da sirayet etmektedir. Bireylerin kendilerini stresli görme düzeyleri ile evliliklerini uyumlu ya da uyumsuz boyutta etkileyebilirler.

Aile içerisinde akraba ve yakın çevreninde etkili olduğu bilinmektedir. Evlilik sürecinde ve evlilik uyumunda sosyal desteğin ayrıca rol oynadığı bilinmektedir. Eşlerin içlerinde buldukları sosyal destek sisteminin gereksinim gördükleri durumlarda onlara yardımcı olmakta ve stresli durumlarda eşler arası iletişimi sağlamaktadır. Sosyal desteğin algılarının evlilik uyumu üzerinde etkilerinin olacağı ilgili literatürde belirtilmektedir.

1.2. Önem

Yetişkin bireylerin mutlu bir yaşam sürebilmelerinde yaptıkları evlilik önemlidir. Evlilikte sağlanan uyum veya uyumsuzluk bireylerin yaşamlarına etki etmekte ve bireyler mutlu veya mutsuz olabilmektedir. Sağlıklı bir evlilikte ise eşlerin kişisel değerlerinin, yaşam tarzlarının birbirine paralellik göstermesinin yanında algılanan sosyal destek ve stres düzeyleri oldukça önemli yer tutmaktadır.

1.3. Amaç

Araştırmacın amacı, evli bireylerin stres düzeyleri ve sosyal destek düzeylerinin bireylerin evlilik uyumlarını nasıl etkilediğini onaya koymaktır. Bireylerin yüksek stres düzeyine sahip olmasının ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin düşük olmasının evlilik yaşamına dair uyumu düşürebileceği, bireylerin evlilik uyumlarını olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir. Araştırmanın ana amacı ile birlikte alt amaçlarına yönelik araştırma soruları aşağıda sıralanmaktadır.

- Evli bireylerin algılanan stres, algılanan sosyal destek ve evlilik uyumları arasındaki ilişki var mıdır?
- Evli bireylerin algılanan stres düzeylerinin evlilik uyumları üzerine etkisi var mıdır?

- Evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeylerinin evlilik uyumları üzerine etkisi var mıdır?
- Evli bireylerin algılanan stres düzeyleri demografik özelliklere göre farklılık göstermekte midir?
- Evli bireylerin algılanan sosyal destek düzeyleri demografik özelliklere göre farklılık göstermekte midir?
- Evli bireylerin algılanan evlilik uyumları demografik özelliklere göre farklılık göstermekte midir?

1.4. Sınırlılıklar

Araştırmanın zorlukları göz önünde tutularak aşağıdaki sınırlılıklar belirlenmiştir.

- Araştırma 50 kadın 50 erkek olmak üzere İstanbul ilinde ikamet eden ve çalışma şartları açıklandıktan sonra kabul eden 100 evli gönüllü katılımcı ile sınırlıdır.
- Araştırma belirlenen ölçme araçları ile sınırlıdır.
- Araştırma belirlenen araştırma amaçları ile sınırlıdır.

2. İLGİLİ LİTERATÜR

2.1. EVLİLİK UYUMU

2.1.1. Evlilik Kavramı

Evlilik karşı iki cinsin hem toplum tarafından hem de devlet tarafından onaylanmasıyla oluşan birlikteliktir. Evliliğin meydana gelebilmesi için her iki tarafında özgür iradesiyle birlikte ortak yaşama isteğinin olması gerekmektedir. Evliliğin sağlıklı olabilmesi için en başta kişilerin belirli bir olgunluk seviyesine gelebilmesi ve kendi kararlarını rahat bir şekilde alabilecek seviyeye gelmeleri gerekmektedir. Bu olgunluk ve karar verebilme seviyesi kişiden kişiye, gelenekten geleneğe ve ülkeden ülkeye değişebilmektedir.

Evlilik yasalar ve toplum karşısında bir ortak yaşama sahip olma sözleşmesi olarak da görülmektedir. Duygusal anlamda bakıldığında zaman evlilik, birbirinden farklı iki bireyin bir araya gelerek yaşamlarını yan yana sürdürmeleri ve karşılıklı sevgi ile ortak kararlar alarak yollarına devam ederek eşlerine birbirlerini adama durumudur. Bu sayede ortak bir yaşam alanında kendileri için oldukça önemli olan şeyleri paylaşabilmektedir. Evliliğin tanım olarak geçmişteki deneyimleri, eğitim, öğretim, fikir ve düşüncelerin birbirlerinden farklı olarak yetişen iki bireyin ortak olarak aldığı kararlar çerçevesinde hayatlarını beraber geçirme düşüncesiyle ortaya çıkan bir durumdur (Gündoğdu, 1995). Bu konuda yapılan çeşitli kaynaklara bakıldığında zaman birbirinden farklı tanımlarda görülebilmektedir. Bu tanımlardan bir tanesi de Özgüven'in 2001 yılında yaptığı bir araştırmada yer almaktadır. Evlilik kişilerin birlikte yaşaması için yasal bir yol, aile ilişki bağları, bir erkek ve bir kadının karı-koca olarak adlandırılması, eşlerin doğacak çocukları için belirli bir konum sağlama aracı, toplumsal açıdan erkek ve kadının bir araya gelmesi için uygun bir yol ve toplumsal açıdan devletin denetiminde bulunan bir kurum olarak görülmektedir (Özgüven, 2001, s. 60). 1982 yılında Saxton tarafından yapılan bir başka çalışmada ise şu şekilde açıklanmaktadır; evlilik, aile ilişkilerinin kurulması ve nesillerin devamı için iki bireyin bir araya gelerek sürekli olarak birlikte yaşayarak çeşitli sorumlulukları paylaşmaları ve etkileşim halinde olmaları gereken bir toplumsal kurum olarak görülmektedir (Saxton,

1982). Bir başka kaynakta ise şu şekilde bahsedilmektedir; birbirinden gözle görülür bir şekilde farklı olan iki bireyin karşılıklı olarak birbirleriyle mutlu olabilecekleri ve kişiliklerini geliştirilmesine yardımcı olabilecek sorumlulukları paylaşmaları olarak görülmektedir (Fowers, 1993). Dikkat çeken bu konuyla ilgili bir tanımda ise evliliğin aralarında iyi ilişkiler geliştiren iki farklı bireyin, doğacak yavrularının geleceklerini ve güvenliğini sağlamaları bunun yanında geleceğe umutla bakan iki kişinin oluşturacağı evlilik; ve birbirlerine karşı sorumluluk duygusu taşıyan iki bireyin duygusal bağlarını toplumsal açıdan destekleyen, birbirleriyle gönüllü olarak bir arada zaman geçiren, birbirleriyle iletişim ve etkileşim halinde olan ve olası bir problem sebebiyle birbirlerine her açıdan destek veren kişilerin sağlıklı bir aile yapısını oluşturduğundan bahsedilmektedir (Cutler&Bradford, 1999).

Günümüz toplumunda evlilik oldukça karışık bir olgu olarak nitelendirilmektedir. Evlilik hem sosyal, hem dini hem de siyasi anlamda birbirleriyle eşit haklara sahip olan kadın ve erkeklerin aralarında yaptığı sözleşme olarak görülmektedir (Binici, 2000).

Evlilik üzerine yapılan araştırma ve çalışmaların önem kazanması ilk olarak aile yapısının oluşmasında ilk ve en önemli basamak olarak görülmesinden meydana gelmektedir. Evlilik toplumun oluşmasındaki en önemli basamak olarak görülmekte ve aile oluşumunda kişiler içinde oldukça önemli bir yere sahiptir. Aile üzerine yapılan bir çalışmadaki tanıma bakıldığında ise gelecek hakkında olumlu düşüncelere sahip iki bireyin kendilerinin ve doğacak çocuklarının güvenliğini sağlamaları, bireylerin kendi sorumluluklarını bildiği, bireyler arasında gözle görülür bir iletişiminin olduğu, birlikte uymaları gereken kurallar zaman zaman sınırlı zaman zaman esnek olduğu, dış ilişkilerin olumlu olarak şekillenmesi ve gelişmesi, olası bir sorun karşısında birbirlerine yardım ve çözüm uğraşında bulunmaları gibi durumlar sağlıklı aile yapısını oluşturmaktadır (Gladding, 2002).

1994 yılında Smith tarafından yapılan bir çalışmada aile yapısının oluşmasındaki ilk adım evlilik ile başladığı belirtilmiş ve aile yapısının sağlıklı ya da sağlıklı olmayan olup olmadığını anlayabilmek için en başta evliliğin incelenmesi gerektiği ifade edilmiştir (Smith, 1994). Gladding ise evlilik ve aile kavramlarının birbirlerinin ayrılmaz bir parçası olduğunu ve bunun yanında bazı farklılıklarında bulunduğunu

belirtmiştir (Gladding, 2002). Evlilik döneminde eşler arasında birbirlerini yüceltme, birbirlerini tanımaya çalışma, birbirlerini birçok konuda destekleme gibi birçok dinamik etken bulunabilmektedir. Aile kavramında ise ailenin diğer bireyleri, çocuklar ve ailenin diğer büyük üyeleri de evlenen bireyler ile etkileşim içerisinde bulunmaktadır. Ailenin oluşmasındaki en temel unsur olan evlilik, bireylerin maddi ve manevi açıdan ihtiyaçlarının giderilmesine yardımcı olan, üyelerinin güven içerisinde yaşamalarına olanak sağlayan, üyeler arasında karşılıksız sevgi bulunması, birbirlerine yardım etmeleri ve sempati duyması sebeplerinden dolayı önemli bir yapıyı oluşturmaktadır (Sayger, Homrich, Horne, 2000).

2.1.2. Evlilik Aşamaları

Evlilik, insan yaşamındaki en önemli kişiler arası ilişkilerden biridir. Evlilik, birbirinden farklı ilgi ve ihtiyaçları olan kişilerin karşılıklı bir dayanışma, toplumsal bir onaylanmayla gerçekleşmiş bir sözleşme ve tüm toplumsal yasaklamalar dışında tutulan cinsel ihtiyaçların karşılıklı olarak doyuma ulaştırıldığı bir kaynaşmadır (Özügürlü, 1985; Akt: Sardoğan ve Karahan, 2005: 92). Hayatın belli bir yerinden sonra olması gerektiğine inanılan ve bir seçenek olmakla birlikte bireylerin kendi yaşamlarını yeniden tanımladıkları evlilik aşama aşama ilerleyen bir süreçtir. Bu aşamalar şu şekilde sıralanmaktadır (Özgüven, 2001: 20):

- 1. Evliliğe hazırlık süreci:** Evliliğe hazırlık süreci birbirine yabancı iki kişinin evlilik yuvasını kurabilmeleri ve bir arada yaşayabilmeleri kararına ulaşabilmeleri için evlilik öncesinde birbirini tanımaları, anlaşmaları ve birlikte yaşama kararlarını sürdürebilecek, sevgi bağının kurulmuş olduğu dönemi kapsar. Evlilik öncesi yapılan arkadaşlık, sözlülük ve nişanlılık gibi kişisel toplumsal ve yasal olanaklar bu gerçeği yerine getirme amacına yöneliktir.
- 2. Evliliğin başlaması:** Nikâh ile evlilik bağı kurulmakla birlikte, aynı evde yaşama, ortak yaşamı paylaşma, birbirlerinin bireysel alışkanlıklarını benimseme yeni alışkanlıklar kazanma ve toplumunda evlilik sonucu kazanılan rollerin gereğini yerine getirme konularında iki tarafa da bir takım sorumluluklar düşmektedir. Bireylerin evliliğin başlangıcında olabilecek güçleri daha az hissetmeleri ve birbirlerine yaklaşmaları amacıyla Batıda ve kısmen ülkemizde balayı ve benzeri bir takım programlar yaratılmıştır.

3. **Çocuk yetiştirme:** Sosyal bilimcilerin çoğu evlilikte yetiştirme dönemine büyük önem verir. Evlenen çiftler bu devreye eriştiklerinde tam anlamıyla „aile“ işlevinin gerçekleşmiş olacağını belirtirler. Karı –koca arasındaki çeşitli bağlar, çocuk sahibi olmalarıyla yaşam bağı haline dönüşmektedir. Çocuğun dünyaya gelmesiyle karı - kocanın statüleri değişmekte, kadın, anne, erkek de, baba olmaktadır.
4. **Olgunluk dönemi:** Olgunluk dönemi, ailenin biyolojik işlevlerini gerçekleştirerek aktif ana babalık görevlerini tamamladıkları, çocukların evlenip evden ayrıldıkları döneme rastlar. Bu devrede eşler çocuk yetiştirme döneminin yoğun sorumluluklarının yerini alacak yeni bir takım ilgiler bularak yaşamlarını doldurmak ve devam ettirmek durumundadırlar. Bu dönemde karı kocanın birbirine destek olmaları, birbirlerini anlayışla karşılamaları, birbirlerini oldukları gibi kabul etmeleri gerekir. Aksi olan durumlar da bu dönemde de krize neden olabilir.

Karmaşık bir ilişki ağını içeren evlilik olgusuna, birbirinden çok farklı kültürlerde rastlanması evliliğin çeşitli toplumsal işlevleri yerine getirmesinden kaynaklanmaktadır. Özgüven (2001) tarafların evlilikle biyolojik, sosyal, psikolojik ve duygusal ihtiyaçlarını doyumayı amaçladığını ifade etmektedir. Evliliğin, cinsel yaşamın sağlıklı olarak düzenlenmesi ve yeme içmeyi içeren fizyolojik ihtiyaçların karşılanması gibi biyolojik gereksinimlerin yanında birlikte güven içinde olma, korunma, toplumda saygınlık kazanma, toplumsal destek sağlama, sevilme, beğenilme, ait olma, kişisel paylaşımlarda bulunma ve birlikte olmayı içeren psikolojik ve toplumsal kökenli gereksinimleri de doyduğu ifade edilmektedir. Ayrıca evlilik yoluyla toplumsal işbölümünün belirlenmesi ve üretim ve tüketim ilişkilerinin düzenlenmesi, ekonomik yaşamın düzenlenmesine yardımcı olmaktadır (Gülerce, 1996).

2.1.3. Evlilik Uyumu

Toplumun temel taşı olarak nitelendirilen aile; sosyal değerler, gelenek, görenek ve kanunların öngördüğü biçimde kadın ve erkeğin hayatlarını birleştirmek amacıyla yaptıkları sosyal sözleşme sonucu oluşturdukları evrensel ve sosyal bir sistemdir. Sosyal yaşamın temelini oluşturan oldukça karmaşık ve çok yönlü ilişkiler ağının anlatımıyla

ilgili bir kavram olan evlilik sisteminde, eş seçiminde aşk kavramının da gündeme gelmesiyle, kişileri evliliğe götüren önemli etmenler arasında insanların duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını gerçekleştirme istekleri de yer almaktadır (Ersanlı ve Kalkan, 2008).

Evlilikte eşler arası uyum ile ilgili araştırmalar bu uyumun evlilikte on yıldan sonra azaldığını göstermiştir. Aile yaşam döngüsü aşamalarında uyumun düzeyi; genç çocuk varlığı(Luckey, 1966), ayrılma (Paris ve Luckey, 1966), boş yuva sendromu (Gurin et al 1960) ya da emeklilik (Blood ve Wolfe, 1960) aşamalarıyla ilişkili olduğu görülmektedir.

Eşlerin eğitim seviyelerinin evlilik uyumu konusunda herhangi bir etkisinin olup olmadığı konusunda da araştırmalar farklı sonuçlar gösterebilmektedir. Öğrenim seviyesinin evlilik uyumu üzerinde pozitif yönde etkisinin olduğunu belirten çalışmaların (Dökmen ve Tokgöz, 2002; Şener ve Terzioğlu, 2002; Fıfıloğlu, 1992; Blum ve Mehrabian, 1999) yanında, eşlerin eğitim seviyesinin evlilik uyumu ve evlilikten alınan haz arasında herhangi bir ilişki olmadığını belirten çalışmalar da bulunmaktadır (Hamamcı, 2005).

Rollin ve Feldman (1970) evlilikteki eş uyumunu Duvall'ın 8 aşamasının sınıflandırılmasını kullanarak araştırma yapmışlardır. 799 orta sınıf ailedeki kadın ve erkeklerle birlikte yapılan araştırmanın sonucunda, aile yaşam döngüsünde farklı etmenlerin olduğu belirtilmiştir. Erkek eşlere göre, kadınların evlilikteki eş uyumlarının aile yaşam aşamalarıyla daha uyumlu olduğu belirtilmiştir. Kadınların ilk aşamalarda eş uyumlarının yüksek olduğu ve kademeli olarak genç dönem, boş yuva aşamasında azalmaya başladığı, emeklilik döneminde ise bu uyumun arttığı belirtilmiştir. Erkeklerde ise yine ilk aşamalarda eşler arası uyum seviyesi yüksek iken, ayrılma aşamasında bu durumun azalmaya başladığı, boş yuva ve emeklilik döneminde ise bu uyumun arttığı belirlenmiştir.

Schum ve Bugaighis'in (1986) birlikte yaptıkları bir başka araştırma da benzer verileri kullanarak Anderson'ın analizi okul öncesinde çocuk, sosyal sınıf ve istenilen sosyal evlilik etkilerini bütünleştiren bir bakış açısıyla tekrar ele alınmıştır. Yaşam döngüsünde orta aşamalarda araştırılan evlilikteki eş uyumunda meydana gelen düşüşün, tüm gün çalışması sebebiyle kişinin eşine ve günlük hayatta sahip olduğu

şeylere yeterli zaman ayıramadığı için tartışan düşük gelir seviyesine sahip olan annelerin, okul öncesi çocuklara sahip olmasıyla açıklanabileceğini belirtmiştir.

Ebeveynliğe geçiş yapan bireyler üzerine yapılan bir başka araştırma da ise babanın anneden daha fazla olumsuz etkilere maruz kaldığı; kendilerinin artık eşleri tarafından yeterince desteklenmeyeceği endişesi ve artık eşinin kendisiyle daha fazla ilgilenemeyeceği korkusuna kapılmaktadır (Hakel & Ruble, 1992, p.953). Araştırmalar gösteriyor ki eşyle vakit geçiren erkekler daha mutlu olup, eşyle olan ilişkilerinde daha fazla uyumlu olmaktadır. Bir başka çalışmada eşyle doğrudan etkileşim halinde olan erkeklerin eşyle olan uyumu ölçülmüşken, kadınlarda ise eşlerine verdikleri desteğin nasıl olduğu ölçülmüştür (Knauth, 2000, p. 507).

Tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de meydana gelen hızlı sosyal, ekonomik ve kültürel değişmelerin bir yansıması olarak evlilik ilişkileri de değişmekte, evlilikte yaşanan sorunlar geçmişe oranla çeşitlenmekte ve eşler arasındaki uyum sorunları artmaktadır (Şener ve Terzioğlu, 2008).

Uyum, uzlaşma ve denge hâlidir. Dengenin durağan olması mümkün değildir, artar ya da azalır. Yaşam, bu uyumu sağlamaya yönelik bir süreçtir. Uyumlu kişi, kendisi ve çevresi için yararlı olacak biçimde tepkide bulunabilme yeteneği olan ve bu yeteneği eyleme dönüştürebilen, diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilen, toplumsal rollerini yerine getirebilen, sorunlarla başa çıkabilen, çevresini gerçekçi biçimde değerlendirebilen üretici ve yaratıcı kişidir. Uyumsuz kişi ise bunu başaramayandır (MEB, 2011: 35).

Evlilik uyumu, evli çiftler arasındaki ilişkilerin uyumunu ve farklı süreçleri belirtmektedir. Bu süreçler evlilik ve aile hayatında değişen durumlar karşısında eşlerin birbirlerinin beklenti ve ihtiyaçlarındaki dengeyi ve koşullara adaptasyonu içermektedir. Diğer bir deyişle evlilikte uyum, farklı kişiliğe sahip eşlerin mutluluğu elde etmek ve müşterek hedeflere ulaşmak için bir bütün olarak birbirlerini tamamlaması olarak tanımlanabilir (Şener ve Terzioğlu, 2008: 2).

Evlilik uyumu, evliliğin kendine ait çok özel şartları içinde eşlerin kendileri ve birbirleriyle uzlaşma, ortak amaca ulaşma ve denge kurma çabasıdır (Baltaş ve Baltaş,

2000: 103). Evlilik uyumu, bir evliliğin zorunlu ve gönüllü niteliklerinin bir dengeye ulaşmasıdır. Mutlu eşler de ne denli birbirlerini istedikleri için evlendiklerini belirtse de, her evlilikte gelenek, görenek ve yasalara bağlı bazı zorunluluklar vardır. Bir evlilik tümüyle gönüllü veya tümüyle zorunlu bir ilişki haline gelmişse, bu evlilikte uyumun bozulması, sorunların çıkması kaçınılmaz olur. Zorunlu evlilik ilişkilerinde eşler birbirleriyle iyi geçiniyormuş gibi görünseler bile, gerçekten istedikleri için değil birlikte olmak zorunda oldukları için beraberliklerini sürdürmeye çalışırlar. Eşlerin, ilişkilerini tümüyle zorunlu bir ilişki olarak algılamaya başlamasıyla evliliğin tüm heyecanı ortadan kalkmaya ve eşler arasında çatışmalar çıkmaya başlar (Çakır, 2008: 11).

Eşler arasında uyum, ilişkideki tüm alanları etkileyebilen önemli etkenlerden biridir. Zamanla, eş ilişkisinde olumlu ve olumsuz faktörlerin birlikte işlerlik gösterdiği bir denge kurulmakta, bu dengeler sistemi evliliği sürdürücü ya da bozucu rol oynayabilmektedir. Eş ilişkileri içerisinde sabit bir işlev gören bu dengeler, sosyal, ekonomik, kültürel ve bireysel (hastalık, kişilik, sadakatsizlik vs.) kökenli bozucu etkenlerle sarsılabilmekte, özellikle kırılgan bir zemin üzerine kurulmuş evlilikleri sonlandırabilecek kadar güçlü olabilmektedir. Bazen de kurulmuş olan dengeler eşlerden birinin bireysel patolojisi üzerine bina edilebilmekte, tedavi gören eşin kalkınması ile sistem çöküntüye uğrayabilmektedir (Gülsün, Ak ve Bozkurt, 2009: 71).

2.1.4. Evlilik Uyumunu Etkileyen Başlıca Faktörler

Günümüzde evliliklere ve evlilik ilişkilerine dair çalışmalar giderek artmakla birlikte evlilik uyumunu etkileyen değişkenler de araştırmacılar tarafından dikkatle incelenmektedir. Evlilik ve aile öğeleri arasındaki ilişkilerin nasıl ortaya çıktığını açıklamak için yapılan bazı araştırmalar, bu öğelerin bazen iç içe olduğunu, bazen aralarında hiçbir ilişkinin olmadığını, bazen evlilik ilişkisini etkileyen faktörlerin sadece eşleri etkileyebildiğini, bazen de eşler arasındaki ilişkiyi etkileyen faktörlerin ailenin diğer ünitelerini de etkilediğini belirtmektedir (Yalçın, 2014: 250-251).

Evlilik uyumunu etkileyen faktörlerin başında karşılıklı iletişim ve etkileşim ile bunların temelindeki birey olma ve kendi benliğini kaybetmeden karşıdakinin benliğiyle bütünleşebilme yetileri gelirken, diğer birçok faktör de evlilik uyumunun şekillenmesinde belirleyici olabilmektedir. Yine evlilik uyumu bir başka tanımda da evlilikteki mutluluk ve başarıyla bağlantılı olduğuna inanılan paylaşılan aktiviteler, çatışmalar gibi faktörlerin bileşkesi olarak ele alınmış, diğer bir tanımda da sorunları çözme kapasitesi üzerine vurgu yapılmıştır (Fışiloğlu ve Demir, 2000).

Gottman (1996) evli çiftlerle yaptığı araştırmalarında, çiftlerin evliliklerinde uyumu ve ilişkilerdeki mutluluğu arttıran faktörleri incelemiş ve bu faktörleri; bütün taşları dökmek, yumuşak tartışmalar yapabilmek, esnek planlar yapabilmek ve prensip sahibi olmak olarak sıralamıştır (Akt: Çavuşoğlu, 2011: 6-7).

Bütün Taşları Dökmek: Birbirleriyle tartışırken aklına gelen her şeyi söylemekten kaçınan çiftlerin daha mutlu olduklarını bulmuştur.

Yumuşak Tartışmalar: Çiftler arasındaki tartışmaların başlamasının ilk sebebinin çoğunlukla, çiftlerin çatışma yaşadıkları konuda konuşurken eleştirilerini yüksek sesle yapmaları olduğunu gözlemlemiştir. Eleştirilerini daha yumuşak bir sesle ve karşı tarafı suçlamadan yapan eşler, tartışmaların kavgaya dönmesini engellemektedirler.

Esnek Planlar: Araştırmada, kadınların planlarını eşlerinin programlarına göre değiştirmekte daha esnek ve rahat olduğunu, erkeklerinse bunu yapmakta zorlandıklarını bulmuştur. İlişkide kişiler ne kadar esnek olurlarsa evliliklerinde de o oranda mutlu olmaktadır.

Prensip Sahibi Olmak: Mutlu çiftlerin ilişkilerinde bazı prensiplere sahip olduklarını bulmuştur. İlişkisinde çok mutlu olan çiftlerin yeni evli ya da birbirlerine yeni âşık olmuş olsalar bile birbirlerinden gelecek incitici ya da rencide edici en ufak bir davranışı kabullenmedikleri görülmüştür. İlişkinin başından itibaren kötü davranışlara karşı düşük toleranslı olmak, uzun vadede mutlu bir ilişkinin göstergesidir.

Bakım Onarım Çalışmaları: Başarılı çiftlerin büyük tartışmalardan nasıl çıkacaklarını iyi bildiklerini gözlemlemiştir. Mutlu çiftler tartışma kontrolden çıkmadan

olumsuz durumu nasıl onaracaklarını iyi bilirler. Mutlu çiftlerin tartışma sırasında yaptığı başarılı müdahalelerden bazıları; tartışma konusunu alakasız bir konu ile değiştirmek, espri yapmak, bu durumun karşı tarafı ne kadar zorladığını anladığını söylemek, tartışmayı “bu bizim problemimiz” vb. diyerek ortak bir noktaya çekmektir.

Ayrıca evlilik uyumuna etki eden faktörler bireysel özellikler, çift özellikleri ve çevresel etmenler olmak üzere üç madde halinde sıralamak mümkündür. Bunlara ilişkin bilgiler aşağıda yer verilmektedir (Özden, 2013: 17- 18).

- **Bireysel Özellikler;** Sorunlar, stresle başa çıkma güçlüğü, işlevsel olmayan düşünceler, aşırı tepkisellik, aşırı kızgınlık ve saldırganlık, tedavi edilmemiş depresyon, kronik irritabilite, aşırı utangaçlık, olumlu özellikler, dışa dönüklük, özgüven, iddialılık teslimiyet, aşk, esneklik.
- **Çift Özellikleri:** Sorunlar, negatif ilişki tarzları, olumlu özellikler, iletişim becerileri, çatışma çözme becerileri, kaynaşma, yakınlık, güç paylaşımı veya kontrolü, uzlaşma.
- **Çevresel Etmenler:** Aile kökeninin etkileri, aile sürecinin izleri, aileden bağımsızlaşabilme, anne babanın evliliği, anne babanın ve arkadaşların desteği, iş stresi, ebeveyn olmanın stresi, dışarı uğraşlarının gerilimi, diğer stresörler (borçlanma, sağlık, eşin yakın akrabaları vb.)

2.2. ALGILANAN SOSYAL DESTEK

Bu bölümde öncelikle sosyal destek kavramı üzerinde durulmuş ve daha sonra bu kavramın çok boyutlu algılanan sosyal destekle olan kuramsal ilişkisi açıklanmıştır.

2.2.1. Kuramsal Çerçeve, Sosyal Destek Kavramı ve Tanımı

Sosyal destek kavramlaştırması, tanımlaması ve ölçülmesi zor olan çok yönlü bir kavramdır (Hupcey, 1998). Kavramın temelleri Caplan (1974), Cobb (1976) ve Cassel (1976) tarafından atılmıştır. Cobb (1976) 'a göre sosyal destek bilgidir. Caplan (1974) ise ihtiyaç duyulduğu zamanlarda sosyal desteğin, araçsal ya da bilgisel rehberlik sağlayıcı olduğunu ileri sürmektedir. Önemli kişiler tarafından duygusal destek, görevi yerine getirmeyle ilgili yardım ve başa çıkmayı kolaylaştırmak için rehberlik ve

materyal destek şeklinde sağlanmaktadır. Cassel (1976)'da geri bildirimini ayrıca vurgulamaktadır. Tanımlardan sosyal desteğin duygusal, bilgisel, araçsal ve sosyal ilişkiler ağı boyutlarının olduğu görülmektedir.

Thoits (1985)'in tanımı da bu boyutları kapsayacak şekildedir; sosyal destek genel olarak aile üyeleri, arkadaşlar, iş arkadaşları, akrabalar ve komşular gibi önemli kişiler tarafından bireye yapılan yardımcı işlevler anlamına gelir. Bu işlevler sosyo-duygusal yardım, araçsal yardım ve bilgisel yardımı kapsar.

Florian, Mikulincer ve Bucholtz (1995) sosyal desteği formal ve informal ilişkiler yoluyla alınan teselli, yardım veya bilgi olarak tanımlamakta ve çok boyutlu bir yapı olarak görmektedir. Ben-David ve Leichtentritt (1999: 297) ise sosyal desteği, kişinin sosyal ihtiyaçlarını başkalarıyla etkileşimleri yoluyla giderme derecesi olarak tanımlamaktadırlar. Temel sosyal ihtiyaçlar bilindiği gibi sevgi, saygı ya da kabul görme, ait olma, kimlik ve güvenliği kapsamaktadır. Çok boyutlu algılanan sosyal destek bu ihtiyaçların karşılanması amacıyla girişilen karşılıklı etkileşimlerdir.

Sosyal destek ile ilgili çoğu tanım duygu, onaylama ve yardım temel öğelerinden bir ya da daha fazlasını içine alan etkileşimler olarak alınmaktadır. Bu temel öğeler bir yandan duygusal ve duyuşsal diğer yandan araçsal, somut ya da bilgisel olarak tanımlanmaktadır (Antonucci, 1997: 48).

Sosyal destek üzerine yayınlanmış çok sayıda çalışma olmasına rağmen, sosyal destek kavramının kavramlaştırılması ve tanımlanmasında bir çeşitlilik ve farklılaşma olduğu belirtilmektedir (örn. Cohen ve Wills, 1985; Ell, 1996; Hupcey 1998; Winemiller vd, 1993; Winefield vd, 1992; Uchino vd, 1996). Winemiller ve arkadaşlarına (1993: 638) göre, standardize olmayan ölçüm araçlarının kullanılması, hangi örneklemeler veya ortamlar için hangi ölçüm araçlarının uygulanabilir olduğuna dair bilgi eksikliği ve kavramın karmaşık ve çok boyutlu doğasının ihmal edilmesi alandaki önemli eleştiriler arasındadır (Eker, Arkar ve Yıldız, 2001).

Algılanan sosyal desteğin çok boyutlu olduğunu ve bunun görmezden gelinemeyeceğini ileri süren Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley (1988) çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğini geliştirmişler ve bu araç sayesinde arkadaş, aile ve özel

kişi alt boyutlarından yararlanarak daha geniş bir boylam çerçevesinde algılanan sosyal desteği inceleme olanağı bulmuşlardır.

2.2.2. Sosyal Destek Türleri ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destekle İlişkisi

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

Cohen ve Wills (1985) dört sosyal destek türü belirlemişlerdir:

1) Saygı Desteği: Bireyin saygı gördüğü ve kabul edildiği ile ilgili bilgidir. Bireyin kendi öz değeri ve deneyimleri nedeniyle saygı gördüğünün ve herhangi bir kişisel hata veya sorun olsa bile kabul edildiğinin ifade edilmesi bireyin özsaygısını geliştirecektir.

2) Bilgi Desteği: Sorun durumunun tanımlanması, anlaşılması ve bu durumla baş edilmesi konusundaki yardımdır. Öğüt verme, sorunun boyutlarını değerlendirme ve bilişsel rehberlik gibi özellikleri vardır.

3) Sosyal Arkadaşlık: Boş zaman değerlendirme ve benzeri durumlarda başkalarıyla birlikte olmadır. Böyle bir ilişki başkalarına yakın olma ihtiyacını karşıladığı, bireyi sürekli sorun üzerinde düşünmekten alıkoyduğu veya olumlu duygu durumu teşvik ettiği için stresi azaltıcı etki yapacaktır.

4) İşlevsel Destek: Finansal yardım, çevresel kaynaklar ve ihtiyaç duyulan hizmetlerin sağlanması anlamına gelmektedir. İşlevsel destek, işlevsel sorunların doğrudan çözümlenmesi veya bireye rahatlama veya eğlenceye ayırabilecek zaman kazandırması nedeniyle stresi azaltıcı bir özellik göstermektedir.

Richman ve Rosenfeld (1988: 309-324) sosyal destek türlerini sekiz grupta ele almışlardır. Bu sekiz sosyal destek türü şöyledir:

1) Dinlenme: Kişinin öğüt verilmeden ve yargılanmadan dinlendiği algısı.

2) Duygusal Destek: Kişinin yanında olduğunu gösteren ve rahatlık duygusu yaratan destek.

3) Duygusal Meydan Okuma: Kişiyeye duygu, değeri ve tutumlarını değeriendirmesine meydan okuyarak destek verme.

4) Gerçeği Doğrulama Desteği: Destek görenle benzer bir bakış açısına sahip birinin destek alanın bakış açısını ispatlamasına yardım etme.

5) İş Takdir Desteği: Destek görenin çabalarının fark edildiğini ve övüldüğünü algılaması.

6) İşe Meydan Okuma: Kişinin daha yaratıcı olması, yaptığı işe bağlanması için destek alanının düşünce ve davranışlarına meydan okuma.

7) Gözle Görülür Yardım: Destek olana para yardımını ya da hediye verme.

8) Kişisel Yardım: Destek alan için işin yapılması.

Caplan (1974) ise sosyal destek türlerini 5 grupta ele almıştır (Torun, 1995: 26):

- Duygusal Destek
- Saygı Desteği
- Maddi Destek
- Bilgisel Destek
- Beraberlik Desteği

2.2.3. Sosyal Destek Kategorileri ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destekle İlişkisi

Barrera ve Ainley (1983: 135-136) sosyal destekle ilgili olarak altı destek kategorisi tanımlamıştır,

1. Materyal Yardım: Para ve diğer fiziksel obje biçiminde somut yardımlar.
2. Davranışsal Yardım: Fiziksel emek yoluyla görevleri paylaşma

3. Yakın Etkileşim: Dinleme, dikkat, saygı ve anlayış ifade etme gibi geleneksel yönlendirici olmayan danışma davranışları
4. Rehberlik: Öğüt, bilgi ve ders önerme
5. Geri Bildirim: Bireylere davranışları, düşünceleri yardım duyguları hakkında geri bildirim sağlama
6. Olumlu Sosyal Etkileşim: Eğlence ve gevşeme için sosyal etkileşim, eğlence ve gevşeme için sosyal etkileşime katılma.

Pek çok araştırma ve teorik açıklama ise üç farklı sosyal destek kategorisine odaklanmaktadır. Bunlar sosyal yerleşim, algılanan sosyal destek ve alınan sosyal destek olarak adlandırılmaktadır (Barrera, 1986: 413). Sosyal yerleşim, kişilerin çevrelerindeki kişilerle sahip oldukları bağlar anlamına gelmektedir. Bir başka deyişle, sosyal ilişkiler ağı ilişkilerin varlık ve niceliği olarak tanımlanabilir (Kim ve McKenry, 1998: 313). Algılanan sosyal destek ise kişiler arası bağların niteliği ve varlığının bilişsel değerlendirilmesidir. Bir anlamda kişinin destekleyici etkileşimleri yorumlama, bağlı olduğu kişilere kişisel anlamlar vermeye dayalı öznel değerlendirmesidir. Diğer destek tipi, sağlanan destek, diğerleri tarafından gösterilen davranış ve eylemler anlamına gelmektedir. Bir bakıma desteğin davranışsal değerlendirmesidir. Belli bir zaman süreci içerisinde destek kaynaklarından elde edilen sosyal destek miktarıdır (Kef, 1997: 236). Bundan dolayı algılanan ve sağlanan destek özdeş değildir (Procidano ve Heller, 1983: 1-24). Algılanan sosyal destek çoğu kuramcı tarafından zamanla ve belli ilişkilere karşı kararlı kalan global yapı olarak görülmektedir (Herzberg ve Hammen, 1999: 387). Sağlanan destek ise zaman ve duruma bağlı olarak değişmektedir.

Destek birçok kaynaktan alınabilir. Bu kaynaklar genelde informal ve formal olarak ikiye ayrılmaktadır. Aile ve arkadaşlar informal destek kaynağıyken danışmanlar, öğretmenler, din adamları gibi sosyal hizmetlerde çalışan kişiler ise formal destek kaynaklarıdır.

2.2.4. Sosyal Destek Modelleri ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişki

Cohen ve Wills (1985) sosyal desteğin yönlerini ve oynadığı rolü gösteren iki model tanımlamaktadırlar. İlki temel etki modelidir. Bu modele göre sosyal destek stres düzeyi ne olursa olsun bireyler üzerinde olumlu etkiler yaratır. Model, sosyal desteğin stresli zamanlarda olduğu kadar, stresli olmayan zamanlarda da yararlı olduğunu ileri sürer. Bu modele göre geniş sosyal ağlar olumlu yaşantı sağlar ve bu tür destek kişinin sağlığıyla ilgilidir. İkinci model tampon modelidir. Bu model yeterli sosyal desteğin stresin sağlık üzerine etkisini azaltacağını ve dengeye getireceğini ileri sürer. Sosyal desteğin stresin sağlık ve iyilik hali üzerindeki zararlı etkilerinden bireyi koruduğunu savunur. Her iki modelde de sosyal desteğin kişinin sağlığı üzerinde olumlu etkisinin olduğu vurgulanmaktadır.

Weiss (1974) sosyal desteği, sosyal bütünleşme değerinin yeniden sağlanması ve stresli durumlarda rehberlik olarak tanımlamıştır (Akt: Gençöz ve Özlale, 2004). McElroy (1997) Algılanan sosyal desteği stresin olumsuz etkilerinden bireyi koruyan mekanizmaları da içeren sosyal ilişkilerin farklı yönlerini tanımlayan genel bir kavram olarak tanımlamıştır.

Baldwin (1967) sosyal desteğin kuramsal temelini Kurt Lewin'in "Alan Kuramı" ve davranış tanımına dayandırmaktadır (Akt: Yıldırım, 1998: 33-39). Baldwin'e göre davranış psikolojik çevrede oluşan değişmedir ve psikolojik çevrenin tüm öğeleri bireyin davranışını etkilemektedir. Bu durumda bireyin olumsuz davranışlarını ortadan kaldırarak yeni davranışlar kazanmasını sağlamak için onun psikolojik çevresinde değişiklik yapmak gerekmektedir. Bireyin çok boyutlu algılanan sosyal destek sistemi ise onun psikolojik çevresi içerisinde yer almaktadır (Yıldırım, 1998: 33-39). Bu modellerle ilgili diğer bir araştırmada ise şu bulgulara yer verilmektedir: Sosyal destekle ilgili iki temel açıklayıcı modellerin ilki sosyal desteğin temel olarak stres altındaki bireyin iyi oluşuyla ilgili olduğunu belirten "Tampon Etki Modelidir. Bu model, sosyal desteğin bireyi strese neden olan olayların potansiyel patolojik etkilerinden koruduğunu belirtmektedir. "Doğrudan Etki Modeli" olarak adlandırılan diğer model ise sosyal desteğin stres yaşantısı olup olmadığına

bakmaksızın bireyin iyi oluşuna katkıda bulunduğunu belirtmektedir (Cohen ve Wills, 1985).

Doğrudan etki modelinde bireyin stres altında bulunması gerekmemektedir. Tampon etki modelinde ise birey stres altındadır ve çok boyutlu algılanan sosyal destek bu stresi azaltıcı etkide bulunmaktadır (Banaz, 1992). Çok boyutlu algılanan sosyal destek bireyin sağlığını ve psikolojik yaşamını olumlu yönde etkileyen bir ihtiyaçtır. Birey bir durumu tehdit olarak algıladığı zaman stres ortaya çıkmaktadır. Stres ve hastalık zincirinde çok boyutlu algılanan sosyal destek iki noktada rol oynamaktadır.

1) Stres sebep olan algının yeniden düzenlenerek veya önlenerek stres ve stres tepkisi ilişkisine müdahale etmektedir. Birey destek kaynakları olmadığı bir durumda çok yoğun bir stres yaşayabileceği bir olaya karşı yardım alması durumunda çok az veya hiç stres yaşamayacaktır.

2) Yeterli sosyal destek; bireyin stres yaşantısını ve buna bağlı patolojik ürünlerin ortaya çıkmasını azaltacaktır. Sosyal destek, stres yaratan bir duruma çözüm getirerek bu yaşantıyı azaltabilir veya stres yaratan durumla ilgili algıyı değiştirebilir. Böylece, stres yaşantısının bireye vereceği zarar azaltılmış ve önlenmiş olacaktır (Chien, Chang ve Schaller, 2000: 69-84; Cohen ve Wills, 1985: 310-357).

Barnera (1985) sosyal desteğin üç birincil kategorisi olduğunu belirtmiştir:

- 1) Sosyal çevre içinde kişi ve değerleri arasındaki bağlantılar,
- 2) Harekete geçirilen destek,
- 3) Öznel bilişsel değerlendirmeleri ifade eden algılanan destek.

Paracidano (1983: 24) sosyal desteğin üçüncü boyutunun diğer ikisine göre daha önemli olduğunu belirtmiş ayrıca algılanan sosyal desteğin sevilme ve değerli bulunma duygularını içerdiğini belirtmiştir. Kriz ya da artan stres sırasında sosyal destek psikolojik uyumu düzenleyebilir. Bu bilgilere dayanılarak algılanan sosyal desteğin tek başına yeterli olmayacağı mutlaka çok boyutlu olması gerektiği düşünülmektedir.

Pepliesi (1998) sosyal destekle ilgili mevcut literatürün şu dört noktada özetlenebileceğini belirtmiştir:

- 1) Sosyal destek, sosyal stres ve sağlık üzerinde önemli bir faktördür.
- 2) Desteğin sosyo-duygusal boyutları en önemli parçasıdır.
- 3) Yakın kişisel ilişkiler, sağlanan desteğin gerçek kaynağıdır.
- 4) Sosyal destek düzeylerinde sistematik grup farklılıkları vardır.

Açıklanmaya çalışıldığı gibi araştırmacılar tarafından sosyal destek, birbirine benzer çeşitli gruplara ayrılarak değerlendirilmiştir. Algılanan sosyal desteğin yaygın bir tanımının olmaması onun ölçümüne yansımıştır. Sosyal desteğin ölçümleri dört noktada kategorize edilmiştir. Bunlar; yapısal, fonksiyonel, algılanan ve alınan sosyal destektir. Sosyal desteğin fonksiyonel ölçümü desteğin mevcut farklı tiplerini ölçmektir (Cohen ve Wills, 1985).

2.3. STRES

2.3.1. Stres Tanımı

Belki de bir birey olarak herkesin sürekli olarak olumsuz etkilerine maruz kaldığı stres, son yıllarda insanlığın yaşadığı birçok hastalığın temel nedeni olduğu gibi, bireylerin sosyal ve iş hayatlarına dair performanslarını da son derece olumsuz yönde etkilemektedir. Tıbbi anlamda konuya dair çalışmalar devam etmekle birlikte, psikolojik açıdan da soruna çözüm bulabilmek adına ciddi bir çaba sarf edilmekte ve bireylerin stres baskısından asgari ölçüde zarar görmesine uğraş verilmektedir.

Stres, bireyin yaşadığı sorun ve sıkıntılara karşılık, hem fiziksel hem de zihinsel anlamdaki direnç ve bu direnç sonucuna göre yine fiziksel ve psikolojik anlamda etkilenmesidir. Kimi insanlar için bu durum, gösterilen direnç ile birlikte bir nebze olsun ortadan kaldırılabilirdiği gibi, kimi insanlar için zihinsel anlamda yıpranmaya ve fiziksel anlamda çeşitli hastalıkların tetiklenmesine sebebiyet verebilmektedir. Kavramsal olarak detaylı bir şekilde incelendiğinde stres, bireyin fiziksel olarak mücadele verdiği hayatı ile ruhsal anlamda mücadele ettiği düşsel

hayatında karşılaştığı sıkıntılar nedeni ile verdiği toplu reaksiyon ve bu reaksiyonun somut ve soyut olarak bireye yansımalarıdır (Serinkan, 2012: 23). Bir başka tanımlamada ise stres, bireyin psikolojik olarak maruz kaldığı sorunların ve olumsuz etmenlerin, fiziksel olarak birey üzerinde yaratmış olduğu etkiye bireyin güçlü bir şekilde karşılık verememesi olarak görülmektedir (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002: 17).

Stres çoğunlukla insanın zihninde oluşturduğu bir duygu ya da düşüncenin daha gerçeğe dönüşmeden yarattığı etki olarak görülmektedir; bir sonraki aşamada sıkıntılar ortaya çıktığında insan bunlara direnememekte ve stres baş göstermektedir. Ancak stres endişe ile başlayan ve somut olarak ortaya çıkan sorunların yarattığı bir durum değildir. Başka bir açıdan ise stres, öncelikli olarak fiziksel verilen bir tepkiyi ifade etmemektedir. Stres, ruhsal anlamda insanın yaşadığı sorunların tetiklediği bir süreçte insan bünyesinin güçsüz yakalanarak dirençsiz kalması ve fizyolojik sorunlarla mücadele etmek durumunda kalmasıdır (Ertekin, 1993: 7). Bu tespitlerin ardından araştırmacılar için stres, uzak durulması gereken bir yaşam faktörü olmaktan ziyade, onunla mücadele edilebilecek şekilde öncelikli olarak bir zihinsel hazırlığın ve daha sonrasında fizyolojik olarak dirençli olabilmenin sonucunda atlatılabilecek bir sorundur.

2.3.2. Stresin Ortaya Çıkışı

Uzun yıllardan bu yana süre gelen çalışmalar sonucunda, araştırmacıların ve bilim adamlarının gözlemleri ışığında, stresin birey için belirli bir zaman dilimi içerisinde gerçekleştiği tespit edilmiştir. Bu süreç bireyin çoğunlukla fark edemediği bir şekilde yaşanmaktadır; birey yalnızca sorunlarla ve stres tehdidi ile bir anda karşı karşıya gelmektedir.

Stresin ortaya çıkışına dair ilk adım, bireyin yaşayacağı uyarılma sürecidir. Bu süreçte bir stres durumu ortaya çıktığında, bireyin zihni psikolojik anlamda bireyin kendisini hazırlaması adına bir uyarı vermektedir. Bu durum, birey için durumu kabul etmek ve duruma anlık bir tepki ile karşılık vermek arasında bir psikolojik ve fizyolojik çatışmaya neden olmaktadır. Fizyolojik anlamda, kalp, tansiyon ve solunum gibi vücut fonksiyonlarında anlık ve olumsuz yönlü değişimler söz konusu olabilmektedir (Cüceloğlu, 1992: 268). Uyarılma sürecinde ilk ve ciddi tepkiyi bireyin fiziksel

fonksiyonlarının vermesi öncelikli olarak fiziksel bir yıpranma sürecini başlatmaktadır; bu durum daha sonrasında zihinsel fonksiyonlara da sirayet etmektedir.

Alınan uyarı ile birlikte bireyin yaşadığı stres konusunda sorunla başa çıkabilmesi adına bir direnme süreci başlamaktadır. Nadir olarak rastlanmakla birlikte, bireyin yaşadığı sorunlara ve baskın stres ortamına karşı hazırlıklı olması ve nasıl davranması gerektiği konusunda doğru tepkileri verebilmesi direnme sürecinde, uyarılma süreci içerisinde yaşadığı zararları en aza indirecektir. Bu stresle mücadele anında, eğer vücut ve zihin gerektiği gibi tepki verebilirse, bireyin yaşayacağı zarar en düşük seviyede ortaya çıkacaktır. Ancak tersi bir durumda bireyin direnci daha da düşecek ve stres ortamından giderek, hızla daha da olumsuz etkilenecektir (Şahin, 2005: 54-55).

Direnme süreci açısından strese karşı koymak adına en önemli adım, bireye verilen görevi yerine getirmek adına gösterilen fazladan çaba ve bireyin var olan sorunların çözümüne dair göstereceği performans ön plana çıkmaktadır. Olumlu anlamda değerlendirildiğinde direnme aşaması, eşler için aile içerisinde cesaretlendirici bir etkiye sahip olabilmektedir.

Tükenme süreci, stres baskısı altında bireyin yaşayacağı son aşamadır. Eğer ki birey yaşadığı stresin ortaya koymuş olduğu negatif yönlü hissiyatı bertaraf etmek adına gereken şekilde direniş göstermezse fiziksel ve ruhsal tükeniş aşamasına geçilmiş olacaktır. Bu süreçte öncelikle birey sorunla karşılaşır, daha sonrasında stresin baskısını hisseder ve en sonunda ise bu strese karşı koyamaması nedeni ile tükenmeye başlar. Bu sürecin en fazla gözle görülür etkisi fiziksel yapı üzerindedir (Cüceloğlu, 1992: 271).

2.3.3. Stresin Birey Üzerinde Etkisine Dair Belirtiler

Stresin birey üzerindeki etkilerinin en ciddi yansımaları şüphesiz fiziksel yapıya dairdir. Ancak zaman içerisinde farklı şekillerde bireyin stresten olumsuz yönde etkilendiğini görmek mümkündür. Stresin birey üzerindeki etkisine dair belirtiler ise genel olarak şu şekildedir (Cüceloğlu, 1992: 270-272);

- **Fiziksel Belirtiler:** Baş ağrısı, uyku yoksunluğu ya da düzensizliği, deri üzerindeki çeşitli yaralar, boşaltım sistemi sorunları, kas sistemine dair sorunlar, kalp

ritmi düzensizliği, beslenmede düzensizliği, iştah kaybı, dinmeyen yorgunluk hissiyatı ve dikkat kaybı.

- **Psikolojik Belirtiler:** Endişe, depresyon, aşırı duygusallık, anlık olumsuz yönde reaksiyonlar, yerli yersiz asabi tutumlar, gerginlik, özgüven eksikliği, aşırı hassasiyet ve fiziksel agresiflik.

- **Zihinsel Belirtiler:** Konsantrasyon eksikliği, sürekli kararsızlık, sık tekrarlanan unutkanlık, geçici hafıza problemleri, sürekli dalgınlık, yerli yersiz konular ve nesnelere üzerinde odaklanma, sık tekrarlanan basit hatalar ve muhakeme yapma sürecinde yaşanan zorluklar.

- **Sosyal Belirtiler:** İnsani ilişkilerde ortaya çıkan sürekli güvensizlik hissiyatı, sorunlar için başkalarını suçlama, insanlardan uzaklaşma, kişilere karşı aşağılayıcı tutum sergileme, sürekli olarak sergilenen aşırı savunmacı tutum, başka bireylerle insani ilişkilerin kolay bir şekilde sonlandırılması ve sosyal ortamda iletişim yoksunluğu.

2.3.4. Stres ve Ruhsal Faktörler

Bireyin iş, sosyal ve özel hayatını etkilemesi noktasında ruhani durum büyük bir öneme sahiptir. Buna göre bireysel olarak zihinde ve ruhta var olan endişe, korku ve mutsuzluk gibi belli başlı etmenler bireyin hayatının tüm alanına sirayet edecek şekilde bir stres duygusu yarabilmektedir. Eğer ki birey kendi başına bu süreci doğru şekilde yönetemez ve yönlendirmezse ilerleyen süre zarfında sorunun üstesinden gelmesi giderek zorlaşacak ve muhtemel stres onun hayatının zorunlu bir parçasına haline dönüşecektir (Eren, 2000: 32).

Stresi yaratan ruhsal faktörler, her bir birey için farklı şekilde ortaya çıkmaktadır. Bunun temel nedeni bireylerin her birinin yaşam şartlarının birbirlerinden mutlak ölçülerde farklı olması ve böylelikle de her bir bireyin, yaşadığı olaylara dair farklı reaksiyonlar vermesidir. Böylelikle her birey yaşadığı sorunlar dâhilinde kendisine farklı bir stres ortamı yaratmaktadır. En nihayetinde de belki de bireyin hayatında her gün gördüğü insanların bulunduğu ve her gün içerisine dâhil olduğu okul ve iş yeri gibi ortamlar bireyin stres yükünün en fazla yansıdığı yerlerdir (Can, 1999: 23).

Her ne kadar bireyler son yıllarda profesyonel yardım alarak üzerlerindeki stres yükünü hafifletmeye ve bu stres ile başa çıkmaya çalışsalar da tam anlamı ile başarı sağlanması mümkün gözükmemektedir. Zira insan hayatının her bir anı ve içerisinde hayatının geçtiği her bir alan stres ile doludur. Buna karşı yapılacak tek şey, stresin etkilerini en aza indirmek adına faaliyetler yürütmektir ki hayat koşuşturmacası içerisinde bireyler için bunu gerçekleştirmek pek kolay olmamaktadır. Bu durum bile, bireyin ruhsal yapısı içerisinde stresin büyük bir yer kaplaması konusunda yeterlidir (Sabuncuoğlu ve Tüz, 1998: s. 57). Sürekli olarak strese maruz kalmak da bireyin stresten kurtulacağına dair inancını ortadan kaldırmaktadır. Bu inançsızlıkla birlikte stresin normal bir yaşam fonksiyonu haline geldiği görülmektedir.

Stres konusunda ruhsal faktörlerin ortadan kaldırılabilmesinin adına yegâne destek yine bireylerin kendisinden gelmektedir. Hayatın her anında ve her noktasında, bireyler arasındaki olumlu yönde seyreden ilişkilerin varlığı stresin tam olarak ortadan kaldırılamasa bile büyük ölçüde bireye verdiği zararların en aza indirgenmesi konusunda olumlu bir etki doğuracaktır. İş hayatı açısından bakıldığında da bireylerin birbirleri ile olan olumlu yöndeki ilişkileri ve birbirlerine verdiği asgari düzeydeki destek stresin zararlarının azaltılmasına mutlak olarak yardımcı olacaktır (Sabuncuoğlu ve Tüz, 1998: s. 57). Bu durum çok hassas ve kritik noktayı işaret etmektedir. Neredeyse bir bireyin stresten kurtulma konusundaki yegâne faktörün yine başka bir birey olması, ya durumun iyiye gidip stres yükünün ortadan kaldırılmasına ya da stresin boyutlarının tırmanmasına sebebiyet verebilecektir. Bu nedenle insani ilişkiler stres konusunda büyük bir önem taşımaktadır ve ruhsal anlamda insanların birbirlerinden, stres sorunlarını aşmak adına beklentileri son derece büyüktür.

2.3.5. Stres ve Sosyal Hayat Faktörü

Bireyin hayatında yönlendirici etkiye sahip en önemli alanlardan biri sosyal hayattır. Arkadaş çevresi, aile ile ilişkiler ve karşı cins ile olan iletişim bireyin hayatındaki olumlu ve olumsuz olayların önemli ölçüde belirleyicisidirler. Tüm bu olgular, bireyin normal zaman dilimi içerisinde, iş yerinde olsa dahi aklında tutacağı, eğer yaşadıkları olumlu ise kendisini mutlu hissedeceği, ancak yaşadıkları olumsuz ise kendisine sürekli olarak stres yönlü telkinlerde bulunacağı bir durumu ortaya çıkarmaktadır. Dolayısı ile bu durum bireyin sosyal hayatındaki performansı kadar iş

yaşantısındaki performansını da olumsuz yönde etkileyecektir (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002: 20).

Her ne kadar birey sabah evinden çıkıp çalışma ortamına dâhil oluyorsa da aslında aklında, bir gün ya da birkaç gün öncesinin tüm yaşananlarını, tüm söylenenlerini ve tüm imgelerini taşımaktadır. Eğer ki tüm bunlar olumsuz seyirde ise birey kaçınılmaz olarak orada yaşadığı stresi kendisi ile birlikte her yere götürecektir. İnsan zihninin bir zorlaması olan bu durum, bireyin sosyal hayatının, geri kalan tüm alanlara ve zamanlara ne denli doğrudan etki edebildiğinin de bir göstergesidir.

2.3.6. Stres ve Bireysel Kişilik Özellikleri Faktörü

Mutlak olarak dünyanın her yerinde bireylerin sahip oldukları kişilik özellikleri hayata dair bakış açıları ile birlikte diğer tutumlarını da doğrudan etkilemektedir. Aynı durum, bireylerin hayat akışı içerisinde karşılaştıkları durumlar neticesinde yaşadıkları stres durumunda da gözlemlenmektedir. Her birey için sorunlar farklı olduğu gibi bunun neticesinde ortaya çıkan stresin boyutları da farklıdır. En önemlisi, bu strese karşı mücadele etme ve onun zararlarını en aza indirme konusunda tüm insanların tutum ve davranışları bir olmadığı gibi her bireyin stres ile başa çıkma konusunda başarılı olduğunu söylemek de son derece zordur; büyük ölçüde insanlar stres ile baş etme konusunda yetkinliğe sahip değildirler (Aydın, 2008: 113).

3. UYGULAMA

3.1. YÖNTEM

3.1.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma “tarama modeli” olarak tasarlanmıştır. “Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekilde betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez” (Karasar, 2009,s.77).

3.1.2. Evren ve Örneklem

Araştırmada 50 kadın 50 erkek olmak üzere İstanbul ilinde ikamet eden ve çalışma şartları açıklandıktan sonra kabul eden 100 evli gönüllü katılımcı çalışma grubu olarak alınmıştır.

3.1.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ile birlikte evlilik uyum ölçeği, algılanan stres ölçeği, algılanan sosyal destek ölçeği kullanılmıştır.

Evlilik Uyum Ölçeği, Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilmiş ve Türkiye’de geçerlik güvenirlik çalışması Tutarel Kışlak (1999) tarafından yapılmıştır. (Marital Adjustment Test) Ölçeğe ilişkin bilgiler Tutarel – Kışlak’ın (1999), ölçeğin güvenirlik-geçerlik çalışmasından faydalanılarak aktarılmıştır. Evlilikte Uyum Ölçeği Locke ve Wallace (1959) tarafından evliliğin niteliğini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Evlilikte Uyum Ölçeği’nin orijinal formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmasında örnekleme birbirleriyle evli olmayan 118 evli erkek ve 118 evli kadın oluşturmaktadır. 15 maddeden oluşan ölçekteki puanlar uyumsuzluktan uyumluluğa doğru artmaktadır. Bu durumda ölçekten alınabilecek en yüksek uyum puanı 158, en düşük uyum puanı 2’dir.

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ); 1983 yılında Cohen, Kamarck & Mermelste tarafından geliştirilmiş, güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alpha değeri 0.86 bulunmuştur. Bu çalışmada Bilge, Öğce, Genç ve Oran (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanması yapılan ölçek kullanılmış, güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alpha değeri 0.81 bulunmuştur. 5'li likert tipinde (0 hiç, 4 çok sık) hazırlanan ölçeğin üç maddesi ters (4.,5.,6. maddeler), beş maddesi düz ifadelidir (1.,2.,3.,7.,8. maddeler). Ölçekten toplam 0-32 arasında puan alınmaktadır. Algılanan stres (1.,2.,3.,7., 8. maddeler) ve algılanan baş etme (4.,5.,6. maddeler) olmak üzere iki alt ölçeği bulunmaktadır. Ölçek hem toplam puan hem de alt ölçek puanları üzerinden değerlendirilmektedir. Toplam puanın yüksek olması algılanan stres düzeyinin yüksek olması anlamındadır. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksekliği ise olumsuz bir durumdur.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ): Ölçek, Zimmet ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 12 maddeden oluşan bireyin sosyal desteği ile ilgili kaynağın yeterliliğini ölçen “ Tamamen Katılmıyorum” (1) ile “ Tamamen Katılıyorum” (7) arasında değişen 7'li likert tipinde bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçek algılanan sosyal desteğin kaynağını aile, arkadaşlar ve anlamlı diğerleri olmak üzere üç alt boyutta ölçebilmektedir. Alt ölçeklerden alınabilecek en düşük puan 4, en yüksek puan 28'dir. Ölçeğin tamamından elde edilecek en düşük puan 12, en yüksek puan 84'tür. Elde edilen puanın yüksek olması, algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu gösterir. Ölçeğin Türk dili ve kültürüne ilk adaptasyonu Eker ve Arkar (1995) tarafından yapılmıştır. Yaptıkları gözden geçirme çalışmasında aile ve özel insan ile ilgili kavramlar üzerinde çalışılarak bazı değişiklikler yapılmış; ölçeğin psikometrik özelliklerini psikiyatri, cerrahi ve normal örneklem üzerinden elde edilen verilerde test edilmiştir. Ölçeğin Türkçe formu, orijinalinde olduğu gibi algılanmış sosyal desteğin kaynağını gösteren (arkadaş, aile ve özel insan) üç alt ölçekten ve 12 maddeden oluşmaktadır. Eker ve Arkar (1995) çalışmasında ölçeğin güvenilirlik katsayıları 0.80-0.95 arasında değişen yüksek tutarlılık düzeylerine sahip olduğu bulunmuştur. ÇBASDÖ toplam 12 maddeden oluşur ve her biri dört maddeden oluşan desteğin kaynağına ilişkin 3 alt grubu içerir. Bunlar; “aile” (3., 4., 8. ve 11. maddeler), “arkadaş” (6., 7., 9. ve 12. maddeler) ve “özel bir insan”dır (eş gibi) (1., 2., 5. ve 10. maddeler). Her bir madde 1-7 arasında puanlanır. Her alt ölçekteki dört maddenin puanlarının toplanması ile alt ölçek puanı elde edilir ve bütün alt ölçek

puanlarının toplanması ile de ölçeğin toplam puanı elde edilir. Ölçeğin tamamından alınabilecek en düşük puan 12 ve en yüksek puan 84'tür. Elde edilen puanın yüksek olması algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu, düşük puanlar ise desteğin algılanmadığını ya da destek azlığını veya yoksunluğunu gösterir.

3.1.4. Verilerin İstatistiksel Analizi

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemleri olarak sayı, yüzde, ortalama, standart sapma kullanılmıştır.

İki bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında t-testi, ikiden fazla bağımsız grup arasında niceliksel sürekli verilerin karşılaştırılmasında Tek yönlü (One way) Anova testi kullanılmıştır. Anova testi sonrasında farklılıkları belirlemek üzere tamamlayıcı post-hoc analizi olarak Scheffe testi kullanılmıştır.

Araştırmanın sürekli değişkenleri arasında pearson korelasyon ve regresyon analizi uygulanmıştır. Korelasyon analizi sürekli değişkenler arasında doğrusal ilişkinin kuvveti (derecesi) ve yönünün belirlemek üzere uygulanır. Araştırmanın sürekli değişkenleri arasında nedensellik ilişkisini belirlemek üzere; bağımsız değişkenler yardımıyla zor elde edilen bağımlı değişken değerini kestirmek için regresyon analizi uygulanır(http://www.istatistikanaliz.com/regresyon_analizi.asp).

Elde edilen bulgular %95 güven aralığında, %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

3.2. BULGULAR

Bu bölümde, araştırma probleminin çözümü için, araştırmaya katılan evli bireylerden ölçekler yoluyla toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır. Elde edilen bulgulara dayalı olarak açıklama ve yorumlar yapılmıştır.

Tablo 1. Evli Bireylerin Tanımlayıcı Özelliklerinin Dağılımı

Tablolar	Gruplar	Frekans(n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	50	50,0
	Erkek	50	50,0
	Toplam	100	100,0
Yaş	18-25	3	3,0
	25-30	22	22,0
	30-35	24	24,0
	35-40	27	27,0
	40-45	15	15,0
	45 Ve üzeri	9	9,0
	Toplam	100	100,0
Öğrenim Durumu	Ortaokul	7	7,0
	Lise	25	25,0
	Lisans-lisansüstü	68	68,0
	Toplam	100	100,0
Evlilik Yılı	0-1 Yıl	19	19,0
	2-5 Yıl	26	26,0
	5-10 Yıl	23	23,0
	10 Ve üzeri	32	32,0
	Toplam	100	100,0
Çocuk Sahipliği	Evet	64	64,0
	Hayır	36	36,0
	Toplam	100	100,0

Evli bireyler cinsiyet değişkenine göre 50'si (%50,0) kadın, 50'si (%50,0) erkek olarak dağılmaktadır.

Evli bireyler yaş değişkenine göre 3'ü (%3,0) 18-25, 22'si (%22,0) 25-30, 24'ü (%24,0) 30-35, 27'si (%27,0) 35-40, 15'i (%15,0) 40-45, 9'u (%9,0) 45 ve üzeri olarak dağılmaktadır.

Evli bireyler öğrenim durumu değişkenine göre 7'si (%7,0) ortaokul, 25'i (%25,0) lise, 68'i (%68,0) lisans-lisansüstü olarak dağılmaktadır.

Evli bireyler evlilik yılı değişkenine göre 19'u (%19,0) 0-1 yıl, 26'sı (%26,0) 2-5 yıl, 23'ü (%23,0) 5-10 yıl, 32'si (%32,0) 10 ve üzeri olarak dağılmaktadır.

Evli bireyler çocuk sahipliği değişkenine göre 64'ü (%64,0) evet, 36'sı (%36,0) hayır olarak dağılmaktadır.

Tablo 2. Evli Bireylerin Tanımlayıcı Özelliklerinin Cinsiyete Göre Dağılımı

		Kadın		Erkek		P
		n	%	n	%	
Yaş	18-25	2	%4,0	1	%2,0	$X^2=2,582$ $p=0,764$
	25-30	10	%20,0	12	%24,0	
	30-35	10	%20,0	14	%28,0	
	35-40	15	%30,0	12	%24,0	
	40-45	7	%14,0	8	%16,0	
	45 Ve üzeri	6	%12,0	3	%6,0	
Öğrenim Durumu	Ortaokul	4	%8,0	3	%6,0	$X^2=0,242$ $p=0,886$
	Lise	13	%26,0	12	%24,0	
	Lisans-lisansüstü	33	%66,0	35	%70,0	
Evlilik Yılı	0-1 Yıl	7	%14,0	12	%24,0	$X^2=6,822$ $p=0,078$
	2-5 Yıl	11	%22,0	15	%30,0	
	5-10 Yıl	10	%20,0	13	%26,0	
	10 Ve üzeri	22	%44,0	10	%20,0	
Çocuk Sahipliği	Evet	36	%72,0	28	%56,0	$X^2=2,778$ $p=0,072$
	Hayır	14	%28,0	22	%44,0	

Yaşa göre kadınların 2'si (%4,0) 18-25, 10'unun (%20,0) 25-30, 10'unun (%20,0) 30-35, 15'i (%30,0) 35-40, 7'si (%14,0) 40-45, 6'sının (%12,0) 45 ve üzeri; erkeklerin 1'i (%2,0) 18-25, 12'si (%24,0) 25-30, 14'ünün (%28,0) 30-35, 12'si (%24,0) 35-40, 8'i (%16,0) 40-45, 3'ünün (%6,0) 45 ve üzeri olarak dağıldıkları görülmektedir.

Öğrenim durumuna göre kadınların 4'ünün (%8,0) ortaokul, 13'ünün (%26,0) lise, 33'ünün (%66,0) lisans-lisansüstü; erkeklerin 3'ünün (%6,0) ortaokul, 12'si (%24,0) lise, 35'i (%70,0) lisans-lisansüstü olarak dağıldıkları görülmektedir.

Evlilik yılına göre kadınların 7'si (%14,0) 0-1 yıl, 11'i (%22,0) 2-5 yıl, 10'unun (%20,0) 5-10 yıl, 22'si (%44,0) 10 ve üzeri; erkeklerin 12'si (%24,0) 0-1 yıl, 15'i (%30,0) 2-5 yıl, 13'ünün (%26,0) 5-10 yıl, 10'unun (%20,0) 10 ve üzeri olarak dağıldıkları görülmektedir.

Çocuk sahipliğine göre kadınların 36'sının (%72,0) evet, 14'ünün (%28,0) hayır; erkeklerin 28'i (%56,0) evet, 22'si (%44,0) hayır olarak dağıldıkları görülmektedir.

3.2.1. Evli Bireylerin Algılanan Stres Düzeyleri, Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri ve Evlilik Uyum Düzeylerine İlişkin Bulgular

Tablo 3. Evli Bireylerin Algılanan Stres Düzeyleri

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
Algılanan Stres	100	9,110	4,202	0,000	20,000
Algılanan Baş Etme	100	3,870	2,196	0,000	9,000
Algılanan Stres Genel	100	12,980	5,545	0,000	24,000

Araştırmaya katılan evli bireylerin “algılanan stres” düzeyi ($9,110 \pm 4,202$); “algılanan baş etme” düzeyi yüksek ($3,870 \pm 2,196$); “algılanan stres genel” düzeyi ($12,980 \pm 5,545$); olarak saptanmıştır.

Tablo 4. Evli Bireylerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
Aileden Algılanan Sosyal Destek	100	23,740	4,741	8,000	28,000
Özel İnsandan Algılanan Sosyal Destek	100	18,840	8,245	4,000	28,000
Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek	100	22,000	5,942	7,000	28,000
Algılanan Sosyal Destek Genel	100	64,580	14,768	33,000	84,000

Araştırmaya katılan evli bireylerin “aileden algılanan sosyal destek” düzeyi ($23,740 \pm 4,741$); “özel insandan algılanan sosyal destek” düzeyi ($18,840 \pm 8,245$); “arkadaştan algılanan sosyal destek” düzeyi ($22,000 \pm 5,942$); “algılanan sosyal destek genel” düzeyi ($64,580 \pm 14,768$); olarak saptanmıştır.

Tablo 5. Evli Bireylerin Evlilik Uyum Düzeyleri

	N	Ort	Ss	Min.	Max.
Evlilik Uyumu	100	41,300	9,843	9,000	58,000

Araştırmaya katılan evli bireylerin “evlilik uyumu” düzeyi ($41,300 \pm 9,843$); olarak saptanmıştır.

3.2.2. Evli Bireylerin Algılanan Stres Düzeyleri, Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri ve Evlilik Uyum Düzeyleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Tablo 6. Evli Bireylerin Algılanan Stres, Algılanan Sosyal Destek ve Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkiye Yönelik Korelasyon Analizi

		Algılanan Stres	Algılanan Baş Etme	Algılanan Stres Genel	Aileden Algılanan Sosyal Destek	Özel İnsandan Algılanan Sosyal Destek	Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek	Algılanan Sosyal Destek Genel	Evlilik Uyumu
Algılanan Stres	r	1,000							
	p	0,000							
Algılanan Baş Etme	r	0,448**	1,000						
	p	0,000	0,000						
Algılanan Stres Genel	r	0,935**	0,736**	1,000					
	p	0,000	0,000	0,000					
Aileden Algılanan Sosyal Destek	r	-0,458**	-0,295**	-0,464**	1,000				
	p	0,000	0,003	0,000	0,000				
Özel İnsandan Algılanan Sosyal Destek	r	-0,290**	-0,066	-0,246*	0,312**	1,000			
	p	0,003	0,511	0,014	0,002	0,000			
Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek	r	-0,337**	-0,244*	-0,352**	0,539**	0,384**	1,000		
	p	0,001	0,014	0,000	0,000	0,000	0,000		
Algılanan Sosyal Destek Genel	r	-0,444**	-0,230*	-0,428**	0,712**	0,813**	0,790**	1,000	
	p	0,000	0,021	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
Evlilik Uyumu	r	-0,564**	-0,387**	-0,580**	0,533**	0,512**	0,556**	0,681**	1,000
	p	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000

Algılanan baş etme ve algılanan stres arasında zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=0.448$; $p=0,000<0.05$). Algılanan stres genel ve algılanan stres arasında çok yüksek, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=0.935$; $p=0,000<0.05$). Algılanan stres genel ve algılanan baş etme arasında yüksek, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=0.736$; $p=0,000<0.05$). Aileden algılanan sosyal destek ve algılanan stres arasında zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=-0.458$; $p=0,000<0.05$). Aileden algılanan sosyal destek ve algılanan baş etme arasında zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=-0.295$; $p=0,003<0.05$). Aileden algılanan sosyal destek ve algılanan stres genel arasında zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=-0.464$; $p=0,000<0.05$). Özel insandan algılanan sosyal destek ve algılanan stres arasında zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=-0.29$; $p=0,003<0.05$). Özel insandan algılanan sosyal destek ve algılanan stres genel arasında çok zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=-0.246$; $p=0,014<0.05$). Özel insandan algılanan sosyal destek ve aileden algılanan sosyal destek arasında zayıf,

pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=0.312$; $p=0,002<0.05$). Arkadaştan algılanan sosyal destek ve algılanan stres arasında zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=-0.337$; $p=0,001<0.05$). Arkadaştan algılanan sosyal destek ve algılanan baş etme arasında çok zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=-0.244$; $p=0,014<0.05$). Arkadaştan algılanan sosyal destek ve algılanan stres genel arasında zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=-0.352$; $p=0,000<0.05$). Arkadaştan algılanan sosyal destek ve aileden algılanan sosyal destek arasında orta, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=0.539$; $p=0,000<0.05$). Arkadaştan algılanan sosyal destek ve özel insandan algılanan sosyal destek arasında zayıf, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=0.384$; $p=0,000<0.05$). Algılanan sosyal destek genel ve algılanan stres arasında zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=-0.444$; $p=0,000<0.05$). Algılanan sosyal destek genel ve algılanan baş etme arasında çok zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=-0.23$; $p=0,021<0.05$). Algılanan sosyal destek genel ve algılanan stres genel arasında zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=-0.428$; $p=0,000<0.05$). Algılanan sosyal destek genel ve aileden algılanan sosyal destek arasında yüksek, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=0.712$; $p=0,000<0.05$). Algılanan sosyal destek genel ve özel insandan algılanan sosyal destek arasında yüksek, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=0.813$; $p=0,000<0.05$). Algılanan sosyal destek genel ve arkadaştan algılanan sosyal destek arasında yüksek, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=0.79$; $p=0,000<0.05$). Evlilik uyumu ve algılanan stres arasında orta, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=-0.564$; $p=0,000<0.05$). Evlilik uyumu ve algılanan baş etme arasında zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=-0.387$; $p=0,000<0.05$). Evlilik uyumu ve algılanan stres genel arasında orta, negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=-0.58$; $p=0,000<0.05$). Evlilik uyumu ve aileden algılanan sosyal destek arasında orta, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=0.533$; $p=0,000<0.05$). Evlilik uyumu ve özel insandan algılanan sosyal destek arasında orta, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=0.512$; $p=0,000<0.05$). Evlilik uyumu ve arkadaştan algılanan sosyal destek arasında orta, pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır($r=0.556$; $p=0,000<0.05$). Evlilik uyumu ve algılanan sosyal destek genel arasında orta, pozitif yönde anlamlı ilişki

bulunmaktadır($r=0.681$; $p=0,000<0.05$). Diğer değişkenler arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak anlamlı değildir ($p>0.05$).

Tablo 7. Algılanan Stres ve Algılanan Sosyal Destek Boyutlarının Evlilik Uyumu Üzerine Etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R ²
Evlilik Uyumu	Sabit	26,945	5,257	0,000	24,557	0,000	0,543
	Algılanan Stres	-0,623	-3,167	0,002			
	Algılanan Baş Etme	-0,655	-1,893	0,061			
	Aileden Algılanan Sosyal Destek	0,311	1,730	0,087			
	Özel İnsandan Algılanan Sosyal Destek	0,343	3,795	0,000			
	Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek	0,397	2,840	0,006			

Algılanan stres, algılanan baş etme, aileden algılanan sosyal destek, özel insandan algılanan sosyal destek, arkadaştan algılanan sosyal destek ile evlilik uyumu arasında nedensellik ilişkisi olup olmadığını belirlemek üzere uygulanan regresyon analizi anlamlı bulunmuştur ($F=24,557$; $p=0,000<0.05$). Evlilik uyumu düzeyinin belirleyicisi olarak algılanan stres, algılanan baş etme, aileden algılanan sosyal destek, özel insandan algılanan sosyal destek, arkadaştan algılanan sosyal destek değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) çok güçlü olduğu görülmüştür($R^2=0,543$). Evli bireylerin algılanan stres düzeyi evlilik uyumu düzeyini azaltmaktadır ($\beta=-0,623$). Evli bireylerin algılanan baş etme düzeyi evlilik uyumu düzeyini etkilememektedir ($p=0.061>0.05$). Evli bireylerin aileden algılanan sosyal destek düzeyi evlilik uyumu düzeyini etkilememektedir ($p=0.087>0.05$). Evli bireylerin özel insandan algılanan sosyal destek düzeyi evlilik uyumu düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,343$). Evli bireylerin arkadaştan algılanan sosyal destek düzeyi evlilik uyumu düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,397$).

Yapılan analiz sonucunda bağımsız değişkenlerin birbirinden etkilerinin azaltılması için stepwise regresyon analiz yöntemine geçilmiştir.

Tablo 8. Algılanan Stres ve Algılanan Sosyal Destek Boyutlarının Evlilik Uyumu Üzerine Etkisi (Stepwise Regresyon)

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R ²
Evlilik Uyumu	Sabit	32,924	8,611	0,000	29,333	0,000	0,534
	Algılanan Stres	-0,717	-3,756	0,000			
	Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek	0,496	3,859	0,000			
	Özel İnsandan Algılanan Sosyal Destek	0,356	3,918	0,000			
	Algılanan Baş Etme	-0,704	-2,019	0,046			

Algılanan stres, arkadaştan algılanan sosyal destek, özel insandan algılanan sosyal destek, algılanan baş etme ile evlilik uyumu arasındaki ilişki belirlemek üzere yapılan stepwise regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=29,333; p=0,000<0.05). Evlilik uyumu düzeyinin belirleyicisi olarak algılanan stres, arkadaştan algılanan sosyal destek, özel insandan algılanan sosyal destek, algılanan baş etme değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) çok güçlü olduğu görülmüştür (R²=0,534). Evli bireylerin algılanan stres düzeyi evlilik uyumu düzeyini azaltmaktadır (β =-0,717). Evli bireylerin arkadaştan algılanan sosyal destek düzeyi evlilik uyumu düzeyini arttırmaktadır (β =0,496). Evli bireylerin özel insandan algılanan sosyal destek düzeyi evlilik uyumu düzeyini arttırmaktadır (β =0,356). Evli bireylerin algılanan baş etme düzeyi evlilik uyumu düzeyini azaltmaktadır (β =-0,704).

Tablo 9. Algılanan Stresin ve Algılanan Sosyal Desteğin Evlilik Uyumu Üzerine Etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R ²
Evlilik Uyumu	Sabit	26,675	6,263	0,000	63,201	0,000	0,557
	Algılanan Stres Genel	-0,628	-4,782	0,000			
	Algılanan Sosyal Destek Genel	0,353	7,150	0,000			

Algılanan stres genel, algılanan sosyal destek genel ile evlilik uyumu arasında nedensellik ilişkisi olup olmadığını belirlemek üzere uygulanan regresyon analizi anlamlı bulunmuştur (F=63,201; p=0,000<0.05). Evlilik uyumu düzeyinin belirleyicisi olarak algılanan stres genel, algılanan sosyal destek genel değişkenleri ile ilişkisinin (açıklayıcılık gücünün) çok güçlü olduğu görülmüştür (R²=0,557). Evli bireylerin

algılanan stres genel düzeyi evlilik uyumu düzeyini azaltmaktadır ($\beta=-0,628$). Evli bireylerin algılanan sosyal destek genel düzeyi evlilik uyumu düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,353$).

3.2.3. Evli Bireylerin Algılanan Stres Düzeyleri, Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri ve Evlilik Uyum Düzeylerinin Tanımlayıcı Özelliklere Göre Dağılımları

Tablo 10. Evli Bireylerde Algılanan Stresin Evlilik Yılına Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Algılanan Stres	0-1 Yıl	19	7,842	3,920	1,682	0,176
	2-5 Yıl	26	8,808	3,007		
	5-10 Yıl	23	8,739	4,474		
	10 Ve üzeri	32	10,375	4,811		
Algılanan Baş Etme	0-1 Yıl	19	3,842	2,115	0,589	0,623
	2-5 Yıl	26	4,308	2,223		
	5-10 Yıl	23	3,478	2,466		
	10 Ve üzeri	32	3,813	2,055		
Algılanan Stres Genel	0-1 Yıl	19	11,684	5,677	1,002	0,396
	2-5 Yıl	26	13,115	4,013		
	5-10 Yıl	23	12,217	6,501		
	10 Ve üzeri	32	14,188	5,789		

Araştırmaya katılan evli bireylerin algılanan stres, algılanan baş etme, algılanan stres genel puanlarının evlilik yılı değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan Anova testine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 11. Evli Bireylerde Algılanan Sosyal Desteğin Evlilik Yılına Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Aileden Algılanan Sosyal Destek	0-1 Yıl	19	25,842	2,267	1,585	0,198	
	2-5 Yıl	26	23,308	3,845			
	5-10 Yıl	23	23,044	5,772			
	10 Ve üzeri	32	23,344	5,463			
Özel İnsandan Algılanan Sosyal Destek	0-1 Yıl	19	23,316	6,592	2,670	0,052	
	2-5 Yıl	26	18,885	7,840			
	5-10 Yıl	23	17,522	8,628			
	10 Ve üzeri	32	17,094	8,528			
Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek	0-1 Yıl	19	24,158	4,324	2,250	0,087	
	2-5 Yıl	26	20,423	5,994			

	5-10 Yıl	23	23,391	4,961			
	10 Ve üzeri	32	21,000	6,933			
Algılanan Sosyal Destek Genel	0-1 Yıl	19	73,316	9,592	3,043	0,033	1 > 2
	2-5 Yıl	26	62,615	12,634			1 > 3
	5-10 Yıl	23	63,957	15,203			1 > 4
	10 Ve üzeri	32	61,438	17,025			

Araştırmaya katılan evli bireylerin algılanan sosyal destek genel puanlarının evlilik yılı değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan Anova testine göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($F=3,043$; $p=0,033<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Evlilik yılı 0-1 yıl olanların algılanan sosyal destek genel puanları ($73,316 \pm 9,592$), evlilik yılı 2-5 yıl olanların algılanan sosyal destek genel puanlarından ($62,615 \pm 12,634$) yüksek bulunmuştur. Evlilik yılı 0-1 yıl olanların algılanan sosyal destek genel puanları ($73,316 \pm 9,592$), evlilik yılı 5-10 yıl olanların algılanan sosyal destek genel puanlarından ($63,957 \pm 15,203$) yüksek bulunmuştur. Evlilik yılı 0-1 yıl olanların algılanan sosyal destek genel puanları ($73,316 \pm 9,592$), evlilik yılı 10 ve üzeri olanların algılanan sosyal destek genel puanlarından ($61,438 \pm 17,025$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan evli bireylerin aileden algılanan sosyal destek, özel insandan algılanan sosyal destek, arkadaştan algılanan sosyal destek puanlarının evlilik yılı değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan Anova testine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 12. Evli Bireylerde Evlilik Uyumu Evlilik Yılına Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Evlilik Uyumu	0-1 Yıl	19	47,263	6,665	3,897	0,011	1 > 2
	2-5 Yıl	26	41,577	6,694			1 > 3
	5-10 Yıl	23	40,696	9,133			1 > 4
	10 Ve üzeri	32	37,969	12,437			

Araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik uyumu puanlarının evlilik yılı değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan Anova testine göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($F=3,897$; $p=0,011<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Evlilik yılı 0-1 yıl olanların evlilik uyumu puanları ($47,263 \pm 6,665$),

evlilik yılı 2-5 yıl olanların evlilik uyumu puanlarından ($41,577 \pm 6,694$) yüksek bulunmuştur. Evlilik yılı 0-1 yıl olanların evlilik uyumu puanları ($47,263 \pm 6,665$), evlilik yılı 5-10 yıl olanların evlilik uyumu puanlarından ($40,696 \pm 9,133$) yüksek bulunmuştur. Evlilik yılı 0-1 yıl olanların evlilik uyumu puanları ($47,263 \pm 6,665$), evlilik yılı 10 ve üzeri olanların evlilik uyumu puanlarından ($37,969 \pm 12,437$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 13. Evli Bireylerde Algılanan Stresin Yaşa Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Algılanan Stres	18-25	3	3,667	3,512	1,399	0,232
	25-30	22	8,955	3,618		
	30-35	24	8,708	2,911		
	35-40	27	9,630	4,931		
	40-45	15	10,267	5,063		
	45 Ve üzeri	9	8,889	4,197		
Algılanan Baş Etme	18-25	3	3,333	2,082	1,208	0,311
	25-30	22	4,227	1,974		
	30-35	24	4,500	2,654		
	35-40	27	3,333	2,038		
	40-45	15	3,200	2,242		
	45 Ve üzeri	9	4,222	1,481		
Algılanan Stres Genel	18-25	3	7,000	5,292	0,726	0,606
	25-30	22	13,182	5,077		
	30-35	24	13,208	4,690		
	35-40	27	12,963	6,346		
	40-45	15	13,467	6,490		
	45 Ve üzeri	9	13,111	4,885		

Araştırmaya katılan evli bireylerin algılanan stres, algılanan baş etme, algılanan stres genel puanlarının yaş değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan Anova testine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 14. Evli Bireylerde Algılanan Sosyal Desteğin Yaşa Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Aileden Algılanan Sosyal Destek	18-25	3	27,333	0,577	1,324	0,261
	25-30	22	25,227	3,265		
	30-35	24	23,875	3,111		
	35-40	27	22,482	6,405		

	40-45	15	22,733	5,418		
	45 Ve üzeri	9	24,000	4,387		
Özel İnsandan Algılanan Sosyal Destek	18-25	3	20,333	7,371	1,095	0,369
	25-30	22	20,773	8,546		
	30-35	24	19,292	7,613		
	35-40	27	18,482	8,116		
	40-45	15	14,733	9,490		
	45 Ve üzeri	9	20,333	7,159		
Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek	18-25	3	16,000	7,550	1,355	0,248
	25-30	22	23,091	5,362		
	30-35	24	22,583	5,004		
	35-40	27	22,667	6,152		
	40-45	15	21,133	6,368		
	45 Ve üzeri	9	19,222	7,207		
Algılanan Sosyal Destek Genel	18-25	3	63,667	11,930	0,964	0,444
	25-30	22	69,091	12,087		
	30-35	24	65,750	12,199		
	35-40	27	63,630	16,798		
	40-45	15	58,600	17,125		
	45 Ve üzeri	9	63,556	17,038		

Araştırmaya katılan evli bireylerin aileden algılanan sosyal destek, özel insandan algılanan sosyal destek, arkadaştan algılanan sosyal destek, algılanan sosyal destek genel puanlarının yaş değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan Anova testine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır($p>0.05$).

Tablo 15. Evli Bireylerde Evlilik Uyumu Yaşa Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p
Evlilik Uyumu	18-25	3	45,000	5,292	1,464	0,209
	25-30	22	45,455	8,573		
	30-35	24	41,833	6,932		
	35-40	27	39,074	10,198		
	40-45	15	38,667	12,832		
	45 Ve üzeri	9	39,556	12,167		

Araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik uyumu puanlarının yaş değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan Anova testine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır($p>0.05$).

Tablo 16. Evli Bireylerde Algılanan Stresin Öğrenim Durumuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Algılanan Stres	Ortaokul	7	14,143	3,805	10,891	0,000	1 > 2
	Lise	25	10,680	3,648			1 > 3
	Lisans-lisansüstü	68	8,015	3,904			2 > 3
Algılanan Baş Etme	Ortaokul	7	4,571	2,070	2,407	0,095	
	Lise	25	4,560	2,219			
	Lisans-lisansüstü	68	3,544	2,154			
Algılanan Stres Genel	Ortaokul	7	18,714	4,424	9,423	0,000	1 > 3
	Lise	25	15,240	4,567			2 > 3
	Lisans-lisansüstü	68	11,559	5,368			

Araştırmaya katılan evli bireylerin algılanan stres puanlarının öğrenim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan Anova testine göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($F=10,891$; $p=0,000<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Öğrenim durumu ortaokul olanların algılanan stres puanları ($14,143 \pm 3,805$), öğrenim durumu lise olanların algılanan stres puanlarından ($10,680 \pm 3,648$) yüksek bulunmuştur. Öğrenim durumu ortaokul olanların algılanan stres puanları ($14,143 \pm 3,805$), öğrenim durumu lisans-lisansüstü olanların algılanan stres puanlarından ($8,015 \pm 3,904$) yüksek bulunmuştur. Öğrenim durumu lise olanların algılanan stres puanları ($10,680 \pm 3,648$), öğrenim durumu lisans-lisansüstü olanların algılanan stres puanlarından ($8,015 \pm 3,904$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan evli bireylerin algılanan stres genel puanlarının öğrenim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan Anova testine göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($F=9,423$; $p=0,000<0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Öğrenim durumu ortaokul olanların algılanan stres genel puanları ($18,714 \pm 4,424$), öğrenim durumu lisans-lisansüstü olanların algılanan stres genel puanlarından ($11,559 \pm 5,368$) yüksek bulunmuştur. Öğrenim durumu lise olanların algılanan stres genel puanları ($15,240 \pm 4,567$), öğrenim durumu lisans-lisansüstü olanların algılanan stres genel puanlarından ($11,559 \pm 5,368$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan evli bireylerin algılanan baş etme puanlarının öğrenim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan Anova testine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p > 0.05$).

Tablo 17. Evli Bireylerde Algılanan Sosyal Desteğin Öğrenim Durumuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Aileden Algılanan Sosyal Destek	Ortaokul	7	18,571	2,507	9,995	0,000	3 > 1 3 > 2
	Lise	25	21,840	5,956			
	Lisans-lisansüstü	68	24,971	3,777			
Özel İnsandan Algılanan Sosyal Destek	Ortaokul	7	13,714	6,396	4,579	0,013	3 > 1 3 > 2
	Lise	25	15,880	8,043			
	Lisans-lisansüstü	68	20,456	8,058			
Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek	Ortaokul	7	15,714	4,572	8,090	0,001	3 > 1 3 > 2
	Lise	25	20,040	7,086			
	Lisans-lisansüstü	68	23,368	4,986			
Algılanan Sosyal Destek Genel	Ortaokul	7	48,000	8,718	12,042	0,000	3 > 1 3 > 2
	Lise	25	57,760	15,139			
	Lisans-lisansüstü	68	68,794	13,010			

Araştırmaya katılan evli bireylerin aileden algılanan sosyal destek puanlarının öğrenim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan Anova testine göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($F=9,995$; $p=0,000 < 0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Öğrenim durumu lisans-lisansüstü olanların aileden algılanan sosyal destek puanları ($24,971 \pm 3,777$), öğrenim durumu ortaokul olanların aileden algılanan sosyal destek puanlarından ($18,571 \pm 2,507$) yüksek bulunmuştur. Öğrenim durumu lisans-lisansüstü olanların aileden algılanan sosyal destek puanları ($24,971 \pm 3,777$), öğrenim durumu lise olanların aileden algılanan sosyal destek puanlarından ($21,840 \pm 5,956$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan evli bireylerin özel insandan algılanan sosyal destek puanlarının öğrenim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan Anova testine göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($F=4,579$; $p=0,013 < 0.05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Öğrenim durumu lisans-lisansüstü olanların özel insandan algılanan sosyal destek puanları ($20,456 \pm 8,058$), öğrenim

durumu ortaokul olanların özel insandan algılanan sosyal destek puanlarından ($13,714 \pm 6,396$) yüksek bulunmuştur. Öğrenim durumu lisans-lisansüstü olanların özel insandan algılanan sosyal destek puanları ($20,456 \pm 8,058$), öğrenim durumu lise olanların özel insandan algılanan sosyal destek puanlarından ($15,880 \pm 8,043$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan evli bireylerin arkadaştan algılanan sosyal destek puanlarının öğrenim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan Anova testine göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($F=8,090$; $p=0,001 < 0,05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Öğrenim durumu lisans-lisansüstü olanların arkadaştan algılanan sosyal destek puanları ($23,368 \pm 4,986$), öğrenim durumu ortaokul olanların arkadaştan algılanan sosyal destek puanlarından ($15,714 \pm 4,572$) yüksek bulunmuştur. Öğrenim durumu lisans-lisansüstü olanların arkadaştan algılanan sosyal destek puanları ($23,368 \pm 4,986$), öğrenim durumu lise olanların arkadaştan algılanan sosyal destek puanlarından ($20,040 \pm 7,086$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan evli bireylerin algılanan sosyal destek genel puanlarının öğrenim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan Anova testine göre anlamlı farklılık bulunmuştur ($F=12,042$; $p=0,000 < 0,05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Öğrenim durumu lisans-lisansüstü olanların algılanan sosyal destek genel puanları ($68,794 \pm 13,010$), öğrenim durumu ortaokul olanların algılanan sosyal destek genel puanlarından ($48,000 \pm 8,718$) yüksek bulunmuştur. Öğrenim durumu lisans-lisansüstü olanların algılanan sosyal destek genel puanları ($68,794 \pm 13,010$), öğrenim durumu lise olanların algılanan sosyal destek genel puanlarından ($57,760 \pm 15,139$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 18. Evli Bireylerde Evlilik Uyumunun Öğrenim Durumuna Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	F	p	Fark
Evlilik Uyumu	Ortaokul	7	31,429	9,537	11,258	0,000	3 > 1 2 > 1
	Lise	25	36,440	12,363			
	Lisans-lisansüstü	68	44,103	7,300			

Araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik uyumu puanlarının öğrenim durumu değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için

uygulan Anova testine göre anlamlı farklılık bulunmuştur($F=11,258$; $p=0,000<0,05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek üzere post-hoc analizi uygulanmıştır. Öğrenim durumu lisans-lisansüstü olanların evlilik uyumu puanları ($44,103 \pm 7,300$), öğrenim durumu ortaokul olanların evlilik uyumu puanlarından ($31,429 \pm 9,537$) yüksek bulunmuştur. Öğrenim durumu lise olanların evlilik uyumu puanları ($36,440 \pm 12,363$), öğrenim durumu ortaokul olanların evlilik uyumu puanlarından ($31,429 \pm 9,537$) yüksek bulunmuştur.

Tablo 19. Evli Bireylerde Algılanan Stresin Cinsiyete Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Algılanan Stres	Kadın	50	9,720	4,031	1,460	0,147
	Erkek	50	8,500	4,320		
Algılanan Baş Etme	Kadın	50	4,180	2,057	1,419	0,159
	Erkek	50	3,560	2,305		
Algılanan Stres Genel	Kadın	50	13,900	5,380	1,674	0,097
	Erkek	50	12,060	5,608		

Araştırmaya katılan evli bireylerin algılanan stres, algılanan baş etme, algılanan stres genel puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan t-testi sonucunda farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 20. Evli Bireylerde Algılanan Sosyal Desteğin Cinsiyete Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Aileden Algılanan Sosyal Destek	Kadın	50	24,080	4,430	0,715	0,476
	Erkek	50	23,400	5,055		
Özel İnsandan Algılanan Sosyal Destek	Kadın	50	19,060	7,847	0,266	0,791
	Erkek	50	18,620	8,699		
Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek	Kadın	50	21,620	6,311	-0,638	0,525
	Erkek	50	22,380	5,587		
Algılanan Sosyal Destek Genel	Kadın	50	64,760	14,540	0,121	0,904
	Erkek	50	64,400	15,139		

Araştırmaya katılan evli bireylerin aileden algılanan sosyal destek, özel insandan algılanan sosyal destek, arkadaştan algılanan sosyal destek, algılanan sosyal destek genel puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan t-testi sonucunda farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 21. Evli Bireylerde Evlilik Uyumunun Cinsiyete Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Evlilik Uyumunu	Kadın	50	39,540	11,436	-1,809	0,074
	Erkek	50	43,060	7,657		

Araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik uyumu puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan t-testi sonucunda farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 22. Evli Bireylerde Algılanan Stresin Çocuk Sahipliğine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Algılanan Stres	Evet	64	9,531	4,276	1,342	0,183
	Hayır	36	8,361	4,015		
Algılanan Baş Etme	Evet	64	3,844	2,191	-0,159	0,874
	Hayır	36	3,917	2,234		
Algılanan Stres Genel	Evet	64	13,375	5,695	0,949	0,345
	Hayır	36	12,278	5,273		

Araştırmaya katılan evli bireylerin algılanan stres, algılanan baş etme, algılanan stres genel puanlarının çocuk sahipliği değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan t-testi sonucunda farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 23. Evli Bireylerde Algılanan Sosyal Desteğin Çocuk Sahipliğine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Aileden Algılanan Sosyal Destek	Evet	64	22,578	5,261	-3,442	0,000
	Hayır	36	25,806	2,628		
Özel İnsandan Algılanan Sosyal Destek	Evet	64	16,828	7,965	-3,425	0,001
	Hayır	36	22,417	7,583		
Arkadaştan Algılanan Sosyal Destek	Evet	64	21,281	6,124	-1,626	0,107
	Hayır	36	23,278	5,454		
Algılanan Sosyal Destek Genel	Evet	64	60,688	15,217	-3,737	0,000
	Hayır	36	71,500	11,098		

Araştırmaya katılan evli bireylerin aileden algılanan sosyal destek puanlarının çocuk sahipliği değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan t-testi sonucunda farklılık anlamlı bulunmuştur ($t=-3.442$; $p=0.000<0,05$). Çocuk sahibi olmayanların aileden algılanan sosyal destek puanları

($x=25,806$), çocuk sahibi olanların aileden algılanan sosyal destek puanlarından ($x=22,578$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan evli bireylerin özel insandan algılanan sosyal destek puanlarının çocuk sahipliği değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan t-testi sonucunda farklılık anlamlı bulunmuştur($t=-3.425$; $p=0.001<0,05$). Çocuk sahibi olmayanların özel insandan algılanan sosyal destek puanları ($x=22,417$), çocuk sahibi olanların özel insandan algılanan sosyal destek puanlarından ($x=16,828$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan evli bireylerin algılanan sosyal destek genel puanlarının çocuk sahipliği değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan t-testi sonucunda farklılık anlamlı bulunmuştur($t=-3.737$; $p=0.000<0,05$). Çocuk sahibi olmayanların algılanan sosyal destek genel puanları ($x=71,500$), çocuk sahibi olanların algılanan sosyal destek genel puanlarından ($x=60,688$) yüksek bulunmuştur.

Araştırmaya katılan evli bireylerin arkadaştan algılanan sosyal destek puanlarının çocuk sahipliği değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan t-testi sonucunda farklılık anlamlı bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 24. Evli Bireylerde Evlilik Uyumunun Çocuk Sahipliğine Göre Ortalamaları

	Grup	N	Ort	Ss	t	p
Evlilik Uyumu	Evet	64	38,781	10,495	-3,614	0,000
	Hayır	36	45,778	6,599		

Araştırmaya katılan evli bireylerin evlilik uyumu puanlarının çocuk sahipliği değişkenine göre istatistiksel olarak farklılık oluşturup oluşturmadığını incelemek için uygulanan t-testi sonucunda farklılık anlamlı bulunmuştur($t=-3.614$; $p=0.000<0,05$). Çocuk sahibi olmayanların evlilik uyumu puanları ($x=45,778$), çocuk sahibi olanların evlilik uyumu puanlarından ($x=38,781$) yüksek bulunmuştur.

TARTIŞMA

Evli bireylerin algıladıkları stres düzeyi ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin evlilik uyumlarına etkisini saptamak amacıyla oluşturulmuş çalışmada; 50 erkek, 50 kadın olmak üzere evli 100 gönüllü katılımcıya yer verilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde algılanan stres genel ve algılanan stres arasında çok yüksek, pozitif yönde anlamlı ilişki belirlenirken aileden algılanan sosyal destek ve algılanan stres genel arasında zayıf, negatif yönde anlamlı ilişki gözlemlenmiştir. Diğer bir deyişle aileden algılanan sosyal destek azaldıkça algılanan stres düzeyi anlamlı oranda artmaktadır. Bu sonuç literatür tarafından desteklenen bir sonuç olarak dikkat çekmiştir; Dressler (1985) gerçekleştirdiği çalışmada geniş aileye sahip insanların aileden daha fazla sosyal destek aldığını ve bu kişilerin daha düşük düzeyde depresif belirtiler gösterdiğini ifade etmiştir. Benzer şekilde özel insandan algılanan sosyal destek azaldıkça da algılanan stres düzeyi artmaktadır. Bu da bulguların kendi içerisinde tutarlı olduğunu göstermektedir. Algılanan sosyal destek genel düzeyi arttıkça ve algılanan baş etme azalmaktadır. Aynı zamanda evlilik uyumu azaldıkça algılanan stres de artmaktadır.

Literatürdeki ilgili çalışmalar incelendiğinde Stoneman ve meslektaşlarının (2006), benzer şekilde algılanan stres düzeyi ile ve evlilik uyumu arasında anlamlı negatif bir ilişki ifade ettiklerini belirttikleri görülmektedir. Diğer taraftan, Kersh ve meslektaşları (2006) da evlilik uyumunun kişilerin stres ve depresyon düzeylerini etkileyen önemli bir faktör olduğunu belirttikleri anlaşılmaktadır. Buradan hareketle; sosyal desteğin az oluşunun stresi artırıcı etkisi üzerinde durmak önemlidir. Diğer bir deyişle; eşler arasındaki uyumun, algılanan stres üzerinde oldukça önemli bir etkisi olduğu hipotezi desteklenmiştir. Benzer şekilde; Waeilend ve Baker (2010), özellikle özel ilişkiden algılanan sosyal desteğin stresle başa çıkmada önemli etkisini vurguladıkları görülmektedir. Simons ve meslektaşları (1992), özel insan sağlanan sosyal desteğin depresyon ve stres ile başa çıkmada en etkili olan faktör olduğunu belirtmişlerdir. Bir diğer çalışmada Dyson (1997), psikolojik iyi olma ile eş desteği arasında anlamlı ilişkili ifade etmiştir (akt: Simmerman, Blacher & Baker, 2006)

Diğer taraftan, evlilik uyumu arttıkça algılanan baş etme düzeyi de azalmaktadır. Evlilik uyumu arttıkça hem aileden hem de özel kişiden algılanan sosyal destek de artmaktadır. Literatürde bu bulguların desteklendiği birçok çalışmaya rastlanmıştır. Bunlardan birinde, Julien ve Markman (1991) sosyal desteğin evlilik uyumu ile güçlü derecede ilişkili olduğunu ifade ettikleri görülmektedir. Tutarlı olarak, literatürde eşlerinden destek alan kişilerin evlilik uyumlarının yüksek olduğu saptanmıştır (Brook ve Lawrence, 2008). Dolayısıyla elde edilen bulguların literatürü desteklediğini söylemek mümkündür.

Evlilik uyumu düzeyinin belirleyicisi olarak algılanan stres, algılanan baş etme, aileden algılanan sosyal destek, özel insandan algılanan sosyal destek, arkadaştan algılanan sosyal destek değişkenleri hipotezi desteklemiştir. Paralel olarak, Kocadere (1995) gerçekleştirdiği çalışmasında evliliklerin sağladığı fayda ve uyum ile ilgili etkileri belirtirken geniş aileden alınan sosyal desteğin önemini saptamıştır. Eşler arasındaki uyum arttıkça ailelerden ve özel insandan alınan sosyal destek de artmakta bu da stresi azaltıp baş etme gücünü olumlu etkilemektedir. Dolayısıyla kendi içinde tutarlı ve literatür ile uyumlu sonuçlar elde edildiğini söylemek mümkündür. Benzer şekilde, sosyal destek azaldıkça evlilikte uyumun da azaldığı ve negatif etkilendiği bulgusu önem taşımaktadır.

Evli bireylerin algılanan stres düzeyi evlilik uyumu düzeyini azaltırken özel insandan ve arkadaştan algılanan sosyal destek düzeyi evlilik uyumu düzeyini arttırmaktadır. Evlilerde stresin uyumu olumsuz etkilediği ve sosyal destek düzeyinin evlilere ihtiyaç duydukları doğrultuda fayda sağladığı belirtilmektedir. Aynı çalışmada stres arttıran olaylarla ilgili olarak kişiler arası ilişkilerin etkilendiği bulgusu da önemlidir (Kaner,2010). Buradan hareketle hem stresin sosyal destek algısının hem de uyumu etkileyen etkisini ifade etmek mümkündür.

Beklendiği üzere evli bireylerin algılanan stres düzeyi evlilik uyumu düzeyini azaltmaktadır. Konuya ilişkin literatürde, bir baş etme kaynağı ve hastalıklara karşı koruyucu olarak sosyal desteğin öneminden bahsedildiği görülmektedir. Özellikle algılanan sosyal destek çalışmalarında sosyal ilişkilerin destekleyici olmaması durumunda evlilik uyumunun olumsuz etkileneceği ve stresin de burada artışa sebep olduğunun belirtildiği görülmektedir (Eker, Akar ve Yıldız, 2001).

Evlilik süresi açısından incelendiğinde; 0-1 yıl olanların algılanan sosyal destek genel düzeyleri, evlilik süresi 2-5 yıl olanların algılanan sosyal destek genel düzeylerinden yüksek saptanmıştır. Evlilik süresi 5-10 yıl olanların algılanan sosyal destek genel puanlarından da yüksektir. Aynı zamanda evlilik yılı 0-1 yıl olanların algılanan sosyal destek genel puanları evlilik yılı 10 ve üzeri olanların algılanan sosyal destek genel puanlarından yüksektir. Literatürde, özellikle Güven'in (2005) araştırmasında, eşlerin birbirlerinden algıladıkları destek düzeyini saptamaya çalıştığı ve evlilik süresi bakımından 1-5 yıl evli olanların daha fazla süredir evli olanlara nazaran eşlerinden daha fazla destek gördüklerini belirttikleri ifadesini paylaşmıştır. Diğer taraftan 5-10 yıl süredir evli olan çiftlerin sosyal destek düzeyleri, 0-1 yıl arasında evli olanlarınkinden daha yüksek düzeyde belirlenmiştir. Böylelikle evliliğin ilk yıllarında daha çok çatışma ve uyum problemleri olması sebebiyle daha çok problem yaşandığı düşünülebilir. Evliliğin ilerleyen sürelerinde, çocukların da devreye girmesiyle akrabalık değerlerinin ve sosyal desteğin daha çok arttığı düşünülmektedir. Burada sosyal desteğin değişen niteliği üzerinde durulması kıymetlidir. Evliliğin ilk yıllarında eşlerin birbirlerinden aldıkları sosyal destek fazla iken zamanla azalmış ve farklı sosyal destek mekanizmalarına yönelmiş de olabilir. Dolayısıyla bu konuda daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Güven'in (2005) belirttiği üzere sosyal destek sistemleri 10 ve üzeri evliliğe sahip olanların sosyal destek düzeylerinde diğerlerine göre daha azdır. Aile işleyiş çerçevesinden incelendiğinde de 10 ve üzeri yıl evliliklerde çocukların eğitim, evlilik gibi sebeplerle evden uzaklaşmaları bu bağlamda değerlendirilebilir görülmektedir. Elde edilen bulgular çerçevesinde evli çiftlerin problem çözme stilleri arasında evlilik süresi açısından istatistiksel açıdan anlamlı bir değişim olduğu ifade edilmektedir. Diğer bir ifadeyle; evli çiftlerin problem çözme stilleri, evlilik sürelerine göre anlamlı düzeyde değişmektedir ve bu çalışmanın bulguları ile uyumludur.

Evlilik uyumu da evlilik yılı arttıkça azalmaktadır. Hipotezi destekleyen bu bulgu çerçevesinde literatür incelendiğinde Çelik'in (2006), evli çiftlerin evlilik uyum ve tatminlerini ölçmeye dair bir ölçme aracı ile gerçekleştirdiği çalışmasında evli çiftlerin birtakım sosyodemografik değişkenlere bağlı olarak evlilik doyumlarının

karşılaştırılmasını hedeflemiştir. Sonuç olarak, evli çiftlerin cinsiyet, evlilik yılı, evlilik şekli, çocuk sayısı, eğitim düzeyi değişkenlerine göre evlilik uyum ve doyumlarının anlamlı olarak farklılaşmadığını belirttiği görülmektedir. Dolayısıyla daha fazla çalışma ile çalışmaların karşılaştırılabilir veri elde edilmesini sağlamak gerekli görülmektedir.

Öğrenim durumu açısından incelendiğinde; ortaokul mezunu olanların algılanan stres puanları en yüksek iken lisans-lisansüstü olanların algılanan stres genel puanları en düşüktür. Öğrenim durumu lisans-lisansüstü mezun olanların aileden algılanan sosyal destek puanları ve evlilik uyumları daha yüksektir. Elde edilen bulgular, eğitim düzeyindeki düşüklüğün çiftlerin arasındaki ilişkiyi etkilediğini, ne tür bir iletişim kurulacağı, uyumun nasıl sağlanacağına dair etki ettiğini gözler önüne sermektedir. Aynı zamanda sevgiyi gösterme, kaliteli diyalog oluşturabilme, eşler arasındaki fikir alışverişi ve beraber kaliteli zaman geçirme hususlarında daha fazla problem sahibi oldukları da anlaşılmaktadır. Bu açıdan daha yüksek eğitim düzeyinin faydalı olacağı düşünülmelidir. Kamo (1993), evli bireyleri farklı sosyo-demografik değişkenler ile karşılaştıran araştırmalarda eğitimin yüksek olmasının özellikle önemli olduğunu ifade etmiştir.

Çocuk sahibi olmayanların aileden algılanan sosyal destek puanları; özel insandan algılanan sosyal destek puanları ve sosyal destek genel puanları çocuk sahibi olanlardan daha yüksektir. İlgili çalışmalardan birinde Şehirli'nin (2007) geniş aileye sahip olan bireylerin sadece çekirdek aileye sahip olanlara nazaran daha sosyal uyum ve beceri sahibi olduğunu vurguladığı görülmektedir. Geniş ailede çocukların biraradalığı ile çiftler arasındaki uyumun da arttığı ve birliğin olumlu etkilendiği belirtilmektedir. Sosyal destek kaynaklarının düşük düzeyde olması halinde çiftler psikolojik iyi olma açısından olumsuzluk yaşamaktadırlar. Özellikle iletişimin bu bağlamda olumsuz etkilendiği kabul edilmektedir (Henderson vd.,2003).

Çocuk sayısının etkisine yönelik çalışmalarda evlilikte yaşanan problemlerin çocuğu etkilediği kadar, çocuğun sebebiyet verdiği problemlerin de evliliği etkilediği kabul edilmektedir (Grych ve Fincham, 1990). Literatürde, evlilik uyumundaki etken faktörlerin saptanmasında çocuk sayısının oldukça önemli belirtildiği görülmektedir. Buradan hareketle elde edilen bulguların beklenir bir sonuç olduğu düşünülebilir. Diğer taraftan, çocuk sayısındaki artış, maddi kaygıları ve ebeveyn yeterliliğine dair

problemleri de beraberinde getirdiğinden problem yaşanması bu bağlamda kabul edilebilir. İşin stres tarafı bu şekilde iken sosyal desteğin artıyor olması hem çocukların varlığı hem de artan aile işleyişi açısından değerlendirilebilir. Buna ek olarak çocuk sayısının bakım verme yükünü de arttırıyor olması muhtemeldir.

ÖNERİLER

Literatür genel olarak araştırıldığında evli bireylerin algıladıkları stres düzeyi ve algıladıkları sosyal desteğin evlilik uyumlarına etkisi açısından muadil çalışmalar dikkat çekmemiştir. Tüm aileyi kapsayan bir öneme sahip bu değişkenlerin birlikte değerlendirilmesi oldukça kıymetli görülmekte ve karşılaştırılabilir veri elde edilmesi adına bundan sonraki çalışmalarda yer verilmesi önerilmektedir.

Örnekleme sayısı daha fazla olan çalışmaların arttırılması ve genelleştirilebilir bulgulara erişilmesi faydalı olacaktır.

Çalışmada bireylerin sosyoekonomik durumları, geçmiş evlilik öyküleri, bireylerin ailelerindeki boşanma geçmişi öyküleri, bireylerin psikiyatrik değerlendirmeleri gibi değişkenler ele alınmamıştır. Bireylerin algılanan stres düzeylerini etkileyebileceği düşünülen bu değişkenlere yer verilen yeni çalışmaların yapılması ve etkilerinin saptanması önerilmektedir.

Evlilik uyumunu etkileyen faktörleri belirlemek amaçlı farklı değişkenleri belirlemek ve etkilerini saptamak önemlidir. Bu doğrultuda çalışmalara yer verilmesi önerilmektedir.

Eğitim durumu ve yaş gibi evlilik uyumunu yordayan faktörlerle birlikte sosyal destek ve algılanan stresin etkisinin gözlemlenmesi devlet eliyle de desteğe ailelere dair kurumsallaşmanın önemini de göstermektedir.

Bu çalışmanın kısıtlılıklarının bilinci ile farklı ilgili çalışmaların arttırılması ve evlilik uyumu ile algılanan sosyal desteği arttırmayı hedefleyen çalışma bulgularına erişilmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Aydın, İ. (2008). İş Yaşamında Stres. Ankara: Pegem A Akademi.
- Baltaş, A., Baltaş, Z. (2000). Stres ve Başa Çıkma Yolları, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Banaz M. (1992). Lise öğrencilerinde sosyal destek kaynakları ve stres ile ruh sağlığı arasındaki ilişki, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi (Danışman: Yanbastı G), İzmir.
- Barrera, M. & Ainley, S. L. (1983). The structure of social support: a conceptual and empirical analysis. *Journal of Community Psychology*, 11 (April), 133-143.
- Barrera, M. (1986). Distinctions between social support concepts, measures and models. *Journal of Community Psychology*, 14, 413-445.
- Ben-David, Amit., & Leichtentrit, Ronit (1999). "Ethiopian And Israeli Students Adjustment To College: The Effect Of The Family, Social Support And Individual Coping Styles", *Journal Of Comparative Family Studies*, S. 30(2), s. 297-313.
- Binici, S. A. (2000), Psikolojik Yardım İçin Başvuruda Bulunan ve Bulunmayan Evli Çiftlerin Evlilik İlişkilerini Değerlendirilmelerinin Karşılaştırılması, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Blum, J. S. ve Mehrabian, A. (1999). Personality and temperament correlates of marital satisfaction. *Journal of Personality*, 67 (1), 93-125.
- Brubaker, T. H. & Kimberly, J. A. (1993). Challenges to the American family. (Eds. T. H. Brubaker's) *Family Relations: Challenges for the future* (pp. 3-16). Newbury Park, CA: Sage.
- Can, H. (1999). Organizasyon ve Yönetim. Ankara: Adım Yayıncılık.
- Caplan, G. (1974). Support system and community mental health: Lectures on concept development. New York: Behavioral Publications.
- Cassel, J. (1974). Psychosocial Processes and Stress: Theoretical Formulation. *International Journal of Health Services*, 4(3), 471-482.
- Chang, S.C., & Schaller, J. (2000). Perspectives of adolescents with visual impairments on social support from their parents. *Journal of Visual Impairment And Blindness*, 94(2), 69-84.
- Cohen S, Wills TA (1985) Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychol Bull*, 98:310-357.
- Coyne J, Anderson KK (1999) Marital status, marital satisfaction, and support processes among women at high risk for breast cancer. *J Fam Psychol* 13:629-41.

Cutler HA, Radford A: Adult children of alcoholics: adjustment to a collegeenvironment. The Family Journal Counseling and Therapy For Couples and Families.7: 148-153, 1999

Cüceloğlu, D. (1992). İnsan ve Davranışı, Psikolojinin Temel Kavramları. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çakır, S. (2008). Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Ana-Babalarına Bağlanma Düzeyleri ve Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Çavuşoğlu, Z. Ş. (2011). Bağlanma Stilleri Evlilik Uyumu ve Aldatma Eğilimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çelik, C.K. (2006). Eğitim yöneticilerinin mesleki tükenmişlikleri ile evlilik doyumları arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eğitim Yönetimi ve Denetimi Bilim Dalı. Tokat

Dökmen, Z. Y. ve Tokgöz, Ö. (2002). Cinsiyet, eğitim, cinsiyet rolü ile evlilik doyumunu, eşle algılanan benzerlik arasındaki ilişkiler. XII. Ulusal Psikoloji Kongresi, 9-13 Eylül 2002, ODTÜ, Ankara.

Dressler, W.W. (1985). Extended family relationships, social support, and mental health in a southern black community. Journal of health and social behavior. 26 (1) pp. 39-48

Eker, D., Akar, H. ve Yıldız, H. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. Türk Psikiyatri Dergisi, 12(1), 17-25

Eren, E. (2000). Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi (6. Baskı). İstanbul: Beta Yayınları.

Ertekin, Y. (1993). Stres ve Yönetim. Ankara: TODAİE Yayını.

Fışıloğlu, H. (1992). Lisans üstü öğrencilerinin evlilik uyumu. Psikoloji Dergisi, 7(28), 16-24.

Fışıloğlu, H., Demir, A. (2000). Applicability of the dyadic adjustment scale for measurement scale for measurement of marital quality with Turkish couples. European Journal of Psychological Assessment, 16 (3), 214-218.

Florian, V., Mikulincer, M., & Bucholtz, I (1995). "Effects of Adult Attachment Style on The Perception and Search for Social Support". The Journal Of Psychology, S. 129, s. 665– 676.

Fowers, B. J. (1993). Psychology as public philosophy: An illustration of the moral dimension of psychology with marital research. Journal of Theoretical and Philosophical Psychology. 13, 124-136.

Gençöz, T. ve Özlale, Y. (2004). Direct and indirect effects of social support on psychological well being. *Social Behavior and Personality*, 32 (5), 449-458.

Gladding ST: Family Therapy. History, Theory and Practice. Second Edition, (Merrill Prentice Hall9. 2002. s.3-48

Grych, J.H. & Fincham, F.D. (1990). Marital conflict and children's adjustment: A cognitive-contextual framework. *Psychological Bulletin*, 108,267-290

Gülerce, A. (1996). Aile Olgusu. Türkiye’de Ailelerin Psikolojik Örüntüleri, İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.

Gülsün, M., Ak, M., Bozkurt, A. (2009). Psikiyatrik Açıdan Evlilik ve Cinsellik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, (1), 68-79.

Gündoğdu, F., B., Otistik ve normal çocuğu olan anne ve babaların evlilik uyumlarını algılamaları ve bazı değişkenler bakımından karşılaştırılması., Yayınlanmamış YüksekLisans Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 1995

Güven, N.; (2005), “İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi”, Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara

Hackel, L. S., & Ruble, D. N. (1992). Changes in the marital relationship after the first baby is born: Predicting the impact of expectancy disconfirmation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 944-957.

Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional raletionship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality*, 33(4), 313-328

Harwood, K., McLean, N., ve Durkin, K. (2007). First-time mothers’ expectations of parenthood: What happens when optimistic expectations are not matched by later experiences? *Developmental Psychology*, 43(1), 1–12.

Henderson,A.D,Thomas V.S. and Horne,A.M.(2003). Mothers and Sons: A Look at the Re-relationship Between Child Behavior Problems, Marital Satisfaction, Maternal Depression,and Family Cohesion. *The Family Journal: Counseling And Therapy For Couples AndFamilies*, Vol. 11 No.1. 33-41

Herzberg, D. S., Hammen, C., Burge, D., Daley, S. E., Davila, J., Lindberg, N. (1999). Attachment cognitions predict perceived and enacted social support during late adolescence. *Journal of Adolescent Research*. Vol. 14, No. 4, 387-404.

Julien, D. & Markman, H. J. (1991). Social support andsocial networks as determinants of individual andmarital outcomes. *Journal of Social and PersonalRelationships*, 8, 549-568

Kamo, Y. (3993). Determinants of marital satisfaction: A comparison of (he United States andJapan. *Journal of Social and Personal Relationships*, .52, 551 -568

Kaner,S.(2010). Psychometric Properties of Revised Parental Social Support Scale. Educati-on and Science. Vol. 35, No 157.15–29

Kersh,J. , Hedvat, T., Crom, P& Warfield, M. (2006). The contribution of marital quality tothe well-being of parents of children with developmental disabilities, Journal of Intellectual Disability Research, 12, 883-893

Knauth, D. G. (2000). Predictors of parental sense of competence for the couple during the transition to parenthood. Research in Nursing and Health, 23, 496-509.

Kocadere, M. (1995). İyi ve kötü evliliklerin özelliklerini belirlemeye yönelik betimsel birçalışma. Yayınlanmamış yüksek lisan tezi, ege üniversitesi sağlık bilimlerinstitüsü: İzmir

McElroy, J. (1997). Loneliness, social support and personality. <http://www.psych.stir.ac.uk/documents/4612/practical4.html>

MEB, (2011). Aile ve Tüketici Hizmetleri Aile Olma, Ankara: T.C. Millî Eğitim Bakanlığı.

Okutan, M. ve Tengilimoğlu, D. (2002). İş Ortamında Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Bir Alan Uygulaması. Gazi Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi. 16.9, 12-29.

Özden, M. S. (2013). Önceden Edinilmiş ve Sonradan Kazanılmış Gelişim Özelliklerinin Evlilikte Çift Uyumunu İle İlişkisi, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Özgüven, İ. E. (2001). Ailede İletişim ve Yasam. Ankara: Psikolojik DanışmaRehberlik Eğitim Merkezi Yayını.

Özgüven, İ. E. (2001). Evlilik ve Aile Terapisi, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Procidano ME, Heller K (1983) Measures of perceived social support from friends and from family: three validation studies. Am J Community Psychol, 11(1):1-24

Richman, J.M., Rosenfeld, L.B., & Bowen, G.L. (1998). Social support for adolescents at risk of school failure. Social Work, 43(4), 309-323.

Rollins, Boyd C. ve Feldman H. (1970). Marital satisfaction over the family life cycle. Journal of Marriage and the Family. 32, 20-27.

Sabuncuoğlu, Z. ve Tüz, M. (1998). Örgütsel Psikoloji. Bursa: Alfa Yayınları.

Sardoğan, M. E., Karahan, T. F. (2005). Evli Bireylere Yönelik Bir İnsan İlişkileri Beceri Eğitimi Programı'nın Evli Bireylerin Evlilik Uyum Düzeylerine Etkisi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 38 (2), 89-102

Saxton L: Marriage The Nature of Marriage, The Individual, Marriage, and theFamily. Üçüncü Baskı. Wadsworth Publishing Company Belmont, California ADivision of Wadsworth, Inc. 1982, s. 216-224

Sayger, T. V.; Homrich, A. M.; Horne, A. M. (2000). Working From A Family Focus. (A. M. Horne, Editör). Family Counseling and Therapy. Itasca, IL: F. E. Peacock. SS. 12- 40.

Serinkan, C. (2012). Kamu Sektöründe Örgütsel Stres ve Kariyer: Denizli’de Yapılan Bir Araştırma. Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi. 4.1, 21-32.

Simmerman, S. & Blacher, J. & Baker, B. (2001). Fathers’ and mothers’ perceptions of father involvement in families with young children with a disability. Journal of Intellectual & Developmental Disability, 26 (4), 325-338

Smith, R. L. (1994). Directions in marriage and family graduate level training. Counselor Education and Supervision. C.34, SS. 180-183.

Stoneman, Z., Payne, S & Floyd, F. (2006) Marital adjustment in families of young children with disabilities: associations with daily hassles and problem-focused coping. American Journal on Mental Retardation, 111, (1), 1-14

Şahin, H. (2005). Örgütsel Stres. Maden Mühendisleri Odası Dergisi, 11, 54-56.

Şehirli, N. (2007). Çocuk Davranışlarını Değerlendirme Ölçeği’nin Geliştirilmesive Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Anabilim Dalı: Ankara

Şener, A. ve Terzioğlu, R. S. (2002). Ailede eşler arasında uyuma etki eden faktörlerin araştırılması. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı.

Şener, A., Terzioğlu, G. (2008). Arkadaşlık İlişkilerinin Evlilik Uyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, <http://www.sdergi.hacettepe.edu.tr/cercevearsiv.htm>

Thoits, P. A. (1995). Stress, coping and social support processes: where are we? What next?. Journal of Health and Social Behaviour, 35(Extral Issue), 53-79.

Uchino BN, Cacioppo JT, Kiecolt-Glaser JK (1996) The relationship between social support and physiological processes: A review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. Psychol Bull, 119:488-531

Waieland, N & Baker, L. (2010). The role of marital quality and spousal support in behaviour problems of children with and without intellectual disability. Journal of Intellectual Disability Research, 54 (7), 620–633

Winefield HR, Winefield AH, Tiggemann M ve ark. (1992) Social support and psychological well-being in young adults: The Multidimensional Support Scale. J Pers Assess, 58:198-210.

Yalçın, H. (2014). Evlilik Uyumu İle Sosyo-demografik Özellikler Arasındaki İlişki. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 3 (1), 250- 261.

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

Zimet GD, Dahlem NW, Zimet SG ve ark. (1988) The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. J Pers Assess, 52:30-41



EKLER

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Size verilen bu ölçekler, evli bireylerin stres düzeyleri, sosyal destek düzeyleri ve evlilik uyumu hakkında bilgi toplama amacıyla hazırlanmış olup, araştırmacı için yüksek lisans tezi için kullanılacaktır. Yapılmakta olan araştırma kapsamında sizden bütün ölçekleri ve formu doldurmanız istenmektedir. Vereceğiniz bütün bilgiler gizli tutulacak, kimlik bilgileriniz istenmeyecek ve amacı dışında kullanılmayacaktır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Lütfen araştırmanın sonuçlarının doğruluğu açısından sorulara içten cevaplar veriniz. Katıldığınız için teşekkür ederim.

Cinsiyet: () Kadın () Erkek

Yaş: () 18-25 () 25-30 () 30-35 () 35-40 () 40-45 () 45 ve üzeri

Öğrenim Durumu: () Okuryazar () İlkokul () Ortaokul () Lise () Lisans-Lisansüstü

Evlilik Yılı: () 0-1 yıl () 2-5 yıl () 5-10 () 10 ve üzeri

Çocuğunuz var mı? () Evet () Hayır

EVLİLİK UYUM ÖLÇEĞİ

Aşağıda eşlerin evlilik ilişkileri ile ilgili olarak 15 madde bulunmaktadır. Her maddeyi dikkatlice okuduktan sonra size uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Lütfen hiçbir ifadeyi boş bırakmayınız. İçten ve doğru verdiğiniz yanıtlar için teşekkür ederiz.

Ölçeğin birinci maddesinde, evliliğinizdeki mutluluk düzeyini tüm yönleri ile en iyi tanımladığını inandığınız noktayı daire içine alınız. Ortadaki “mutlu” sözcüğü üzerindeki nokta, çoğu kişinin evlilikten duyduğu mutluluk derecesini temsil etmekte ve ölçek kademeli olarak sol ucunda evliliğinde çok mutsuz olan küçük bir azınlığı, sağ ucunda ise evliliğinde çok büyük bir doyum ve mutluluk duyan küçük bir azınlığı temsil ederek derecelendirilmiş bulunmaktadır.

* * * * *
Çok mutsuz Mutlu
Çok mutlu

Aşağıdaki maddelerde verilen konulara ilişkin olarak, siz ve eşiniz arasındaki anlaşma ya da anlaşmazlık derecesini yaklaşık olarak belirtiniz. Lütfen her maddeyi belirtiniz. Yukarıdaki ilk maddeyi atlamayınız.

	Her zaman anlaşırız	Hemen her zaman anlaşırız	Ara sıra anlaşamadığımız olur	Sıklıkla anlaşamayız	Hemen her zaman anlaşamayız	Hiç anlaşamayız
Aile bütçesini idare etme						
Boş zaman etkinlikleri						
Duyguların ifadesi						
Arkadaşlar						
Cinsel İlişkiler						
Toplumsal kurallara uyma(doğru veya uygun davranış)						
Yaşam felsefesi						
Eşin akrabaları ile anlaşma						

10. Ortaya çıkan uyumsuzluklar genellikle

() Erkeğin susması ile () Kadının susması ile () Karşılıklı anlaşmaya varılarak sonuçlanır

11. Ev dışı faaliyetlerinizin ne kadarını eşinizle birlikte yaparsınız?

() Hepsini () Bazılarını () Çok azını () Hiçbirini

12. Boş zamanlarınızda aşağıdakilerden hangisini tercih edersiniz?

() Dışarıda bir şeyler yapmayı () Evde oturmayı

Eşinizle genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih edersiniz?

() Dışarıda bir şeyler yapmayı () Evde oturmayı

13. Hiç evlenmemiş olmayı istediğiniz olur mu?

() Sık sık () Arada sırada () Çok seyrek () Hiçbir zaman

14. Hayatınızı yeniden yaşayabilseydiniz,

() Aynı kişiyle evlenirdiniz () Farklı kişiyle evlenirdiniz () Hiç evlenmezsiniz

15. Eşinize güvenir, sırlarınızı ona açar mısınız?

() Hemen hemen hiçbir zaman () Nadiren () Çoğu konularda () Her konuda

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

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

1. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 kesinlikle evet.

2. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

3. Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

4. İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden (örneğin, annemden, babamdan, eşimden, çocuklarımdan, kardeşlerimden) alırım.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

5. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

6. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

7. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

8. Sorunlarımı ailemle (örneğin, annemle, babamla, eşimle, çocuklarımla, kardeşlerimle) konuşabilirim.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

9. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

10. Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

11. Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.

Kesinlikle hayır 1,2,3,4,5,6,7 kesinlikle evet

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler:

Ad Soyad :Bahar Çelik
Doğum Yeri :Kayseri
Doğum Yılı :1989
Medeni Hali :Bekar

Eğitim Durumu:

Lise :Özel İzmir Bilge Ata Lisesi
Lisans :Yeditepe Üniversitesi-Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
Yüksek Lisans :Üsküdar Üniversitesi-Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisansı

Yab. Diller ve düzeyi :İngilizce/Çok iyi
İtalyanca/Orta

İş Deneyimi :Anabilim Eğitim Kurumları-Okul Psikolojik Danışmanı
(2014-...)
Ataşehir Bilfen İlköğretim Okulu-Okul Psikolojik Danışmanı
(2012-2013)

Bilmsel Çalışmalar :Emel Stroup - CBT Eğitimi
Klinik Psikoloji Enstitüsü-WISC-R test eğitimi
Leonardo da Vinci Dil Okulu-İtalyanca dil sertifikası
Hacettepe Üniversitesi Uygulamalı III. PDR Kongresi
PDR Kongresi- 'Psikolojik Danışmanlar için Araçlar' çalıştayını
(Prof.Dr. D.W Owen- Yrd.Doc.Dr. Ö Kararırmak)
PDR Kongresi- 'Erteleme' çalıştayını
(Prof.Dr. A. Demir, Araş.Gör.B. Uzun Özer)
PDR Kongresi- 'Eşler Nasıl ve Neden Çatışmaktadır?' çalıştayını
(Prof.Dr İbrahim Yıldırım)
PDR Kongresi- 'Benim Duygu Sözlüğüm' çalıştayını
(Tuğba Şentürk, Yasemin Büyükcan)