

**T.C.**

**BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ**

**EVLİ BİREYLERİN STRESLE BAŞA ÇIKMASI İLE  
EVLİLİK UYUMUNUN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**PINAR YILMAZ**

**İSTANBUL, 2018**

**T.C.**  
**BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ**

**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**AİLE DANIŞMANLIĞI YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**EVLİ BİREYLERİN STRESLE BAŞA ÇIKMASI İLE  
EVLİLİK UYUMUNUN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**PINAR YILMAZ**

**TEZ DANIŞMANI: DR. ÖĞR. ÜYESİ NESRİN GÜLÜM**

**İSTANBUL, 2018**


T.C.  
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
AİLE DANIŞMANLIĞI YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

Tezin Adı: Evli Bireylerin Stresle Başa Çıkması ile Evlilik Uyumunun İncelenmesi  
Öğrencinin Adı Soyadı: Pınar YILMAZ  
Tez Savunma Tarihi: 28 Mayıs 2018

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğu Sağlık Bilimleri Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.

  
Dr. Öğr. Üyesi Hasan Kerem  
ALPTEKİN  
Enstitü Müdürü  
İmza

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğunu onaylıyorum.

  
Dr. Öğr. Üyesi Seda Gökçe  
TURAN  
Program Koordinatörü  
İmza

Bu Tez tarafımızca okunmuş, nitelik ve içerik açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak yeterli görülmüş ve kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmzalar

Tez Danışmanı  
Dr. Öğr. Üyesi Nesrin GÜLÜM

Üye  
Doç. Dr. İshak AYDEMİR

Üye  
Dr. Öğr. Üyesi Sennur KULA

  
-----  
  
-----  
  
-----

## ÖNSÖZ

Özel eğitime ihtiyacı olan çocukların aileleriyle çalışırken yaptığım gözlemlerde ve görüşmelerde, çocuklarıyla ilgili önemli bir durumla baş etmeye çalışmalarına rağmen evlilik uyumlarının hayatlarını ne denli etkilediğine dair gözlemlerim beni bu araştırmayı yapmaya teşvik etmiştir.

Çalışmak istediğim bu konuya karar verdiğim andan itibaren araştırmanın tüm aşamalarında yardımını esirgemeyen, danışmanlığımı üstlenen ve araştırmamın ilerlemesinde ve şekillenmesinde emeği olan çok değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Nesrin Gülüm'e en içten teşekkürlerimi sunarım.

Tez aşamasında sağladığı değerli katkıları için sevgili eşim Canberk Özkan'a, manevi değerini hiç esirgemeyen sevgili dostum Müzeyyen Meral'a, bana her konuda destek olan, maddi ve manevi desteğini hiç esirgemeyen sevgili annem Fatma Gül Yılmaz, sevgili babam Ramazan Yılmaz ve sevgili kardeşim Deniz Yılmaz'a, veri toplama ve katılımcı bulma konusunda bana destek olan, sevgili Esra Yangel'e, sevgili Ünver Direm'e sevgili Özel Tohum Vakfı Özel Eğitim Okulu'na, sevgili Sezgin Kartal'a, sevgili Nalan Usta'ya ve diğer değerli dostlarıma minnet ve teşekkürlerimi sunarım.

Pınar YILMAZ

## ÖZET

### EVLİ BİREYLERİN STRESLE BAŞA ÇIKMASI İLE EVLİLİK UYUMUNUN İNCELENMESİ

Pınar Yılmaz

Aile Danışmanlığı Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Nesrin Gülüm

Mayıs, 2018, 82 Sayfa

Bu çalışmada stresle başa çıkma stratejileriyle evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi ortaya koyarak bu doğrultuda çözüm önerileri getirmek amaçlanmıştır. Bu kapsamda evli bireylerin evlilik uyumu cinsiyet, yaş, eğitim durumu, evlenme yaşı, evlilik süresi, çocuk sayısı, evlilik şekilleri, aile tipleri, gebelik sayıları, evlilik sayıları, ve ekonomik durumlarına göre incelenmiştir.

Bu araştırmada evli bireylerin stresle başa çıkma tutumları ve evlilik uyumları ölçülmüş ve bu değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu kapsamda; İstanbul ili Şişli, Bakırköy ve Beylikdüzü ilçelerinde bulunan özel okullarda çalışan evli bireyler ve çocukları bu okullarda öğrenim gören evli veliler kolayda örnekleme yöntemi ile seçilerek anket uygulanmıştır. Katılım sağlayan 209 kişiye Stresle Başa Çıkma Tutum Değerlendirme Ölçeği ve Evlilik Uyumu ölçeğini içeren anket formu uygulanmış ve katılımcıların demografik özelliklerine göre bu ölçek algıları arasındaki farklar incelenmiştir.

Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizleri için SPSS 24.0 paket programı kullanılmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken betimleyici ve ilişkisel istatistiksel yöntemler (Frekans, Yüzde, Ortalama, Standart sapma, Korelasyon katsayısı) kullanılmıştır.

Çalışma sonucunda farklı demografik özelliklere sahip katılımcıların başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir fark olduğu gözlenmiştir. Problem odaklı başa çıkma stratejilerinden olan Aktif başa çıkma ve plan yapma tutumunun evlilik uyumunu pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Davranışsal olarak boş verme stratejisinin evlilik uyumu ile negatif yönlü ilişkisi bulunduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Evlilik Uyumu, Stres, Stresle Başa Çıkma.

## ABSTRACT

### EVLİ BİREYLERİN STRESLE BAŞA ÇIKMASI İLE EVLİLİK UYUMUNUN İNCELENMESİ

Pınar Yılmaz

Family Consulting Master Program

Thesis Advisor: Dr. Öğr. Üyesi Nesrin Gülüm

May, 2018, 82 Pages

In this study, it has been aimed to establish the relationship between stress coping strategies and marital adjustment and to bring solution proposal in this direction. Marital adjustment of married individuals was examined according to gender, age, educational status, age of marriage, marriage age, number of children, type of marriage, family type, number of pregnancies, marital status and economic status.

In this study, marital adjustment attitudes of married individuals has been measured and the relations between these variables has been examined. In this scope, married individuals working in private schools and parents of children studying in these schools, in the provinces of Şişli, Bakırköy and Beylikdüzü in Istanbul province have been selected by easy sampling method and a survey has been conducted to these participants.

A questionnaire, consisting of 209 containing Stress Coping Attitude Assessment Scale and Marital Adjustment Scale has been carried out and the differences between these perceptions of scale and the demographic characteristics of the participants have been examined.

SPSS 24.0 package program has been used for statistical analysis of the data obtained in the study. Descriptive and relational statistical rnetots (Frequency, Percentage, Mean, Standard Deviation, Correlation Coefficient) have been used when study data were evaluated.

As a result of the study, it has been observed that there is a significant difference between the attitudes of participants with different demographic characteristics. It has been determined that the attitude of active coping and planning, which is one of the problem-focused coping strategies, affects marital adjustment positively. It has been found that the behavioral nullion strategy has a negative relationship with marital adjustment.

**Keywords:** Marital Adjustment, Stress, Coping With Stress.

## İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET.....	iv
ABSTRACT .....	v
İÇİNDEKİLER .....	vi
TABLOLAR .....	ix
ŞEKİLLER .....	x
KISALTMALAR .....	xii
1. GİRİŞ .....	1
1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	3
1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ .....	4
1.3. ARAŞTIRMANIN SAYILTILARI .....	5
1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI .....	5
1.5. TANIMLAR.....	5
2. STRES KAVRAMI VE STRESLE BAŞA ÇIKMA.....	7
2.1. STRES KAVRAMI .....	7
2.1.1. Stresin Biyolojik Boyutu .....	9
2.1.2. Stresin Belirtileri .....	11
2.1.2.1. Stresin fiziksel belirtileri .....	11
2.1.2.2. Stresin davranışsal ve sosyal belirtileri.....	12
2.1.2.3. Stresin psikolojik belirtileri .....	12
2.1.2.4. Stresin bilişsel belirtileri.....	12
2.1.2.5. Stresin duygusal belirtileri.....	13
2.1.3. Stresin Kaynakları.....	13
2.1.3.1. Bireysel stres kaynakları.....	15
2.1.3.2. Örgütsel stres kaynakları.....	15
2.1.3.3. Çevresel stres kaynakları .....	16
2.2. STRESLE BAŞA ÇIKMA .....	16
2.2.1. Stresle Başa Çıkmanın Tanımlanması.....	16
2.2.2. Stresle Başa Çıkma İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar .....	18
2.2.3. Stresle Başa Çıkmanın Sınıflandırılması.....	19
2.2.3.1. Problem odaklı başa çıkma .....	19
2.2.3.2. Duygusal odaklı başa çıkma .....	20

2.2.4. Başa Çıkmanın Birey Açısından Fonksiyonları.....	21
2.2.5. Stresle Başa Çıkmayı Etkileyen Faktörler .....	22
2.2.5.1. Durumsal faktörler .....	22
2.2.5.2. Bireysel faktörler .....	23
2.2.5.3. Çevresel faktörler .....	25
2.2.7. Stresle Başa Çıkma Kaynakları .....	26
2.2.6. Stresle Başa Çıkma Bireysel Özellikler .....	27
2.2.8. Stresle Başa Çıkma .....	28
2.2.8.1. Bedenle ilgili teknikler .....	29
2.2.8.2. Zihinsel teknikler .....	31
2.2.8.3. Davranışçı teknikler .....	32
3. EVLİLİK UYUMU .....	33
3.1. EVLİLİK VE AİLE KAVRAMI .....	33
3.1.1. Aile Kavramı ve İşlevleri .....	33
3.1.2. Aile Türleri.....	33
3.1.2.1. Çekirdek aile .....	33
3.1.2.2. Geniş aile.....	34
3.1.3. Aile İçi İletişim .....	34
3.1.3. Evlilik Kavramı .....	37
3.2. EVLİLİK UYUMU .....	38
3.1.2. Evlilik Uyumu Kavramı.....	38
3.1.3. Evlilik Uyumuna İlişkin Kavramsal ve Kuramsal Yaklaşımlar .....	39
3.1.4. Evlilik Uyumu ve Psikolojik Belirtiler .....	42
3.1.5. Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler .....	43
3.1.6. Stresle Başa Çıkma ve Evlilik Uyumu .....	45
4. VERİ VE YÖNTEM .....	47
4.1. ARAŞTIRMA DESENİ .....	47
4.2. EVREN VE ÖRNEKLEM.....	47
4.3. VERİ TOPLAMA ARACI .....	48
4.4. ARAŞTIRMANIN VERİLERİN TOPLANMASI VE ÇÖZÜMLENMESİ.....	49
5. BULGULAR .....	51
5.1. KİŞİSEL BİLGİ FORMUNDAN ELDE EDİLEN VERİLER .....	51
5.2. BAŞA ÇIKMA TUTUMLARI DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİNE İLİŞKİN ELDE EDİLEN BULGULAR .....	58



5.2.1. Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği Genel Ortalamaları .....	59
<b>5.3. EVLİLİK UYUMU ÖLÇEĞİ (EUÖ)'NE İLİŞKİN ELDE EDİLEN BULGULAR .....</b>	<b>61</b>
5.3.1. Evlilik Uyum Ölçeği (EUÖ) Puanlarının Hesaplanması .....	61
5.3.2. Katılımcıların Kişisel Bilgilerine Göre Evlilik Uyum Ölçeği Ortalamaları Arasındaki Farkların Analizi .....	63
<b>5.4. BAŞA ÇIKMA TUTUMU İLE EVLİLİK UYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ .....</b>	<b>74</b>
5.4.1. Başa Çıkma Tutum Ölçeği Faktör Analizi ve Güvenilirlik Analizi.....	74
5.4.2. Başa Çıkma Tutum Ölçeği ve Evlilik Uyum Regresyon Güvenilirlik Analizi.....	76
<b>6. SONUÇ VE TARTIŞMA.....</b>	<b>79</b>
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>83</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>93</b>
A. Kişisel Bilgi Formu .....	94
B. COPE – Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği.....	96
C. Evlilik Uyum Ölçeği .....	102
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>105</b>

## TABLÖLAR

Şekil 5.1: Katılımcıların Cinsiyetlerine İlişkin Bilgiler .....	511
Şekil 5.2: Katılımcıların Yaş Gruplarına İlişkin Bilgiler .....	522
Şekil 5.3: Katılımcıların Eğitim Durumlarına İlişkin Bilgiler .....	522
Şekil 5.4: Katılımcıların Evlenme Yaşlarına İlişkin Bilgiler .....	53
Şekil 5.5: Katılımcıların Evlilik Sürelerine İlişkin Bilgiler .....	54
Şekil 5.6: Katılımcıların Çocuk Sayılarına İlişkin Bilgiler .....	54
Şekil 5.7: Katılımcıların Çocuklarının Yaşlarına İlişkin Bilgiler .....	55
Şekil 5.8: Katılımcıların Evlenme Şekillerine İlişkin Bilgiler .....	56
Şekil 5.9: Katılımcıların Aile Tiplerine İlişkin Bilgiler .....	56
Şekil 5.10: Kadın Katılımcıların Gebelik Sayılarına İlişkin Bilgiler .....	57
Şekil 5.11: Katılımcıların Kaçınıcı Evliliği Olduğuna İlişkin Bilgiler .....	57
Şekil 5.12: Katılımcıların Ekonomik Durumlarına İlişkin Bilgiler .....	58
Şekil 5.13: Katılımcıların Evlilik Uyum Durumuna İlişkin Bilgiler .....	62

## ŞEKİLLER

Tablo 5.1: Başa Çıkma Ölçeğine İlişkin Genel Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	59
Tablo 5.2: Evlilik Uyum Ölçeğine İlişkin Genel Ortalama ve Standart Sapma Değerleri .....	62
Tablo 5.3: Evlilik Uyum Puanının Cinsiyete Göre İncelenmesi.....	63
Tablo 5.4: Evlilik Uyum Puanının Yaşa Göre İncelenmesi.....	64
Tablo 5.5: Evlilik Uyum Puanının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi.....	65
Tablo 5.6: Evlilik Uyum Puanının Evlenme YaşlarınaGöre İncelenmesi .....	66
Tablo 5.7: Evlilik Uyum Puanının Evlilik Süresine Göre İncelenmesi .....	67
Tablo 5.8: Evlilik Uyum Puanının Çocuk Sayısına Göre İncelenmesi.....	68
Tablo 5.9: Evlilik Uyum Puanının Çocuklarının Yaşlarına Göre İncelenmesi.....	69
Tablo 5.10: Evlilik Uyum Puanının Evlenme Şekillerine Göre İncelenmesi .....	69
Tablo 5.11: Evlilik Uyum Puanının Aile TipineGöre İncelenmesi .....	71
Tablo 5.12: Evlilik Uyum Puanının Kadınların Gebe Kalma Sayılarına Göre İncelenmesi .....	71
Tablo 5.13: Evlilik Uyum Puanının Kaçıncı Evlilikleri Olmasına Göre İncelenmesi ....	72
Tablo 5.14: Evlilik Uyum Puanının Kendilerini Gördükleri Ekonomik Durumlarına Göre İncelenmesi .....	73
Tablo 5.15: Başa Çıkma Tutum Ölçeği Faktörleri ve Soru Numaraları .....	75
Tablo 5.16: Başa Çıkma Tutum Ölçek Faktörleri ile Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Maksudıyla Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları (n=209).....	76

Tablo 5.17: Başa ıkma Tutum lek Faktörleri ile Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Maksadıyla Yapılan Regresyon Analizi Anova Sonuçları ..... 77

Tablo 5.18: Regresyon Analizi Katsayılar Tablosu ..... 78



## KISALTMALAR

ANOVA	:	Analysis Of Variance
BÇÖ	:	Başa Çıkma Ölçeği
EUÖ	:	Evlilik Uyumu Ölçeği
KMO	:	Kaiser-Meyer-Olkin
MSA	:	Measure of Sampling Adequacy
SPSS	:	Statistical Package For Social Sciences

## 1. GİRİŞ

Aile, ulusların ve ülkelerin yaşamında tarihi anlamda kayda değer bir role sahiptir. Aile kurumu, çocukların dünyaya getirilmesinde ve sosyalleşmelerinde; bir ekonomik işbirliği birimi olma, eşlere, çocuklara ve ebeveynlere bir takım roller verme ve bir akrabalık kaynağı olma gibi fonksiyonların yerine getirilmesine olanak verir (Strong ve DeVault, 1986). Benzer biçimde aile, yaşamda karşılaşılan adanmışlık, sevgi, bağlanma, aidiyet hissetme ve mutluluk vb. bir takım önemli hislerin en derin ve tatminkâr seviyede sunulduğu yerlerin başındadır (Framo, 1996). Diğer taraftan aile, bireylerini yardım etme, dinleme, destek olma ile acı ve sevinçlerini hissetmek konusunda çok önemli terapötik fonksiyonları da yerine getirir (Sayger, Homrich ve Home, 2000).

Literatürde etkileyici genişlikte, psikolojik, sosyal, kişisel ve demografik birçok değişkenle ele alınan evlilik kavramı, çiftlerin evlilik ile ilgili stresörlerini, evlilik çatışmalarını ve boşanma oranlarını azaltacak yollarla ortaya çıkan uygulamalara ihtiyaç duyulması nedeniyle öne çıkmaktadır (Bradbury ve ark., 2000).

Evlilik ilişkisi, bireyin fiziki sağlığını etkilediği kadar psikolojik durumunu da temelden etkilemektedir. Evlilikte yaşanan uyumsuzluklarda eşlerde depresyon ve anksiyete belirtileri görülmekte olduğu bilinmektedir (Spangenberg ve Theron, 1999). Literatürde bu konuyla ilgili pek çok araştırma bulunmaktadır. Bahse konu çalışmalardan biri de Scorsolini-Comin ve Dos-Santos (2012) tarafından yapılan ve öznel iyi oluşla evlilik ilişkisinde meydana gelen uyum ve doyumun arasında ilişkili olduğuna yönelik çalışmadır. Hawkins ve Booth (2005) ise geniş ölçekli araştırmaları sonucunda, mutsuz evlilik yaşayanların boşananlara nazaran daha çok psikolojik semptom gösterdikleri, diğer taraftan özsaygı, mutluluk ve genel sağlık düzeyleri açısından da daha geride olduklarını tespit etmiştir.

Evlilik ilişkisi ile alakalı olarak kökenlerini Hill'in (1949) çalışma ve araştırmalarından alan kriz kuramı, ailelerin fonksiyonlarını açıklamak amacıyla geliştirilmesine karşın, diğer bazı araştırmacılar bu kuramı, evliliğin sonuçlarını açıklamak ve yordamak amacıyla kullanmaktadırlar. Bahse konu yaklaşım, evlilik uyumundaki azalmadan, ayrılık veya boşanmadan krizin başarısızlık ile neticilenmesini sorumlu tutmaktadır. Genellikle daha çok stres yaratan vakalar yaşayan eşlerin, evlilik ile alakalı olumsuz

sonuçlara çok daha yatkın oldukları görülür. Bunun neticesinde eşlerin problem çözme yetenekleri ve olayları tanımlama şekillerine göre evlilik uyumunun düzeyinin değiştiği görülür (Akt: Binici Azizoğlu, 2000).

Evlilik, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığına etki eden yakın bir ilişki hali olarak tanımlanmaktadır (Kiecolt-Glaser ve Newton, 2001). Bu kapsamda da evlilik uyumunun, bireyin genel mutluluğunda ve yaşamdan memnuniyet duymasında kayda değer bir öneme sahip olduğu ifade edilmektedir (Young vd., 1998; Be vd., 2013; Chiu, 1998). Destekleyici bir eş, kişiler ve onların karşılaşmış oldukları yaşam sorunları arasında bir tampon veya bariyer görevini yerine getirmektedir (Bird ve Melville, 1994). Diğer taraftan, genel yaşam doyumuyla mali durum, çocuklar, sağlık, iş ve evlilik uyumu arasındaki ilişki incelendiğinde, en kuvvetli ilişkinin evlilik uyumu ile meydana geldiği görülmektedir (Fleeson, 2004). Çünkü evlilik başlangıçtan itibaren insanın hayatının merkezine oturarak insana doğrudan etkide bulunmaktadır.

Evlilik ilişkisine en çok etki eden faktörlerden biri de, çiftlerin stresle baş etme stratejileri olduğu ifade edilmektedir. Pearlin ve Schooler (1978) yapmış olduğu kapsamlı çalışmalarında, stresle başa çıkma tepkilerinin yaşamın diğer alanlarındaki sorunlardan çok, evlilik hususunda esas belirleyici role sahip olduğunu ve bir takım baş etme tepkilerinin farklı yönlerden evlilik ile alakalı sorunları çözme noktasında yardımcı olduğunu tespit etmişlerdir. Bu alanda yapılan daha başka bir çok çalışma da bu görüş ile benzer neticelere ulaşmıştır (Bowman 1990, Bouchard vd., 1998, Bouchard ve Theriault 2003, Mahmoodi 2011, Bélanger vd., 2012). Evlilik ilişkisinde yaşanan problemlerin bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde etkide bulunmasındaki en kayda değer unsurlardan birinin bireylerin uyguladığı stres ile başa çıkma şekillerinin fonksiyonel olma durumu olduğu daha önce yapılmış olan çalışmalarda ifade edilmiştir (Ünal vd., 2002, Li vd., 2006). Mitchell ve diğerleri (1983), evli kişilerde başa çıkma şekilleri ve aile desteğinin depresyon ile alakalı olduğunu, buna bağlı olarak, depresyondaki kişilerin daha az sorun odaklı baş etme yöntemlerine başvurduğunu, daha ziyade duygu odaklı başa çıkma yöntemlerini kullandıklarını ve aile kaynaklarını yeteri kadar kullanamadıklarını tespit etmiştir. Guinta ve Compass (1993) ise, evlilikte kadınlar tarafından kullanılan kaçma-kaçınma başa çıkma yönteminin kendileri ve eşlerinin psikolojik belirti ortaya koyma halini yordadığını belirtmektedir.

Bu kapsamda evlilik uyumu ve psikolojik iyi olma durumu açısından önemli olan bir kavram da stresle başa çıkmadır. Çünkü yapılan çalışmalarda depresif olan ve stres yaşayan bireylerin evlilik uyumunda yaşadığı ifade edilmektedir (Whiffen ve Gotlib, 1989; Ptacek ve Dodge, 1995; Bouchard vd., 1998). Ayrıca eşler arasında stresle başa çıkma stratejileri ne kadar benzer olursa evlilik uyumları o derece de olumlu düzeyde olabilmektedir (Ptacek ve Dodge, 1995).

Yukarıda da ifade edildiği gibi stresle başa çıkmada doğru stratejilerin kullanılmasının evlilik uyumu üzerinde pozitif katkılar sağladığı görülmektedir. Bu kapsamda evliliğin toplumdaki önemini göz önüne aldığımızda evlilik uyumunu etkileyeceğine inanılan stresle başa çıkmanın incelenmesi önemli olduğu değerlendirilmektedir.

### **1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI**

Toplumda artan boşanma oranlarına baktığımızda aile kavramının korunması, toplumu oluşturan en küçük birliği sarsacak durumların saptanması önem kazanmaktadır.

Bu araştırmanın genel amacı; İstanbul'da yaşayan evli kişilerin stresle başa çıkması ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi açıklamaktır.

Toplumdaki her kesimi çok yakından ilgilendiren ve hayati derecede önemli olan böylesi bir konu kapsamında katkı sağlamak maksadıyla, stresle başa çıkma stratejileriyle evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi ortaya koyarak bu kapsamda çözüme yönelik öneriler getirmek bu çalışmanın başlıca amacı olarak öne çıkmaktadır.

Bu amaca uygun olarak aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır.

- a. Evli bireylerin stresle başa çıkması ile evlilik uyumu arasında ilişki var mı?
- b. Evlilik Uyum Ölçeğinden alınan puanlar sosyodemografik değişkenlere göre farklılık göstermekte midir?
  - i. Evlilik Uyum Ölçeğinden alınan puanlar cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
  - ii. Evlilik Uyum Ölçeğinden alınan puanlar yaşa göre farklılık göstermekte midir?
  - iii. Evlilik Uyum Ölçeğinden alınan puanlar eğitim düzeyine göre farklılık



- göstermekte midir?
- iv. Evlilik Uyum Ölçeğinden alınan puanlar evlenme yaşına göre farklılık göstermekte midir?
  - v. Evlilik Uyum Ölçeğinden alınan puanlar evlilik süresine göre farklılık göstermekte midir?
  - vi. Evlilik Uyum Ölçeğinden alınan puanlar çocuk sayısına göre farklılık göstermekte midir?
  - vii. Evlilik Uyum Ölçeğinden alınan puanlar çocukların yaşına göre farklılık göstermekte midir?
  - viii. Evlilik Uyum Ölçeğinden alınan puanlar evlenme şekline göre farklılık göstermekte midir?
  - ix. Evlilik Uyum Ölçeğinden alınan puanlar birlikte yaşadığı aile tipine göre farklılık göstermekte midir?
  - x. Evlilik Uyum Ölçeğinden alınan puanlar gebelik sayısına göre farklılık göstermekte midir?
  - xi. Evlilik Uyum Ölçeğinden alınan puanlar evlilik sayısına göre farklılık göstermekte midir?
  - xii. Evlilik Uyum Ölçeğinden alınan puanlar aile gelirine göre farklılık göstermekte midir?

## 1.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Evlilik, toplumsal anlamda en temel ünite olan aile yapısının muhafaza edilmesi ve sürdürülmesini ihtiva eden, bireylerin gereksinimlerini elde edebileceği ve gelecek nesillerin yetiştirilebileceği sosyal ilişki biçimidir. Sağlıklı evliliklerin kurulması ve korunması; kişilere, aile birimine ve topluma bir bütün olarak fayda sağlayarak, toplumun gelişmesine olanak sağlamaktadır. (Bradbury ve ark., 2000; Ross ve ark., 1990).

Artan boşanma oranları, evliliğin devamını sağlayan değişkenler hakkında daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Evlilik uyumunu; stresle başa çıkmayı ele alarak inceleyen bu araştırmanın bulgularının, Türkiye’de evlilik ile yapılan araştırmalara veri oluşturacağı ve evlilik literatürünün gelişimine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgularda stresle başa çıkma yöntemlerinden hangilerinin evlilik uyumuna katkıda bulunduğunu görmemiz açısından yarar sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bulguların sonunda evlilik kurumuna destek olmak açısından evli bireylere stresle başa çıkmayı öğretilmesiyle ilgili çeşitli projelere dayanak olacaktır.

### 1.3. ARAŞTIRMANIN SAYILTILARI

- Bu araştırmada tercih edilen yöntem, araştırmanın amacı, konusu ve problemine uyumludur.
- Araştırmada katılımcılar, veri toplama aracının cevaplanmasında içtenlikle davranmışlardır.
- Belirlenen örneklem evreni temsil etmektedir.

### 1.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Bu tez çalışması öncelikle bağlı kalınan literatür ile sınırlıdır. Diğer taraftan araştırmanın yöntem modeli olarak Başa Çıkma Tutum Değerlendirme Ölçeği ve Evlilik Uyum Ölçeğinden istifade edilmesi de çalışmada görülen bir diğer sınırlılık olarak öne çıkmaktadır. Ayrıca araştırma esnasında katılımcıların özellikle evlilik uyumuna ilişkin soruları evliliğine ilişkin özel bilgi olarak değerlendirmeleri ve bu nedenle anket sorularına cevap vermek istememelerinden dolayı araştırma için geçerli veri toplanılmasında zorluk yaşanmış ve katılımcıların yapılan araştırma konusunda bilgilendirilmesi ve kişisel bilgilerinin sadece bilimsel amaçlarla kullanılacak olmasının anlatılabilmesi için katılımcılarla birebir yüz yüze görüşme zorunda kalınmıştır.

### 1.5. TANIMLAR

**Evlilik Uyum:** Evlilikte eşlerin pozitif ilişki şemasına sahip olmaları, birbirleriyle ilgili olumlu duygu ve düşünceler beslemeleri, etkili iletişim kurarak meydana gelebilecek çatışmaları çözme kabiliyetlerine sahip olmaları ve beraber zevk alarak faaliyetler icra edebilmeleridir (Haldford, Kelly ve Markman, 1997).

**Aile:** İnsanların toplum için hazırlanma süreçlerinin ilk olarak ve etkili şekilde meydana geldiği, eşler arasında cinsel ilişkilerin düzenlendiği ve insanoğlunun türediği, gerek eşler gerekse anne babalarla çocukların aralarında samimi, sıcak ve güven sağlayan ilişkilerin

tesis edildiği, içerisinde az veya çok olacak Şekilde ekonomik etkinlikler yer alan toplumsal kurumdur (Ozankaya, 1976).

**Stres:** Bireylerin sosyal ve fiziki çevresinde meydana gelen olumsuz koşullar sebebiyle fiziksel ve psikolojik sınırlar haricinde sarf ettikleri gayret biçiminde tanımlanabilir (Cüceloğlu, 2015).

**Başa ıkma:** Bireylerin kendilerinden kaynaklı ve çevrelerinin neden olduğu çatışmalar ile isteklerin kontrol altına alınabilmesi maksadıyla yapılan davranışsal ve bilişsel gayretlerdir(Yurtsever, 2009)



## 2. STRES KAVRAMI VE STRESLE BAŞA ÇIKMA

### 2.1. STRES KAVRAMI

Stres içinde bulunduğumuz çağda kişilerin hayatlarını olumsuz biçimde etkilemekte olan önemli konulardan biridir. Kişiler tarafından yaşanan stresin anlaşılmasına ilişkin araştırma sayısı her geçen gün artarken, psikolojiyle alakalı araştırmalar arasında stres kavramı popüler bir hal almıştır. Bu çerçevede literatür çalışmasında; stres kavramına ilişkin olarak yapılan tanımlamalara, strese ilişkin tepkilere, uyaranlara, belirtilere, kaynaklarına, stresin hayatımıza etkilerine ve stres-kişilik ilişkisine yer verilmiştir.

Literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında; stres kavramının ilk olarak 17. yy.da elastik nesne ile ona karşı uygulanan harici gücün aralarındaki ilişkinin açıklanması amacıyla fizikçi Robert Hooke tarafından kullanıldığı görülmüştür. İlk defa fizik bilimi içerisinde tanımlanmasının ardından, bu kelime farklı disiplinler içinde değişik anlamlarda kullanılmaya başlanmıştır. Ancak stres kavramı fizik alanından ziyade psikolojide yer alan tanımı ile önem arz etmektedir (Graham, 1999).

Stres Latince’de yer alan “estricia” fiilinden türetilmiş olup, fiil şeklinde kullanıldığında bastırmak, baskı yapma, önem vermek, görmek, zorlamak; isim şeklinde kullanıldığında ise gerilim, basınç, kuvvet, şiddet, zarar, vurgu, önem, baskı manalarında kullanılabilir. Eski tıp kaynakları içerisinde günümüzdeki stres kelimesi ile aynı anlamı taşıyan kelime “distres” Latince’de yer alan “distringere” kelimesinden türemiş olup, germe, aşırı çekme, manasına gelmekte ve tıptaki hastalıkların neticesinde meydana gelen aşırı ağrı ile acıyı ifade etmek amacıyla kullanılmıştır. Tıpta stres kelimesini ilk olarak Fransız fizyolojisti Claude Bernard kullanmış ve tanımlamıştır. Bernard’a göre stres organizmadaki dengeyi bozan uyarandır. Başta Selye olmak üzere strese ilişkin olarak araştırmalar yapan bütün araştırmacılarca, stresi kavramı ilk olarak “organizmaya zararı olan etkenler” müteakiben ise “iç ve dış ortamlardan kaynaklı etkenler tarafından meydana getirilen değişiklik” biçiminde ele alınmıştır (Beehr, Johnson ve Nieva, 1995; Köknel, 1998)

Robert Hooke ve Thomas Young ardından biyolog Walter Cannon tarafından stres sözcüğü canlı organizmalar çerçevesinde açıklanmıştır. Cannon, insan vücudunu bir

sistem şeklinde ele alarak incelemenin önemini fark eden ilk bilim adamlarından biri olmuştur. Canon tarafından 1930’larda “homeostatis” kavramı kullanılarak sisteme ait iç dengede yer alan devamlılığın korunması niteliğinden bahsedilmiş, yaşam için gereken dengenin sürdürülebilmesi maksadıyla geri bildirim aşamaları belirlenmiştir. Vücut tarafından strese karşı gösterilen “savaş ya da kaç” tepkisine ilişkin ilk araştırmalar gerçekleştirilmiştir. Canon, stresin canlıdaki doğal içsel dengenin dışsal çevresel uyarılarca bozulmasının neticesinde meydana geldiğini ifade etmiş, bu aşamayı homeostatis ile “savaş kaç tepkisi” kavramalarını kullanarak açıklamıştır (Şahin, 2010). Genel olarak stres, “dış dünyaya ait olumsuz etkilerin bireylerin iç dünyalarında meydana getirdiği tahribat” biçiminde ifade edilebilir.

Hans Selye tarafından Cannon’a ait fikirler esas alınarak yapılan laboratuvar çalışmaları ile “Genel Uyum Sendromu” fikri ortaya atılmıştır. Hans Selye tarafından stres kelimesine biyolojik bir yaklaşım sergilenmiştir. Yaptığı deneylerden bazılarının neticesinde vücudun çok farklı stres kaynaklarına karşı ortak bir tepki verdiğini fark ederek söz konusu tepki grubunu “Genel Uyum Sendromu” olarak isimlendirmiş ve strese yönelik çalışmalarda önemli bir devre başlarken konuya yönelik ilgi de artmıştır. Selye stresi, “vücut tarafından üzerindeki baskılar kaşından verilen tepki” biçiminde tanımlarken, ona sebep olan uyarıcılar ise “stresör” şeklinde adlandırılmıştır (Jones ve Bright, 2001).

Walter Canon ile Hans Selye’nin ardından, stres kelimesi psikoloji alanında yer almaya başlamış ve 1944’de ilk kez psikoloji özetleri içerisine girmiştir. 1950’lerden başlamak üzere psikolojide sık olarak araştırılan konulardan biri olmuştur (Jonesve Bright, 2001).

Stresi acil durumlara ilişkin tepki şeklinde tanımlayan Cannon’a ait yaklaşım içerisinde, biyolojiye dair varoluş ile uyum gereksinimi incelenmiştir. Bu kapsamda stres organizma tarafından kendi hayatına ve çevresel uyumuna, yani dengesine yönelik tehditler karşısında gösterdiği ve varoluşa değer olan savaşıma ya da kaçma tepkisidir (Şahin, 1994).

Stres, insanlar için en genel manasıyla bozulan bir dengeyi ve tekrar uyarlanmasına ilişkin gerekliliği belirten bir işaret şeklinde tarif edilebilmektedir (Şahin,1994). Cüceloğlu (2015)’ya göre stres, “bireylerin fiziksel ve sosyal çevrelerinden kaynaklanan uyumsuz

koşullar sebebiyle bedensel ve psikolojik sınırlar dışında harcanan gayret” şeklinde tanımlanabilmektedir.

Stresi tanımlamaya yönelik olarak üç farklı yaklaşım söz konusu olup, bunlardan ilkinde odak noktası çevre faktörüdür ve stres bir uyarıcı şeklinde açıklanmaktadır. Stresin bir tepki şeklinde ele alındığı ikinci yaklaşım içerisinde bireylerin stres uyaranlarına verdiği tepkilerin üzerinde durulmaktadır. Üçüncü yaklaşımdaysa, birey ile çevrenin aralarındaki etkileşim dikkate alınarak stres uyarısıyla tepkilerini kapsayan bir aşama biçiminde tanımlanır. Söz konusu aşama birey ile çevrenin aralarındaki uyum ile etkileşimi kapsarken, yaklaşım içerisinde stres, stres uyarısıyla stres tepkisi etkileşimi tanımlanır (Cotton, 1990).

### **2.1.1. Stresin Biyolojik Boyutu**

Bir canlı tarafından hayata uyum sağlanmasında ilk olarak yaşamını sürdürebilmesine ilişkin gayretten söz edilebilir. Canlılar tarafından yaşamlarını sürdürebilmeleri için psikolojik, biyolojik ve sosyal üç farklı denge durumunun devam ettirilebilmesi gerekir. Canlılığın devam ettirilebilmesi noktasında, hayatı direkt olarak tehlikeye sokan olgular kadar (kaza, savaş, hastalık, yaralanma vb.), direkt olarak hayati olmamakla birlikte psikolojik açıdan tehdit teşkil eden psikososyal içeriğe sahip olgular (başarısızlık, kayıp, gündelik zorluk vb.) da denge konumuna etki edebilmektedir. Stresi meydana getiren koşullar ile durumlara yönelik olarak geliştirilmiş olan uyum süreçlerindeki ana hedef, canlının tekrar denge durumuna getirilmesidir. Aslında stres durumuna ilişkin tepkileri gösteren söz konusu süreçler, duygusal, fizyolojik ve bilişsel niteliklerde olabilmektedir (Şahin 1994).

Stresi acil ve içinde bulunulan durumla ilgili bir tepki şeklinde ele alan Canon'un kuramsal çerçevesinde biyolojik varoluş ile uyum gereksinimi gibi kavramlar ön planda yer almaktadır. Bu çerçevede, “stres, canlıların kendi hayatlarında ve çevrenin dengesinde tehlike meydana getirebilecek uyarıcılara karşı gösterdiği ve varoluşsal manada “savaşma veya kaçma” tepkisi olarak açıklanabilir(Şahin, 1994). Bu noktada sürdürülen çalışmalar ile Selye tarafından “Genel Uyum Sendromu” tanımlanmıştır. Selye'nin ifade ettiği gibi, strese neden olan uyarıcılara uzun süreli olarak maruz kalınması, canlılar üzerinde fonksiyonel ve yapısal bir takım değişiklikler meydana

getirebilmektedir. Genel Uyum Sendromu alarm, direnç ve tükenme olmak üzere üç aşamadan oluşmaktadır. Alarm aşaması kapsamında, stres meydana getiren unsurların farkına varılıp biyokimyasal tepkiler kullanılarak canlılar tarafından kendilerini korumaya hazırlanılmaktadır. Direnç aşamasındaysa; stres karşısında uyum sağlanmasıyla birlikte direnç meydana gelirken, strese neden olan unsurlar yok olmadığı ve etkilerinin devam ettiği durumlarda Genel Uyum Sendromu süreci içinde beden tükenme aşamasına geçerek her çeşit hastalığa açık hale gelir. Selye'ye göre stres çok uzun süre ile devam ettiği takdirde, ölüme neden olabilecek bedensel zararın görülebilecektir (Şahin,1994)

Meydana gelebilecek stres çerçevesinde aşağıda belirtilen bedensel tepkilerin görülebilmesi mümkündür (Roskies, 1994):

- i. Vücut için daha çok enerji sağlanabilmesi maksadıyla hormon üretiminde artış,
- ii. Enerji ile hareketi düzenleyen sempatik sistem etkinliğinde artış,
- iii. Gevşeme ile rahatlama durumlarını kontrol etmekte olan parasempatik sistem etkinliğinde azalma,
- iv. Beyin, kaslar ile ilgili organlar için gereken oksijenin sağlanması maksadıyla solunumda artış,
- v. Vücutta toplanan yağ ve şekerlerin süratli enerji sağlamaları amacı ile kana karışmaları,
- vi. Periferal bölgeler bulunan kanın, beyin ile gövde kaslarına doğru çekilmesiyle, kollar ile bacaklarda meydana gelebilecek yaralanmalara karşı daha az kan kaybının oluşmasına çalışılması,
- vii. Kanın içine daha çok alyuvarın karışmasıyla daha çok oksijenin taşınmasını sağlama,
- viii. Beyin, kaslar ile ilgili organlar için gereken kanı gönderebilmek maksadıyla kalp atışlarında hızlanma ve kan basıncında yükselme,
- ix. Sindirim sisteminde durma, sistemde bulunan kanın kaslar ile beyne yönelmesi,
- x. Kasların hareket için hazırlanmaları ve gerginleşmeleri,
- xi. İdrar torbası ile bağırsak kaslarının, kaçma durumunda vücudun hafifletilmesi maksadıyla gevşetilmesi,

- xii. Terlemenin artmasının sağlanması ve bu sayede vücudun çok fazla ısınmasının engellenmesi,
- xiii. Göz bebeklerinde genişlemeyle gözün içine daha çok ışık girmesi, dolayısı ile görüşün keskin hale gelmesine yardımcı olunarak bütün hislerin en üst işleyiş seviyesine gelmesi.

Tüm bunlar neticesinde bireyler tarafından fark edilebilen husus ise; nabız ve terlemelerde artış, kasılan mideler, gerilen kaslar, yüksek hızda çarpan kalp, nefeslerde daralma, dişlerde gıcırdama, çenenin kasılması, bir şeye odaklanmada zorluk, fazla tedirginlik ve duyguların yoğunlaşmasıdır. Hayatın tehlikeye girebileceği durumlar için söz konusu tepkiler çözüm sunmaktadır. Ancak hayatlarında bir tehlike olmadığı durumlarda ruhsal niteliğe sahip strese neden olan uyaranlar vasıtası ile de belirtilen tepkiler gösterilebilmektedir. “Savaş veya kaç “ tepkisini doğuran bahse konu psikolojik niteliğe sahip durumlar sebebiyle oluşan duyguların da strese neden olması mümkündür. Bunun yanında bu sürecin içerisinde biyolojik açıdan meydana gelebilen değişiklikler de bireylerde fiziksel zarara sebep olabilmektedir. Savaş veya kaç tepkisi çerçevesinde meydana gelen ve fiziki olarak tüketilmeyen enerji sebebiyle insanlar bedensel bakımdan önceki denge durumlarına dönememektedir (Lazarus, 1993).

### **2.1.2. Stresin Belirtileri**

Strese ilişkin bir takım belirtiler bulunmakta olup, söz konusu belirtiler Rowshan (1998) tarafından psikolojik, fizyolojik, bilişsel, sosyal ve duygusal olmak üzere beş farklı kategoride incelenmiştir.

#### **2.1.2.1. Stresin fiziksel belirtileri**

Stresin vücutta neden olduğu muhtelif etkiler pek çok hastalık bulunmaktadır. Pehlivan (1995) tarafından strese ilişkin fiziksel belirtiler; terleme, sindirim bozuklukları, nefes darlığı, yorgunluk, baş ağrısı, mide bulantısı ile alerji şeklinde açıklanmıştır.

Strese ilişkin fiziksel belirtilerin; kalple ilgili rahatsızlıklar (spazm, çarpıntı, vb.), kaslara ilişkin rahatsızlıklar (ağrı, gerilme, hissizleşme, uyuşma vb.), ağrılar (göğüs, sırt, baş, mide vb.), sindirim sistemine ilişkin rahatsızlıklar (hazımsızlık, bulantı, sık idrara çıkma, ülser, kabızlık vb.), yemeye ilişkin bozukluklar (iştahsızlık, aşırı yemek yeme, kilo



değişimi vb.), kan basıncında artış, kulaklarda çınlama, baygınlık, baş dönmesi, el ve ayaklarda soğuma, devamlı yorgunluk, ciltte sorunlar, cinsel isteksizlik, uykusuzluk, diş sıkma, tırnak yeme, alkol ile sigara kullanımının artması, titreme, alerji, regl olma sıklığının artması, terlemede artış, kekemelik, tikler, nefeste kesilme vb. şeklinde sıralanması mümkündür (Rowshan, 1998).

### **2.1.2.2. Stresin davranışsal ve sosyal belirtileri**

Stresin davranışa ilişkin belirtilerini; uyuma isteği, uykusuzluk, yeme isteğinde artış, iştahsızlık, alkol ve sigara kullanımı şeklinde ifade etmek mümkündür (Pehlivan, 1995). Bunun yanında süratli konuşma, uykudaki düzensizlik nedeniyle verimliliğin azalması, devamsızlık benzeri belirtileri de bulunmaktadır (Ceyhun, 2006).

Sosyal anlamdaki stres belirtileriyse; kendini soyutlamak ve içe kapanmak, kırılgan olmak, benmerkezci düşünmek, yalnızlık, çekimser olma, hoşgörüsüz olmak, diğer insanlar ile ilişki kurmaktan kaçınma biçiminde açıklanabilir (Rowshan, 1998, Rowshan, 2011).

### **2.1.2.3. Stresin psikolojik belirtileri**

Stresin neticesinde meydana gelen psikolojik belirtiler arasında; depresyon ve anksiyete (kaygı), tükenme ile uykusuzluk vardır (Öner, 1983). Bunlar haricinde; içinde boşluk hissetmek, yaşamın anlamını yitirdiğini düşünmek, depresyon, kızgınlık, suç işleme eğilimi göstermek, iletişime dair problemler yaşamak, kabuslar görmek, çok fazla ağlamak ya da gülmek, heyecan duymamak, konsantrasyon sağlayamamak, karamsar olma, can sıkıntısı yaşama, asabiyet gibi belirtiler de görülmektedir (Rowshan, 1998, Rowshan, 2003).

### **2.1.2.4. Stresin bilişsel belirtileri**

Strese ait bilişsel belirtiler; unutkanlık ya da hafıza kaybı yaşanması, dikkat toplamada zorluk yaşanması, fikirlerde yoğunlaşma, kararların verilmesinde zorlanması, fobiler, kafa karışıklığı, karamsar olmak, intihar fikri vb. şeklinde belirtilmektedir (Rowshan, 1998).

### **2.1.2.5. Stresin duygusal belirtileri**

Strese ilişkin duygular belirtilirse; duygularda iniş-çıkışların yaşanması, gergin olma, kızgınlık, depresif ruh hali, ümitsiz olma duygusu, acı çekmek, kabuslar görmek, heyecansız hissetmek, sıkça ağlamak, sinir krizi ile aniden duygu değişimleri yaşamak şeklinde açıklanmaktadır (Rowshan, 1998, Morgan, 1993).

### **2.1.3. Stresin Kaynakları**

Stresin sebebi olarak pek çok unsur ifade edilmektedir. Bireyin hayat şartlarındaki değişiklikler, bunun beraberinde streslerin kaynaklarında da değişime neden olmaktadır. Bireylerin birisinde strese neden olan bir durum, başka bireyde stres oluşturmamaktadır. Genelde bu husus bireyin karşılaştığı olay ile alakalı olmaktadır. Birey; ev, işyeri, toplantı, araçta yolculuk sırasında veya beklenmedik bir yer ve zamanda, stres sebebi olan bir durumla karşılaşabilmektedir. Bilhassa günlük hayatın hareketliliği, şehir hayatı ve devamlı surette bir yerlere yetişme hususunda telaş yaşanması yoğun bir stresi doğurmaktadır. Günlük yaşam içerisinde stres kaynaklarıyla karşı karşıya kalınabildiği gibi, iş yerlerinde de muhtelif stres kaynakları ile karşılaşabilmektedir. Örgüt politikası, görev beklentisi, çalışma ortamının fiziksel yapısı, çalışma arkadaşlarıyla kurulan iletişimle ilişkiler de stres sebebi olabilmektedir (Durna, 2004).

Cüceloğlu (2003) tarafından stres kaynakları; ilk grupta iç ya da dış uyaranlar, ikinci gruptaysa psikolojik ya da bedensel uyaranlar olmak üzere iki farklı kategoride incelenmiştir.

Levi (1967)'ye göre stresin kaynakları; içsel fiziksel kaynaklar (ilaç yan etkisi vb.), dışsal fiziksel/çevresel kaynaklar (sıcak ve soğuk vb.), olumsuz benlik kavramı kaynaklı kaynaklar (özgüven yetersizliği vb.) ile sosyo-kültürel kaynaklar (olumsuz sosyal çevre, mutsuz iş ortamı vb.) şeklindedir.

Charlesworth ve Nathan (1982) tarafından stres kaynakları; ailesel, duygusal ve sosyal çevre değişiminin neden olduğu kaynaklar şeklinde belirtilmiştir. Gonzales ve diğ. (1985) strese neden olan durumları daha ayrıntılı biçimde ele almış ve aşağıda belirtildiği şekilde açıklamışlardır:

- i. Tehdit algılaması,
- ii. Olumlu ya da olumsuz herhangi bir değişiklik,
- iii. Ümitsiz ve çaresiz hissediş,
- iv. Değerli bir birey veya objenin kaybedilmesi,
- v. Arzu edilemeyen çevresel unsurlar (çok sıcak ya da çok soğuk hava, hava kirliliği, gürültü, kalabalık)
- vi. Ulaşılamayan hayaller,
- vii. Bireye yönelik beklentinin aşırı artması ya da hiçbir şey beklenmemesi,
- viii. Tatmin edilmeyen bireylerarası ilişkiler,
- ix. Elde edilmesi zor beklentilere sahip olmak,
- x. İlkel insanlarda hayati değere sahip savaşıma ya da kaçma tepkilerinin medeni insanlar bakımından uygun olmayışı,
- xi. Kendi kendine yetebilme ve olaylar ile başa çıkabilme noktasında güçlü olmak için aşırı istekli olma,
- xii. Akılcı olmayan fikirler (kişinin kendisiyle alakalı negatif fikirler),
- xiii. Başarısız olma hususundaki korku,
- xiv. Yetersiz dışsal güç kaynakları,
- xv. Başkalarına ait hayat ve fikir biçimlerine yönelik ahlaki değerlerle ilgili saplantılı olma,
- xvi. Başarılı olma hususundaki korku,
- xvii. Kişinin kendisini iyi hissetmesine engel olan benlik kavramı,
- xviii. Gerçekçi olmayan inanç, tutum ile beklenti,
- xix. Gayret gerektiren her şeyin tehditkâr algılanması,
- xx. Doğal olayları stres yaşantısı şeklinde yaşama,
- xxi. Gerçekte olmayan reddetmeyi algılama,
- xxii. Endişe hissetmenin gelecek zamanlarda yapılabilecek hatalar ile kötü kaderi engelleyeceğine yönelik inanç,
- xxiii. Kişi tarafından kendi bedenine zarar verilmesi (belli bir seviyenin altında hareket edilmesi, ilaç, sigara ile alkolün çok miktarlara tüketilmesi, dengesiz olarak beslenilmesi)
- xxiv. Aile beklentisinin fazlalığı,
- xxv. Olaylar karşısında siyah veya beyaz gibi bakılması,

- xxvi. “-malı -meli” fikirler (başarmalıyım, yapabilmeliyim vb.),
- xxvii. Rekabete önem verilen hayat tarzı,
- xxviii. Kalabalık,
- xxix. Rollerde çatışma,
- xxx. Rollerde belirsizlik (kişiden ne istendiğinin bilinmiyor olması)
- xxxi. Az veya çok çalışma,

#### **2.1.3.1. Bireysel stres kaynakları**

Bireyler tarafından yaşanan streste cinsiyet, yaş, kişilik önemli rollere sahiptir. Bireyler olaylar nedeniyle değil onlara yüklenen anlamlar sebebiyle stres yaşamaktadır. Stresin oluşmasında kişisel farklılıkların da rolü bulunmaktadır. Bireyler; bedensel, maddi, biyolojik, duygusal, kişisel, yaşam tarzlarına ilişkin olarak stres yaşayabilmektedir. Bedensel ve biyolojik faktörlerden bazıları; bireylerin doğuştan gelen sistemsel bozukluklar, iç salgı bezleri ya da hormonal dengedeki düzensizliklerdir. Yaşam tarzıyla yaşta bireylerin kendilerinden kaynaklanan unsurlardandır. Bilhassa kadınlar için menopoz, erkekler için andropoz ya da orta yaş krizleri esnasında insanların vücutlarında yaşanan hormonal değişiklikler sebebiyle dengeleri bozulduğundan duygusal ve ruhsal sorunlar ile hayal kırıklıkları yaşanabilmektedir. Başka bir stres kaynağıysa bireylerin duygusal ya da bireysel yapılarıdır. Kişilik özelliklerinin bazıları insanların strese karşı daha duyarlı olmalarını sağlarken, bazılarıysa strese karşı duyarlılıkta azalmaya sebebiyet verebilmektedir (Eren, 2007).

#### **2.1.3.2. Örgütsel stres kaynakları**

İş stresi yer yer örgütsel stres biçiminde ifade edilmekte olup, bir işi devam ettirme, görevi yerine getirme, ücret ile çalışma şartlarına yönelik beklentileri karşılama, işyerleri içinde bireylerarası ilişki nitelikleri, iş ve işyeri geleceği, işle ilgili güvence, sosyal güvence, sosyal mekanizmalardaki işlerlik, çalışanların fiziki ve psikolojik sağlıklarına benzer birçok konuyla alakalıdır (Çakır, 2009: 100). İş stresi, “bireylerin ile işlerin ilişkilerinden kaynaklanan ve insanı normal fonksiyonlarından uzaklaştıran değişikliklere sebep olan durum” biçiminde tanımlanmaktadır (Aydın, Üçüncü, Taşdemir, 2001: 389).

Bir örgütün içerisinde görev niteliği, iş çevresi ya da iş ile alakalı ast, üst, iş arkadaşları ya da müşteriler ile ilişkiler sebebiyle stres meydana gelebilmektedir. (Pehlivan, 2002: 23).örgütün içerisinde çalışanlara etki eden çok değişik stres kaynakları bulunabilmektedir. İş alanında en fazla karşı karşıya kalınan stres kaynakları; işten çıkarılma korkusu, tenzili rütbe, yöneticiyle yaşanan sorunlar, iş şartlarındaki değişiklikler (çalışma saatlerinin uzunluğu, terfi edememek vb.) işe ilişkin talepler, işlerin rutin olması ve sıkıcılığı, olumlu durumlar (bir işe yeni girme, terfi, başarı elde etme vb.) başarısız olma korkusu, yeterince destek alamama, iş konularındaki belirsizlikler, rollerin çatışması, yeni bir teknoloji, iş yükünün aşırılığı ile yetersizliği, kurullarla düzenlemelerdeki aşırılıklar, kararlara yetersiz katılım, bireylerarası ilişkilerdeki yetersizlik, örgüt yapısı ile politikaları, örgütsel liderlik, iletişime dair sorunlar, yetersiz kontrol, ödemelerde adil olunmaması, örgüt kültüründeki eksiklik, ortak inanç, duygu ve hedeflerdeki eksiklik ile şirket ve çalışanlarının değerlerinin farklılığıdır (Gümüştakin ve Öztemiz, 2004: 64).

### **2.1.3.3. Çevresel stres kaynakları**

Bireylerde stres meydana getiren genel çevresel faktörler bireyler üzerinde belirsizliklere neden olup hayattan zevk almalarına olumsuz manada etki ederken, davranışlarda da istikrarın yok olmasına sebep olmaktadır. Söz konusu faktörler aşağıda belirtilen beş ana grup halinde belirtilebilir: (Göksel ve Tomruk, 2016);

- i. Politik hayattaki belirsizlikler,
- ii. Dünya ve ülke ekonomilerindeki gidişat,
- iii. Teknolojik gelişmeler nedeniyle hayat tarzı ile alışkanlıkların değişmesi,
- iv. Kültürel ve sosyal değişimdeki hızlanması ile kuşaklar arasındaki farklılıkların artması,
- v. Çalışan şehrin ulaşım ve çevresel sorunları.

## **2.2. STRESLE BAŞA ÇIKMA**

### **2.2.1. Stresle Başa Çıkmanın Tanımlanması**

Başta çıkma, bireylerin gerek kendisi gerekse çevresi sebebiyle ortaya çıkan çatışmalar ile isteklerin kontrol edilebilmesi maksadıyla yapılan davranışsal ve bilişsel gayretlerdir.

Stres ile başa çıkma yolları oluşturmadaki amaç olumsuz stres etkilerinin azaltılması veya yok edilmesidir (Yurtsever, 2009). Şahin (1998)'e göre, stresle başa çıkılması, stres etkilerinin devamlı olumlu seviyede tutulabilmesinin öğrenilmesi manasında gelmektedir. Stres ile başa çıkabilme ve olumsuz stres etkilerinin azaltılabilmesi maksadıyla kullanılması mümkün olan bir takım uygulamalar bulunduğu iddia edilmektedir. Cüceloğlu (2003)'na göre stres, insanlar tarafından olaylar ile durumların değerlendirilmesi ve çözümlenmesindeki farklılıklardan kaynaklanmaktadır. Stresin meydana getirdiği olumsuz etkileri azaltabildiği iddia edilen uygulamalar; fiziksel ve zihinsel metotlar olmak üzere iki kategoride incelenebilmektedir. Araştırmacılar tarafından stresle baş etme hususunda etkinliği sık sık desteklenen zihinsel baş etme yöntemleri aşağıda sunulmuştur (Şahin, 1998):

- i. Problem çözmeye yönelik beceriler,
- ii. Zaman yönetimi,
- iii. Bilişsel yeniden yapılandırma,
- iv. İletişimle ilgili beceriler,
- v. Meditasyon.

Folkman ve Lazarus (1984) başa çıkma davranışını; bireyin kendi kaynaklarını geçtiğini değerlendirdikleri stres ile içsel ve dışsal taleplerin üstesinden gelebilmeleri maksadıyla devamlı değişim gösteren davranışsal ve bilişsel gayretleri şeklinde tanımlamışlardır. Stresle başa çıkmaya yönelik literatür içerisinde, genelde stresle başa çıkma tarzı, biçimi, mekanizması ve stratejilerinin araştırıldığı görülmektedir. Yapılan araştırmalar sonucunda; başa çıkma davranışı tercihinde stres çeşitlerinin etkin olduğu, bunun yanında başa çıkma stratejileri ile kişilik özellikleri arasında yakın bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir (Bandura, 1982). Başa çıkma stratejileri muhtelif boyutlarda ele alınabilmektedir. Stres ile başa çıkma mekanizmaları aşağıda ifade edilen beş ayrı şekilde ele alınabilmektedir (Şahin ve Durak, 1995):

- i. Freud tarafından psikoanalitik kuramda önerilen bilinçdışı savunma mekanizmaları;
- ii. Cannon ve Selye benzeri araştırmacılar tarafından ileri sürülen, hem hayvanlar hem de insanlarca stres karşısında gösterilen genetik olarak programlanmış tepki;

- iii. Erikson'a ait yaşam dönemleri yaklaşımı içerisinde sözü edilen öz yeterlik, özgüven veya içsel kontrol benzeri bireysel kaynaklar,
- iv. Davranışçı akım ve evrim kuramındaki problem çözme gayretleri;
- v. Organizma tarafından kendisine ait fizyo-psikolojik kaynakların zorlanarak tükenmesi karşısında gösterilen, uyum sağlamaya yönelik, devamlı değişen, davranışsal ve bilişsel gayretler.

### 2.2.2. Stresle Başa Çıkmaya İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

Stres ile başa çıkma ve stres yaşamaya dair bilimsel çalışmaların temelinde Canon ve Selye'nin çalışmaları yer almaktadır. Fakat bahsedilen araştırmacılardan iki yüzyıl kadar öncesinde, ilk olarak fizikçiler Robert Hooke ve ardından Thomas Young "stres" kavramını kullanmışlardır. Young'a göre stres ".. madde içinde olan direnç veya güçtür. Madde kendisine uygulanan harici güce kendisine ait direnç nispetinde bir tepki göstermektedir. Elastik kütle, bahsedilen stres tepkisiyle eğilip bükülmek suretiyle harici gücü dengeleme ve ona uyum sağlamaya çalışmaktadır. Fakat harici güç, elastik kütle içerisinde yer alan dirençten daha fazlaysa, dengenin sağlanması mümkün olmaz ve madde niceliksel değişimle karşılaşır (kırılabilir). Harici gücün çok fazla olması halindeyse niteliksel bir değişim yaşanabilir" (Şahin 1994, s.2).

Fizikte ölçülebilir bir niteliğe sahip olan stres öteki bilim dallarında kolayca tanımlanamamaktadır. Fizikte harici güç karşısında maddedeki direnç biçiminde tanımlanmış olan stres, insan mevzu bahis olduğunda harici bir gücün bulunmadığı durumlarda da ortaya çıkar. İnsandaki stres her zaman harici bir güç veya baskı ile orantılı şekilde meydana gelmemektedir. Stres bazı zamanlarda organizma tarafından gösterilen tepki (sonuç), bazen ise hariçten gelen uyarıcı (neden) manalarını içerecek biçimde tanımlanır. Dolayısı ile stresle uyarıcı kavramları farklı anlamlara gelebilecek şekilde kullanılabilmektedir. Bu karmaşa içinde ayırım sağlayan husus ise, uyarıcı stres verici nitelik kazandığında canlıya yönelik bir denge bozulmuş olur. Belirtilen denge durumu bazen fiziki olabilirken, bazen de psikolojik dengeyi de ifade edebilmektedir. İnsan yani canlı tarafından bozulan dengeye verilen tepkiyle yeniden denge durumuna dönülmesine, uyum sağlanmasına çalışılacaktır (Şahin 1994, Lazarus 1991; Lazarus ve Folkman 1984). Psikolojik stres ise; strese neden olan olayların sonucunda meydana gelen değişim, baskı, günlük sıkıntı ve çatışmaların aracılığı ile tanımlanır. (Lazarus, 1991; Şahin, 1994;

Morris, 2002; Westen, 1999; Woolfolk, 1998). Stresle ilgili yukarıdaki açıklamalar çerçevesinde strese dair kuramsal çalışmalar; biyolojik bakış açısıyla psikososyal bakış açısı olmak üzere iki ana kategoride ele alınabilir.

### **2.2.3. Stresle Başa Çıkmanın Sınıflandırılması**

Stresle başa çıkma metotlarının türlerine bağlı sınıflandırma gayretleri, daha çok muhtelif başa çıkma ölçeklerinin faktör analizi yöntemi ile analize tabi tutulması yaklaşımına dayanır (Folkman ve Lazarus, 1980).

Stres ile başa çıkma ana iki başlıkta irdelenebilir. İlk kategori; stres ile direkt meşgul olmayı içerisine alan yöntemleri içerirken, gerçekçi biçimde sorunu çözmeye ilişkin bilişsel aktiviteler kullanılmaktadır. İkinci metotsa; değişimin peşinde olmaktan çok, stres veren durum ile alakalı yaşanan hislerde uyarlamalar içermektedir (Folkman, 1984).

Folkman ve Lazarus (1980) stresli yaşamlara sahip bireylerde gözlemlenen belirtilerden yola çıkarak her stres durumuna yönelik olarak başa çıkma metodu olarak neyin kullanıldığı üzerine eğilmiş ve dört genel metot tespit etmiştir;

- i. Durumu değiştirmeye yönelik gayret;
- ii. Durumun yönetilebilmesini sağlayacak bilgilerin toplanması gayreti,
- iii. Olayın kabul edilmesi,
- iv. Çevre tarafından ne beklendiğinin kestirilmesine çalışılarak davranılması.

Lazarus ve Folkman (1984)'na göre stres ile başa çıkma stratejileri; problem odaklı ve duygusal odaklı iki farklı gruba ayrılır. İlk iki metot; problem odaklı başa çıkma stratejisi, diğer ikisiyse pasif form ile duygusal odaklı başa çıkma tercihlerini kapsamaktadır.

#### **2.2.3.1. Problem odaklı başa çıkma**

Problem Odaklı Başa Çıkma; birey tarafından aktif biçimde stresi meydana getiren durumun ortadan kaldırılmasına ilişkin bilgiler ile planlı eyleme giden mantıklı analizi kapsamaktadır. Problem odaklı başa çıkma biçimleri, durumun değiştirilebilmesi maksadıyla agresif olabilirken, soruna çözüm getirmeye odaklanmış serinkanlı ve gerçekçi gayretler biçiminde de olabilir (Folkman vd., 1986). Sarf edilen gayretler, bireylerin davranışları ya da çevrelerini değiştirme amacı taşır.



Problem odaklı başa çıkma, problem niteliğiyle çözümü için nelerin yapılabileceğine odaklanmaktadır. Problem odaklı başa çıkma başlığının altında; planlı problem çözümü, kendini kontrol edebilme, problemin üstünde pozitif bir yaklaşımla durulması benzeri eğilimler yer almaktadır (Türküm, 1999).

### **2.2.3.2. Duygusal odaklı başa çıkma**

Bireylerin, istemedikleri bir olay neticesinde meydana gelen duygularını yok etme gayretleridir. Bu başa çıkma tarzı içerisinde bireyler, yaşanan süreç içerisinde durumun tarafsız ve araçsal özellikleriyle bardındırdığı tehditler nedeniyle bünyelerindeki gerçekliği önemsememektedir. Bu başa çıkma biçiminde sorunlardan uzak olma ve inkar, kişilere daha sakin olarak sorunlara yaklaşma fırsatı tanıdığından psikolojik stresin kontrol edilmesi bakımında sağlam metotlardan biridir (Lazarus, 1993).

Duygu odaklı başa çıkma yöntemi; problemlerden uzak durma, inkar etme, kaçma ve kaçınma, sosyal destek arayışı, kuruntulu düşünme, yüzleştirici başa çıkma, zihinsel açıdan sorun ile uğraşmama türündeki yönelimleri içerir. Bunlardan inkar etme; duruma ait gerçekliği reddetme, görmemeye çalışma gayretidir. Kaçma-kaçınma; yeme, içki ve sigara tüketme, ilaç kullanma yoluyla kendini daha iyi hissetme gayretlerini kapsamaktadır. Uzak durma ise; strese neden olan olay/durum/uyarıcıyla alakalı düşünmenin reddedildiği davranışlar içerir(Türküm, 1999).

Sosyal destek arayışı; bireyin hissettiği duygularla alakalı başkaları ile konuşması, yüzleştirici başa çıkma sorunlu bireye öfkeyi aktarma, kuruntulu düşünme strese neden olan sorunların çözülmesi için planlar yapılması, zihinsel açıdan sorun ile meşgul olmama sorunun düşünülmemesine çalışılması, davranışsal anlamda problem ile meşgul olmamaysa problem ile ilgili hiçbir faaliyette bulunulmaması gibi yönelimleri kapsamaktadır (Türküm, 1999).

Gerçekleştirilen çalışmaların neticesinde, insanlar tarafından stresle yaşamada duygusal ve sorun odaklı başa çıkma yöntemlerinin her ikisinin de kullanıldığı görülmüştür. Ancak bazen belirtilen iki metottan biri, ötekine nispetle daha fazla öne çıkabilmektedir. Aile ile alakalı sorunlarda problem odaklı başa çıkma daha çok kullanılabilirken, fiziki sağlık sorunlarına yönelik olarak sosyal destek alma ve duygusal odaklı başa çıkma metotlarının

öncelik aldığına rastlanmaktadır. Bireylerce bir şeyin yapılabileceğine inanıldığında, daha ziyade problem odaklı başa çıkma metodu kullanılmakta iken, içerisinde oldukları durumun kabul edilmesiyle yetinilen zamanlarda duyguya odaklı başa çıkma metodunun kullanıldığı belirlenmiştir(Halstead vd., 1993).

#### **2.2.4. Başa Çıkmanın Birey Açısından Fonksiyonları**

Araştırmacılar başa çıkmanın, birey veya ailesinin negatif psikolojik ve fiziksel neticelerden korunması gibi bir fonksiyona sahip olduğunu ifade etmektedirler (Folkman, 1984). Aldwin, Folkman ve Lazarus (1976) tarafından başa çıkmanın probleme neden olan sorun ele alma (problem odaklı başa çıkma) ve duyguları düzenleme (duygu odaklı başa çıkma) olacak biçimde iki önemli fonksiyonunun bulunduğunu ifade etmişlerdir. Folkman ve Lazarus (1980)'e göre başa çıkmadaki her iki fonksiyon da çok stresli etkileşimler ve karşı karşıya kalınan durum için uygun olarak kullanılmaktadır.

Problem odaklı başa çıkma; problemleri olan çevre-insan ilişkisini, sorunu çözme, karar alma ve/veya hareket yolu ile kontrol edebilmek amacıyla kullanılmaktadır. Bu sayede sıkıntı yaratan problemler ile başa çıkılabilmektedir (Folkman, 1984). Problem odaklı başa çıkma, ihtiyaçları azaltma veya ortadan kaldırma ve/veya ihtiyaçlarla başa çıkılabilmek amacıyla kaynakları arttırmaya dair direkt eylemler şeklinde olabilmektedir. Bahse konu davranışlar, bireyin hem kendisi hem de çevresine yönlenebilmektedir (Folkman ve diğ., 1986). Duygu odaklı başa çıkmaysa, sıkıntı ve duyguları düzenlemeyi, karşı karşıya kalınan ihtiyaçların neticesi şeklinde hissedilen gerginliği azaltmayı amaçlamaktadır (Folkman, 1984).

Yapılan farklı çalışmalar ile değişik duygu ve problem odaklı başa çıkmalar tespit edilmiştir. Örneğin; problem odaklı başa çıkma davranışları durumun değiştirilmesi maksadıyla baskın olmaya ilişkin direkt gayretler biçiminde veya problemin çözümüne ilişkin mantıklı ve serinkanlı gayretler biçiminde de olabilmektedir. Duygu odaklı başa çıkma davranışları olarak; kendini kontrol edebilme, sosyal destek arayışı, kaçınma-sakinleşme, sorumluluğun kabullenilmesi ve olumlu değerlendirmeler ifade edilmektedir (Folkman vd., 1986).

Yukarıda bahsedilen fonksiyonlar incelendiğinde; stres meydana getiren bir durumda veya bir sorun meydana geldiğinde kullanılmakta olan başa çıkma davranışlarının nasıl tanımlandıkları veya ahngi başa çıkma davranışlarının kullanıldıklarından ziyade durma uygunlukları önem kazanır. Folkman (1984), bir başa çıkma davranışına ait pozitif sonuçların olup olmamasının, kullanıldığı kapsam, gereklilik ve uygulama yeteneğiyle kısıtlı olduğunu öne sürmektedir. Genel manada problem odaklı başa çıkmanın duygu odaklı başa çıkmaya nispeten ruh sağlığıyla daha sağlam olumlu ilişkisi bulunduğu muhtelif araştırmalarla desteklenmiş de olsa araştırmaların bazılarında aksi neticelerle de karşılaşılacaktır. Özet olarak, hiçbir başa çıkma örüntüsü, özü itibariyle iyi ya da kötü olmayıp, durum bakımından gerekenle kişilerce kullanılan başa çıkma uygunluklarına bağlı olarak iyi ya da kötü neticelere sebep olmaktadır (Lazarus, 1993).

#### **2.2.5. Stresle Başa Çıkmayı Etkileyen Faktörler**

Hayatındaki stres faktörleri ile baş etmeye çabalayan bir kişinin gayretlerinin başarıya ulaşabilmesine etki eden tek faktör, strese neden olan olaylar ya da durumlara ait özellikler değildir. Çalışmalar neticesinde, söz konusu faktörler yanında kişinin problemi nasıl algıladığı ve değerlendirdiği, olay ya da problemin yaşandığı çevreye ait özellikler, bireyin başa çıkmasında etkisi bulunan kişilik özellikleri gibi faktörlerin de rollerinin buldukları görülmüştür (Parkes, 1986). Aşağıda başa çıkma davranışlarına etki eden faktörlere ilişkin kısa açıklamalar yer almaktadır.

##### **2.2.5.1. Durumsal faktörler**

Durumsal faktör ya da özellikler, strese neden olan etkileşimlerin doğası ile alakalıdır (Parkes, 1986). Meydana gelen bir olayın, bireyce nasıl algılandığı ve değerlendirildiği başa çıkmayı şekillendirmektedir. Kişilerin başa çıkma örüntülerinin üzerinde önem arz eden bir durumsal faktör olarak bireysel kontrole ilişkin çalışmalarda, kişilerin hayatlarında kronik stres içeren durumlara uyum sağlama bakımından başa çıkma süreci ve durumun kontrol edilebilmesine dair inançların önemli birer faktörler oldukları tespit edilmiştir (Compas vd., 1991).

Strese sebep olan bir olay yaşayan birey tarafından sahip olunan yeteneklere ilişkin inançlar, bireysel kontrol algısına direkt olarak etki edebilmektedir. Durumun kontrol

edilebilmesine yönelik inançlarla problem odaklı başa çıkmanın arasında pozitif bir ilişki mevcuttur. Durumun kontrol edilebilirlik düzeyi yüksek seviyede olduğunda, daha fazla problem odaklı başa çıkma davranışı sergilenmektedir. (Compas vd., 1991).

Duygusal odaklı başa çıkma gayretleri, duygusal sıkıntılar ya da isteklerin düzeyleri ile ilişkilidir. Duygusal sıkıntı seviyesinin; problem odaklı başa çıkma kullanıldığı ve durumun kontrol edilebilirlik seviyesi fazla olduğu zamanlarda düştüğü, problem odaklı başa çıkma kullandığı ve duruma ilişkin kontrol edilebilirlik seviyesi az olduğundaysa arttığı tespit edilmiştir (Compas vd., 1991).

Folkman (1984), kontrol inançları ile karşı karşıya kalınan bir durumu değerlendirme ve duygu ya da problem odaklı başa çıkma metotlarının kullanımını arasında bulunan ilişkiyi açıklamaktadır. Problem odaklı başa çıkma metotları, kişi ile çevrenin aralarındaki ilişki kontrol altına alınabilir ya da değiştirilebilir şeklinde algılandığı zaman daha uyumlu olmasına karşın, karşılaşılan durumun kontrol edilemeyeceği ya da değiştirilemeyeceği algısı oluştuğunda duygu odaklı başa çıkma metotları daha uyumlu görülmektedir. Fakat bireylerce kontrol edilebileceği değerlendirilen stresli durumlar karşısında duygu odaklı başa çıkma ve kontrol edilemeyeceği değerlendirilen durumlar karşısında problem odaklı başa çıkma metotları kullanıldığında anksiyete, depresyon benzeri psikolojik sorunlar çoğalmaktadır (Compas ve diğ., 1991).

#### **2.2.5.2. Bireysel faktörler**

Stresli durumlarda bireyler tarafından stresin değerlendirilmesine, tepki verilmesine ve duygusal cevapların düzenlenmesine çalışılmaktadır. Bundan dolayı stres ve başa çıkma süreçlerinde bireysel özellikler önem kazanır. Kişisel farklılıklar başa çıkma davranışlarının üzerinde iki farklı biçimde etkiye sahiptir. Bunlardan birincisinde kişiler tarafından sürekli olarak başa çıkma tarzları ya da eğilimlerinin maruz kaldıkları stresli duruma uyarlandığı düşünülür. Bu bakış açısı çerçevesinde bireyler maruz kaldıkları durumun niteliğine bağlı olarak başa çıkma becerilerini geliştirmemekte, maruz kaldıkları belli şartlar ile durumlarda belli başa çıkma becerilerini kullanmaktadırlar. Fakat bu düşünce çeşitli tartışmalara sebep olmuştur. Folkman ve Lazarus (1980)'a göre başa çıkmanın dinamik bir süreç olması ve stres yaratan durumlara ait özelliklere çevresel ve durumsal birçok faktörün etki etmesi nedeniyle, bireyler farklı şartlarda farklı cevaplar

verebilme esnekliğine sahiptirler. İkinci bakışa göre stres ile başa çıkmada tercih edilen örüntüler bireylerin belli özelliklerinden etkilenmektedir. Yani kişilik özelliklerinden bazıları bireylerin başa çıkmalarını şekillendirmektedir. Bireylerin stres karşısında sergiledikleri davranışlara etki eden bireysel faktörlerin arasında kontrol odağı ile benlik saygısı dikkat çekmektedir. Benlik saygı düzeyleri yüksek olan bireylerin stresörler karşısında daha pozitif ve aktif başa çıkma metotları kullandığına inanılmaktadır (Carver vd., 1989).

Baş çıkma davranışlarına etki eden bireysel faktörlerden bazıları da iyimserlik ve kötümserliktir. Araştırmalar neticesinde; gelecekle ilgili olumlu beklentilere sahip olmaları nedeniyle, iyimserler daha aktif olan başa çıkma gayretlerine yönelir ve maruz kaldıkları durumdan bağımsız olarak en iyi olanı yapmaya çalışırlar (Carver vd., 1989).

Yapılan araştırmalarda bireylerce kullanılan başa çıkma örüntülerinin şekillenmesi noktasında cinsiyetin önemli bir yere sahip olduğu belirlenmiştir. Araştırmalarda erkekler ile bayanlar tarafından değişik başa çıkma örüntülerinin tercih edildiği görülmüştür. Strese karşı bayanlar tarafından genelde dikkatlerini dağıtan meşguliyetler bulunduğu, duygularını boşaltmak istedikleri ve erkeklere nispetle sosyal desteğin daha fazla kullanıldığı; erkekler tarafındansa aktif başa çıkma metotlarının kullanıldığı tespit edilmiştir (Aysan vd., 2001; Renk ve Creasey, 2003). Başa çıkma ve cinsiyet farklılıklarına ilişkin araştırmalarda farklı sonuçlar da bulunmaktadır. Örneğin, strese maruz kaldıklarında; erkekler genelde cinsel zevkler arama, alkol ile madde kullanımı gibi husuları tercih ederken, bayanlar tarafından derin düşüncelere dalma, yemek yemeye yönelme, günlük faaliyetlerin yerine getirilmesinde zorlanma ve asabi davranışlar sergileme gibi belirtilerin gösterildiği ifade edilmektedir (Hamilton ve Fagot, 1988).

Birey, stres oluşturan bir durum ile karşı karşıya kaldığında duygu durumuyla başa çıkma davranışlarının aralarında bir ilişkiden bahsedilmektedir. Duygular, strese neden olan durumlarda başa çıkmaya etki eden faktörlerden biridir (Folkman ve Lazarus, 1985).

Birey strese maruz kaldığı zamandan itibaren, stres algısı, başa çıkma ve uyumda değişim görülmektedir. Bireye ait duygularda süreç içerisinde değişiklikler yaşanır. Maruz kalınan olayın manası ile önemi duygu değişimine etki etmektedir. Başa çıkma yönteminde de değişiklikler olabilmektedir. Bireyler ilk anda inkar ya da kaçınmaya benzer davranışlar

sergileyerek olayın manasını geçiştirmekte, ardından sorunun üstesinden gelme kararı vermekte veya strese neden olan olayın başında kaçınmacı davranışlarla başa çıkma çabası gösterebilmektedir, fakat bir müddet sonra bireylerden duygusal anlamda destek almaya yönelebilmektedir (Folkman ve Lazarus, 1985).

### **2.2.5.3. Çevresel faktörler**

Fiziki ve psiko-sosyal çevre davranışlarla duyguların üzerinde etkiye sahip olabilmektedir. Çevresel özellikler çoğunlukla stresli durum ya da olayın meydana geldiği çevrenin nispeten kalıcı psiko-sosyal özellikleridir (Parkes, 1986).

Başa çıkmaya ilişkin çalışmalar sonucunda; stres içeren olay ya da durumların meydana geldiği çevreye ait doğanın, kullanılmakta olan başa çıkma örüntüsünün belirlenmesine etki ettiği ifade edilmektedir. Sosyal çevrenin içinde bilhassa sosyal destekle alakalı olarak aşağıda belirtilen önemli neticelere ulaşılmıştır. Başa çıkmaya ilişkin olarak sosyal kaynaklar ile fiziki ve psikolojik sağlığın arasında; bireye sağlanan duygusal destek, somut yardım ve bilgi rehberliği sayesinde pozitif ilişki görülmüştür. Sosyal kaynaklar ve bunlardan elde edilen desteğe ilişkin iki görüş öne çıkmış durumdadır. “Dolaylı etki” ya da “tampon hipotezi” şeklinde ifade edilen ilk görüşe göre sosyal destek, birey bilhassa hayat stresi ile karşılaştığında önemli olmaktadır. “Temel etki hipotezi” olarak bilinen diğer görüşe göre ise, stresör ile karşılaşmadan da sosyal kaynaklar etkili olabilmektedir. Sosyal destek ulaşılabilir olduğunda bireyler tarafından hayatlarındaki stres faktörü ile daha etkin biçimde baş edilebilmektedir (Holahan ve Moos,1986).

Çevresel faktörlerin içinde sosyo-ekonomik düzey de bulunur. Alt sosyo-ekonomik düzeylerdeki bireyler tarafından üst ve orta sosyo-ekonomik düzeylerdeki bireylere nispeten daha çok stresli olaya maruz kalındığı, değişik başa çıkma metotlarının kullanıldığı ve psikiyatrik bozukluk risk seviyelerinin daha fazla olduğu ifade edilmiştir (Aneshensel vd., 1991) Eğitim seviyeleri fazla olan ve yüksek sosyo-ekonomik düzeylerdeki bireyler tarafından; mantiki tercihlerde bulunma, ortak değerlere bağlılık ve esnekliği kapsayan uyumlu başa çıkma örüntülerinin daha fazla kullanıldığı, düşük seviyede mantık dışılık ile katılığı kapsayan savunmacı örüntülerin kullanıldığı belirtilmektedir

Barker ve arkadaşlarına (1990), farklı sosyo-ekonomik düzeylerde yer alan bireylerin başa çıkma davranışlarının arasında görülen farklılığı, yüksek sosyo-ekonomik düzeylerdeki bireyler tarafından aktif başa çıkma eylemlerinin başarılı olmalarına inanılmasına bağlamaktadır. Düşük sosyo-ekonomik düzeylerdeki kişilerse, yaşadıkları olayların karşısında daha çok umutsuzluk yaşamaktadırlar. Çevreyle alakalı bir başka boyutsa, durum ya da olayın meydana geldiği çevrenin kendisidir. Niteliksel açıdan başka çevrelerde karşılaşılan stresli durumlara karşı gösterilen başa çıkma cevapları farklı olabilmektedir. Folkman ve Lazarus (1980)'a göre aile çevresi ile alakalı durumlarda problem odaklı başa çıkma daha fazla kullanılmaktadır. Parkes (1986) tarafından ev ve işle alakalı hususlarda ayrı başa çıkma örüntülerinin kullanıldığı belirlenmiştir.

### **2.2.7. Stresle Başa Çıkma Kaynakları**

Her kişi sahip olduğu potansiyeli geçmiş yaşamıyla destekleyerek değişik neticeler elde eder ve değişik uyumlar gösterir. Geçmiş yaşamda bilhassa çocukluk çağı stres yaşantısı bakımından önem taşımaktadır. Gelişme dönemlerinin başarılı ve sağlıklı biçimde geçirilmemesi olumsuz stres yaratan etkiler meydana getirmektedir. Çocuklara ait gelişim dönemi içerisinde bazı takıntılara sahip olunması, ilerleyen yaşlarda stresten daha fazla ve olumsuz biçimde etkilenmeleri gibi bir sonuca neden olabilmektedir. Söz konusu gelişim dönemlerini sorunsuz olarak tamamlanması, kendine güven ve stres ile başa çıkma becerilerini kazanmaya yardım etmektedir. Çocukluk döneminin içinde ihtiyaçların karşılanmaması, engellenme duygusu ile üzüntüler meydana gelmesine ve zihinde izler kalmasına neden olabilmektedir.

Bilhassa okul dönemi içinde meydana gelen sorunlar büyük oranda ders başarısıyla alakalıdır. Anne baba ve çevrenin beklentisinin yoğunluğundan dolayı, stres çocuklar tarafından ağırlıklı olarak sınav veya ders alanlarında yaşanmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2000). Cüceloğlu'na (1993) göre, aynı sosyal ve fiziksel ortamın içerisinde bireylerden bazıları oldukça stresli ve gergin, bazılarıysa daha mutlu ve rahat olabilmektedir. Stres, esasen insanlar tarafından olayların değerlendirilmesinden ve çözümlenme biçimlerinden kaynaklanır. Bireylerce olayların anlamlandırılması, değerlendirilmesi ve yönelendirilmesi, stresin azaltılması veya artırılmasında ana faktördür.

Hobfoll'a (1989), çevresel strese maruz kalan bireyin, kendi stres kaynaklarında oluşabilecek kaybı en az seviyede tutma gayreti içinde olduğunu belirtmektedir. Başa çıkma stratejileri, bahsedilen kişisel kaynaklara ait en önemli parçalar arasındadır. Bunun haricinde birey tarafından değer verilen bütün bireysel özellikler, araçlar, nesnelere, özsaygı, sosyo-ekonomik statü ile öğrenilmiş çaresizlik de bahsedilen kaynaklardandır. Başa çıkma kaynakları başarılı uyumu kolay hale getiren çevre ve birey özellikleridir (problem çözebilmek yeteneği, sosyal destekler, ego, bireylerarası ilişkilerde yeterlilik, kendine güven, olumlu benlik kavramı vb.) Bununla birlikte sözü edilen kaynaklar başa çıkma gayret ve biçimleriyle de alakalıdır.

Levine ve Scotch (1970) başa çıkma kaynaklarını; ebeveyn, arkadaş, akraba, para, komşu ve ilişki kurma olasılığı bulunan muhtelif sosyal destek kurumları şeklinde ifade etmektedir.

#### **2.2.6. Stresle Başa Çıkma Bireysel Özellikler**

Stresli anlarda bireylerin stresi değerlendirmeye, tepkiler vermeye ve duygusal cevaplar tasarlamaya çalıştıkları görülür. Bundan dolayı stres ve başa çıkma sürecinde bireysel özelliklerin önemli olduğu söylenebilir.

Sosyal bakımdan yeterli olmayan, nevroitik, sert ve düşmanca eğilimler gösteren bireylerin sorunlarını saklama eğilimi içerisinde olduğu ve duygu odaklı başa çıkmaları daha fazla tercih ettiği görülmektedir. Bununla birlikte iyimser olan ve benlik saygı düzeyleri yüksek olan bireylerce problem odaklı başa çıkma daha fazla kullanılmaktadır. Başa çıkma üzerinde etkisinin olduğu değerlendirilen bir başka bireysel faktör tepkiselliklerdir. Kişinin stres karşısında verdiği otomatik cevaplara etki etmesi nedeniyle tepki gösterme ile mizacın arasındaki kişisel farklılıkların başa çıkma ile aralarında ilişki bulunmaktadır. Compas ve arkadaşları (1991) tarafından yüksek seviyede tepkisel özellikleri bulunan bireylerin davranışsal tepki eşik seviyelerinin düşük olduğu ve tekrar eden stresle karşılaştıklarında harekete geçmeleri noktasında bu hususun önemli bir role sahip olduğu ifade edilmiştir. Yüksek tepkisellik genelde çekingen mizaç özellikleriyle ve düşük tepkisellik de çekingen olmayan mizaçlarla ilişkilidir. Dışadönük ve içedönük bireylerin stres ile başa çıkma örüntülerine ilişkin çalışmalar kapsamında; dışa dönük kişiler tarafından problem odaklı başa çıkma örüntülerinin daha fazla kullanıldığı ve stres



içeren durumlara bu kişilerce daha çabuk uyum gösterildiği; ayrıca içedönüklüğün olgunlaşmamış başa çıkma davranışlarıyla ve dışadönüklüğün ise olgun başa çıkma davranışlarıyla ilişkili olduğu belirlenmiştir (Jorgensen ve Dusek, 1990).

### **2.2.8. Stresle Başa Çıkma**

Lazarus ve Folkman (1984)'ne göre kişi tarafından strese neden olan bir durum ile karşılaşıldığında, söz konusu durumun kendisinde stres oluşturup oluşturmayacağına ilişkin birincil değerlendirme yapılarak karar verilir. Değerlendirme kapsamında durumun kayıpi tehdit veya zarar içerip içermediğine dikkat edilmekte, stresör yeterli düzeyde belli değil ise inanç, norm ve bağlılığı da değerlendirme esnasında kullanılmaktadır (Dağ, 1990).

Stres oluşturan olay ile karşı karşıya kalındığında birey tarafından sahip olunan ahlaki değerler, sosyal destek, kişilik özellikleri vb. hususlar dikkate alınarak “duruma karşı ne yapılabileceği” sorusu kendisine yöneltilmek sureti ile ikincil değerlendirme gerçekleştirilmekte ve durumun kontrol edilebilirliğine bakılmaktadır. Durumun kontrol edilebileceği değerlendirildiği takdirde, “problem odaklı başa çıkma stratejileri” aksi değerlendiriliyor ise “duygu odaklı başa çıkma stratejileri” kullanılmaktadır (Dağ, 1990).

Lazarus (1993) tarafından stresle başa çıkmaya yönelik aşağıdaki bulgular ifade edilmiştir:

- i. Stres ile başa çıkma iç içe bir yapı olup, kişilerce stres ile başa çıkma konusunda birden fazla metot kullanılmaktadır.
- ii. Stresörler iş, sağlık ya da ailevi konulara ilişkinse başa çıkma yöntemleri kapsamında cinsiyet farkı farklılık göstermez.
- iii. Stres ile başa çıkma konusunda, var olan soruna ilişkin olarak bir şeylerin yapılabileceğine dair değerlendirmeler yapıldığı takdirde problem odaklı başa çıkma, hiçbir şeyin yapılamayacağı gibi bir değerlendirmenin yapıldığı hallerde ise duygu odaklı başa çıkma daha baskın olmaktadır.
- iv. Başa çıkma yöntemleri kompleks bir stresli durumda yer alan değişik basamaklarda farklılıklar gösterebilmektedir.

- v. Başa çıkma yöntemleri arasında bazıları stres içeriğine bağlı olarak farklılaşabilmekte, bazılarıysa farklılık göstermemektedirler.
- vi. Bir başa çıkma faaliyetine ait yarar, stres ile karşılaşma biçimi, çalışılan durum özellikleri ile stres yaşayan kişi özelliklerine bağlı olarak değişiklik göstermektedir.
- vii. Bir stres durumu karşısında fayda sağlayan bir strateji, bir diğerinde istenen sonucu vermeyebilmektedir.
- viii. Başa çıkma sonunda görülen olumlu ya da olumsuz neticeler tercih edilen yöntemler ile ilişkilendirilebilmektedir

### **2.2.8.1. Bedenle ilgili teknikler**

İnsan vücudu harekete odaklı bir makineye benzer. Hareketsiz olmak, bel ve boyun ağrılarına benzer bazı hastalıklardaki temel nedendir. Düzenli egzersizler yapılması, söz konusu ağrılardan kurtulabilme ve kişilerin rahatlama sağlanıp stresin azaltılmasında katkı sağlayabilmektedir. Egzersiz kapsamında en fazla önerilenlerse; koşu, yürüme, yüzme gibi efor sarf ettirip derin nefes alınıp verilmesini sağlayan hareketlerdir. Söz konusu hareketlerle bir taraftan solunum sistemi düzenlenirken, öte taraftan meydana gelen fiziki ve biyo kimyasal hareketlenmelerle stres azaltılmakta ve hatta belli sürelerle geçici şekilde ortadan kaldırılabilir (Artan, 1986). Bedensel hareketlerin kullanımıyla stres ile başa çıkma yönetimi tercih edildiğinde, kişilerce kendilerine ait genel sağlık durumları hakkında bilgi sahibi olunmalı ve yapılacak hareketlerin pozitif ve negatif etkileri bilinerek bu yola başvurulması gerekmektedir.

Stres meydana geldiği zaman enerji elde edebilmek için vücut tarafından büyük miktarda oksijene ihtiyaç duyulmaktadır. Stres yaşanan zamanlarda hızlı nefes alıp vermenin sebebi, organizma tarafından yüksek miktarlarda oksijen ihtiyacı hissedilmesinden kaynaklanmaktadır. Bu sebeple nefes egzersizleri stres ile başa çıkmada önem arz etmektedir. Bu tekniğin amacı, bireyin solunum hızının düşürülerek stres nedeniyle yaşadığı düzensiz nefes alışverişlerinin düzenlenmesidir. Rahatça bir yere oturan birey gözlerini kapatarak alıp vermiş olduğu nefesine odaklanmaktadır. Nefeslerini burnundan alıp ağız yolu ile vermesi istenmekte, nefes alış veriş süresince sakinleşmesine yönelik olarak kendi kendine telkinlerde bulunmakta her nefesi süresince rahatlama sağlayacak özel cümlelere odaklanması istenmektedir. Burnundan aldığı nefes ardından iki katı

kadar bir süre bekleddikten sonra nefesini geri verirken, bu egzersizi gün içerisinde iki veya üç kez beşer dakikalık süreyle tekrar ederek işine geri dönebilmektedir (Tutar, 2007). Bahse konu egzersiz her çalışan tarafından işyeri içinde kolayca uygulanabilecek, çok zaman almayan ve örgütün içerisinde farklı anlamlara neden olmaması bakımından etkin bir metottur.

Bedene ilişkin bir başka teknik gevşeme tekniği olup, gevşemeyle stres karşısında ortaya çıkan bedensel tepkinin tersi oluşturulmaktadır. Stres tepkisi içinde kaslar gerilirken, kan şekeri yükselmekte ve kandaki basınç da artmakta, nefes alış veriş sıklığı artmakta iken gevşeme durumu ile belirtilen hususlar tersine dönmektedir. Solunumda yavaşlama ve derinleşme görülür, kasların gerginliği azalır, iç salgı bezleriyle kandaki basınç ve kalp normal duruma geri dönmektedir. Gevşeme ile yalnızca vücut için değil ayrıca algılar da açılır ve bilişsel performansta artış gözlemlenir. Gevşeme psikosomatik stres tepkisinin kontrolüne yardımcı olur. Bu yönü itibari ile gevşeme hastalıklar üzerinde iyileştirici bir etkiye sahiptir (Dinçer ve Fidan, 1996). Gevşeme sadece stres içeren durumlara ilişkin bir çözüm olmayıp, bunun yanında etkili, düzenli ve uyumlu bir hayat için de önerilmektedir.

Uyku düzeninin de stres ile başa çıkmada direkt bir ilişkisi bulunmaktadır. Düzensiz uyku, bireylerde stresin daha çok hissedilmesi, ruhsal problemler, biyolojik düzensizlikler yaşamaya neden olabilmektedir. Dinlenen bireyler, maruz oldukları stres ile daha kolayca başa çıkabilmekte ve stresten daha az etkilenmektedir. Bireyler daha iyi ve etkili hissedebilmek için uykularının düzenli olması gerekmektedir. Bireylerde uykusuzluk kaynaklı halsizlikler, maruz kalınan stres ile birlikte daha da çoğalmaktadır. Bu problemin çözümü çerçevesinde, yeterince dinlenme ve uyku yoluyla vücut tarafından önceki ritme ulaşılması sağlanır. Geç saatlerde uyuyan ya da sabah çok erken uyanan bireylerin enerji düzeylerinde düşüş görülmüştür (Baltaş ve Baltaş, 2000). Her gün uyumadan evvel bedende yenilenme ve dinlenme sağlayan rahatlama tekniklerini kullanımıyla bir uyku periyodunun belirlenmesi, stres nedeniyle organizmanın üstünde meydana gelen olumsuzlukları azaltabilmektedir.

Yapılan çalışmalarda beslenme ile stresin aralarında ilişki olduğu belirlenmiştir. Yiyeceklerin bazılarının stresin başlamasına, artmasına ve hatta kişilerin stres karşısında daha duyarlı bir hale gelmesine sebep olduğu bilinmektedir. Örneğin, alınan kalenin

eksikliği insanın bedeninin zayıflamasına ve bundan dolayı strese ilişkin hastalıklara daha çabuk yakalanmalarına sebep olmaktadır. Ayrıca çay, kahve, kakao ile çikolata içerisinde yer alan kafein stres tepkisini oluşturan bir madde olup, gün içinde 2-3 fincan kahveden fazlasının kan basıncında artışa sebebiyet verdiği, kalp ritminde bozulmalara sebep olduğu ve kaygı yarattığı bilinmektedir. Bu sebeple stres ile daha etkin biçimde baş edebilmek için düzenli beslenmeye dikkat edilmeli ve beslenmeye dair alışkanlıklar da tekrar kontrol edilip ihtiyaç halinde tedbirlerin alınması sağlanmalıdır (Şahin, 1994).

### **2.2.8.2. Zihinsel teknikler**

Meditasyon zihinsel bir teknik olup, temelde bireyin zihnini boşaltabilmesini sağlama ve bedeni sakinliğe kavuşmasını sağlama amaçlarını taşımaktadır. Kişilerin stres içeren durumlardan uzaklaşmalarını sağlayan ve strese dair belirtilerde azalma meydana getiren bir metottur. Meditasyonda bireyin fiziki ve duygusal bakımdan dinlendirilmesi amacıyla içsel içsel yoğunlaşma söz konusudur ve meditasyondaki teknikler bireylerin stres ile baş etmelerine yardım etmektedir. Meditasyonda amacın bireyin zihnindeki kaygılar ile gerilimlerden uzaklaştırıp rahatlamasını sağlanması olduğu düşünüldüğünde, stres ile baş etme bakımından önemli bir metot olduğu görülebilmektedir. Bu noktada kalıcı netice elde edilebilmesinde bu egzersizin sık sık tekrar edilmesinin gerektiği görülmektedir (Uçar, 2004). Derin gevşeme sağlayabilecek pek çok tekniği içerisinde bulunduran bir terim olan meditasyondaki tekniklerinin bazılarında bir kelimenin üzerine odaklanılmakta, bazılarında ise zaman zaman renklere, kendi nefes alışverişlerinize veya bir nesnenin üzerine odaklanması önerilmektedir. Tüm tekniklerdeki amaç, zihni meşgul eden muhtelif fikirlerden sıyrılmak ve sakinleşmektir (Şahin, 1994).

Bilişsel tekrar yapılandırmanın amacı, kişilerin sahibi oldukları fonksiyonel olmayan, çarpık fikirlerin değiştirilmesi ve yeni fikirler kazandırılması için çalışmasıdır (Meichenbaum, 1979).

Stres içeren olaylar, değişiklikler ile kayıplara mizah ile sağlanan sağlıklı duygular ve pozitif yaklaşımlar ile yaklaşılması hayati önem taşır. Mizah, enerjinin başka bir tarafa yönlendirilmesi sayesinde kişiyi stres içeren olaylardan uzaklaştırmakta, gerilimi azaltmakta ve düşmanlık, öfke ve korku benzeri hislerin dinmesini sağlamaktadır. Bireyler gerçek hayatlarında nasıl davranmayı, düşünmeyi ve hissetmeyi istiyorlarsa; yeni duygular

meydana getiren ve zihinsel birer egzesiz olan akılcı-duygusal hayallerinde de onlara yer vermektedirler (Ellis ve MacLaren,1998)

### **2.2.8.3. Davranışçı teknikler**

Davranışçı yaklaşımı savunlar tarafından strese dair tepkiler, belli durumlar ile birleştirilen öğrenme stilleriyle açıklanmaktadır. Tehlikeli durumlar geçmiş zamanda insanlara zarar verdiğiinden veya stres faktörleri ile karşı karşıya bıraktığından, bu durumlar karşısında insanlar anskiyete ve korkuyla tepkiler gösterebilmektedir.

Rice (1999) tarafından edimsel koşullanmada ödül sağlayan davranışların sıklıklarının arttığı, olumsuz neticelenen davranışların da sıklıklarının azaldığı ifade edilmiştir. Stres sebebi olan uyarıcılardan uzaklaşılması, bireyleri stres yaşamaktan kurtarmakta ve bu sayede kaçınma davranışları artmaktadır. Kaçınmak, öğrenilen korkular ile kaygıların azalmalarına yardım etmektedir. İnsanlar gerilimin azalması ve buna neden olan durumlardan uzaklaşma eğilimi göstermektedir.

### 3. EVLİLİK UYUMU

#### 3.1. EVLİLİK VE AİLE KAVRAMI

##### 3.1.1. Aile Kavramı ve İşlevleri

Aile, insanların toplum için hazırlanma süreçlerinin ilk olarak ve etkili şekilde meydana geldiği, eşler arasında cinsel ilişkilerin düzenlendiği ve insanoğlunun türediği, gerek eşler gerekse anne babalarla çocukların aralarında samimi, sıcak ve güven sağlayan ilişkilerin tesis edildiği, içerisinde az veya çok olacak şekilde ekonomik etkinlikler yer alan toplumsal kurumdur (Ozankaya, 1976).

Özgüven (2011), evlilikle aile kavramlarının ayrı kavramlar olduğunu, evliliğin aileye göre daha net bir kavram olduğunu ifade etmektedir. Aile bir örgüt ya da grup iken, evlilikse iki karşı cinsin beraberce yaşadıkları, hayatlarını paylaştıkları, çocuk yapma ve yetiştirme benzeri amaçlar güttükleri, dünyaya gelecek çocuklara belirli bir statü sağlayan, topluma bakan yönüyle devlet tarafından kontrol, hak ve yetkilerine sahip olunan kanuni ilişki sistemini içeren sözleşme şeklinde belirtilmektedir. Aile; aynı ortam içerisinde yaşamın birlikte sürdürüldüğü ve gelirlerin paylaşıldığı, evlilik ve birbirleriyle kan bağı yoluyla bağı bulunan, muhtelif rollerle birbirlerine etki eden bireylerden oluşan, toplumsal, kanuni ve ekonomik bir kurum biçiminde tanımlanmaktadır

Eraslanlı (1990) tarafından evlilik; sosyal değerler, örf ve adetler, yasalarca öngörülen şekilde erkekle kadının yaşamlarını birleştirme maksadıyla yaptığı sosyal sözleşme biçiminde tanımlanmaktadır. Aile ile evliliğin birbirleri ile içi içe geçen, gerçekte birbirleri ile ilişkili fakat değişik özelliklere sahip iki kavram olduğu belirtilmiştir.

##### 3.1.2. Aile Türleri

###### 3.1.2.1. Çekirdek aile

Toplumlardaki süratli değişim, birçok yapıya etki edip değiştirdiği gibi aile kurumuna da etki etmektedir. Üç kuşak tarafından yaşamın birlikte sürdürüldüğü ailelerin yerlerini karı-koca-cocuktan oluşan çekirdek aileler almıştır (Alpaydın ve Canel, 2001). Çekirdek aileler; örf, adet ve kültürel değerlerin çocuklara öğretildiği ve onların toplum için hazırlandıkları, toplumsal rollerin öğretildiği bir yapı durumundadır (Özabacı ve Erkan,

2014). Fakat çekirdek aileler, paylaşım ile iletişim eksikliklerinin sık görüldüğü birer olgudur (Alpaydın ve Canel, 2001).

Ülkemizde çekirdek aileler, batı toplumlarından farklılıklar göstermektedir. Çünkü toplumumuz içerisinde akrabalar ile ilişkiler kopmayıp yakınlık ile bağ muhafaza edilmektedir(DPT 1989, akt: Yılmazçoban, 2008) . Çiftler tarafından anne ve babalardan farklı evde yaşansa dahi, çocukların bakımları ile eğitimleri, ekonomik destek vb. sebeplerle ebeveynlerden yardım alınmaktadır. Zaman zaman ailelerle akrabalar aynı mahalle, site veya sokak içinde yaşayarak aralarındaki ilişkiyi yardımlaşma ile dayanışma içerisinde devam ettirmektedirler (Yılmazçoban, 2008)

### **3.1.2.2. Geniş aile**

Tek bir çatının altında yaşamlarını sürdüren karı ile koca, çocuk, büyük baba ve büyük anneden müteşekkil aileler geniş aileler olarak isimlendirilmektedir(Özabacı ve Erkan, 2014) Geniş geleneksel aileler, birkaç kuşak tarafından beraber yaşanan ailelerdir. Çoğunlukla eski toplumlar içinde görülen bu aile türü, zamanımızda toprağa bağlı olarak yaşamakta olan feodal topluluklar içinde görülmektedir. Hiyerarşik bir yapı izleyen bu aile çeşidinde, evdeki en yaşlı birey aile reisi olarak kabul edilirken, evdeki en yaşlı kadın, diğer kadınlara göre üstün konuma sahip olmaktadır (Levent, 2002).

Bir diğer tanımdaysa büyük aile; yaşamlarını kırsalda sürdüren, güçlü akraba bağlarına sahip, yaşlı erkeklerin kararların alınmasında baskın oldukları ve ailelerin sorumluluklarını aldıkları, örf ve adetlere bağlı olan aile çeşidini ifade edilmektedir. Büyük aile kavramının yerine zaman zaman köy ailesi, geniş aile, geleneksel aile ve eski aile gibi terimler de kullanılabilir (Gökçe, 2011).

### **3.1.3. Aile İçi İletişim**

Üyelerin bulunduğu bir grup ya da sistemden bahsedildiğinde, üyelerin aralarındaki iletişimden de bahsedilmesi gerekmektedir. İletişim, bir sistem içinde olanlar kadar dışında olan olaylar ile de alakalıdır. Bireylerin söz ile veya davranışlar yoluyla birbirlerini etkilemeleri iletişimin bir neticesidir. Ailede iletişim sözü, hem eşlerin birbirleri ile, hem anne baba ve çocuklar arasındaki hem de çocukların kendi aralarındaki iletişimi içermektedir.

Fowers (1993)'a göre aile içi iletişim iki fonksiyona sahiptir. Eşler tarafından birbirlerini anlayabilmek maksadıyla gayret gösterilmesinde aile içi iletişim önemli bir işleve sahiptir. Öteki fonksiyon ise; iletişim sorunlarına neden olan hayati güçlüklerle beraber çözüm bulmaya yardım etmesidir.

Olson, McCubbin ve Barnes (1983), "Circumplex Model of Family" olarak isimlendirdikleri aile modelinden bahsetmektedir. İletişim, uyum ve bütünlüğün üç ana kavram şeklinde yer aldığı bu model çerçevesinde, öteki iki kavramın ailenin içinde işler hale gelebilmesi noktasında iletişim olmazsa olmaz bir kavramdır.

Dinamik bir yapı olan aile içinde iletişimsiz bir an bile hayal edilemeyeceğine göre, evliliklerde mutluluğa etki eden faktörlerden birinin de aile içi iletişim olduğu rahatlıkla söylenebilir. Griffin ve Greene (1999) tarafından aile içi iletişime yönelik; sözel/sözel olmayan iletişim ile eşlerin aralarındaki iletişim/eşlerle öteki aile üyelerinin arasındaki iletişim biçiminde iki farklı gruplandırma yapılmıştır.

Eşlerin aralarında iletişim hususunda görülen sorunların tahmini zor değildir. Eşler arası ilişkiler düşünüldüğünde her çeşit ortak alanda iletişim zorluğundan bahsetmek mümkün olup, bu zorluklardan bazıları aşağıda sunulmuştur:

- i. Cinsel fonksiyon bozuklukları,
- ii. Aldatma,
- iii. Sosyo-kültürel farklılıklar,
- iv. Otorite mücadelesi,
- v. İletişim kabiliyetinin yetersizliği,
- vi. Uyuşturucu, alkol ve madde kullanımı,
- vii. Zaman paylaşımı,
- viii. Yalnızca eşe yoğunlaşılması,
- ix. Çevre ve iş etkileri,
- x. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş,
- xi. Sınırların belirlenmesi,
- xii. Birbirlerini tanıma ve maske takma,
- xiii. Beklenti seviyeleri,
- xiv. Sorumluluklar,



- xv. Kadınlara ait özel dönemler,
- xvi. Gerçek yüzünü saklama,
- xvii. Bir tarafın kendisini feda etmesi,
- xviii. Hobi ve zevklerdeki farklılıklar,
- xix. Kişilikler ile bakış açılarındaki farklılıklar
- xx. Kültürel ve yöresel farklar,
- xxi. Ekonomik güçlükler,
- xxii. Aile müdahalesi ile aileye karşı aşırı düşkün olma
- xxiii. Aşırı yaş farkı ile fiziksel uyumsuzluklar,

Aile içi iletişim çocukların gelişimi ve eğitimi açısından önem taşımaktadır. İnsanda iletişim aile ile başlamaktadır. İletişim problemlerinin olmadığı sağlıklı aileler içerisindeki çocukların rahatlıkla kendilerini ifade edebildikleri, kişilik ve kimliklerinin gelişimlerinin daha sağlıklı olduğu, sorunsuz, bağımsız, duygu ve düşüncelerini rahatlıkla aktaran bireyler oldukları görülmektedir. Anne-babanın çocukları ile sağlıklı iletişimi noktasında kaliteli ve yeterli zaman geçirmeleri, empati, açık iletişim kurmaları ve etkin olarak dinlemeleri önem taşımaktadır. Bunun yanında çocuk ile iletişim hususunda yaş, cinsiyet ve kişilik özelliklerinin de önemi bulunmaktadır (Berkson 2008).

Ponzetti ve Long (1989)'ye göre iyi bir aile içi iletişim sağlıklı bir evlilikte yordayıcı olup, olarak ortak ilgilere sahip olma, sorun çözme kapasitesine sahip olma, değişime uyum sağlama, ortak olarak sorumluluk alınması ve sorumlulukların paylaşımı, beraber eğlenebilme benzeri özellikler uyum sağlayan çiftlerde görülmektedir. Aile içi iletişim kapsamında mizah, şaka ve esprinin fertlerin aralarındaki etkileşimin güçlenmesine katkı sağladığı, bu ailelerde fertler tarafından duyguların bastırılmadan aktarılabilirdiği ve sağlıklı bir ilişkini kurulmasında önem taşıdığı ifade edilmiştir (Wuerffel 1990).

Faloon (1986) tarafından aile içi iletişimin üç fonksiyonunun olduğu ifade edilmektedir. Bunlardan ilki; kişi olarak ailenin her bir üyesinin sorun çözme işlevinin zayıf ve gülü taraflarının görülmesidir. İkinci fonksiyonu; bir grup olan aile tarafından sorun çözme işlevinin zayıf ve güçlü taraflarını ortaya koymasıdır. Son olarak da ailenin içinde yaşanan sorunlu davranışlarının ortaya koyulmasıdır.

Berksun (2008)'a göre aile içi iletişimin etkinliği aile üyelerinin bu konuda eğitilmeleri ile mümkün olup, bu husus sağlanabildiği takdirde aile üyeleri tarafından birbirlerine karşılıklı saygı duyulabileceği, empati duygularının gelişmesinin mümkün olabileceği, uyum ve koordinasyon içerisinde davranabilecekleri, özgüven düzeylerinin gelişim göstereceği ve aile ilişkileri ile elde edilebilecek tatmin seviyelerinin artacağı ifade edilmiştir.

Aile içinde yaşanan sorunlar çoğunlukla iletişimin eksikliği ya da aksaklığı nedeniyle meydana gelmektedir. İletişim olmadığı takdirde aile üyeleri yalnızlığa sürüklenmektedir. Aile içinde görülen iletişim bozuklukları nedeniyle yaşanan problemler aşağıda belirtilmiştir (Greene 1970):

- i. Aile üyelerinin tamamının yalnızca kendisini düşünmesi,
- ii. Aile üyeleri tarafından birbirlerinin duyguları, arzuları ve ihtiyaçlarına olumsuz yaklaşım gösterilmesi ve saygı duyulmaması,
- iii. Aile üyeleri tarafından birbirlerinin desteklenmemesi,
- iv. Aile üyeleri tarafından kesin davranış ve değerler koyarak birbirlerinin özgürlüklerini engellemeleri,
- v. Anlamlı ve pozitif ilişki kurma tecrübesinin olmaması,
- vi. Aile üyelerinin aralarında iletişim bulunmaması,
- vii. Aile üyelerinin birbirlerini yanlış anlamaları.

Evlilik esnasında iletişimde görülen aksaklıklarda, eşlerden biri tarafından ötekine etkin iletişim tekniklerinin öğretilerek iletişime dair problemin ifade edilmesi problemlerin çözülmesine katkı sağlamaktadır fakat bu tür bir yaklaşım evliliğin içerisinde var olan iletişim biçimlerine kısa bir zaman dilimi süresince etki edebilmektedir (Noller 1990).

Berksun (2008)'a göre eşler arasında görülebilen savunucu iletişim biçimi, onların birbirlerini anlama ve empati kurabilmelerini engelleyebilmekte bu da evliliklerde çatlama yaşanmasına neden olmaktadır.

### **3.1.3. Evlilik Kavramı**

Evlilik, bugün hemen herkes tarafından üzerinde fikirlerin yürütüldüğü, irdelendiği ve tartışıldığı bir konudur. Kavram olarak bilinmesine karşın, boşanma sayılarının giderek

arttığı günümüzde, evlilik kavramına etki eden durumlar ile onu meydana getiren değişkenlerin gerçek manasıyla ortaya konulamadığı düşünülmektedir.

Toplumların çekirdeği konumunda olan ailelerin temelleri; iki yetişkin birey olan erkek ile bayan tarafından her bakımdan uzun süreli bir tatmin sağlanan ilişkinin içinde olmalarına dayanır (Levinger ve Huston, 1990). Evlilikse, bir araya gelen iki insan tarafından ortak mekân ile zamanda, psikolojik, fizyolojik ve toplumsal bakımlardan birbirlerinin gereksinimlerini karşılayabilecekleri bir ortam meydana getirmeleri şeklinde açıklanmaktadır (Gülerce, 1996).

Diğer bir tanıma göre, cinsel ilişkinin toplum normlarına uygun hale getirilmesidir (Güvenç, 1984). Glenn (1991) ise evliliği; bireye ait kişiliğin gelişmesinde etkin bir role sahip olan ve mutluluk sağlayan kurum biçiminde ifade etmektedir.

Tutarel ve Kışlak (1997) çalışmalarında; evliliklerin bireylerin üremeleri ile çocuk yetiştirmeleri bakımından belirleyici olduğunu, bunun yanında ekonomik ve sosyolojik boyutları ile bireye ait davranışlar ile toplum üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu belirtmiştir (Tutarel ve Kışlak, 1997).

## **3.2. EVLİLİK UYUMU**

### **3.1.2.Evlilik Uyumu Kavramı**

Haldford, Kelly ve Markman (1997) tarafından evlilik uyumu; eşlerin pozitif ilişki şemasına sahip olmaları, birbirleriyle ilgili olumlu duygu ve düşünceler beslemeleri, etkili iletişim kurarak meydana gelebilecek çatışmaları çözme kabiliyetlerine sahip olmaları ve beraber zevk alarak faaliyetler icra edebilmesi şeklinde tanımlanmıştır.

Çiftlerin uyumunda önemli göstergeler olarak ifade edilen davranışsal birbirine bağlılık, ihtiyaçların giderilmesi ve duygusal düşkün olma hususlar evlilik uyumu bakımından da önem arz etmektedir. Evliliklerde yakınlık ile evlilik uymunun aralarında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Geçen zamanla birlikte eşlerin aralarındaki yakınlığın artmasıyla evlilik uyumunda da artış olmaktadır (Grych vd., 1992).

Literatür incelendiğinde; evliliğe ilişkin çalışmalarda sık sık bahsedilen evlilik uyumu, evlilik bütünlüğü, evlilik uyumu, evlilik kalitesi benzeri terimler pek çok defa birbirleri

yerine kullanılmakta olup, söz konusu kavramların anlamları arasındaki fark belirgin değildir. Lively (1969), aralarında çok büyük farklar bulunan kavramsal düşünce için eş anlam taşıyan veya hemen hemen aynı anlamları ifade eden kavramlar için değişik terimlerin kullanılmasının bahsedilen terimlerin gerçek anlamda tanımlanamamasına neden olarak evliliğe ilişkin temel eleştiri konularından birini oluşturduğunu belirtmiştir. Chung (1990)'da çalışmasında evlilik konusundaki tanımsal anlamlar ve kurumsal temellerdeki yetersizlik ile analiz birimlerine dair karmaşadan bahsetmektedir. Erbek ve arkadaşları (2005), birbirleri ile yakın ilişkili söz konusu kavramların her birinin ölçümünün nasıl yapılabileceği ve aralarındaki farkın nasıl ortaya konabileceğine dair düşünce birliğinin kolay kolay oluşturulamayacağını ifade etmektedirler.

Herhangi bir evlilikte, eşler tarafından ev içindeki sorumlulukları paylaşma, akraba ilişkileri, boş vakitleri değerlendirme, çocuklarla ilgili problemler, gelir idaresi, kararların verilmesi, sorunların çözülmesi, duyguları ifade etme, değer, amaç ve beklentilere ilişkin fikir ve gayretleri birleştirme, evli olan bireyler arası uyuma katkı sağlarken çatışma ve boşanma ihtimalinin de düşmesini sağlamaktadır (Şener ve Terzioğlu, 2002). Evlilik uyumuna ilişkin birçok değişken bulunduğundan tanımlamak zordur. Evli çiftlerin evliliklerindeki başarı ve fonksiyonelliği biçiminde bakılan evlilik uyumu, evlilik uyumu ve evlilik mutluluğu kavramlarını da kapsayan daha genel bir kavramdır. evlilikler eşler tarafından karşılıklı biyolojik ve psikolojik gereksinimlerin karşılanmasına bağlı olmaktadır. Gereksinimlerin giderilmesi evlilik uyumuna oldukça etki etmektedir. Sabatelli (1988)'ye göre uyumlu evlilik; eşlerce karşılıklı olarak rahatlıkla iletişim kurulabilen, anlaşmazlık meydana geldiğinde eşlerin her ikisinin de hoşnut olacak şekilde çözümlendiği ve bilhassa önemli görülen konularda yoğun anlaşmazlık görülmeyen evliliktir (Kublay ve Oktan, 2015).

### **3.1.3. Evlilik Uyumuna İlişkin Kavramsal ve Kuramsal Yaklaşımlar**

Eşlerin aralarındaki uyumun ölçülmesine yönelik çalışmalarda araştırmacılar arasında değişik yaklaşımlarla fikir ayrılığı bulunmaktadır. Eşlerin uyumunun ölçülmesinde araştırmacılardan bazıları, eşlerin evliliklerine dair nasıl hissettikleriyle ilgilenmiş ve uyum göstergesi olarak da doğrudan eşlerden öğrenilen evlilik uyumu veya mutluluğuna ilişkin bilgilerden faydalanmıştır (Locke ve Wallace, 1959).

Eşlerin uyumuna bazı araştırmacılarca, her bir eşin münferit duyguları yerine eşlerin arasında mevcut ilişkiye ait bir özellik şeklinde bakılmış ve eşlerin uyumunun ölçülmesinde çatışma ve iletişime benzer ilişkiyi kapsayan özellikler kullanılmıştır. (Spainer, 1976). Gerek kişisel değerlendirmeleri gerekse ilişkiyi açıklayan maddeleri toplayan Spainer'a ait çok boyutlu Çiftler Uyum Ölçeği, 1970'lerin sonlarında eşlerin arasındaki uyumu ölçmede yaygın biçimde kullanılmıştır. Fakat eşlerin uyumu ve büyük ölçüde sahip ölçekler yoğun eleştiriler almıştır, (Fincham ve Bradbury, 1987; Johnson, White, Edwards ve Booth, 1986; Fincham ve Bradbury, 1987) tarafından iletişimle çatışma benzeri kavramların aynı ölçeğin içinde olması ve evliliğin hem kişisel hem de genel açıdan değerlendirilmesi eleştirilmiştir.

Johnson ve ark. (1986) tarafındansa, Spainer ölçeğindeki gibi alt ölçek puanlarının kuramsal ve kavramsal boyut yerine görgül seviyede toplanması eleştirilmiştir. gerçekleştirdikleri faktör analizi neticesinde eşlerin aralarındaki uyuma ilişkin beş faktör (eşlerin aralarındaki mutluluk, anlaşmazlıklar, etkileşim, sorunlar ile boşanmaya yönelik eğilim) tespit etmiş, bunların iki boyutta incelenebileceğini belirlemiştir. Etkileşim ile mutluluğun ilk boyutu ve öteki üçünün de ikinci boyutu oluşturmuştur.

Eşlerin aralarındaki mutluluk, bireylerin evliliklerine ilişkin uyum hisleridir. Bireyin evliliğe ilişkin genel duyguları (genel manada mutlu olmak, evliliğin 3 yıl öncesi ile karşılaştırılması ve aşkın gücü vb.) ile ilişkisinin bazı yönlerine dair duyguları (anlaşmak, aşk ve sevgi miktarları, eşi ile aynı fikirde olduğu hususların miktarları ile cinsel ilişkileri gibi) kapsamaktadır. Eşlerin aralarındaki etkileşim; arkadaş ziyareti, alışveriş, yemek saatleri ve eğlence mekanlarına gidilmesine benzer karı koca tarafından gün içindeki etkinliklerde hangi düzeyde birlikte vakit harcadıklarını kapsamaktadır. Eşlerin aralarındaki anlaşmazlık, ilişkide görülen fiziki ve sözlü çatışma yoğunluk ve miktarı şeklinde tanımlanır. Eşlerin aralarındaki sorunlar; hızlı sinirlenme, kolay bir şekilde incinme, kıskançlık, kimse ile konuşmamam, çok fazla evde olmama, savurgan olma, alkol veya psikiyatrik ilaçların kullanılması gibi eşlere ait kişisel özellikler veya davranışların evlilik içersinde sorun oluşturup oluşturmadığı ile alakalıdır. Boşanma eğilimiye evlilikte problem olduğunun, boşanma ihtimalinin, evliliğin bilişsel yönünün, arkadaş veya eşle boşanma ihtimalinin konuşulması ve eşden ayrı olma benzeri davranışları kapsamaktadır. Araştırmacılar tarafından iki boyutu da kapsayan ölçeklerin

muğlak sorunlara neden olabilecekleri ve evlilik sürecini anlamaya az katkı sağlayacakları belirtilmiştir(Yılmaz, 2001).

Eşlerin aralarındaki uyumu ölçmede kişilerin duygularının dikkate alındığı ilk yaklaşım içerisinde, Johnson ve arkadaşlarınca ileri sürülen iki boyutun tek bir boyut olarak birleştirilmesi düşüncesinin uygun olmayacağı ifade edilmiştir (Glenn, 1990). Bu bakış çerçevesinde; yalnızca eşlerin aralarındaki mutluluğun eşlerin aralarındaki uyuma ait bir yön olduğu ve öteki dört faktörün eşlerin aralarındaki mutluluğu etkileyebileceği veya bundan etkilenebileceği ileri sürülmüştür (Glenn, 1990). Örneğin, eşlerin aralarındaki mutluluk düşükse, bu husus eşlerin aralarında boşanma eğilimine neden olabilir.

Erel ve Burman (1995) tarafından gerçekleştirilen meta-analiz çalışması ile eşlerin aralarındaki uyuma dair 68 araştırma incelenmiş ve söz konusu çalışmalar üç boyuttan birine dahil edilmiştir. Belirtilen boyutlar;

- i. Eşlerin aralarındaki uyum (eşlerin aralarındaki uyumu doyum, ahenk, gerilim çerçevesinde olumlu veya olumsuz şekilde ele alan çalışmalar)
- ii. Eşlerin aralarındaki çatışma (Eşlerin aralarındaki fiziki ve sözlü saldırganlık sıklığı ile yoğunluğunun ölçülmesine dair araştırmalar)
- iii. Evlilik koalisyonu (Evlilikteki ilişkiyi ebeveyn-çocuk ilişkisi çerçevesinde ele alan çalışmalar).

Grych ve Fincham (1990)'a göre de eşler arası uyumla eşler arası çatışma (marital conflict) kavramları zıt kavramlar olarak bilinmesine karşın, mutsuz olan evlilikleri her zaman çatışmayla tanımlamanın mümkün olmadığını ve pek çok evlilikteki uyumlu çiftlerinde çatışma içerisinde olabileceklerini ifade etmişlerdir (Grych ve Fincham, 1990). Bununla birlikte eşlerin aralarındaki çatışmanın; ebeveyn çocuk ilişkisi örneğine benzer şekilde çocuk uyumuna da etki eden öteki faktörler ile de bağlantılıdır (Belsky,1981). Araştırmacılar çok boyutu bulunan eşler arası uyumun nasıl tanımlanabileceği, hangi boyutlara sahip olacağı ve tek bir ölçeğin altında toplanması hususlarına yönelik olarak 1900'lerin sonlarına kadar fikir ayrılıkları yaşamış olup, bu hususlardaki tartışmalar halen sürmektedir. Dolayısı ile evlilik ilişkilerinin incelenmesinde; kavramları çok iyi tanımlanması ve eşlerin aralarındaki uyum, çatışma ve uyum kavramlarının birbirlerinden farklı olduklarının anlaşılması gerekir (Yılmaz, 2001).

### 3.1.4. Evlilik Uyumu ve Psikolojik Belirtiler

Araştırmalar neticesinde; evli olmak ile fiziki ve psikolojik sağlık arasında pozitif bir ilişkinin bulunduğu ileri sürülmesine karşın(Coyne ve Anderson, 1999; Gazmarian vd., 1995), son zamanlardaki çalışmalarla evli olmaktan ziyade evlilik ilişkisinin kalitesinin sağlık durumuyla arasında bir ilişkinin olduğu ortaya koyulmuştur (Lim, 2000; Holt-Lunstad vd., 2008; Bloch vd.,2010).

Evlilik ilişkisi, bireylerin fiziki sağlıkları üzerinde olduğu kadar psikolojik sağlıklarına da temelden etki etmektedir. Literatürde bu konuya dair pek çok araştırma bulunmakta olu, bunlardan biri de Scorsolini- Comin ve Dos-Santos (2012) tarafından yapılan ve öznel iyi oluş ile evlilik ilişkisindeki uyum ve doyumun arasında ilişkili olduğuna yönelik çalışmadır. Hawkins ve Booth (2005) ise geniş ölçekli araştırmaları neticesinde, mutsuz evlilikleri olanların boşananlara nispeten daha çok psikolojik semptom gösterdikleri ayrıca özsayı, mutluluk ve genel sağlık seviyeleri bakımından da daha geride olduklarını belirlemiştir.

Ünal ve arkadaşları (2002)'na göre, depresyonlardaki risk faktörleri kadın olma ve aile yükümlülüğü şeklinde sıralanmakta ve katılımcılar tarafından sık sık evlilik sorunları ve karşo cinsle ilgili problemlerle karşılaşılmaktadır. Bookwala ve Jacobs (2004) ise evlilik uyumunun depresif duygu durumunda anlamlı bir role sahip olduğunu açıklamıştır.

Whisman ve Uebelacker (2009) evlilik anlaşmazlığıyla depresyon semptonlarının aralarında gerek kadınlar gerekse bakımından çift yönlü bir ilişkinin olduğunu tespit etmişlerdir. Bu kapsamda; çiftlerdeki depresyon evlilik ilişkisine olumsuz etki ederken, evlilik uyumunda görülen bozulmanın da bireylerdeki depresyona yönelik belirtileri bulunmaktadır.

Filsinger ve Wilson (1983) ile Hafner ve Spence (1988) tarafından yapılan çalışmalarda, evlilik ilişkisinde görülen problemlerde “kayı bozuklukları”nın da sıkça görülen bir başka psikolojik semptom grubu olduğu ortaya konmuştur.

### 3.1.5. Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler

Evlilik uyumunda; bireylerin kişilik özelliklerinin, yetiştirilme koşullarının, büyüdüleri çevrenin, aile görgüleri ile evliliğe yüklemiş oldukları mananın, eğitimlerinin, mesleklerinin, inanç sistemlerinin, ruhsal yapılarının ve eğilimlerin gibi değişkenlerin etkileri bulunmaktadır. Bunun yanında bireylerce sahip olunan değerler de evlilik uyumu hususunda bir etkiye sahip olduğu değerlendirilmektedir. Sahip olunan değerler bahsedilen ve pek çok belirtilmeyen koşula bağlı olarak meydana gelirken, kişiye ait davranışlar, duygu ve düşünceler, tutumlar da dolaylı veya dolaysız şekilde değerlerinden etkilenebilmektedir. Farklı disiplinler içerisinde kullanılması sebebiyle değer kavramını tanımlamak zordur (Dilmaç ve Ekşi, 2007). Diğer taraftan değer kavramı içeriği ile kişilerin yaşamlarına etkileri de bu değişik tanımlarda meydana çıkmaktadır. Schwartz (1994)'a göre değerler, bireyin veya öteki sosyal oluşumların yol gösterici ilkeleri iken, Kropp, Lavack ve Silvera (2005) tarafından ise kişilerin hayat tecrübeleri ile bireysel mirasları vasıtasıyla gelişim gösteren nihai durum ve istekler şeklinde tanımlanmıştır. Anlaşılacağı üzere bireylerce benimsenen değerler; davranışlara, tutumlara, duygu ve düşüncelere büyük oranda ışık tutmaktadır. Bununla ilintili olarak, evliliğin mevzu bahis olduğu zamanlarda değerler kişilerin eş seçme kriterleri, evliliğe dair yaklaşımları, evlilik süreci içerisinde yaşadıkları problemlerle başa çıkma stratejileri, süreç içerisindeki duygusal ve manevi doyumlar, hissetmiş oldukları mutluluk gibi evliliğe ilişkin pek çok alana da etki etmektedir(Kublay ve Oktan, 2015).

Evlilik uyumuna dair çalışmalar Hamilton'a (1929) ait klasik çalışmaya kadar uzanmakta olup (Spanier, 1976), konuya dair pek çok çalışma ile evlilik uyumuna etki eden pek çok faktör ortaya konmuştur. Sporakowski ve Hughston (1978) tarafından 50 yılı aşan süredir evli olan çiftler üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarında, evlilik uyumuna en çok etki eden faktör olarak eşlerin birbirleri ile benzer özellikler taşıdıklarına yönelik düşünceleri bulgusuna erişmişlerdir. Burgess (1939), pek çok evli çift ile gerçekleştirdiği araştırmasında, evlilik uyum düzeyinin yüksek olmasını gösteren faktörleri aşağıdaki şekilde saymıştır;

- i. Eşler tarafından mutlu olarak evlenilmesi,
- ii. Çocuk isteme hususunda eşlerin anlaşmaları,



- iii. Eşlerin aileleri ile kendilerinin dini aktiviteler, milliyet, sosyal, kültürel ve eğitimsel durumu da içeren kültürel arka plan bakımından birbirleri ile benzeşmesi.
- iv. Eşlerin diğerinin ailesiyle yakın ilişkilerinin olması,

Yukarıda belirtilen hususların yanı sıra erkek ile bayanın yaş bakımından benzerliklerinin de evlilik uyumu noktasında olumlu katkılar sağladığı belirlenmiştir (Kirkpatrick, 1937).

Davidson (1984) tarafından evlilik uyumu eşitlik kuramı yoluyla açıklanmaya çalışılmıştır. Bu kuram çerçevesinde; evlilik ilişkisine yaptığı yatırım sağladığı kazançtan az olan birey düşük bir kazanımın sahibiyken, yatırımı daha çok olan kişinin kazanımı da yüksektir. Eşler tarafından düşük ya da yüksek kazanıma sahip olunması evlilik uyumunu etkilemektedir. İlişki doyumunun karşılıklı bir süreç olması nedeniyle, herhangi bir eş tarafından eşitsizlik algılandığında, kendisini partneri ile daha az uyumlu hissedecektir. Davidson (1984)'a göre en fazla uyuma sahip olunan ilişkiler, her eşin kendisini diğeri ile eşit gördüğü ilişkilerdir.

Evliliğe etki eden birçok faktörden birisi de çiftlerin sosyo-demografik özellikleri olup, eğitim seviyesi, gelir durumu, yaş benzeri unsurların evliliklerde mutlu olma seviyesine etki ettikleri ve evlilik uyumu bakımından önemli bir role sahip oldukları pek çok araştırma ile görülmüştür (Anderson vd., 1983; Barling, 1994; BroderickveO'Leary, 1986; Grych vd., 1992; Lyeve Biblarz, 1993; Saxton, 1982).

Haldford vd., (1997) tarafından evlilik uyumu eşler tarafından pozitif bir ilişki şemasında sahip olunması, eşlerin birbirlerine ilişkin olumlu duygular ile düşüncelere sahip olmaları, etkili iletişim sağlayabilmeleri, yaşanan çatışmaları çözme becerileri ve eşlerce zevk alınarak etkinlikler yapılabilmesi şeklinde tanımlanmıştır. Çift uyumu kapsamında önemli göstergelerden olan davranışsal birbirine bağlılık, ihtiyaçların giderilmesi, duygusal düşkünlük gibi hususlar evlilik uyumu noktasında önemli bir role sahiptir. Evliliklerde yakın olmak ile evlilik uyumunun arasında pozitif bir ilişki olup, geçen zamanla birlikte eşlerin aralarındaki yakınlığın artmasıyla evlilik uyumu da artmaktadır (Grych vd., 1992).

Demografik özelliklerin yanında bireylerin benzemeleri de eşleri birbirlerine çeken bir husustur (Bradbury ve Fincham, 1990). Pek çok araştırmada kişilikleri benzer olan eşlerdeki evlilik uyumu ve mutluluğunun farklı kişiliklere sahip olana eşlerden daha çok olduğunu göstermektedir (Bradbury vd., 2002; Kitamura vd., 1998; Yıldırım, 2004)

Evlilikte mutluluk; ortaklık, toplumsallık ve hoşlanan öteki faaliyetlerin hangi seviyede yaşandığı ile ilişkilidir. Evliliklerin iyi veya kötü tarafları birbirlerinden bağımsız olup, her evlilik içerisinde iyi ya da kötü olaylar yaşanabilmektedir. Bilhassa gerginlikler yeterli düzeyde dengelenmediğinde çiftler mutsuz olmaktadır. Uyumlu ve mutlu evliliklere; aşk, iyi bir cinsel hayat ve benzer kültürlere sahiplik gibi unsurların bir araya gelmeleri ile ulaşılabilir (Collins ve Coltrane, 1991; O'Grady ve Tucker, 1990; Broderick ve O'Leary, 1986).

Evlilik uyumuna bilişsel benzerliklerin de olumlu olarak etki edebildiği araştırmalar sonunda görülmüştür. Aynı şekilde çevresini algılayıp fikirlerini organize eden eşlerdeki uyumun da daha çok olduğu saptanmıştır (Broderick ve O'Leary, 1986; Spainer vd., 1995).

Evlilik uyumu, eşlerde eşitlik duygusunun mevcudiyeti, zihni ve bedeni yakınlık geliştirme şartı ile gerçekleşebilen bir ilişki olarak belirtilmektedir. Evlilik uyumu; evlilik konusundaki memnuniyet olup, mutlulukların artışı ve çatışmaların azalması ile sağlanmaktadır (O'Grady ve Tucker, 1990:482).

Evlilik uyumu bazı ölçütler ile belirlenmekte olup, söz konusu ölçütlerden bazıları evlilikte mutluluk, pozitif iletişim, cinsel doyum ve tekrar evlenilse yine aynı kişi işe evlenme arzusudur (Collins ve Coltrane, 1991).

### **3.1.6. Stresle Başa Çıkma ve Evlilik Uyumu**

Evlilik uyumu içerisinde stres ile başa çıkma stratejilerinin nasıl bir etkiye sahip olduğuna dair yapılan araştırmalar bağlamında; evliliklerinde sorun yaşayan ve sorunu bulunmayan çiftlerde başa çıkma stratejileriyle yaşam ve duygusal stresin aralarındaki ilişkinin değerlendirilebilmesine yönelik araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya iştirak eden çiftler dört gruba ayrılmış, evlilik uyumu puanı düşük olan çiftler ilk grupta, eşlerin biri tarafından yüksek diğeri tarafından düşük olan çiftler ikinci grupta ve evlilik uyumu

puanları yüksek olan çiftlerse üçüncü grupta yer almıştır. Erkeklerde evlilik doyum seviyeleri düşük olduğunda, eşlerin her ikisinde daha çok depresif semptom, yaşam stresi ve başa çıkmada zorluk yaşanırken, kadınlarda evlilik uyum seviyesinin düşük olduğu durumlarda yalnızca kadında fonksiyonellikte olumsuzluklar gözlemlenmiştir (Whiffen ve Gotlib, 1989).

Evli çiftler ile flört edenlerdeki duruma ilişkin olmayan başa çıkma ile ilişki uyumunun aralarındaki ilişki de araştırmaya tabi konulardan biri olmuştur. Bu kapsamda; çiftlerin her ikisinden hem kendisi hem de eşi tarafından uygulanan başa çıkma stratejilerini değerlendirmeleri talep edilmiştir. Sonuçta çiftler tarafından gerek kendileri gerekse eşlerine dair verilen bilgilerin ilişkilerin uyumu ile alakalı olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında evli olan kadınlarca eşlerine yönelik değerlendirme ile eşlerdeki ilişkinin uyumunun arasında güçlü bir ilişkinin bulunduğu gözlemlenmiştir. Çiftlerdeki başa çıkma stratejileri birbirlerine ne oranda benzerlik gösterirse, evlilik uyumunun da o seviyede yükseleceğine dair verilere ulaşılmıştır. Kendileri ve partnerlerince aynı başa çıkma stratejilerinin kullanıldığını algılayan bireylerde, uyum düzeyinin daha fazla olduğu belirlenmiştir (Ptacek ve Dodge, 1995).

Bouchard, Sabourin, Lussier, Wright ve Richer (1998) yaptıkları çalışmada; stres ile başa çıkma maksadıyla erkekler tarafından inkar (pasif başa çıkma) ve kadınlar tarafından ise uzaklaşma-kaçınmanın (aktif başa çıkma) kullanıldığı, aktif ya da pasif başa çıkma stratejisinin evlilik uyumu açısından olumsuz etkilere neden olduğu ve problem odaklı başa çıkma stratejileri kullanılmasının evlilik uyumunu daha olumlu olarak etkilediği neticesine ulaşmışlardır.

Spangenberg ve Theron (1999) tarafından depresif hastaların eşlerinin kullandıkları başa çıkma stratejileriyle anksiyete, depresyon ve evlilik uyumsuzluğunun aralarındaki ilişkinin değerlendirildiği çalışmada; eşlerin ikisinde de anksiyete olduğu ve çoğunda depresyon görüldüğü, bunun yanında eşlerin yarısının evlilik uyumsuzluğu yaşadığı belirlenmiştir. Kaçınmacı başa çıkma stratejilerinin, anksiyete ile arasında pozitif yönlü ve evlilik uyumu ile arasındaysa negatif yönlü ilişki bulunduğu belirlenmiştir.

## 4. VERİ VE YÖNTEM

Bu bölümde sırasıyla araştırma deseni, evren ve örneklem, veri toplama kullanılan ölçme araçları, veri toplama işlemi ve verilerin çözümlenmesinde kullanılan istatistiksel tekniklere ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

### 4.1. ARAŞTIRMA DESENİ

Araştırma deseni, olaylar, olguları doğal koşulları içerisinde incelemeyi hedefleyen, alan araştırmasıdır. Araştırmada, nicel deneysel olmayan desenlerden hem tarama, hem de ilişkisel modeller kullanılmıştır. Tarama modeli, var olan durumu olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlar. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlamaya çalışır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası göstermez. Önemli olan, bilinmek araştırılmak istenen özelliğin gözlenip belirlenmesidir (Karasar, 2005). Aynı zamanda tutumlar, inanışlar, görüşler gibi bilgi türlerini belirlemede kullanılır. Geniş örneklemelerden veri toplama amaçlanır. Karşılaştırmalı-İlişkisel modeller de ise iki veya daha fazla grup veya olgu arasında farklılık olup olmadığı ve ikisi arasındaki bir ilişkinin olup olmadığı incelenir.

### 4.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini, 2017-2018 Eğitim- Öğretim Yılında İstanbul, Şişli İlçesinde bulunan, Şişli, Bakırköy ve Beylikdüzü'nde bulunan özel okullarda çalışan evli bireyler ve özel okulların evli velileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Özel Tohum Vakfı Özel Eğitim Okulu'nda, Özel Sezgin Kartal Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'nde, Özel İlk Evin Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'nde ve Özel Nalan Öğretmenim Anaokulunda çalışan evli bireyler ve bu kurumların evli velileri oluşturmaktadır. Araştırma grubu en az 450 kişiden oluşmaktadır.

Bu okulların örneklem olarak seçilme nedenleri şunlardır; evli kurum çalışanı ve velilerin veri toplamaya uygun olması ayrıca araştırma kapsamında bilgi toplanmasını kabul eden kolay ulaşılabilir okullar olmasıdır. Yaklaşık 450 kişiden oluşan çalışma evrenimizdeki 300 evli bireye ulaşılmış, ölçekler araştırmaya katkı vermek isteyen gönüllü öğretmenlere verilmiştir. 300 evli bireye ölçek elden ve rastgele verilmiş, 230'u geri dönmüştür. Geri

dönen ölçekler gerekli kontrollerden geçirilmiş, eksik cevaplanan anketler çıkarılmış ve 209 anket değerlendirilmeye alınmıştır.

### 4.3. VERİ TOPLAMA ARACI

Araştırmanın verileri literatür taraması ve örnekleme giren evli bireylere uygulanan Başa Çıkma Tutum ve Evlilik Ölçekleri yoluyla elde edilmiştir. Veri toplama aracı üç bölümden oluşmaktadır. Birinci Bölüm, evli bireylerin demografik özellikler ve katılımcıların evlilik ve çocuklarına kişisel bilgilerine ilişkin toplam 12 adet değişkenden oluşmaktadır.

İkinci bölümde ise literatür taraması sonucunda Ağargün ve arkadaşları (2005) tarafından geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış olan Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği (COPE) kullanılmıştır. Ölçek 60 soru ve 15 alt faktörden oluşmuştur. Her alt faktör dörder sorudan oluşmaktadır. Bu alt faktörlerin her biri ayrı bir başa çıkma tutumu hakkında bilgi verir. Sonuç olarak alt faktörlerden alınacak puanların yüksekliği hangi başa çıkma tutumunun kişi tarafından daha çok kullanıldığı hakkında yorum yapma olasılığı verir. Bu 15 başa çıkma tutumu ya da alt faktörler şunlardır: 1. Pozitif yeniden yorumlama ve gelişme, 2. Zihinsel boş verme, 3. Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma, 4. Yararlı sosyal destek kullanımı, 5. Aktif başa çıkma, 6. İnkâr, 7. Dini olarak başa çıkma, 8. Şakaya vurma, 9. Davranışsal olarak boş verme, 10. Geri durma, 11. Duygusal sosyal destek kullanımı, 12. Madde kullanımı, 13. Kabullenme, 14. Diğer meşguliyetleri bastırma, 15. Plan yapma.

Üçüncü bölümde ise 16 sorudan oluşan Evlilik Uyumu Ölçeği sorulmuştur. Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilen ve Kışlak (1996) tarafından Türkçeye uyarlanıp geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan Evlilik Uyum Ölçeği (EUO), evlilik ilişkisinden alınan doyum ve evlilik uyumunu ölçmeyi amaçlamaktadır. Araştırmada kullanılan ölçek soruları her biri farklı seçenek sayılarından oluşan farklı 16 madde içermektedir. Her madde, seçenek sayısına göre farklılaşan 0 ile 6 arasında bir puan almaktadır. Buna göre; 1. madde 0–6 puan, 2.–9. maddeler 0–5 puan, 10. ve 15. maddeler 0–2 puan, 11. ve 14. maddeler 0–3 puan, 12 ve 13. Madde eşlerden biri için evde oturmak diğeri için dışarıda bir şeyler yapmak seçeneği işaretlenmişse 0 puan, eşlerin her biri için dışarıda bir şeyler yapmak seçeneği işaretlenmişse 1 puan, eşlerin her biri için evde oturmak seçeneği

işaretlenmişse 2 puan ve 16. madde 0–3 puan arasında değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan toplam puan 0–60 arasında değişmektedir. 43 puanın üzerinde alanlar evlilik ilişkileri açısından uyumlu, altında alanlar ise uyumsuz olarak kabul edilmektedir.

#### **4.4. ARAŞTIRMANIN VERİLERİN TOPLANMASI VE ÇÖZÜMLENMESİ**

Araştırmada çatışma Başa Çıkma Tutumu Değerlendirme Ölçeği ve Evlilik Uyum Ölçeğinin içeren anket formu örnekleme alınan evli bireylere elden dağıtılmış ve 210 anketi cevaplandırarak geri iade etmişlerdir. Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizleri için SPSS 24.0 paket programı kullanılmıştır. Çalışma verileri değerlendirilirken betimleyici ve ilişkisel istatistiksel metotları (Frekans, Yüzde, Ortalama, Standart sapma, Korelasyon katsayısı) kullanılmıştır.

Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında öncelikle analizin parametrik veya nonparametrik testlerin kullanılabilceğini belirlemek için elimizdeki veriler 30'dan fazla olduğu için her bir faktörün normal dağılıma sahip olup olmadığını ve verilerin homojen dağılıp dağılmadığı incelenmiştir. Başa çıkma değerlendirme ölçeği değişkenlerinin normal dağılıma uyup uymadığını belirlemek için Kolmogorov-Smirnov normallik testi yapılmıştır. Kolmogorov-Smirnov testi sonuçları 0,05'ten küçük olduğu için değişken dağılımlarının normal dağılıma uymadığı sonucu çıkarılır. Dolayısı ile araştırma hipotezlerinin genel ortalamalar değişkeni bazında yapılacak olan analizlerde; T-testindeki iki grup ortalamaları karşılaştırmak yerine, Mann Whitney U testi, gruplar arası varyans analizinin(ANOVA testinin) yerine ise Kruskal Wallis testi uygulanmıştır. Mann Whitney U testi için sürekli değişkenlerin değerleri sıralı şekle getirilir ve iki grup içerisinde sıralamanın farklılığı değerlendirilir. Karşılaştırmada değerler sıralandığı için değerlerin asıl dağılımları önemli olmamaktadır. Aynı şekilde Kruskal Wallis testi de sürekli değişkenlere sahip üç ya da daha fazla değişken için karşılaştırma yapmayı sağlar (Kalaycı, 2010, s.99).

Bunların haricinde bir bağımlı değişken ile bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla regresyon analizleri kullanılmaktadır. Başa Çıkma Tutumu Değerlendirme Ölçeği ve Evlilik Uyum Ölçeği arasındaki ilişkilerin nedensel olarak incelenmesinde de regresyon analizleri kullanılacaktır. Regresyon analizinde bağımlı değişken olarak ele alınan Evlilik Uyum Ölçeği Puanlarının, bağımsız değişkenler olarak

ele alınacak olan başa çıkma tutum faktörlerinden hangilerinin etkilediği ve ne ölçüde açıkladığı incelenecektir. Bu kapsamda araştırma verilerinin analizinde sırasıyla aşağıdaki adımlar uygulanmıştır.

1. "Kişisel Bilgi Formu"ndaki demografik ve evlilikle ilgili diğer sorulara verilen cevaplar doğrultusunda örnekleri oluşturan evli bireylerin genel yapısını tanıttıcı frekanslar, yüzdeler, ortalamalar ( $\bar{x}$ ) ve standart sapma (ss) değerleri hesaplanmıştır.

2. Başa Çıkma Tutumu Değerlendirme Ölçeğine ilişkin ortalama değerleri ile birlikte öncelikle geçerlilik ve güvenilirlik analizi sonrasında ise faktör analizleri yapılmıştır. Sosyal destek kullanımı, Aktif başa çıkma ve plan yapma Zihinsel boş verme Dini olarak başa çıkma Diğer meşguliyetleri bastırma Madde kullanımı, Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma, Şakaya vurma, İnkâr, Geri durma, Davranışsal olarak boş verme, Pozitif yeniden yorumlama ve gelişme ve Kabullenme boyutlarına ilişkin anketin ilk bölümündeki demografik ve evlilikle ilgili kişisel özelliklere göre gruplar arasında fark olup oluşmadığı Kruskal Wallis ve Mann Whitney U testi uygulanmıştır.

3. Evlilik uyumu ölçeğine ilişkin evlilik uyumu ölçek ortalamaları ve evlilik uyum puanı hesaplanmış ve puan değerine göre katılımcı evli bireylerin evliliklerin uyumlu olup olmadığı değerlendirilmiştir.

4. Analizlerin son aşamasında ise Evlilik Uyumu Ölçeği Puanlarının bağımlı Başa Çıkma Tutum Ölçeği Faktörleri bağımsız değişkenler olarak ele alınmış ve regresyon analizi yapılmıştır. Tüm analizlerde sonuçlar % 95 güven aralığında,  $p < 0,05$  anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

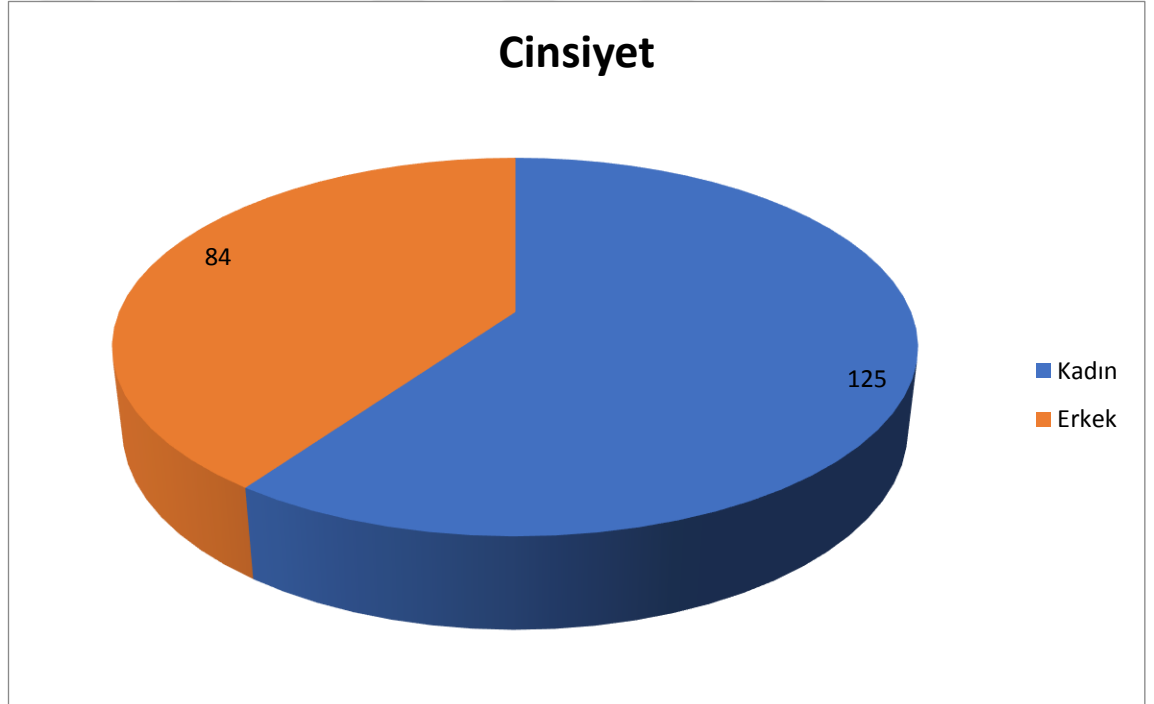
## 5. BULGULAR

### 5.1. KİŞİSEL BİLGİ FORMUNDAN ELDE EDİLEN VERİLER

Bu bölümde katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, evlenme yaşı, ne kadar süredir evli oldukları, çocuk sayısı, çocuklarının yaşları, evlenme şekli, aile tipi, kadınların gebelik sayıları, kaçınıcı evlilikleri oldukları ve son olarak da ekonomik durumları nasıl gördüklerine ilişkin toplam 12 adet kişisel bilgi içeren sorulara verdikleri cevapların frekans analiz bulguları grafiklerle gösterilmiştir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre ayrımı Şekil 5.1’de olduğu gibidir.

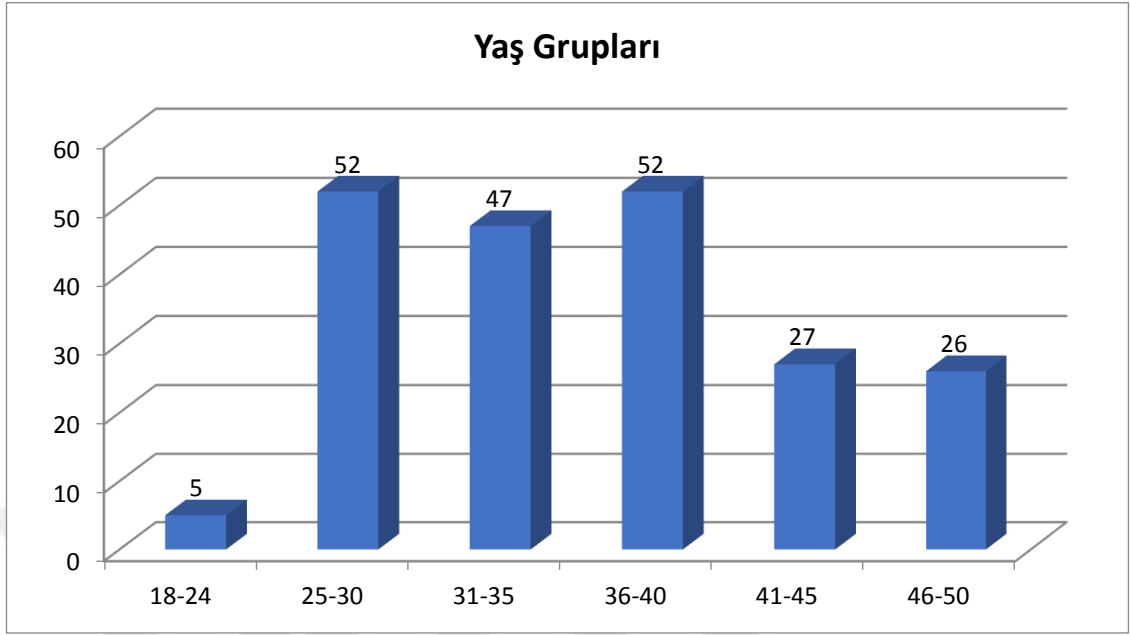
**Şekil 5.1: Katılımcıların Cinsiyetlerine İlişkin Bilgiler**



Katılımcıların yüzde 60'sini erkek, yüzde 40'ını ise kadınlar oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş gruplarına göre ayrımı Şekil 5.2’de olduğu gibidir.



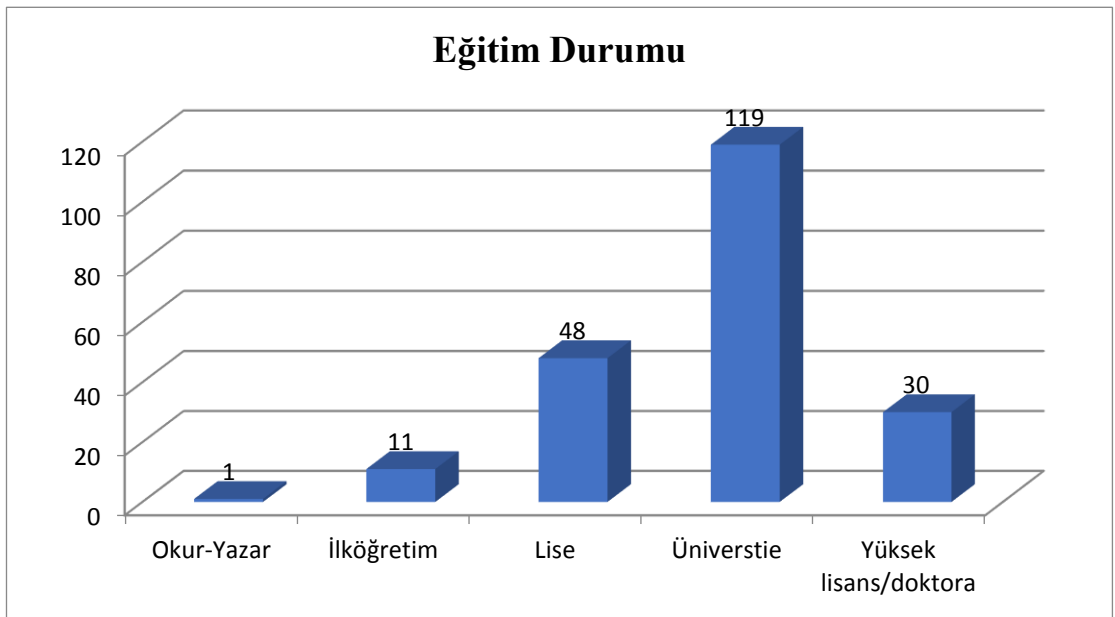
**Şekil 5.2: Katılımcıların Yaş Gruplarına İlişkin Bilgiler**



Katılımcıların yaş grupları incelendiğinde; 18-24 yaş grubu katılımcı oranının yüzde 2, 25-30 yaş grubu katılımcı oranının yüzde 25, 31-35 yaş grubu katılımcı oranının yüzde 22, 36-40 yaş grubu katılımcı oranının yüzde 25, 41-45 yaş grubu katılımcı oranının yüzde 13 ve 46-50 yaş grubu katılımcı oranının ise yüzde 13 olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların eğitim durumlarına göre ayrımı Şekil 5.3’de olduğu gibidir.

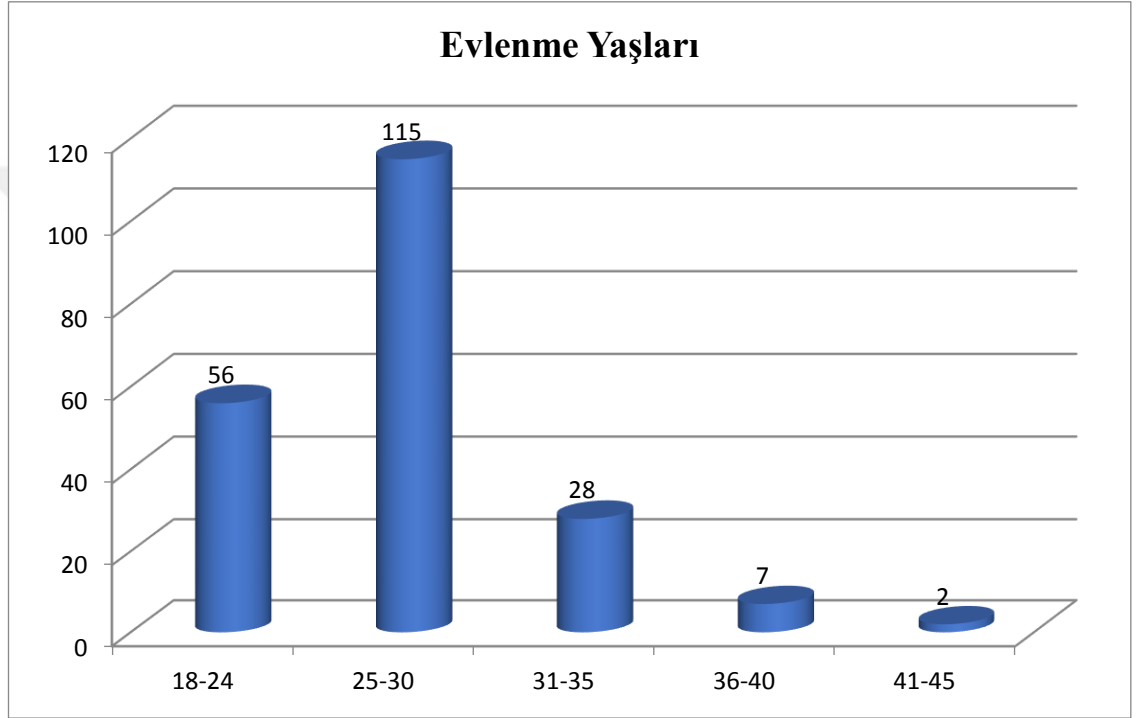
**Şekil 5.3: Katılımcıların Eğitim Durumlarına İlişkin Bilgiler**



Katılımcıların eğitim durumlarına bakıldığında; yüzde 57'lik büyük çoğunluğu oluşturan grubun üniversite mezunu olduğu, yüzde 23'ünün lise mezunu olduğunu, yüzde 14'ünün yüksek lisans/doktora eğitimi aldığını, yüzde 5'inin ilköğretim mezunu olduğu ve bir kişinin ise hiçbir eğitim almadı sadece okur-yazar olduğu görülmektedir.

Katılımcıların evlenme yaşlarına göre ayrımı Şekil 5.4'de olduğu gibidir.

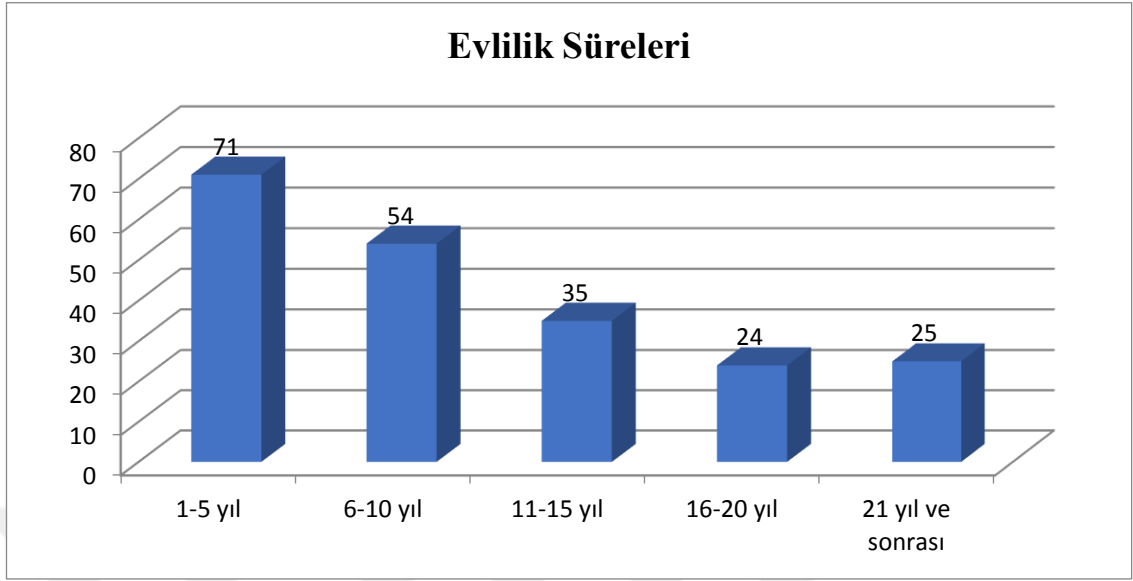
**Şekil 5.4: Katılımcıların Evlenme Yaşlarına İlişkin Bilgiler**



Katılımcıların evlenme yaşları incelendiğinde, yüzde 55'lik kesimi oluşturan büyük çoğunluğunun 25-30 yaşları arasında, yüzde 27'lik ikinci grubu oluşturan grubun ise 18-24 yaşları arasında, yüzde 13'lik kesimin ise 31-35 yaşları arasında evlenmiş olduğu görülmektedir.

Katılımcıların evlilik süreleri göre ayrımı Şekil 5.5'de olduğu gibidir.

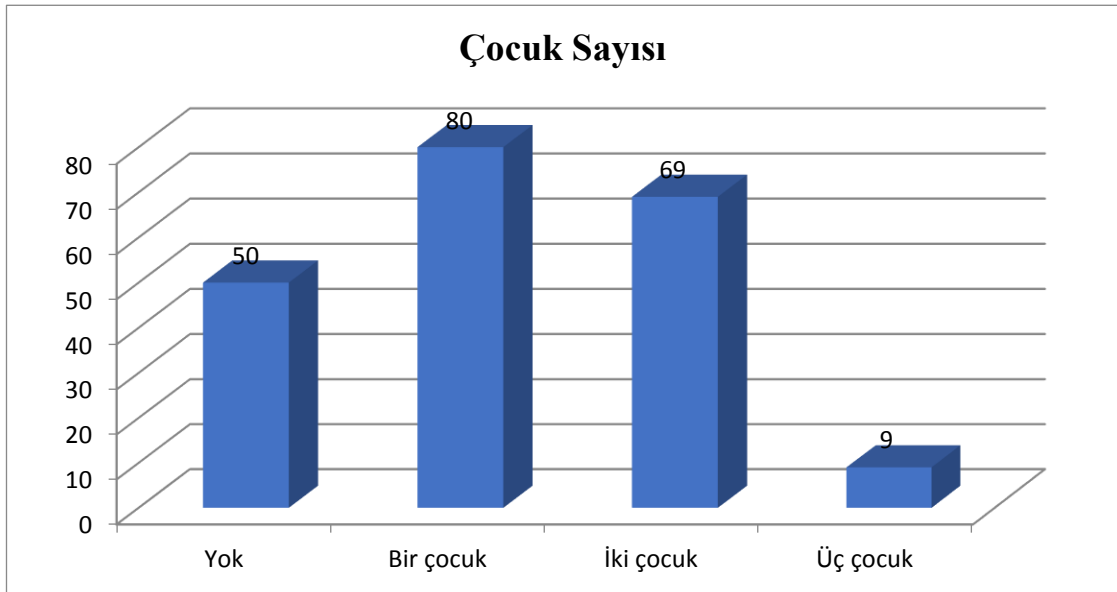
**Şekil 5.5: Katılımcıların Evlilik Sürelerine İlişkin Bilgiler**



Katılımcıların evlilik sürelerine bakıldığında, yüzde 34'ünün 1-5 yıl arası süredir evli olduğu, yüzde 26'sının 6-10 yıl arası süredir evli olduğu geriye kalan grupların ise yüzde 17'sinin 11-15 yıl, yüzde 11'inin 16-20 yıl ve yüzde 12'sinin ise 21 yılda daha uzun süredir evli olduğu görülmektedir.

Katılımcıların çocuk sayılarına göre ayrımı Şekil 5.6'de olduğu gibidir.

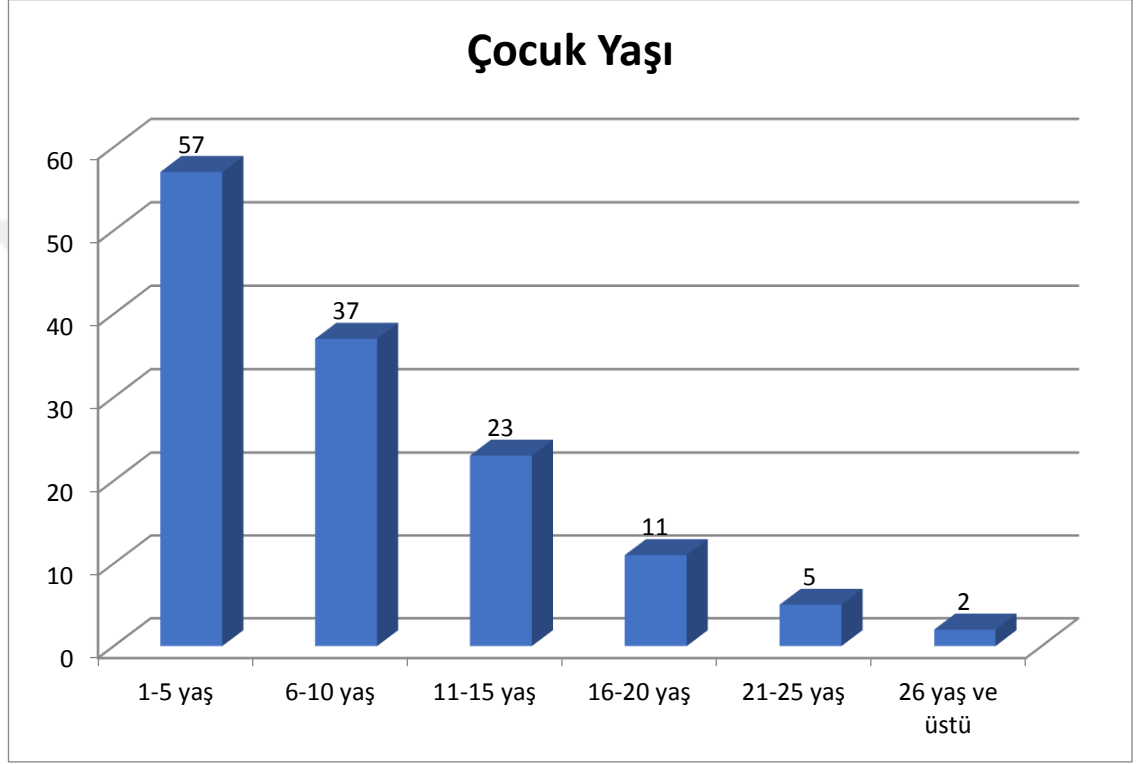
**Şekil 5.6: Katılımcıların Çocuk Sayılarına İlişkin Bilgiler**



Katılımcıların çocuk sayılarına bakıldığında, tek çocuğu olanların yüzde 38', iki çocuğu olanların yüzde 33, üç çocuğu olanların yüzde 4 ve çocuk sahibi olmayanların ise yüzde 24 oranında bulunduğu görülmektedir.

Katılımcıların çocuklarının yaşlarına göre ayrımı Şekil 5.7'de olduğu gibidir.

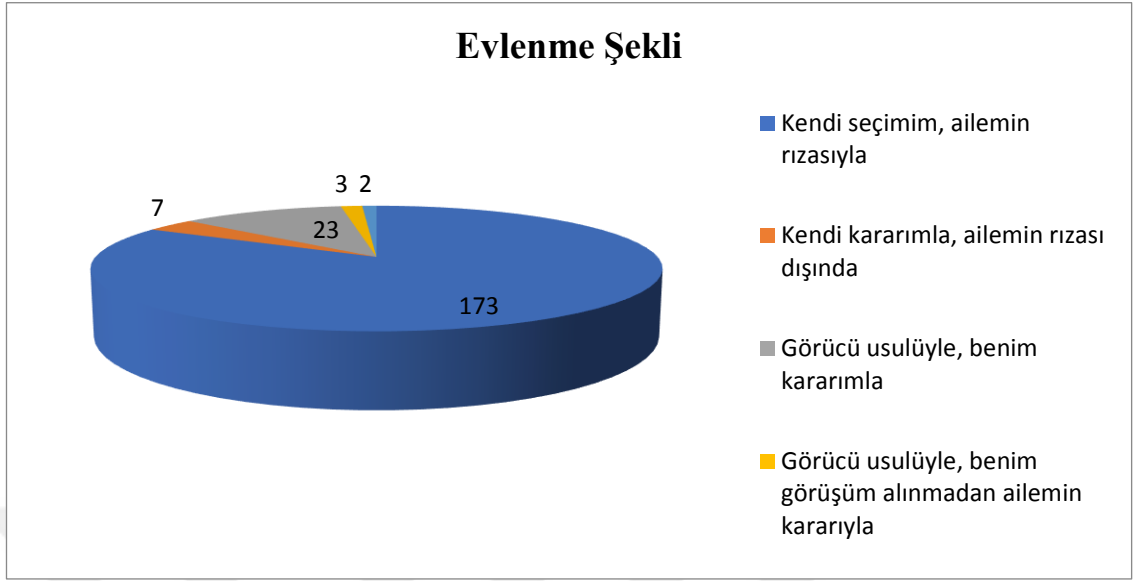
**Şekil 5.7: Katılımcıların Çocuklarının Yaşlarına İlişkin Bilgiler**



Katılımcılara sahip oldukları çocukların yaşları sorulmuş ve katılımcıların yüzde 42'lik büyük çoğunluğunun 1-5 yaş arası çocuk sahibi olduğu, yüzde 27'lik ikinci grubun 6-10 yaş arasında çocuk sahibi oldukları çocuk yaşlarına ilişkin diğer grupların ise yüzde 17'sinin 11-15 yaş, yüzde 8'sinin 16-20 yaş, yüzde 4'ünün 21-25 yaş kalan iki katılımcının ise birinin 26 yaş ve üstü yaşlarında çocukları olduğu görülmüştür.

Katılımcıların nasıl evlenme kararı aldığını ifade eden evlenme şekillerine göre ayrımı Şekil 5.8'de olduğu gibidir.

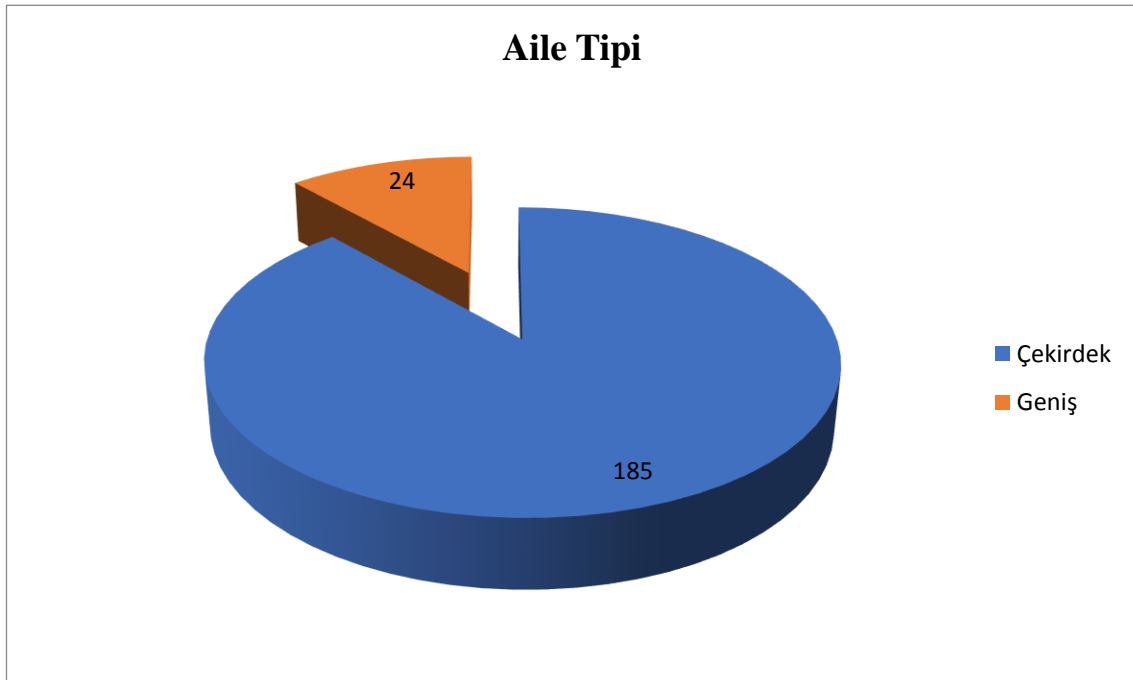
**Şekil 5.8: Katılımcıların Evlenme Şekillerine İlişkin Bilgiler**



Katılımcıların evlenme şekillerine bakıldığında yüzde 82’lik oranla büyük çoğunluğun kendi seçimi ve ailesinin rızasıyla evlendiği, yüzde 11’lik kesimin görücü usulü ve kendi rızasıyla evlendiği, bununla birlikte çok düşük oranda olsa da yüzde 3 oranında aile rızası dışında ve yüzde 1 oranında da kaçırılarak evlenen olduğu görülmektedir.

Katılımcıların yaşadıkları aile tiplerine göre ayrımı Şekil 5.9’da olduğu gibidir.

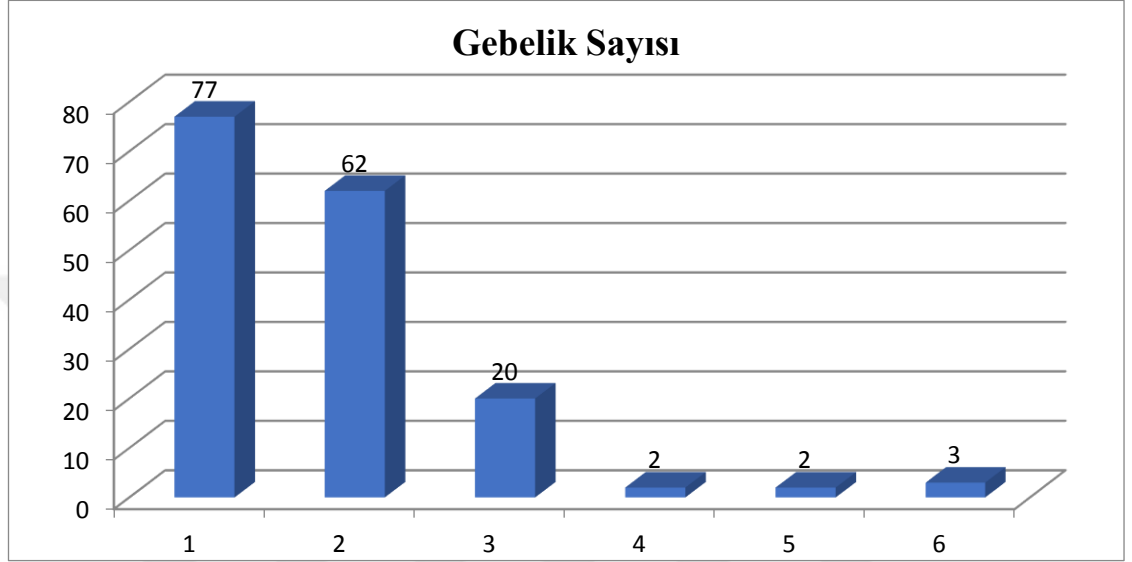
**Şekil 5.9: Katılımcıların Aile Tiplerine İlişkin Bilgiler**



Katılımcıların yüzde 88'sinin çekirdek aile tipine, yüzde 12'sinin ise geniş aile tipine sahip olduğu görülmektedir.

Kadın katılımcıların gebelik sayılarına göre ayrımı Şekil 5.10'da olduğu gibidir.

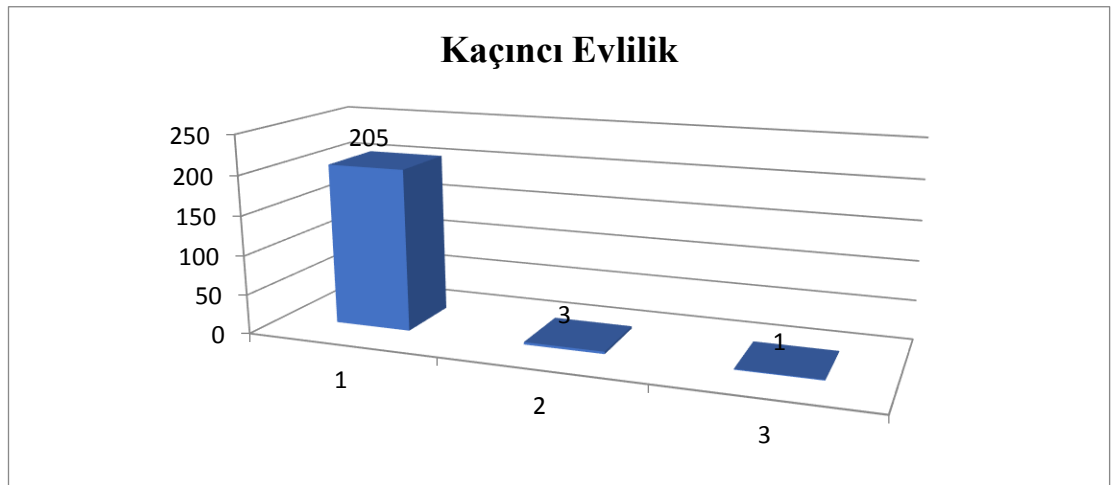
**Şekil 5.10: Kadın Katılımcıların Gebelik Sayılarına İlişkin Bilgiler**



Kadın katılımcıların gebelik sayılarına bakıldığında, 1 kez gebe kalanların yüzde 37, 2 kez gebe kalmış olanların yüzde 30, 3 kez gebe kalmış olanların ise yüzde 10 oranında olduğu görülmektedir.

Katılımcıların kaçınıcı evliliği olduğuna göre ayrımı Şekil 5.11'de olduğu gibidir.

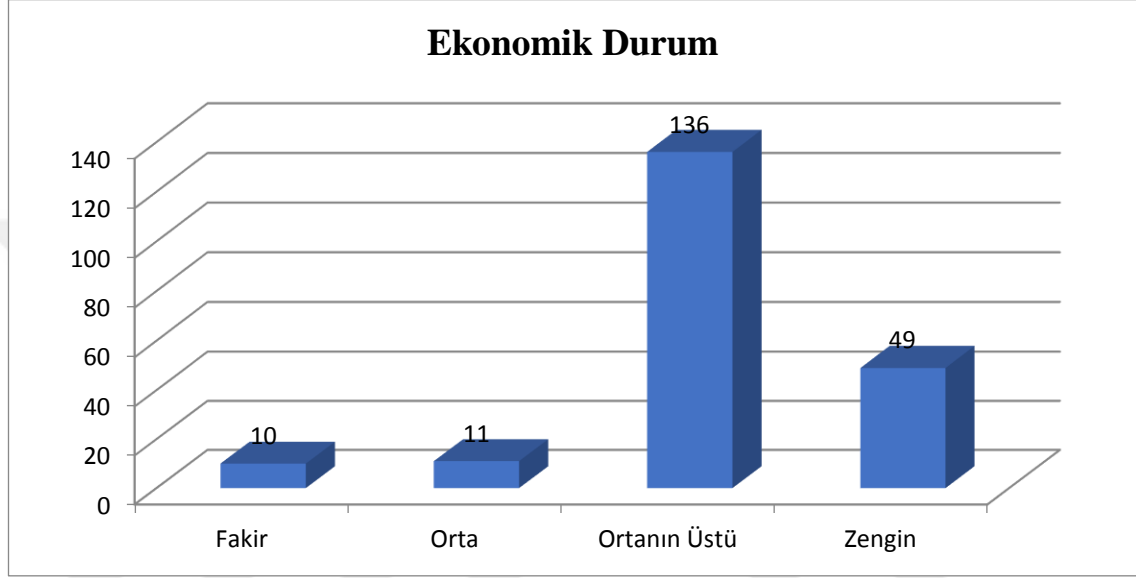
**Şekil 5.11: Katılımcıların Kaçınıcı Evliliği Olduğuna İlişkin Bilgiler**



Katılımcıların yüzde 98'inin ilk evliliği olmakla birlikte, 3 katılımcının ikinci, 1 katılımcının ise üçüncü evliliği olduğu görülmektedir.

Katılımcıların kendi görüşlerine göre ekonomik durumlarına göre ayrımı Şekil 5.12'de olduğu gibidir.

**Şekil 5.12: Katılımcıların Ekonomik Durumlarına İlişkin Bilgiler**



Katılımcıların kendi görüşlerine göre ekonomik durumlarına bakıldığında, yüzde 65'lik büyük bir kesimin kendini ortanın üstü, yüzde 23'ünün zengin, yüzde 5'inin orta ve yüzde 4'ünün ise fakir ekonomik durumunda oldukları görülmektedir.

## **5.2. BAŞA ÇIKMA TUTUMLARI DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİNE İLİŞKİN ELDE EDİLEN BULGULAR**

Bu bölümde birinci aşamada 209 adet katılımcının anketin ikinci kısmında yer alan başa çıkma ölçeğine ilişkin toplam 60 adet soruya, 1:Asla böyle bir şey yapmam, 2:Çok az böyle yaparım, 3:Orta derecede böyle yaparım ve 4:Çoğunlukla böyle yaparım şeklinde verdikleri cevaplara göre genel istatistik bulguları tablo halinde gösterilmiş ve genel ortalamalara göre elde edilen bulgular özetlenmiştir. İkinci aşamada ise katılımcıların kişisel özelliklerine göre başa çıkma ölçeği genel ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığına ilişkin analizler yapılarak araştırma problemlerine ilişkin bulgular tablolar halinde gösterilmiştir.

### 5.2.1. Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği Genel Ortalamaları

Katılımcıların başa çıkma ölçeğindeki sorulara verdikleri cevaplara ilişkin istatistiki bulgular Tablo 5.1’de olduğu gibidir.

**Tablo 5.1: Başa Çıkma Ölçeğine İlişkin Genel Ortalama ve Standart Sapma Değerleri**

S.Nu	Başa Çıkma Ölçeği (BÇÖ) İfadeleri	N=209	
		Ortalama	Standart Sapma
BÇÖ1	Sorunla karşılaştığımda daha önceki tecrübelerden yararlanıp sorunun üstesinden gelmeye çalışırım	3,64	0,651
BÇÖ2	Sorun olan şeyleri aklımdan atmak için bir şeyler yapmaya ya da başka türlü meşguliyetlere yönelirim	2,17	1,014
BÇÖ3	Sorunla karşılaştığımda moralim bozulur ve duygularımı dışarıya yansıtırım.	2,97	0,885
BÇÖ4	Başkalarından bu tür sorunlarda ne yaptıkları konusunda tavsiyeler almaya çalışırım	2,67	0,889
BÇÖ5	Sorunla başa çıkma konusunda kendimi konsantre ederim	3,30	0,791
BÇÖ6	Kendi kendime “böyle bir sorunun gerçekte var olmadığını” söylerim	1,41	0,736
BÇÖ7	Allah`a tevekkül eder, O`na dayanırım	2,99	1,070
BÇÖ8	İçinde bulunduğum sorunla ilgili olarak gülerim	1,80	0,858
BÇÖ9	Kendi kendime bir şey yapamayacağımı söyleyerek çabalamayı bırakır ve soruna teslim olurum.	1,59	0,828
BÇÖ10	Kendimi hemen bir şeyler yapmaktan vaz geçiririm	2,06	0,908
BÇÖ11	Duygularımı bir başkasıyla tartışırım	2,56	0,944
BÇÖ12	Kendimi daha iyi hissedebilmek için alkol ya da sakinleştirici ilaç alırım	1,26	0,607
BÇÖ13	Kendimi yaşadığım soruna alıştırmaya çalışırım	2,41	0,916
BÇÖ14	Sorunla ilgili bir şeyler öğrenmek için birileriyle konuşurum	2,97	0,846
BÇÖ15	Diğer düşünce ve meşguliyetlere yönelmem ve sorundan kendimi uzak tutmaya uğraşmam.	2,31	0,942
BÇÖ16	Karşılaştığım sorundan farklı şeylerle ilgili hayaller kurarım	2,04	0,975
BÇÖ17	Üzülürüm ama söz konusu sorunun bilincinde olurum.	2,97	0,879
BÇÖ18	Allah`in yardımını umarım.	3,07	1,060
BÇÖ19	Bir eylem planı yaparım.	3,20	0,775
BÇÖ20	Söz konusu sorunla ilgili sakalar yaparım.	2,05	0,859
BÇÖ21	Karşıma çıkan sorunun var olduğunu ve değişmeyeceğini kabullenirim.	2,32	0,965
BÇÖ22	Sorun el verinceye kadar herhangi bir şey yapmayı ertelerim.	2,18	0,889
BÇÖ23	Arkadaş veya akrabalarımın moral ve manevi destek almaya çalışırım	2,83	0,950
BÇÖ24	Sorunla bas etmede amacıma ulaşmaya çabalamaktan hemen vaz geçerim	1,57	0,836
BÇÖ25	Sorunun üstesinden gelebilmek için ilave şeyler yaparım	3,09	0,818
BÇÖ26	Alkol ya da sakinleştirici olarak bir an olsun kendimi kaybedip olanları unutmaya çalışırım	1,28	0,695
BÇÖ27	Sorun olduğuna inanmayı reddederim.	1,35	0,692
BÇÖ28	Duygularımı dışarı vururum	2,78	0,926
BÇÖ29	Daha olumlu taraflarını görebilmek için sorunu başka bir açıdan ele almaya çalışırım	2,93	0,829
BÇÖ30	Sorunla ilgili somut bir şeyler yapabilen kişilerle konuşurum.	2,32	0,965



S.Nu	Başa Çıkma Ölçeği (BÇÖ) İfadeleri	N=209	
		Ortalama	Standart Sapma
BÇÖ31	Sorunla karşılaştığımda her zamankinden daha çok uyurum	1,97	0,995
BÇÖ32	Ne yapacağım ya da yapmam gerektiği konusunda bir strateji belirlemeye çalışırım.	3,26	0,761
BÇÖ33	Sorunu çözmeye odaklanırım ve eğer gerekirse yapmam gereken diğer şeyleri bir süre kendi haline bırakırım	2,39	0,898
BÇÖ34	Başkalarından sempati ve anlayış görmeyi beklerim	2,78	0,913
BÇÖ35	Sorunla daha az meşgul olmak için alkol ya da ilaç alırım	1,21	0,575
BÇÖ36	Sorunla ilgili saka yaparım.	1,97	0,904
BÇÖ37	İstedigimi elde etmeye uğraşmayı bırakırım.	1,64	0,844
BÇÖ38	İyiye giden bir şeyler arayıp bulmaya çalışırım	3,41	0,786
BÇÖ39	Sorunu en iyi nasıl çözebileceğim konusunda düşünürüm	3,52	0,721
BÇÖ40	Sorun gerçekte olmamış gibi davranırım	1,50	0,821
BÇÖ41	Olumsuz şeyler yaparak işlerin daha da kötüye gitmesine yol açmadığımdan emin olmak isterim	2,45	1,028
BÇÖ42	Sorunun çözümüne yönelik gayretlerime engel olabilecek şeyleri önlemeye ciddi şekilde caba gösteririm	2,48	0,971
BÇÖ43	Sorunla karşılaştığımda sinemaya gider veya TV izler ya da sorunla ilgili daha az düşünürüm	2,01	0,963
BÇÖ44	Olup biten şeyin ya da sorunun bir realite olduğunu kabul ederim.	2,59	0,977
BÇÖ45	Benzer durumlara karşılaşılan kişilere bur durumda ne yaptıklarını sorarım	2,88	0,925
BÇÖ46	Büyük oranda duygusal rahatsızlık hisseder ve bu tür hisleri dışarıya yansıtırım.	2,66	0,933
BÇÖ47	Sorunla aktif olarak uğraşmayı hedefleyerek için dobra dobra bir tavır takınırım	2,87	0,899
BÇÖ48	Sorunla karşılaştığımda dini inancımda bir huzur bulmaya çalışırım	2,89	1,054
BÇÖ49	Bir şeyler yapmak konusunda kendimi uygun ve doğru zamanı beklemeye zorlarım.	2,52	0,926
BÇÖ50	Sorunlu durumla ilgili eğlenir ya da oyun oynarım	1,77	0,887
BÇÖ51	Sorunu çözmeye yönelik çabalarımı azaltırım	1,71	0,875
BÇÖ52	Neler hissettiğim konusunda birisiyle konuşurum.	2,79	0,863
BÇÖ53	Yaşadıklarım konusunda kendi kendime yardım olsun diye alkol ya da sakinleştirici ilaç alırım	1,29	0,691
BÇÖ54	Sorunla birlikte yaşamayı öğrenirim	2,51	0,915
BÇÖ55	Soruna odaklanabilmek için diğer meşguliyetlerimi bir tarafa bırakırım.	2,20	0,870
BÇÖ56	Takınmam gereken tavır konusunda daha ciddi düşünürüm	3,13	0,754
BÇÖ57	Sanki sorun yokmuş veya hiç olmamış gibi davranırım.	1,52	0,821
BÇÖ58	Yapmam gereken şey neyse atmam gereken adımı zamanında atarım.	3,15	0,724
BÇÖ59	Basıma gelen şeyden ya da yaşadığım sorundan bir şeyler öğrenir ya da tecrübe kazanırım	3,58	0,653
BÇÖ60	Her zamankinden daha çok dua ve ibadet ederim	2,71	1,076

Başa Çıkma tutum ölçeğindeki genel ortalama değerler incelendiğinde 3,64 ortalama ile en yüksek değere sahip olan değişkenin 1 numaralı ifadede yer alan “Sorunla karşılaştığımda daha önceki tecrübelerden yararlanıp sorunun üstesinden gelmeye çalışırım”, ikinci sırada 3,58 ortalama ile “Yapmam gereken şey neyse atmam gereken adımı zamanında atarım”, üçüncü sırada ise “İyiye giden bir şeyler arayıp bulmaya

“çalışırım” ifadesi bulunduğu görülmüştür. Bu genel ortalamalara bakıldığında katılımcıların “çoğunlukla böyle yaparım” şeklinde cevap verdikleri ilk üç sırada yer alan ifadelerde başa çıkma tutumu olarak “Pozitif yeniden yorumlama ve gelişme” stratejilerini tercih ettikleri anlaşılmaktadır. Bununla birlikte en düşük ortalama değerine sahip olan ifadelere bakıldığında 1,21 ortalama ile birinci sırada “Başkalarından sempati ve anlayış görmeyi beklerim” ifadesinin olduğu, ikinci sırada 1,26 ortalama değeri ile “Kendimi daha iyi hissedebilmek için alkol ya da sakinleştirici ilaç alırım” ve üçüncü sırada ise 1,28 ortalama değeri ile “Alkol ya da sakinleştirici olarak bir an olsun kendimi kaybedip olanları unutmaya çalışırım” ifadelerinin bulunduğu görülmektedir. Bu ifadelere verilen cevap ortalamalarından anlaşılacağı üzere katılımcıların bu ifadelerde yer alan tutumları madde kullanımı veya sosyal destek kullanımını “çok az böyle bir şey yaparım veya asla böyle bir şey yapmam” olarak cevapladıkları anlaşılmaktadır.

### **5.3. EVLİLİK UYUMU ÖLÇEĞİ (EUÖ)’NE İLİŞKİN ELDE EDİLEN BULGULAR**

Bu bölümde birinci aşamada 209 adet katılımcının anketin üçüncü kısmında yer alan Evlilik Uyum Ölçeği (EUÖ)’ne ilişkin toplam seçenek sayıları birbirinden farklı toplam 16 adet soruya verdikleri cevaplara göre Evlilik Uyum puanı hesaplanacaktır. Alınan puan değerine göre Evlilik Uyum Durumu değişkeni tanımlanacak ve değişkene ilişkin genel istatistik bulguları tablo halinde gösterilmiş ve genel ortalamalara göre elde edilen bulgular özetlenmiştir. İkinci aşamada ise katılımcıların kişisel özelliklerine göre evlilik uyum ölçeği genel ortalamaları arasında anlamlı bir fark olup olmadığına ilişkin analizler yapılarak araştırma problemlerine ilişkin bulgular tablolar halinde gösterilmiştir.

#### **5.3.1. Evlilik Uyum Ölçeği (EUÖ) Puanlarının Hesaplanması**

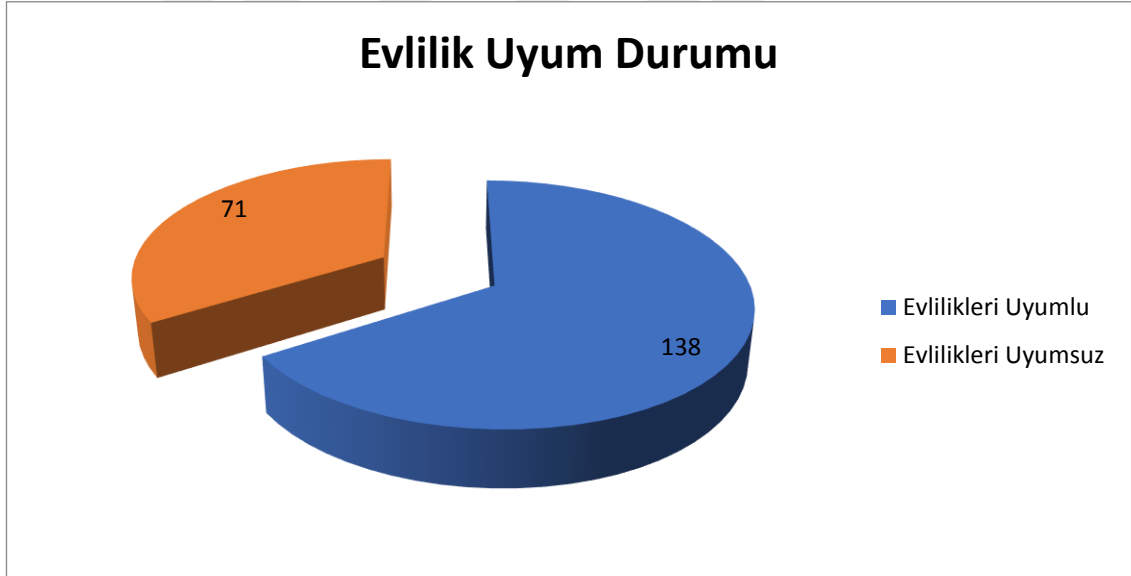
Evlilik uyum ölçeği puanlarına bakıldığında elde edilen bulgular Tablo 5.2’de gösterilmiştir.

**Tablo 5.2: Evlilik Uyum Ölçeğine İlişkin Genel Ortalama ve Standart Sapma Değerleri**

N	Ortalama	Std. Sapma	Minimum Değer	Maksimum Değer
209	45,23	7,811	9	58

ortalamanın 45,23 ile evlilik uyum sınırı olan 43 değerinin üzerinde olduğu bununla birlikte minimum 9 değerine bakıldığında evlilik uyumunun çok düşük olan katılımcıların da bulunduğu görülmektedir. Bu puanlara göre tanımlanan evlilik uyum durumu değişkenine ilişkin frekans analiz bulguları Şekil 5.13’de gösterilmiştir.

**Şekil 5.13: Katılımcıların Evlilik Uyum Durumuna İlişkin Bilgiler**



Katılımcıların puanlarına göre evlilik durumları incelendiğinde yüzde 66’sını oluşturan 138 kişilik büyük çoğunluğunun evliliklerinin uyumlu olarak değerlendirildiği, geri kalan yüzde 34’lük grubun ise evliliklerini uyumsuz olarak değerlendirdiği görülmüştür.

### 5.3.2. Katılımcıların Kişisel Bilgilerine Göre Evlilik Uyum Ölçeği Ortalamaları Arasındaki Farkların Analizi

Araştırmanın bu aşamasında “Evlilik Uyum Ölçeğinden alınan puanlar sosyodemografik değişkenlere göre farklılık göstermekte midir?” alt problemleri cevaplanacaktır. Bu kapsamda öncelikle Evlilik Uyum Ölçeği puanlarının normal dağılıma uyduğu Kolmogorov-Smirnov testi ile kontrol edilmiştir. Sonrasında ise katılımcıların anketin ilk bölümünde yer alan demografik içerikli sorulara verdikleri cevaplara göre Evlilik Uyumu Ölçeği Puan Ortalamaları arasında, istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olup oluşmadığı Bağımsız Örneklem T-testi ve One-Way ANOVA testleri ile incelenmiş ve test sonuçları müteakip tablolarda gösterilmiştir.

Araştırmanın “Evlilik Uyum Ölçeğinden alınan puanlar cinsiyete göre farklılık göstermekte midir? alt problemi için yapılan Bağımsız Örneklem T-testi sonuçları Tablo 5.3’te verilmiştir.

**Tablo 5.3: Evlilik Uyum Puanının Cinsiyete Göre İncelenmesi**

Cinsiyet	n	Ort.	Stn Sapma	p
Kadın	125	44,48	8,39	0,089
Erkek	84	46,36	6,73	

Tablo 5.3’e bakıldığında kadın ve erkekler arasında olan bütün gruplar arasında evlilik uyumu puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı ( $p>0,05$ ) görülmektedir.

Araştırmanın “Evlilik Uyum Ölçeğinden alınan puanlar yaş’a göre farklılık göstermekte midir? alt problemi için yapılan One Way Anova testi sonuçları Tablo 5.4’de verilmiştir.

**Tablo 5.4: Evlilik Uyum Puanının Yaşa Göre İncelenmesi**

Yaş	n	Ort.	F	p	İkili Karşılaştırma
18-24 yaş(1)	5	44,60			
25-30 yaş (2)	52	47,42			
31-35 yaş (3)	47	44,55			
Evlilik Uyumu			2,189	0,050	2-6
36-40 yaş (4)	52	44,90			
41-45 yaş(5)	27	46,41			
46-50 yaş(6)	26	41,65			

Tablo 5,5'e bakıldığında yaş gruplarına göre bütün gruplar arasında evlilik uyumu puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ( $p<0,05$ ) görülmektedir. Yaş gruplarına göre olanların evlilik uyumu puanları tabloda gösterilmiştir bu puanlar incelendiğinde 25-30 yaş grubunun 47,42 ile en yüksek, 46-50 yaş grubunun ise 41,65 ile en düşük değere sahip olduğu görülmektedir. Grup sıra ortalamaları arasındaki fark Tukey testi ile kontrol edildiğinde anlamlı farkın da belirtilen 2. grup ile 4. gruplar arasında olduğu görülmektedir.

Araştırmanın "Evlilik Uyum Ölçeğinden alınan puanlar eğitim durumuna göre farklılık göstermekte midir? alt problemi için yapılan One Way Anova testi sonuçları Tablo 5.5'de verilmiştir.

**Tablo 5.5: Evlilik Uyum Puanının Eğitim Durumuna Göre İncelenmesi**

Eğitim Durumu	n	Ort.	F	p	İkili Karşılaştırma
Okur-Yazar (1)	1	53			
İlköğretim (2)	1	46,18			
Lise (3)	48	43,94	0,668	0,615	-
Üniversite (4)	119	45,51			
Yüksek Lisans/Doktora (5)	30	45,60			

Tablo 5,6'ya bakıldığında eğitim durumlarına göre bütün gruplar arasında evlilik uyumu puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı ( $p>0,05$ ) görülmektedir.

Araştırmanın “Evlilik Uyum Ölçeğinden alınan puanlar evlenme yaşlarına göre farklılık göstermekte midir? alt problemi için yapılan One Way Anova testi sonuçları Tablo 5.6'da verilmiştir.

**Tablo 5.6: Evlilik Uyum Puanının Evlenme YaşlarınaGöre İncelenmesi**

Evlenme Yaşları	n	Ort.	F	p	İkili Karşılaştırma	
18-24 yaş (1)	56	44,05				
25-30 yaş (2)	115	46,51				
Evlilik Uyumu	31-35 yaş (3)	28	42,50	2,025	0,092	-
	36-40 yaş (4)	7	46			
	41-45 yaş (5)	2	43,50			

Tablo 5.6'ya bakıldığında evlenme yaşlarına göre bütün gruplar arasında evlilik uyumu puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı ( $p>0,05$ ) görülmektedir.

Araştırmanın “Evlilik Uyum Ölçeğinden alınan puanlar ne kadar süredir evli olduğuna göre farklılık göstermekte midir? alt problemi için yapılan One Way Anova testi sonuçları Tablo 5.7’de verilmiştir.

**Tablo 5.7: Evlilik Uyum Puanının Evlilik Süresine Göre İncelenmesi**

Evlilik Süresi	n	Ort.	F	p	İkili Karşılaştırma	
1-5 yıl (1)	71	47,52				
6-10 yıl (2)	54	44,69				
Evlilik Uyumu	11-15 yıl (3)	35	42,31	4,281	0,002	1-3
	16-20 yıl (4)	24	47,04			1-5
	21 yıl ve fazla(5)	25	42,28			

Tablo 5.7'ye bakıldığında yaş gruplarına göre bütün gruplar arasında evlilik uyumu puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ( $p < 0,05$ ) görülmektedir. Evlilik sürelerine göre evlilik uyumu puanları incelendiğinde 1-5 yıllık evli olanların 47,52 ile en yüksek, 21 yıl ve daha uzun süredir evli olanların ise 42,28 ile en düşük puana sahip olduğu görülmektedir. Grup sıra ortalamaları arasındaki fark Tukey testi ile kontrol edildiğinde anlamlı farkın da belirtilen 1. grup ile 3 ve 5. gruplar arasında olduğu görülmektedir.

Araştırmanın “Evlilik Uyum Ölçeğinden alınan puanlar çocuk sayısına göre farklılık göstermekte midir? alt problemi için yapılan One Way Anova testi sonuçları Tablo 5.8’de verilmiştir.



**Tablo 5.8: Evlilik Uyum Puanının Çocuk Sayısına Göre İncelenmesi**

Sahip Olunan Çocuk Sayısı	n	Ort.	F	p	İkili Karşılaştırma
Yok (1)	50	48,12			
1 çocuk (2)	80	43,80			1-2
2 çocuk (3)	69	44,13	4,627	0,004	1-3
3 çocuk (4)	9	49,11			

Tablo 5.8'e bakıldığında çocuk sayısına göre bütün gruplar arasında evlilik uyumu puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ( $p < 0,05$ ) görülmektedir. Çocuk sayılarına göre evlilik uyumu puanları incelendiğinde 3 çocuk sahibi olanların 49,11 ile en yüksek, tek çocuk sahibi olanların ise 43,80 ile en düşük puana sahip olduğu görülmektedir. Grup sıra ortalamaları arasındaki fark Tukey testi ile kontrol edildiğinde anlamlı farkın da belirtilen 1. grup ile 2 ve 3. gruplar arasında olduğu görülmektedir.

Araştırmanın "Evlilik Uyum Ölçeğinden alınan puanlar çocuklarının yaşlarına göre farklılık göstermekte midir? alt problemi için yapılan One Way Anova testi sonuçları Tablo 5.9'da verilmiştir.

**Tablo 5.9: Evlilik Uyum Puanının Çocuklarının Yaşlarına Göre İncelenmesi**

Çocukların Yaşları	n	Ort.	F	p	İkili Karşılaştırma
1-5 yaş (1)	57	48,25			
6-10 yaş (2)	37	41,78			
11-15 yaş (3)	23	50,05			
Evlilik Uyumu			2,025	0,085	-
16-20 yaş (4)	11	44,66			
21-25 yaş (5)	5	40,25			
26 yaş ve üzeri (6)	2	32			

Tablo 5.9'a bakıldığında çocuklarının yaşlarına göre bütün gruplar arasında evlilik uyumu puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı ( $p>0,05$ ) görülmektedir.

Araştırmanın "Evlilik Uyum Ölçeğinden alınan puanlar evlenme şekillerine göre farklılık göstermekte midir? alt problemi için yapılan One Way Anova testi sonuçları Tablo 5.10'da verilmiştir.

**Tablo 5.10: Evlilik Uyum Puanının Evlenme Şekillerine Göre İncelenmesi**

Evlenme Şekilleri	n	Ort.	F	p	İkili Karşılaştırma
Kendi seçimim, ailemin rızasıyla (1)	173	46,27			
Kendi kararım, ailemin rızası dışında (2)	7	43,43			1-5
Evlilik Uyum Görecü usulüyle, benim kararım(3)	23	41,61	8,997	0,000	2-5 3-5
Görecü usulüyle, benim görüşüm alınmadan (4)	3	35			
Kaçma,kaçırılma (5)	2	22			

Tablo 5.10'a bakıldığında evlenme şekillerine göre bütün gruplar arasında evlilik uyumu puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ( $p < 0,05$ ) görülmektedir. Evlenme şekillerine göre evlilik uyumu puanları incelendiğinde kendi seçimi ve aile rızasıyla evlenenlerin 46,27 ile en yüksek, kaçma/kaçırılma ile evlenenlerin ise 22 ile en düşük puana sahip olduğu görülmektedir. Grup sıra ortalamaları arasındaki fark Tukey testi ile kontrol edildiğinde anlamlı farkın da belirtilen 5. grup ile 1, 2 ve 3. gruplar arasında olduğu görülmektedir.

Araştırmanın "Evlilik Uyum Ölçeğinden alınan puanlar aile tiplerine göre farklılık göstermekte midir? alt problemi için yapılan Bağımsız Örneklem T-testi sonuçları Tablo 5.11'da verilmiştir.

**Tablo 5.11: Evlilik Uyum Puanının Aile TipineGöre İncelenmesi**

Aile Tipi	n	Ort.	Stn Sapma	p
Çekirdek	185	45,13	7,88	0,575
Geniş	24	46,04	7,36	

Tablo 5.11'e bakıldığında çekirdek ve geniş aile tipi arasında evlilik uyumu puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı ( $p>0,05$ ) görülmektedir.

Araştırmanın "Evlilik Uyum Ölçeğinden alınan puanlar kadınların gebe kalma sayılarına göre göre farklılık göstermekte midir? alt problemi için yapılan One Way Anova testi sonuçları Tablo 5.12'de verilmiştir.

**Tablo 5.12: Evlilik Uyum Puanının Kadınların Gebe Kalma Sayılarına Göre İncelenmesi**

Kadınların Gebe Kalma Sayısı	n	Ort.	F	p	İkili Karşılaştırma
1	77	44,69	0,569	0,724	-
2	62	44,69			
3	20	42,85			
4	2	47,50			
5	2	48			
6	3	39,33			

Tablo 5.12’ye bakıldığında çekirdek ve geniş aile tipi arasında evlilik uyumu puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı ( $p>0,05$ ) görülmektedir.

Araştırmanın “Evlilik Uyum Ölçeğinden alınan puanlar kaçınıcı evlilikleri olmasına göre farklılık göstermekte midir? alt problemi için yapılan One Way Anova testi sonuçları Tablo 5.13’de verilmiştir.

**Tablo 5.13: Evlilik Uyum Puanının Kaçınıcı Evlilikleri Olmasına Göre İncelenmesi**

Evlilik Kaçınıcı Evlilikleri Olduğu	n	Ort.	F	p	İkili Karşılaştırma	
(1)	205	45,33				
Evlilik Uyumu	(2)	3	34,67	4,009	0,020	1-3 2-3
(3)	1	57				

Tablo 5.13’e bakıldığında kaçınıcı evlilikleri olduğuna göre bütün gruplar arasında evlilik uyumu puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu ( $p<0,05$ ) görülmektedir. Kaçınıcı evliliklerinde oldularına göre evlilik uyumu puanları incelendiğinde üçüncü evliliği olanların 57 ile en yüksek, ikinci evliği olanların evlenenlerin ise 34,67 ile en düşük puana sahip olduğu görülmektedir. Grup sıra ortalamaları arasındaki fark Tukey testi ile kontrol edildiğinde anlamlı farkın da belirtilen 3. grup ile 1 ve 2. gruplar arasında olduğu görülmektedir.

Araştırmanın “Evlilik Uyum Ölçeğinden alınan puanlar kendilerini gördükleri ekonomik durumlarına göre farklılık göstermekte midir? alt problemi için yapılan One Way Anova testi sonuçları Tablo 5.14’de verilmiştir.

**Tablo 5.14: Evlilik Uyum Puanının Kendilerini Gördükleri Ekonomik Durumlarına Göre İncelenmesi**

Kendilerini Durumları	Gördükleri Ekonomik	n	Ort.	F	p	İkili Karşılaştırma
Evlilik Uyumu	Fakir (1)	10	47,10	1,121	0,348	-
	Orta (2)	11	41,09			
	Ortanın Üstü (3)	136	45,09			
	Zengin (5)	49	46,20			

Tablo 5.14'e bakıldığında katılımcıların kendilerini gördükleri ekonomik durumları arasında evlilik uyumu puanı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığı ( $p>0,05$ ) görülmektedir.

Özetle katılımcıların kişisel özellikleri ilişkin araştırmanın alt problemlerine ilişkin yapılan testlerin sonuçları incelendiğinde; Cinsiyet, Eğitim Durumu, Evlenme yaşları, Çocuklarının yaşları, aile tipi, gebelik sayıları ve katılımcıların kendilerini gördükleri ekonomik durumlarına göre evlilik uyum ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir, bununla birlikte; katılımcıların yaş grupları, evlilik süreleri, çocuk sayıları, evlenme şekilleri ve kaçınıcı evliliği olduğu değişkenlerine göre evlilik uyum ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Bahse konu farkları oluşturan hangi gruplar arasında olduğu Posthoc testleri ile incelendiğinde ise;

25-30 yaş grubu ile 46-50 yaş grubu arasında anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın 46-50 yaş grubunun beklenenin aksine daha düşük evlilik uyumu ortalamasına sahip olmasından kaynaklandığı, Evliliğinin 1-5 yılları arasında olanlar ile 11-15 yıl ve 21 yıl üzeri süredir evli olan gruplar arasında da anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın evliliğinin ilk 5 yılında olan grubun ortalamasının daha yüksek olmasından kaynaklandığı, hiç çocuğu olmayanlar ile bir ve iki çocuğu olan gruplar arasında anlamlı bir fark olduğu ve bu farkın

hiç çocuğu olmayanların evlilik uyum ortalamalarının diğerlerine göre daha yüksek olmasından kaynaklandığı, çocuklarının yaşı 26 yaşı ve daha fazla olan grup ile diğer çocuk yaşılar grupları arasında fark olduğu ve bu farkın 26 yaşı ve üzerinde çocuğu olanların evlilik uyumu ortalamalarının daha düşük olmasından kaynaklandığı ve son olarak da kaçma/kaçırılma şeklinde evlenenlerin diğer evlenme şekliyle evlenen gruplara göre evlilik uyum ortalamasının daha düşük olmasından kaynaklandığı görülmüştür

#### **5.4. BAŞA ÇIKMA TUTUMU İLE EVLİLİK UYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

Katılımcıların başa çıkma tutumları ile evlilik uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla öncelikle başa çıkma tutum ölçeği faktör ve güvenilirlik analizlerine tabi tutulmuştur. Sonrasında ise her bir başa çıkma tutumu ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi için tekli ve çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

##### **5.4.1. Başa Çıkma Tutum Ölçeği Faktör Analizi ve Güvenilirlik Analizi**

Katılımcıların başa çıkma ölçeğindeki 60 adet soru faktör ve güvenilirlik analizine tabi tutulmuştur. Faktör analizi sonucunda elde edilen faktörler literatürde yer alan başa çıkma tutum ölçeğindeki stratejilerle karşılaştırılarak her bir faktör yeniden isimlendirilmiştir.

Faktör analizini öncesinde araştırmanın istatistiksel iç tutarlılığını incelemek için uygulanan anketin 2'nci bölümünde yer alan ve başa çıkma tutum ölçeği değerlendirme (COPE) ölçeği esas alınarak hazırlanmış 60 adet soru öncelikle güvenilirlik analizine tabi tutularak Cronbach's Alpha katsayısı hesaplanmıştır. Cronbach's Alpha değerinin 0,869 olarak bulunması, araştırma sorularının oldukça güvenilir bir iç tutarlılığı sahip olduğunu göstermektedir (Kalaycı, 2010: 405). Sonrasında ise bu değerkenlerin faktör analizine uygunluğunun incelenmesi için ölçek soruları KMO ve Barlett testine tabi tutulmuş ve KMO değerı 0,732 olarak bulunmuştur. Bu değer değerkenlerin faktör analizine uygunluğunun çok iyi seviyede olduğunu göstermektedir. Ayrıca Barlett testinin p değerı 0,05 anlamlılık derecesinden az olduğundan ( $p=0,000$ ) değerkenler arasında faktör analizi yapmaya yeterli düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir (Sipahi vd., 2010, s.80).

Güvenilirlik ve uygunluk testlerinden sonra ölçekte yer alan 60 adet soru faktör analizine tabi tutulmuştur. Başa çıkma tutum ölçeğine ilişkin faktör analizi sonucu faktörler ile

uyumlu olmayan ve MSA değeri 0,5'in altında olan herhangi bir soru olmadığı görülmüş ve 60 adet soru 13 faktör altında toplandığı belirlenmiştir. Her bir faktör literatürde yer alan faktörler karşılaştırılarak yeniden isimlendirilmiştir. Faktör isimleri ve soru numaraları Tablo 5.15'de gösterilmiştir.

**Tablo 5.15: Başa Çıkma Tutum Ölçeği Faktörleri ve Soru Numaraları**

<b>Faktör Nu.</b>	<b>Başa Çıkma Tutum Faktör İsimleri</b>	<b>Soru Numaraları</b>
1	Sosyal destek kullanımı	4, 14, 30, 45, 11, 23, 34, 52
2	Aktif başa çıkma ve plan yapma	5, 25, 47, 58, 19, 32, 39, 56
3	Zihinsel boş verme	2, 16, 31, 43
4	Dini olarak başa çıkma	7, 18, 48, 60
5	Diğer meşguliyetleri bastırma	15, 33, 42, 55
6	Madde kullanımı	12, 26, 35, 53
7	Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma	3, 17, 28, 46
8	Şakaya vurma	8, 20, 36, 50
9	İnkâr	6, 27, 40, 57
10	Geri durma	10, 22, 41, 49
11	Davranışsal olarak boş verme	9, 24, 37, 51
12	Pozitif yeniden yorumlama ve gelişme	1, 38, 59
13	Kabullenme	13, 21, 44, 54

Tablo 5.15'te yer alan faktörler literatürde yer alanlarla karşılaştırıldığında; literatürde “yararlı sosyal destek yardımı” ve “duygusal sosyal destek yardımı” olarak ayrı ayrı tanımlanan başa çıkma tutumlarının araştırmamızdaki katılımcılar tarafından tek bir tutum olarak algılandığı ve bu sebeple “sosyal destek kullanımı” olarak isimlendirildiği, buna benzer şekilde literatürde ayrı ayrı olarak tanımlanan “Aktif başa çıkma” ve “plan yapma” tutumlarının katılımcılar tarafından yine tek bir tutum olarak algılandığı ve “Aktif başa çıkma ve plan yapma” olarak tek bir faktör altında isimlendirildiği görülmektedir.



#### 5.4.2. Başa Çıkma Tutum Ölçeği ve Evlilik Uyumu Regresyon Güvenilirlik Analizi

Bu bölümde araştırmanın “Evli bireylerin stresle başa çıkması ile evlilik uyumu arasında ilişki var mı?” alt problemi ve evlilik uyumunu yordayan değişkenlerin belirlenmesi amacıyla yapılan Regresyon analizi sonuçları Tablo 5.16’da verilmiştir. Bu kapsamda evlilik uyumunu yordayan değişkenlerin belirlenmesinde 1 bağımlı değişken ve ikiden fazla bağımsız değişkenden oluşan “Çoklu Regresyon Modeli” kullanılmıştır. Çoklu regresyon analizinde Evlilikte Uyum Ölçeği’nin (EUÖ) toplam puanı bağımlı değişken olarak, Başa Çıkma Tutum Faktörleri bağımsız değişken kullanılmıştır. Başa çıkma tutum faktörleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik olarak yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 5.16’da yer almaktadır.

**Tablo 5.16: Başa Çıkma Tutum Ölçek Faktörleri ile Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Maksadıyla Yapılan Regresyon Analizi Sonuçları (n=209)**

S.Nu	Baş Çıkma Tutum Ölçek Faktörleri	R	R <sup>2</sup>	F	Beta	p
1	Sosyal destek kullanımı	0,554	0,307	0,853	0,087	0,428
2	Aktif başa çıkma ve plan yapma			6,636	0,205	0,000
3	Zihinsel boş verme			1,372	-0,126	0,243
4	Dini olarak başa çıkma			0,320	0,068	0,727
5	Diğer meşguliyetleri bastırma			0,595	-0,086	0,441
6	Madde kullanımı			0,152	0,051	0,697
7	Soruna odaklanma ve duyguları açığa vurma			2,282	-0,135	0,105
8	Şakaya vurma			0,749	0,081	0,388
9	İnkar			0,970	0,171	0,381
10	Geri durma			1,866	-0,125	0,137
11	Davranışsal olarak boş verme			16,023	-0,263	0,000

S.Nu	Başa Çıkma Tutum Ölçek Faktörleri	R	R <sup>2</sup>	F	Beta	p
12	Pozitif yeniden yorumlama ve gelişme			6,515	0,170	0,000
13	Kabullenme			1,022	-0,089	0,362

Regresyon analizinde evlilik uyumu tek boyutlu bağımlı değişken olarak alınırken, Başa Çıkma Tutumu 3 boyutlu bağımsız değişken olarak alınmış ve enter metodu uygulanmıştır. Analiz sonucunda 3 başa çıkma tutumu boyutunun yer aldığı tek aşamalı bir model kurulmuştur. Bu modelde başa çıkma tutum boyutları ( $\beta=0,170$ ;  $R=0,554$ ;  $R^2=0,307$  ve  $p=0,000$ ) analize girdiğinde; Aktif başa çıkma ve plan yapma, ve Pozitif yeniden yorumlama ve gelişme boyutları arasındaki ilişkinin pozitif yönlü ve Davranışsal olarak boş verme ile negatif yönlü olduğu ve bu 3 boyuttan kaynaklanan evlilik uyumundaki değişimin yüzde 30,1'ini açıkladığı, geri kalan yüzde 69-9'unun ise kontrol edilemeyen diğer değişkenler tarafından açıklandığı belirlenmiştir. Evlilik uyumu ile diğer 10 adet başa çıkma tutum boyutları arasında anlamlı ( $p>0,05$ ) bir ilişki olmadığı görülmektedir.

Modelin bütününlüğün anlamlılığı değerlendirilmesi için ise F test değerine ve bu değere karşılık gelen p değerine bakılmaktadır. Bu kapsamda tez içerisine ANOVA (varyans analizi) tablosundaki F değerine karşılık gelen p değeri 0,000 yani 0,05 den küçük olduğu için modelin bütününlüğün kabul 0,05 anlamlılık düzeyinde anlamlı olduğu kabul edilmiştir.

**Tablo 5.17: Başa Çıkma Tutum Ölçek Faktörleri ile Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Maksadıyla Yapılan Regresyon Analizi Anova Sonuçları**

ANOVA						
Model		Kareler Toplamı	df	Ortalamaları n Karesi	F	P değeri
1	Regresyon	3227,493	13	248,269	5,116	0,000
	Residual	9462,019	195	48,523		
	Toplam	12689,512	208			

Bu 3 değişkenli modelin B ile ifade edilen sabit katsayısı ve 3 değişkenin çarpanları da aşağıdaki "Coefficients(Katsayılar)" tablosundaki B sütununda yer almaktadır.

**Tablo 5.18: Regresyon Analizi Katsayılar Tablosu**

<b>Katsayılar (Coefficients)<sup>a</sup></b>			
Model		Unstandardized Coefficients	
		B	Standart Sapma
1	Sabit değer	45,234	,482
	Faktör 2	1,744	,483
	Faktör 11	-2,833	,483
	Faktör 12	1,402	,483
a. Bağımlı Değişken: Evlilik Uyumu Puanı			

Sonuç olarak katılımcıların başa çıkma tutumları ile evlilik uyumları arasında 3 boyutta anlamlı bir ilişki olduğu diğer 10 boyutta ise anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.

## 6. SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu araştırmada evli bireylerin stresle başa çıkma tutumları ve evlilik uyumları ölçülmüş ve bu değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu kapsamda; İstanbul ili Şişli, Bakırköy ve Beylikdüzü'nde bulunan özel okulda çalışan evli bireyler ve özel okulların evli velileri ilinde kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen 209 kişiye Stresle Başa Çıkma Tutum Değerlendirme Ölçeği ve Evlilik Uyumu ölçeğini içeren anket formu uygulanmış ve katılımcıların demografik özelliklerine göre bu ölçek algıları arasındaki farklar incelenmiştir.

Araştırmada yapılan analizlerde birinci aşamada katılımcıların demografik ve evlilikle ilgili kişisel bilgilerini içeren 1 adet soruya verdikleri cevaplara ilişkin frekans dağılımları gösterilmiştir.

İkinci aşamada ise Başa Çıkma Tutum Ölçeği puanları hesaplanarak katılımcıların genel başa çıkma tutumları açısından değerlendirme yapılmış ve sonrasında araştırma hipotezlerini test edilmesi amacıyla katılımcıların demografik ve diğer özelliklerine göre başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir fark olup oluşmadığı test edilmiştir. Bu kapsamda yapılan analizlerde 12 adet hipotez test edilmiş ve 8 adet (Cinsiyet, Eğitim Durumu, Çocuklarının yaşları, evlenme şekilleri, aile tipi, gebelik sayıları, kaçınıcı evlilikleri oldukları ve kendilerini gördükleri ekonomik durumları) hipotez reddedilmiş, 4 adet hipotez de (katılımcıların yaş grupları, evlilik süreleri ve çocuk sayıları değişkenlerine göre) katılımcıların başa çıkma tutumları arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmanın üçüncü aşamasında evlilik uyum ölçeği puanları 60 puan üzerinden değerlendirilerek hesaplanmış ve 43 puan ve üzerinde değer alanlar evliliği uyumlu altında değer alanlar ise evliliği uyumsuz olarak değerlendirilmiştir. Bu kapsamda katılımcıların puanlarına göre evlilik durumları incelendiğinde yüzde 66'sını oluşturan 138 kişilik büyük çoğunluğunun evliliklerinin uyumlu olduğu, geri kalan yüzde 34'lik grubun ise evliliklerinin uyumsuz olduğu tespit edilmiştir. Sonrasında evlilik uyum puanları esas alınarak katılımcıların anketin ilk bölümünde sorulan demografik ve diğer özelliklerine göre farklılık olup olmadığı test edilmiştir. Test sonuçları incelendiğinde 12 adet hipotezden 7 adedine (Cinsiyet, Eğitim Durumu, Evlenme yaşları, Çocuklarının

yaşları, aile tipi, gebelik sayıları ve katılımcıların kendilerini gördükleri ekonomik durumlarına) göre evlilik uyum ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı, bununla birlikte 5 adedine (katılımcıların yaş grupları, evlilik süreleri, çocuk sayıları, evlenme şekilleri ve kaçınıcı evliliği olduğu değişkenlerine) göre ise de evlilik uyum ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmanın üçüncü aşamasında başa çıkma tutumları ile evlilik uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla öncelikle başa çıkma tutum ölçeği faktör analizine tabi tutulmuş ve katılımcıların başa çıkma tutumunu boyutlarını ifade eden 13 adet faktör tespit edilmiştir. Faktör analizine ilişkin güvenilirlik ve KMO-Barlett test sonuçlarının oldukça güvenilir olduğu görülmüştür. Ayrıca faktörler literatürde yer alan 15 faktörle karşılaştırıldığında katılımcıların 2 faktörü aynı algıladığı (literatürde “yararlı sosyal destek yardımı” ve “duygusal sosyal destek yardımı” faktörleri “sosyal destek kullanımı” olarak; “Aktif başa çıkma” ve “plan yapma” faktörleri ise “Aktif başa çıkma ve plan yapma” olarak tek başlıkta isimlendirilmiştir) için faktörler birleştirilmiştir.

Araştırmanın dördüncü aşamasında ise her bir başa çıkma tutumu faktörü ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi için tekli ve çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizinde evlilik uyumu tek boyutlu bağımlı değişken olarak alınırken, Başa Çıkma Tutumu 3 boyutlu bağımsız değişken olarak alınmış ve enter metodu uygulanmıştır. Regresyon analizi sonucunda ise “Aktif başa çıkma ve plan yapma”, ve “Pozitif yeniden yorumlama ve gelişme” faktörleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin pozitif yönlü ve “Davranışsal olarak boş verme” ile evlilik uyumu arasında negatif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiş ve bu 3 faktörün kaynaklanan evlilik uyumundaki değişimin yüzde 30,1’ini açıkladığı tespit edilmiştir.

Araştırmada elde edilen veriler literatürde yapılan diğer çalışmalara ile kıyaslandığında ise evlilik uyumu içerisinde stres ile başa çıkma stratejilerinin nasıl bir etkiye sahip olduğuna dair yapılan diğer araştırmalarda; evliliklerinde sorun yaşayan ve sorunu bulunmayan çiftlerde başa çıkma stratejileriyle yaşam ve duygusal stresin aralarındaki ilişkinin değerlendirilebilmesine yönelik araştırma gerçekleştirildiği ve bu araştırmada araştırmaya iştirak eden çiftler üç gruba ayrılmış, evlilik uyumu puanı düşük olan çiftler ilk grupta, eşlerin biri tarafından yüksek diğeri tarafından düşük olan çiftler ikinci grupta ve evlilik uyumu puanları yüksek olan çiftlerse üçüncü grupta yer almıştır. Erkeklerde

evlilik uyum seviyeleri düşük olduğunda, eşlerin her ikisinde daha çok depresif semptom, yaşam stresi ve başa çıkmada zorluk yaşanırken, kadınlarda evlilik uyum seviyesinin düşük olduğu durumlarda yalnızca kadında fonksiyonellikte olumsuzluklar gözlemlenmiştir. Bu araştırmada ise genel ortalamalara bakıldığında erkek ve kadınlarda başa çıkma tutumlarının evlilik uyumlarına etkilemediği bununla birlikte araştırmaya katılan bireylerin çoğunluğunun sorunla karşılaştığında daha önceki tecrübelerden yararlanıp sorunun üstesinden gelmeye çalışırım”, “Yapmam gereken şey neyse atmam gereken adımı zamanında atarım” ve “İyiye giden bir şeyler arayıp bulmaya çalışırım” ifadesi bulunduğu görülmüştür. Bu katılımcıların “başa çıkma tutumu olarak “Pozitif yeniden yorumlama ve gelişme” stratejilerini tercih ettikleri anlaşılmaktadır. Bununla birlikte katılımcıların evlilik uyumluluğunun yüzde 66 oranında yüksek olmasından hareketle pozitif yeniden yorumlama ve gelişme tutumlarının bu konuda etkili olduğu değerlendirilmektedir.

Başka bir araştırmada evli çiftler ile flört edenlerdeki duruma ilişkin olmayan başa çıkma ile ilişki uyumunun aralarındaki ilişki incelenmiştir. Bu kapsamda; çiftlerin her ikisinden hem kendisi hem de eşi tarafından uygulanan başa çıkma stratejilerini değerlendirmeleri talep edilmiştir. Sonuçta çiftler tarafından gerek kendileri gerekse eşlerine dair verilen bilgilerin ilişkilerin uyumu ile alakalı olduğu belirlenmiştir. Bunun yanında evli olan kadınlarca eşlerine yönelik değerlendirme ile eşlerdeki ilişkinin uyumunun arasında güçlü bir ilişkinin bulunduğu gözlemlenmiştir. Çiftlerdeki başa çıkma stratejileri birbirlerine ne oranda benzerlik gösterirse, evlilik uyumunun da o seviyede yükseleceğine dair verilere ulaşılmıştır. Kendileri ve partnerlerince aynı başa çıkma stratejilerinin kullanıldığını algılayan bireylerde, uyum düzeyinin daha fazla olduğu belirlenmiştir (Ptacek ve Dodge, 1995). Bu çalışmada ise ankete eşler katılmadığı için bu konuda veri elde edilememiştir. Dolayısıyla müteakip araştırmalarda bu konuya dikkat edilmesinin faydalı olacağı değerlendirilmektedir.

Bouchard, Sabourin, Lussier, Wright ve Richer (1998) yaptıkları araştırmada ise; stres ile başa çıkma maksadıyla erkekler tarafından inkar (pasif başa çıkma) ve kadınlar tarafından ise uzaklaşma-kaçınmanın (aktif başa çıkma) kullanıldığı, aktif ya da pasif başa çıkma stratejisinin evlilik uyumu açısından olumsuz etkilere neden olduğu ve problem odaklı başa çıkma stratejileri kullanılmasının evlilik uyumunu daha olumlu olarak etkilediği

neticesine ulaşmışlardır. Bu araştırmada yapılan regresyon analizi sonuçları da bu tespiti destekler nitelikte olmuş problem odaklı başa çıkma stratejilerinden olan Aktif başa çıkma ve plan yapma tutumunun evlilik uyumunu pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Spangenberg ve Theron (1999) tarafından depresif hastaların eşlerinin kullandıkları başa çıkma stratejileriyle anksiyete, depresyon ve evlilik uyumsuzluğunun aralarındaki ilişkinin değerlendirildiği çalışmada; eşlerin ikisinde de anksiyete olduğu ve çoğunda depresyon görüldüğü, bunun yanında eşlerin yarısının evlilik uyumsuzluğu yaşadığı belirlenmiştir. Kaçınmacı başa çıkma stratejilerinin, anksiyete ile arasında pozitif yönlü ve evlilik uyumu ile arasındaysa negatif yönlü ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Aynı şekilde araştırmamızda regresyon analizinden elde edilen verilerde Davranışsal olarak boş verme stratejisinin evlilik uyumu ile negatif yönlü ilişkisi bulunduğu tespit edilmiştir.

Gelecek çalışmalarda bahse konu ölçeklerin birbirleri ile evli olan hem kadın hem erkek eşleri kapsayacak şekilde uygulanması eşlerin karşılıklı olarak benzer başa çıkma stratejilerinin evlilik uyumları üzerindeki etkisini göstermesi açısından faydalı olacağı değerlendirilmektedir. Bu kapsamda bu konuda müteakip yapılacak çalışmada aynı aileden yalnızca kadın ya da yalnızca erkeğin katılımı yerine her ikisinin de çalışmaya dahil edilmesi önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

### *Kitaplar*

- Artan, İ., 1986. *Örgütsel Stres Kaynakları ve Yöneticiler Üzerinde Bir Uygulama*, İstanbul: Basisen Kültür ve Eğitim Yayınları.
- Baltaş, A. ve Baltas, Z. 2000. *Stres ve Başa çıkma Yolları*. Yirminci Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bird, G. ve Melville, K. 1994. *Families and intimate relationships*. New York: McGraw-Hill, Inc.
- Collins, R.S., Coltrone, S. 1991. *Sociology of marriage and the family: gender, love and property*, 3rd edition. Chicago: Nelson-Hall.
- Compas, B. E., Worsham, N. L. ve Ey, S. 1991. Conceptual and developmental issues in children's coping with stress. In A. La Greca, L. Siegel, J. Wallander ve C. E. Walker (Eds.). *Advances in pediatric psychology: stress and coping with pediatric conditions*. New York: Guilford.
- Cotton, D.H.G., 1990. *Stress Management: An Integrated Approach to Therapy*. New York: Brunner/Mazel, Inc
- Cüceloğlu, D. 2002. *İnsan ve Davranışı*, 7.basım. İstanbul: Remzi Kitabevi,.
- Cüceloğlu, D. 2003. *İnsan ve Davranışı*. 12. Basım. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Dinçer, Ö. ve Fidan, Y. 1996, *İşletme Yönetimine Giriş*, İstanbul, Beta Basım Yay. Dağıtım.
- Ellis, A. ve MacLaren, C. 1998. *Rational emotive behavior therapy: A therapist's guide*. San Luis Obispo, Calif.: Impact Publishers.
- Eraslanlı, K. ve Kalkan, M. 2008. *Evlilik İlişkilerini Geliştirme Kuram ve Uygulama*. 1.Basım. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Eren, E. 2007. *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*, İstanbul: Beta Yayınları.
- Fleeson, W. 2004. The quality of the American life at the end of the century. O. G. Brim, C. D. Ryff ve R. C. Kessler (Ed.), *How healthy are we? A national study of well-being at midlife* (s. 252–272). Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Gökçe, B. 2011. *Türk Toplumunda Aile Yapısı*. A. ed: Kasapoğlu, ve N. Karkınar. içinde Eskişehir: Anadolu Üniversitesi, Açıköğretim Fakültesi Yayınları.
- Graham, H. 1999. *Stresi Kendi Yararınıza Kullanın*. Çev. M. Sağlam ve T. Tezcan. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Greene B.L. 1970. *A Clinical Approach Marital Problems Evaluation and Management*. U.S.A.: Charles C. Thomas Publisher.
- Griffin W.A. ve Greene S.M. 1999. *Bowen Systems Therapy. Models of Family Therapy: The Essential Guide*. Philadelphia: George H. Buchanan Co.
- Gülerce, A. 1996. *Türkiye'de Ailelerin Psikolojik Örüntüleri*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları. No: 597.



- Güvenç, B. 1984. *İnsan ve Kültür*, 4. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Halford, WK., Kelly, A, ve Markman, H. L. 1997. *The concept of a healthy marriage. Clinical Handbook of Marriage and Couple Intervention*. John Wiley ve Sons Inc.
- Jones, F. ve Bright, J., 2001. *Stress: Myth, Theory and Research*. New York: Prentice Hall.
- Karasar, N. 2005. *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Nobel Yayıncılık.
- Köknel, Ö., 1988. *Zorlanan insan: Kaygı çağında stres*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Lazarus, R. S., ve Folkman, S. 1984. Coping and Adaptation. In W. D. Gentry (Ed.), *The Handbook of Behavioral Medicine* (pp. 282-325.). New York: Guilford.
- Levi, L. 1967. *Stress. Sources, management and prevention*. New York: Liveright Publishing Corporation.
- Levinger, G. ve Huston, T. L. 1990. The Social Psychology of Marriage. F. D. Fincham ve T. N. Bradbury (Ed.). *The Psychology of Marriage: Basic Issues and Applications*. New York: The Guildford Pres. 19-58.
- Meichenbaum, D. 1979. Dr. Ellis, please stand up. In A. Ellis ve J. M. Whiteley (Eds.), *Theoretical and empirical foundations of rational-emotive therapy*. Monterey, California: Brooks/Cole.
- Morgan G. 1993. *İşte ve Yaşamda Stresi Yönetmenin Yolları*. (Çev: Şebnem Çağla). İstanbul: Ruh Bilim Yayınları.
- Olson D.H., Mccubbin H.I. ve Barners H.L. 1983. *Families What Makes Them Work*. U.S.A.: Sage Publications
- Ozankaya, Ö. 1976. *Toplumbilim Terimleri Sözlüğü*, Ankara: TDK Yayınlan.
- Özabacı, N. ve Erkan, Z. 2014. *Aile Danışmanlığı Kuram ve Uygulamalara Genel Bir Bakış* (Cilt 2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Özgüven İ. E. 2001. *Ailede İletişim ve Yaşam*. Ankara: PDRM Yayınları.
- Pehlivan, İ. 1995. *Yönetimde Stres Kaynakları*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Rice, P.L. 1999. *Stress and health*. (3. Baskı). Pasific grove. CA: Brooks/Cole.
- Rowshan, A. (1998). *Stres Yönetimi*. D. Cüceloğlu (çev.). Yenice, İ. (Ed.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Rowshan, A. 2003. *Stres Yönetimi*, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Rowshan A. 2011. *Stres Yönetimi*. Çeviren: Cüceloğlu Ş. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Saxton, L. 1982. *Marriage. the nature of marriage, the individual, marriage, and the family*. (5.Edith). California: Wadsworth Publishing Company Belmont, A Division of Wadswort, Inc. 216-224.
- Şahin, N. H. 1994. *Stresli ve düşük stresli yaşam tarzları. Stresle başa çıkma olumlu bir yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şahin, N. H. 1998. *Stres nedir? Ne değildir? Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım*, (Editör: N.H. Şahin). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

- Şahin, N.H. 2010. *Stresle Başa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım*. (4. Baskı). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şener, A. ve Terzioğlu, R. S. 2002. *Ailede eşler arasında uyuma etki eden faktörlerin araştırılması*. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları.
- Tutar, H., 2007. *Kriz ve Stres Yönetimi*, Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Türküm, A. S. 1999. *Stresle Basaçıkma ve İyimserlik*. Eskisehir: Anadolu Üniversitesi, Araştırma Fonu Yayınları.



## *Sürekli Yayınlar*

- Ağargün, M.Y., Beşiroğlu, L., Kıran, Ü.K., Özer, Ö.A., Kara, H. (2005). Cope (Başa çıkma tutumlarını değerlendirmeölçeği): Psikometrik özelliklere ilişkin bir ön çalışma. (The psychometric properties of the COPE inventory in Turkish sample: a preliminary research). *Turkish Anatolian Journal of Psychiatry*, 6: 221-226
- Anderson, S.A., Russel W.R. ve Schumm, J. 1983. Perceived marital quality and family life-cycle categories: a further analysis. *Journal of Marriage and the Family*. **45(2)**,127-139.
- Aneshensel, C. S., Rutter, C. M. ve Lachenbruch, P. A., 1991. Social Structure, Stress, and Mental Health: Competing Conceptual and Analytic Models. *American Sociological Review* **56**:166-78.
- Aydın, A., Üçüncü, K. ve Taşdemir, T. 2011. Akademik Performansı Etkileyen Stres Kaynaklarının Belirlenmesine Yönelik Bir Alan Çalışması, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, **2** ( 8).
- Aysan F., Hamarat E., Thompson D., Zabrucky K.M., Steele D. ve Matheny K.B. 2001. Perceived stress and coping resource availability as predictors of life satisfaction in young, middle-aged, and older adults. *Exp Aging Res*. **27** (2):181-96.
- Bandura, A. 1982. Self-efficacy mechanism in human agency, *American Psychologist*, **37**, 122-147.
- Barker, D.J.P., Bull A.R., Osmond C. ve Simmond SJ 1990. Fetal and placental size and risk of hypertension in adult life. *British Medical Journal* **301**:259-262.
- Barling, J. 1994. Effects of husbands. work experiences on wives' marital satisfaction. *The Journal of Social Psychology*, **124**: 219-225.
- Be, D., Whisman, M. A. ve Uebelacker, L. A. 2013. Prospective associations between marital adjustment and life satisfaction. *Personal Relationships*, **20**, 728-739.
- Beehr, T. A., Johnson, L.B ve Nieva, R. 1995. Occupational stress: Coping of police and their spouses. *Journal of Organizational Behavior*. **16**, 3-25.
- Bélanger, C., Sabourin S. ve El-Baalbaki G. 2012. Behavioral correlates of coping strategies in close relationships. *Europe's Journal of Psychology* **8**:449-60.
- Belsky, J. 1981. Early human experience: A family perspective. *Developmental Psychology*, **17**, 3-23.
- Bloch J.R., Webb D.A., Mathews L., Dennis E.F., Bennett I.M. ve Culhane J.F., 2010. Beyond marital status: the quality of the mother-father relationship and its influence on reproductive health behaviors and outcomes among unmarried low income pregnant women. *Matern Child Health Journal*, **14** (5), pp. 726-34.
- Bookwala J. ve Jacobs J. 2004. Age, marital processes, and depressed affect. *Gerontologist*, **44**, pp. 328-38.
- Bouchard, G., Sabourin, S., Lussier, Y., Wright, J., ve Richer, C. 1998. Predictive validity of coping strategies on marital satisfaction: Cross-sectional and longitudinal evidence. *Journal of Family Psychology*, **12** (1), 112-131.

- Bouchard, G., ve Thériault, V. 2003. Defense mechanisms and coping strategies in conjugal relationships: An integration. *International Journal of Psychology*, **38** (2), pp. 79-90.
- Bouchard, G., Sabourin, S., Lussier, Y., Wright, J. ve Richer, C. 1998. Predictive Validity Of Coping Strategies On Marital Satisfaction: Cross-Sectional and Longitudinal Evidence. *Journal of Family Psychology*. **12**. 1, pp. 112-132.
- Bowman ML 1990. Coping efforts and marital satisfaction: measuring marital coping and its correlates. *Journal of Marriage and the Family*, **52**,pp. 463-74.
- Bradbury, T.N. ve Fincham, F.D. 1990. Attributions in marriage: review and critique. *Psychological Bulletin*. **107** (1), pp. 3-33.
- Bradbury, T.N., Fincham, F.D. ve Beach, S.H. 2002. Research on the nature and determinants of marital satisfaction: a decade in review. *Journal of Marriage and the Family*. **2**, pp. 964-980.
- Broderick, J.E. ve O'Leary, K.D. 1986. Contributions of affect, attitudes and behavior to marital satisfaction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. **54** (4), pp. 514-517.
- Burgess E.W., 1939. Predictive factors in the success or failure of marriage. *Living*, **1** (1), pp. 1-3.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., ve Weintraub, J. K. 1989. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, **56** (2), pp.267-283.
- Chung, H. 1990. Research on marital satisfaction: a critical review. *Family Science Review*, **3** (1), pp.41-64.
- Coyne, J. ve Anderson, K.K. 1999. Marital status, marital satisfaction, and support processes among women at high risk for breast cancer. *Journal of Family Psychology*, **13** (4), pp. 629-641.
- Cüceloğlu, D. 1993. Dıştan Denetimli Kişi. *Yaşadıkça Eğitim Dergisi*. **30** pp. 4-5.
- Davidson, B. 1984. A test of equity theory for marital adjustment. *Social Psychology Quarterly*, **47**, pp. 36-42.
- Dilmaç, B. ve Ekşi, H. 2007. Değerler eğitimi: Temel tartışmalar ve yaklaşımlar. *İlköğretmen Dergisi*, **14**, ss. 21-29.
- Durna U. 2004. Stres, A ve B tipi kişilik yapısı ve bunlar arasındaki ilişki üzerine bir araştırma, *Celal Bayar Üniversitesi Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, **11** (1), ss. 191-206.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N. ve Alpkan, R. L. 2005. Evlilik uyumu. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, **18** (1), ss. 39-47.
- Erel, O. ve Burman, B. 1995. Interrelatedness of marital relations and parent-child relations: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, **118**, 108-132.
- Falloon, R.H., 1986. Family Stres and Schizophrenia. *Psychiatric Clinics of North America*. **9**, 1; pp. 176.

- Filsinger E.E. ve Wilson M.R. ( 1983). Social anxiety and marital adjustment. *Family Relations*, **32** (4), pp. 513-519.
- Fincham, F.D. ve Bradbury, T.N. 1987. The assessment of marital quality: A reevaluation. *Journal of Marriage and the Family*, **49**, pp. 797-809.
- Folkman, S., Lazarus R.S., Schetter, D.C., DeLongis, A. ve Gruen J.R., 1986. Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, **50** (5), 992- 1003.
- Folkman, S. ve Lazarus, R. 1980. "An Analysis of Coping In A Middle Aged Community Sample". *Journal of Health and Social Behavior*. **21**, pp. 219-239.
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S., 1985. If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, **48** (1), 150- 170.
- Folkman, S., 1984. Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, **46**, 4, pp. 839-852.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. ve Gruen, R J., 1986. Dynamics of stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes, *Journal of Personality and Social Psychology*, **50**, pp. 992-1003.
- 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** (2), pp. 124.
- Gazmarian, J.A., James, S.A., ve Lepkowski, J.M., 1995. Depression in black and white women: The role of marriage and socioeconomic status. *Ann Epidemiol*, **5** (6), pp.455-463.
- Glenn, N. D., 1990. Quantitative research on marital quality in the 1980s: A critical review. *Journal of Marriage and the Family*, **52**, pp.818-831.
- Glenn, N. D. 1991. The recent trend in marital success in the United States. *Journal of Marriage and the Family*, **53**, pp. 261-270.
- Göksel, A ve Tomruk, Z. 2016. Akademisyenlerde Stres Kaynakları ile Stresle Başa Çıkmada ve Stres Durumunda Gösterilen Davranışların İlişkisi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, **Ağustos**, pp.315-340.
- Grych, J.H. ve Fincham, F.D. 1990. Marital conflict and children's adjustment: A cognitive-contextual framework. *Psychological Bulletin*, **108**, 267-290.
- Grych, J.H., Seid, M., ve Fincham, F.D. 1992. Assessing marital conflict from the child's perspective: the children's perception of interparental conflict scale. *Child Development*, **63**, 558-572.
- Guinta C.T., ve Compas, B.E., 1993. Coping in marital dyads: patterns and associations with psychological symptoms. *Journal of Marriage Fam* **55**:1011-7.
- Gümüştekin, E. ve Öztemiz, B. 2004. Örgütsel Stres Yönetimi ve Uçucu Personel Üzerinde Bir Uygulama, *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, S:23.

- Hafner, R.J., ve Spence, N.S. 1988. Marriage duration, marital adjustment and psychological symptoms: A cross-sectional study. *Journal of Clinical Psychology*, **44** (3), 309-316.
- Halstead, M., Johnson, S. B., ve Cunningham, W. 1993. Measuring coping in adolescents: An application of the Ways of Coping Checklist. *Journal of Clinical Child Psychology*, **22** (3), 337-344.
- Hamilton S. ve Fagot B. I., 1988. Chronic stress and coping styles: a comparison of male and female undergraduates. *Journal of Personality and Social Psychology*, **55**, 819–823.
- Hawkins, Daniel N., ve Booth A. 2005. Unhappily ever after: effects of long-term, low-quality marriages on well-being. *Social Forces*, **84** (1), 451-471.
- Holahan, C., J. ve Moos, R., H. 1986. Personality, coping, and family resources in stress resistance: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, **51** (2), 389-395.
- Holt-Lunstad, J., Birmingham, W., ve Jones, B. Q. 2008. Is there something unique about marriage? The relative impact of marital status, relationship quality, and network social support on ambulatory blood pressure and mental health. *Annals of Behavioral Medicine*, **35** (2), 239-244.
- Johnson, D.R., White L.K., Edwards J.N. ve Booth, A. 1986. Dimensions of marital quality: toward methodological and conceptual refinement. *Journal of Family Issues*, **7**, 31-49.
- Jorgensen, R. S. ve Dusek, J. B. 1990. Adolescent adjustment and coping strategies. *Journal of Personality*, **58** (3), 503-513.
- Kiecolt-Glaser, J. K. ve Newton, T. L. 2001. Marriage and health: His and hers. *Psychological Bulletin*, **127**, 472–503.
- Kirkpatrick, C. 1937. Factors in marital adjustment. *American Journal of Sociology*, **43** (2), 270-283.
- Kitamura, T., Aoki, M., Fujino, M., Ura, C., Watanabe, K. ve Fujihara, S. 1998. Sex differences in marital and social- adjustment. *Social Psychol*, **2**, 26-138.
- Kropp, F., Lavack, M. A. ve Silvera, D. H. 2005. Values and collective self-esteem as predictors of consumer susceptibility to interpersonal influence among university students. *International Marketing Review*, **22** ( 1), 7-33.
- Kublay, D., ve Oktan, V. 2015. Evlilik uyumu: değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, **5** (44).
- Lazarus, R S, 1993. Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, **55**, 234–247.
- Lazarus, R. S., 1993. From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual review of psychology*, **44** (1), 1-22.
- Li CE, Di Guiseppe R. ve Froh, J., 2006. The roles of sex, gender, and coping in adolescent depression. *Adolescence*, **41**:409-15

- Lim, B. K. H., 2000. Conflict resolution styles, somatization, and marital satisfaction in chinese couples: the moderating effect of forgiveness and willingness to seek professional help. *Dissertation Abstracts International*, **61** (7-B), 3902.
- Lively, E. L., 1969. Toward a concept clarification: The case of marital interaction. *Journal of Marriage and the Family*, **31**, 108-114.
- Locke, H. ve Wallace, K. 1959. Short marital adjustment and predictions tests: Their reliability and validity. *Marriage and Family Living*, **21**,251-255.
- Mahmoodi, F. 2011. The relationship between the coping styles with stress and marital satisfaction and their comparison among female student and normal population of women in Tehran. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, **30**:1301-2.
- Mitchell, R.E., Cronkite. R.C. ve Moos R.H., 1983. Stress, coping, and depression among married couples. *Journal of Abnorm Psychol*, **92**:433-48.
- Noller, P. ve Fitzpatrick, M.A. 1990. Marital communication in the eighties. *Journal of Marriage and The Family*. **52**. p.:832-843
- O'Grady, K.E., Tucker, N.W. 1990. Effects of physical attractiveness, intelligence, age of marriage and cohabitation on the perception of marital satisfaction. *The Journal of Social Phychology*. **13** (2): 473-490.
- Parkes, K. R. 1986. Coping in stressful episodes: the role of individual differences, environmental factors, and situation characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology*, **51** (6):1277-1292.
- Pearlin L.I. ve Schooler C. 1978. The structure of coping. *Journal Health Social Behavior*, **19**: 2-21.
- Ponzetti, J.J. ve Long, E. 1989. Healthy family functioning: A review and critique. *Family Therapy*. **14**, p.:43-49.
- Ptacek, J. T. ve Dodge, K. L. 1995. Coping Strategies and Relationship Satisfaction In Couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **21**. 1, 76-84.
- Renk, K., ve Creasey, G. 2003. The relationship of gender, gender identity, and coping strategies in late adolescents. *Journal of Adolescence*, **26**, 159 - 168.
- Sabatelli, R. M. 1988. Measurement issues in marital research: A review and critique of contemporary survey instruments. *Journal of Marriage and the Family*, **50**, 891-915.
- Schwartz, S. H. 1994. Are there universal aspects in the structure and contents of human values?. *Journal of Social Issues*, **4**, 19-45.
- Scorsolini-Comin, F. ve Dos-Santos, M.A. 2012. Correlations between subjective well-being, dyadic adjustment and marital satisfaction in Brazilian married people. *Spanish Journal of Psychology*, **15** (1),166-176.
- Spainer, G. 1976. Measuring dyadic adjustment: Newscales for assesing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, **38**, 15-27.
- Spainer, G.B., Lewis, R.A., Cole, C.L. 1995. Marital adjustment over the family life cycle: the issue of curvilinearity. *Journal of Marriage and the Family*. **37**:263-275.

- Spangenberg, J. J.; Theron, J. C. 1999. Stres And Coping Strategies In Spouses Of Depressed Patients. *The Journal of Psycholog*, **133**. 3, 253-262.
- Sporakowski, M. J., ve Hughston, G. A. 1978. Prescriptions for a happy marriage: Adjustments and satisfactions of couples married for 50 or more years. *The Family Coordinator*, **27**, 321-327.
- Şahin, N.H. ve Durak, A. 1995. Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması”, *Türk Psikoloji Dergisi*, **10** (34), 56-73.
- Tutarel ve Kışlak, S. 1997. Evlilik Uyumu ile Nedensellik ve Sorumluluk Yüklemeleri Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, **12.a** 40, 55- 64.
- Uçar, F. 2004. Streste zihnin rolü ve strese bağlı zihinsel/ruhsal hastalıklar. *Türk Psikoloji Bülteni* (34-35)
- Ünal, S., Küey, L., Güleç, C., Bekaroğlu, M., Evlice, Y. E., ve Kırılı, S. 2002. Depresif bozukluklarda risk etkenleri. *Klinik Psikiyatri*, **5**, 8-15.
- Ünal, S., Küey, L., Güleç, C., Bekaroğlu, M., Evlice, Y. E., ve Kırılı, S. 2002. Depresif bozukluklarda risk etkenleri. *Klinik Psikiyatri*, **5**, 8-15.
- Whiffen, V.; Gotlib, I. H. 1989. Stress And Coping In Maritally Distressed And NonDistressed Couples. *Journal Of Social And Personal Relationships*. **6**, 327-344.
- Whisman, M. A. ve Uebelacker, L. A 2009. Prospective associations between marital discord and depressive symptoms in middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, **24** (1 ), 184–189.
- Wuerffel, J., Defrain, J., Stinnet, N. 1990. How Strong Families Use Humor. *Family Perspective*. **24**. p.:129-141.
- Yıldırım, N. 2004. Türkiye’de boşanma ve sebepleri, *BİLİG*, **Kış**. 59-81.
- Yılmaz, A. 2001. Eşler arasındaki uyum: kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, **4** (4).
- Yılmazçoban, M. 2008. Aile Kurumu ve Türk Ailesinde Bütünlükçü Yapı. *Türk Dünyası Araştırmaları; ("Prof Dr. Amiran Kurtkan Bilgiseven" Özel Sayısı)*, 153- 168.
- Young, M., Denny, G., Luquis, R. ve Young, T. 1998. Correlates of sexual satisfaction in marriage. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, **7** (2), 115–127.



### ***Diğer Yayınlar***

- Alpaydın, Y., ve Canel, A. N. 2001. Aile Eğitim Üzerine Notlar. Ankara: T.C. Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı.
- Berksun O.E. 2008. Aile/Eş/Evlilik Terapileri Temel Eğitim Yayınlanmamış Kurs Notları, Ankara.
- Binici Azizoğlu S. 2000. Psikolojik yardım için başvuruda bulunan ve bulunmayan evli çiftlerin evlilik ilişkilerini değerlendirmelerinin karşılaştırılması. *Doktora Tezi*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü..
- Çakır, Ö. 2009. Çalışma Yaşamında Öğrenilmiş Güçlülük ve İş Stresi İle Başa Çıkma Rolünü Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma, *17. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi*, Eskişehir.
- Dağ, İ. 1990. Kontrol Odağı, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Belirti Gösterme İlişkileri. *Doktora tezi*. Hacettepe Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- DPT. 1989. Türk Aile Yapısı Özel İhtisas Komisyonu Raporu. Ankara: Başbakanlık Devlet Planlama Teşkilatı Yayınları.
- Gök, S. 1995. Anksiyete ve Depresyonla Başa Çıkma. İstanbul Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Psikiyatri ABD. *Uzmanlık Tezi*. İstanbul.
- Kışlak, Ş. (1996). Cinsiyet, evlilik uyumu, depresyon ile nedensel ve sorumluluk yüklemeleri arasındaki ilişkiler. *Doktora Tezi*, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Levent, B. A. 2002. Aile İçi Sorunlar. *1. Ulusal Tıp Mezunlar Kongresi*.
- Yurtsever H. 2009. Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeyine Etkisi ve Stresle Başa Çıkma Yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Yüksek Lisans Tezi*. Dokuz Eylül Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

## EKLER



## A. Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: Kadın Erkek

2. Yaşınız:

18-24 yaş  25-30 yaş  31-35 yaş  36-40 yaş  41-45 yaş  46-50 yaş

3. Eğitim Durumunuz:

Okur-yazar İlköğretim Lise Üniversite Yüksek lisans/doktora

4. Evlenme Yaşınız:

18-24 25-30 31-35 36-40 41-45 46-50

5. Ne kadar süredir evlisiniz?

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

6. Sahip olduğunuz çocuk sayısı:

Yok

Bir çocuk

İki çocuk

Üç çocuk

Daha fazla : ..... (Kaç çocuğunuzun olduğunu yazınız).

7. Çocuğunuzun/ Çocuklarınızın Yaşı: .....

8. Evlenme şekliniz:

Kendi seçimim, ailemin rızasıyla

Kendi kararım, ailemin rızası dışında

Görücü usulüyle, benim kararım

Görücü usulüyle, benim görüşüm alınmadan ailemin kararıyla

Kaçma, kaçırılma

9. Aile tipiniz:

Çekirdek aile  Geniş aile

10. Sizin/Eşinizin gebelik sayısı: .....

11. Kaçıncı evliliğiniz: .....

12. Size göre ekonomik durumunuz aşağıdaki seçeneklerden hangisine uygundur?

Fakir

Ortanın altı

Orta

Ortanın üstü

Zengin



## B. COPE – Başa Çıkma Tutumlarını Değerlendirme Ölçeği

Bu ölçek yardımıyla insanların günlük yaşamlarında güç veya bunaltı verici olaylarla ya da sorunlarla karşılaştıkları zaman nasıl tepki verdiklerini araştırmayı amaçlıyoruz. İnsanların karşılaştıkları sorunlarla baş etmelerinin çok sayıda yolu olabilir. Ancak yine de siz seçenekleri bir sorunla karşılaştığınızda genel olarak ne yaptığınızı ya da nasıl davrandığınızı düşünerek işaretlemeye çalışın. Seçenekleri işaretlerken bir öncekinden bağımsız düşünmeye özen gösterin. Seçenekleri belirtirken su belirtilen puanlamayı kullanın:

1=Asla böyle bir şey yapmam 2=Çok az böyle yaparım 3=Orta derecede böyle yaparım 4=Çoğunlukla böyle yaparım

1.Sorunla karşılaştığımda daha önceki tecrübelerden yararlanıp sorunun üstesinden gelmeye çalışırım.

1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( )

2.Sorun olan şeyleri aklımdan atmak için bir şeyler yapmaya ya da başka türlü meşgulliyetlere yönelirim.

1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( )

3.Sorunla karşılaştığımda moralim bozulur ve duygularımı dışarıya yansıtırım.

1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( )

4.Başkalarından bu tür sorunlarda ne yaptıkları konusunda tavsiyeler almaya çalışırım.

1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( )

5.Sorunla başa çıkma konusunda kendimi konsantre ederim.

1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( )

6.Kendi kendime “böyle bir sorunun gerçekte var olmadığını” söylerim.

1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( )

7.Allah'a tevekkül eder, O'na dayanırım.

1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( )

8.İçinde bulunduğum sorunla ilgili olarak gülerim.

1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( )

9.Kendi kendime bir şey yapamayacağımı söyleyerek çabalamayı bırakır ve soruna teslim olurum.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

10.Kendimi hemen bir şeyler yapmaktan vaz geçiririm.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

11.Duygularımı bir başkasıyla tartışırım.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

12.Kendimi daha iyi hissedebilmek için alkol ya da sakinleştirici ilaç alırım.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

13.Kendimi yaşadığım soruna alıştırmaya çalışırım.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

14.Sorunla ilgili bir şeyler öğrenmek için birileriyle konuşurum.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

15.Diğer düşünce ve meşguliyetlere yönelmem ve sorundan kendimi uzak tutmaya uğraşmam.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

16.Karşılaştığım sorundan farklı şeylerle ilgili hayaller kurarım.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

17.Üzülürüm ama söz konusu sorunun bilincinde olurum.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

18.Allah`in yardımını umarım.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

19.Bir eylem planı yaparım.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

20.Söz konusu sorunla ilgili sakalar yaparım.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

21.Karşıma çıkan sorunun var olduğunu ve değişmeyeceğini kabullenirim.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

22.Sorun el verinceye kadar herhangi bir şey yapmayı ertelerim.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

23.Arkadaş veya akrabalarımın moral ve manevi destek almaya çalışırım.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

24.Sorunla bas etmede amacıma ulaşmaya çabalamaktan hemen vaz geçerim.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

25.Sorunun üstesinden gelebilmek için ilave şeyler yaparım.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

26.Alkol ya da sakinleştirici olarak bir an olsun kendimi kaybedip olanları unutmaya çalışırım.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

27.Sorun olduğuna inanmayı reddederim.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

28.Duygularımı dışarı vururum.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

29.Daha olumlu taraflarını görebilmek için sorunu başka bir acıdan ele almaya çalışırım.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

30.Sorunla ilgili somut bir şeyler yapabilen kişilerle konuşurum.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

31.Sorunla karşılaştığımda her zamankinden daha çok uyurum.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

32.Ne yapacağım ya da yapmam gerektiği konusunda bir strateji belirlemeye çalışırım.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

33.Sorunu çözmeye odaklanırım ve eğer gerekirse yapmam gereken diğer şeyleri bir süre kendi haline bırakırım.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

34.Başkalarından sempati ve anlayış görmeyi beklerim.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

35.Sorunla daha az meşgul olmak için alkol ya da ilaç alırım.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

36.Sorunla ilgili saka yaparım.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

37.İstediğimi elde etmeye uğraşmayı bırakırım.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

38.İyiye giden bir şeyler arayıp bulmaya çalışırım.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

39.Sorunu en iyi nasıl çözebileceğim konusunda düşünürüm.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

40.Sorun gerçekte olmamış gibi davranırım.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

41.Olumsuz şeyler yaparak işlerin daha da kötüye gitmesine yol açmadığımdan emin olmak isterim.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

42.Sorunun çözümüne yönelik gayretlerime engel olabilecek şeyleri önlemeye ciddi şekilde caba gösteririm.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

43.Sorunla karşılaştığımda sinemaya gider veya TV izler ya da sorunla ilgili daha az düşünürüm.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

44.Olup biten şeyin ya da sorunun bir realite olduğunu kabul ederim.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

45.Benzer durumlarla karşılaşan kişilere bur durumda ne yaptıklarını sorarım.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

46.Büyük oranda duygusal rahatsızlık hisseder ve bu tür hisleri dışarıya yansıtırım.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

47.Sorunla aktif olarak uğraşmayı hedefleyerek için daha iyi bir tavır takınırım.



1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

48.Sorunla karşılaştığımda dini inancımda bir huzur bulmaya çalışırım.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

49.Bir şeyler yapmak konusunda kendimi uygun ve doğru zamanı beklemeye zorlarım.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

50.Sorunlu durumla ilgili eğlenir ya da oyun oynarım.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

51.Sorunu çözmeye yönelik çabalarımı azaltırım.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

52.Neler hissettiğim konusunda birisiyle konuşurum.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

53.Yaşadıklarım konusunda kendi kendime yardım olsun diye alkol ya da sakinleştirici ilaç alırım.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

54.Sorunla birlikte yaşamayı öğrenirim.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

55.Soruna odaklanabilmek için diğer meşguliyetlerimi bir tarafa bırakırım.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

56.Takınmam gereken tavır konusunda daha ciddi düşünürüm.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

57.Sanki sorun yokmuş veya hiç olmamış gibi davranırım.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

58.Yapmam gereken şey neyse atmam gereken adımı zamanında atarım.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

59.Basına gelen şeyden ya da yaşadığım sorundan bir şeyler öğrenir ya da tecrübe kazanırım.

1 ( )                      2 ( )                      3 ( )                      4 ( )

60. Her zamankinden daha çok dua ve ibadet ederim.

1 ( )

2 ( )

3 ( )

4 ( )



### C. Evlilik Uyum Ölçeği

Aşağıda eşlerin evlilik ilişkileri ile ilgili olarak 16 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.

1)



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
2)Aile bütçesini idare etme						
3)Boş zaman etkinlikleri						

4)Duyguların ifadesi						
5)Arkadaşlar						
6)Cinsel İlişkiler						
7)Toplumsal kurallara uyma(doğru veya uygun davranış)						
8)Yaşam felsefesi						
9)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

13. Eşinizle genellikle aşağıdakilerden hangisini tercih edersiniz?

Dışarıda bir şeyler yapmayı  Evde oturmayı

14. Hiç evlenmemiş olmayı istediğiniz olur mu?

Sık sık  Arada sırada  Çok seyrek  Hiçbir zaman

15. Hayatınızı yeniden yaşayabilseydiniz,

Aynı kişiyle evlenirdiniz  Farklı kişiyle evlenirdiniz  Hiç evlenmezsiniz

16. Eşinize güvenir, sırlarınızı ona açar mısınız?

Hemen hemen hiçbir zaman  Nadiren  Çoğu konularda

Her konuda

## ÖZGEÇMİŞ

**Adı Soyadı:** Pınar YILMAZ

**Sürekli Adresi:** Merkez Mahallesi. Sıracevizler Cd. No:46 D:6 Şişli/İSTANBUL

**Doğum Yeri ve Yılı:** KADIKÖY, 1988

**Yabancı Dili:** İngilizce

**İlk Öğretim:** Ziya Paşa İlköğretim Okulu, 2002

**Orta Öğretim:** Osmaniye Hasan Aybaba Anadolu Öğretmen Lisesi, 2006

**Lisans:** Anadolu Üniversitesi, 2010

**Fakülte:** Eğitim Fakültesi

**Bölüm:** Zihin Engelliler Öğretmenliği

**Yüksek Lisans:** Bahçeşehir Üniversitesi

**Enstitü Adı:** Sağlık Bilimleri Enstitüsü

**Program Adı:** Aile Danışmanlığı (Tezli)

**Çalışma Hayatı:** Özel Tohum Vakfı Özel Eğitim Okulu, 2010-2016