

İSTANBUL BİLİM ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Psikoloji Yüksek Lisans Programı

**EVLİLİK DOYUMU İLE PROBLEM ÇÖZME  
BECERİLERİ, STRESLE BAŞA ÇIKMA VE  
EVLİLİK SÜRESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ**

Merve Taşköprü

*Yüksek Lisans Tezi*

İstanbul, 2013

**EVLİLİK DOYUMU İLE PROBLEM ÇÖZME  
BECERİLERİ, STRESLE BAŞA ÇIKMA VE  
EVLİLİK SÜRESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN  
İNCELENMESİ**

Merve Taşköprü

İSTANBUL BİLİM ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
Psikoloji Anabilim Dalı  
Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Prof. Dr. Betül AYDIN

*Yüksek Lisans Tezi*

İstanbul, 2013

## KABUL VE ONAY

Merve Taşköprü tarafından hazırlanan Evlilik Doyumu İle Problem Çözme Becerileri, Stresle Başa Çıkma ve Evlilik Süresi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi başlıklı bu çalışma, 21.05.2013 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.



Prof. Dr. Betül Aydın (Başkan)



Prof. Dr. Betül Aydın (Danışman)



Yrd. Doç. Dr. Duysal Aşkun Çelik (Üye)



Yrd. Doç. Dr. İrem Anlı (Üye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.



Yrd. Doç. Dr. Bayhan Üge

Enstitü Müdürü

## BİLDİRİM

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kağıt ve elektronik kopyalarının İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi bildiririm:

- Tezimin / Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim / Raporum sadece İstanbul Bilim Üniversitesi'nden erişime açılabilir.
- Tezimin / Raporumun 2 yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin / raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

21 .06.2013



Merve Taşköprü

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi ve deneyimleri ile yol gösteren Prof. Dr. Öget ÖKTEM TANÖR' e, Doç. Dr. Sevda BULDUK' a, Yard. Doç. Dr. Duysal AŞKUN ÇELİK' e, Yard. Doç. Dr. İrem ANLI' ya ve Yrd. Doç. Dr. Gaye SALTUKOĞLU' a teşekkür ederim.

Tezim süresince desteğini esirgemeyen tez danışmanım Prof. Dr. Betül AYDIN' a ve araştırmamın sonuçlarında bana yardımcı olan Yard. Doç. Dr. Seval İMAMOĞLU' na teşekkür ederim.

Hem lisans hem de yüksek lisansta öncelikle insani ve ahlaki değerlerinden faydalandığım saygı duyduğum değerli hocam Yrd.Doç.Dr. Bayhan ÜGE' ye sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmama katılmayı kabul edip, bilime desteklerini esirgemeyen tüm katılımcılara teşekkür ederim.

Bu süreç içinde manevi desteklerini hep yanımda hissettiğim tüm dostlarıma en içten saygılarımla teşekkür edederim.

Her zaman yanımda olan ve beni her konuda destekleyen aileme, Cricri ve Çakıl' ıma sevgi ve teşekkürlerimi sunarım.

## ÖZET

TAŞKÖPRÜ, Merve. Evlilik Doyumu İle Problem Çözme Becerileri, Stresle Başa Çıkma ve Evlilik Süresi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans, İstanbul,2013.

Bu araştırmada; evlilik doyumu ile problem çözme becerileri, stresle başa çıkma ve evlilik süresi arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmaya Türkiye' nin çeşitli illerinde yaşayan 183'si kadın 140'i erkek 323 birey katılmıştır. Araştırmada demografik özelliklerin belirlenebilmesi için araştırmacı tarafından oluşturulan “*Kişisel Bilgi Formu*”, evlilik doyumunu ölçmek amacıyla “*Evlilik Doyum Skalası*”, bireyin problem çözme becerileri konusunda kendisini nasıl algıladığını belirlemeyi amaçlayan “*Problem Çözme Envanteri (PÇE)*” ve bireylerin genel veya belirgin stres durumları ile başa çıkma durumlarını belirleyen “*Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE)*” kullanılmıştır. Araştırmada bağımsız değişken evlilik süresi, bağımlı değişken evlilik doyumu, ara değişkenler problem çözme becerisi ile stresle başa çıkmadır. Araştırmada elde edilen verilerin analizinde Araştırmada elde edilen verilerin analizinde Pearson Moment Çarpım Korelasyon, t-testi, ANOVA, Mann Whitney-U, Kruskal Wallis-H ve Scheffe uygulanmıştır. Yapılan istatistiksel analizlerin sonucunda; yaş, çocuk sahibi olma, gelir düzeyi ve evlilikte yaşanan travmatik olaylar ,problem çözme becerileri, stresle başa çıkma ve evlilik süresi ile evlilik doyumu anlamlı bir ilişki bulunmuş, bu ilişkiler detaylı tablolar ve açıklamalarla ifade edilmiştir.

Anahtar Sözcükler

Evlilik Doyumu, Problem Çözme, Stresle Başa Çıkma.

# İÇİNDEKİLER

<b>KABUL VE ONAY</b>	<b>1</b>
<b>BİLDİRİM</b>	<b>2</b>
<b>TEŞEKKÜR</b>	<b>3</b>
<b>ÖZET</b>	<b>4</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b>	<b>5</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>8</b>
<b>KISALTMALAR DİZİNİ</b>	<b>9</b>
<b>TANIMLAR</b>	<b>10</b>
<b>TABLolar DİZİNİ</b>	<b>11</b>
<b>1. GİRİŞ</b>	<b>13</b>
<b>1.1. EVLİLİK</b>	<b>13</b>
1.1.1. Evlilik ve İşlevsellik	13
1.1.2. Evlilik ve Aile Kavramı	14
1.1.2.1. Aile Yaşam Döngüsü	15
1.1.2.1.1. Bağlı Olmayan Genç Yetişkin	19
1.1.2.1.2. Yeni Evli Çift	20
1.1.2.1.3. Küçük Çocuklu Aile	20
1.1.2.1.4. Ergenlik Döneminde Çocuğu Olan Aile	21
1.1.2.1.5. Çocukları Evden Ayrılan Aile	21
1.1.2.1.6. Daha Sonraki Yaşamda Aile	21
<b>1.2. EVLİLİK DOYUMU</b>	<b>22</b>
1.2.1. Kişilik ve Evlilik Doymu	26
<b>1.3. PROBLEM ÇÖZME</b>	<b>27</b>
1.3.1. Evlilikte Problem Çözme Becerileri ve Evlilik Doymu	29
<b>1.4. STRES</b>	<b>31</b>
1.4.1. Stresin Nedenleri	33
1.4.2. Stres Belirtileri	37
1.4.1.1. Ruhsal Belirtiler	37
1.4.1.2. Sosyal Belirtiler	37
1.4.1.3. Duygusal Belirtiler	38
1.4.1.4. Bilişsel Belirtiler	38

1.4.1.5. Fiziksel Belirtiler	38
1.4.2. Yaklaşımlar	39
1.4.2.1. Tepki Merkezli Yaklaşım	39
1.4.2.1.1. Genel Adaptasyon Sendromu (G.A.S)	39
1.4.2.1.1.1. Alarm Tepkisi	39
1.4.2.1.1.2. Direnç Tepkisi	40
1.4.2.1.1.3. Tükenme Tepkisi	40
1.4.2.2. Uyarı Merkezli Yaklaşım	40
1.4.2.3. Etkileşim Yaklaşımı	41
1.4.3. Stresle Başa Çıkma Stratejileri	41
1.4.3.1. Problem Odaklı Yaklaşım	42
1.4.3.2. Duygu Odaklı Yaklaşım	42
1.4.3.3. Düşünce Odaklı Yaklaşım	42
1.4.4. Stresle Başa Çıkma ve Evlilik Doyumu	43
<b>1.5. KONUS İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR</b>	<b>44</b>
1.5.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	44
1.5.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	48
<b>1.6. ARAŞTIRMANIN AMACI</b>	<b>52</b>
1.6.1. Araştırmanın Temel Problemi	53
<b>1.7. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ</b>	<b>53</b>
<b>2. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ</b>	<b>55</b>
<b>2.1. EVREN VE ÖRNEKLEM</b>	<b>55</b>
<b>2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI</b>	<b>55</b>
2.2.1. Kişisel Bilgi Formu	55
2.2.2. Evlilik Doyum Skalası	56
2.2.3. Problem Çözme Envanteri (PÇE)	56
2.2.4. Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri (SBTE)	57
<b>2.3. İşlem</b>	<b>60</b>
<b>2.4. Veri Çözümleme Yöntemleri</b>	<b>60</b>
<b>3. BULGULAR</b>	<b>61</b>
<b>4. TARTIŞMA</b>	<b>77</b>
<b>4.1. SINIRLILIKLAR</b>	<b>81</b>
<b>4.2. ÖNERİLER</b>	<b>82</b>
<b>KAYNAKÇA</b>	<b>83</b>



<b>EKLER</b>	<b>94</b>
<b>EK 1: Kişisel Bilgi Formu</b>	<b>94</b>
<b>EK 2: Evlilik Doyum Skalası</b>	<b>97</b>
<b>Ek 3: Problem Çözme Envanteri (PÇE)</b>	<b>98</b>
<b>Ek 4 : Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)</b>	<b>103</b>

## ABSTRACT

TAŞKÖPRÜ, Merve. Marital Satisfaction, Problem-solving Skills, Coping With Stress and Duration Of Marriage Examination, Master Dissertation, İstanbul, 2013.

This research is based on marital satisfaction and problem-solving skills, coping with stress and to investigate the relationship between duration of marriage. The research was made with a total of 323 participants, 183 women and 140 men, living in different country of Turkey. There are three scales used by the researcher: “*Personal Information Form*” formed by the researcher to specify the demographic details Marital Satisfaction Scale, the Problem Solving Inventory, Attitudes of Coping with Stress Inventory. The independent variables of the research is duration of marriage. The dependent variables of the research is marital satisfaction. The intermediate variables of the research are problem solving and stress management interventions. As analysis of data fetched from the research, Spearman Correlation, t-test, ANOVA, Mann Whitney-U, Kruskal Wallis-H and Scheffe were used. As a result of the statistical analysis a significant relationship is found between age, having children, income level and marital traumatic events, problem solving skills, coping with stress and a significant association with the duration of marriage and marital satisfaction. These relations were explained in detail by using tables and explanations.

### KeyWords

Marital Satisfaction, Problem Solving, Coping with Stress.

## **KISALTMALAR DİZİNİ**

**PÇE:** Problem Çözme Envanteri

**SBTE:** Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri

## TANIMLAR

**Evlilik Doyumu:** Evlilik kurumunun içinde varlığını sürdüren çevresel (eşlerin kararlarda eşitliği, baskınlığı, kazanç, çalışma, problemleri paylaşma..vs.) ve kişisel (eşlerin birbirine karşı gösterdiği sevgi tarzı, tutumu, cinsel doyum, iletişim biçimi, eşlerin birbirlerine kendini ifade etmesi) boyutlardan eşlerin elde ettiği psikolojik tatmin (Sokolski ve Hendrick, 1999).

**Problem Çözme:** Etkili öğrenme ve bireysel yetenekleri geliştirme şekli (Kaptan & Korkmaz, 2002).

**Stresle Başa Çıkma:** Stresin etkisini olumlu düzeyde tutabilmeyi öğrenme (Batlaş ve Batlaş, 2000).

## TABLolar DİZİNİ

Tablo 1.1 Aile Yaşam Döngüsü Dönemleri	16
Tablo 1.2 Aile Yaşam Döngüsünün Aşamaları ve Bu Aşamalara Eşlik Eden Gelişimsel Görevler	20
Tablo 1.3 Sosyal Yeniden Uyum Ölçeği	34
Tablo 2.2 Katılımcıların Yaşlara Göre Dağılımları Tablosu	62
Tablo 2.3 Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımları Tablosu	62
Tablo 2.4 Katılımcıların Bir Çocuğa Sahip Olup-Olmama Durumuna Göre Dağılımları Tablosu	63
Tablo 2.5 Katılımcıların Gelir Düzeylerine Göre Dağılımları Tablosu	63
Tablo 2.6 Katılımcıların Evlilik Doyumu Ölçeği, Problem Çözme Becerileri Envanteri ve Stresle Başaıkma Becerileri Ölçeğinin Alt Ölçeklerinin Ortalama ve Standart Sapmaları Tablosu	64
Tablo 2.7 Evlilik Doyumunun Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t -Testi Sonuçları Tablosu	65
Tablo 2.8 Evlilik Doyum Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları Tablosu	66
Tablo 2.9 Evlilik Doyumu Puanının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları Tablosu	67

Tablo 2.10 Evlilik Doyumunun Yaş Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılık Gösterdiğini Belirlemek Üzere Yapılan Scheffe Testi Sonuçları Tablosu	68
Tablo 2.11 Evlilik Doyumunun Çocuk Sahibi Olmaya Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t -Testi Sonuçları Tablosu	69
Tablo 2.12 Evlilik Doyum Puanlarının Gelir Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları Tablosu	70
Tablo 2.13 Evlilik Doyumunun Gelir Düzeyine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılık Gösterdiğini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları Tablosu	71
Tablo 2.14 Evlilik Doyumunun Yaşanan Travmatik Olaylara Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t -Testi Sonuçları Tablosu	72
Tablo 2.15 Evlilik Doyumu İle Evlilik Süresi Arasındaki İlişkinin Olup Olmadığı Sınamak İçin Yapılan Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayı Sonuçları Tablosu	73
Tablo 2.16 Evlilik Doyumu İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin Olup Olmadığı Sınamak İçin Yapılan Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayı Sonuçları Tablosu	74
Tablo 2.17 Stresle Başa Çıkma İle Evlilik Doyumu Arasında İlişkinin Olup Olmadığı Sınamak İçin Yapılan Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayı Sonuçları Tablosu	75

# 1. GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın amacı, problem cümlesi, alt problemler, araştırmanın önemi ve araştırmada kullanılan terimlere ilişkin kavramsal bilgilere yer verilmiştir.

## 1.1. EVLİLİK

Evlilik kavramı günümüzde herkesin üzerinde fikir yürüttüğü, irdelediği ve tartıştığı konulardandır. Her ne kadar kavram olarak bilinse de günümüzde boşanmaların artması bu kavramı oluşturan değişkenlerin ve bu kavramı etkileyen durumların tam olarak anlamlandırdığını düşündürmektedir. Literatürde var olan birçok evlilik tanımı bulunmaktadır.

Toplumun çekirdeğini oluşturan ailenin temeli, kadın ve erkek olmak üzere iki yetişkin insanın uzun süreli doyum sağladığı bir ilişki içerisinde olmasına dayanmaktadır (Levinger ve Huston, 1990). Evlilik ise, iki insanın bir araya gelerek, ortak zaman ve mekânda fizyolojik, psikolojik ve toplumsal açıdan birbirlerinin ihtiyaçlarını karşılayabilecek bir ortamın yaratılması olarak ifade edilmektedir (Gülerce, 1996). Bir başka tanımda ise, cinsel ilişkinin toplumsal normlara uygun duruma getirilmesi olarak tanımlanmaktadır (Güvenç,1984). Aynı zamanda bireyin kişiliğinin gelişiminde etkili rol oynayan ve mutluluğunu sağlayan bir kurum olarak da ifade edilmektedir (Glenn,1991).

Evliliğin, kişilerin üremesi ve çocukların yetiştirilmesi açısından belirleyici aynı zamanda ekonomik-sosyolojik boyutlarıyla toplumu ve bireyin davranışları üzerinde etkisinin büyük olduğu ifade edilmektedir (Tutarel-Kışlak, 1997).

### 1.1.1. Evlilik ve İşlevsellik

Evlilik, toplumsal süreç içerisinde dört bin yıllık geçmişi olan doğada olmayan, insanın kurduğu bir kültür kurumudur. Her kültür olayı gibi zamanla gelişen, değişen, yeni biçimler alabilen, kadın ve erkeğin birlikteliği ile gerçekleşen en küçük toplum birimi olarak tüm insanların yaşamında önemli bir yer tutmaktadır (Özuğurlu, 1999).

Aynı zamanda evlilik olgusu toplumlarda çeşitli görevlerin yerine getirmesini sağlamaktadır. Evlilik kurumu, insanoğlunun soyunun devamını sağlamaya aynı zamanda insanın düzenli yaşamasını ve bunun sonucu olarak da bireyin toplumsal kurallara uymasını sağlamaktadır (Bacanlı, 2001). Sonuç olarak cinsel yaşamın sağlıklı olarak düzenlenmesi, soy çizgisinin, cinsiyet rollerinin ve iş bölümünün belirlenmesi, ekonomik üretim ve tüketim etkinliklerinin düzenlenmesi evlilik olgusunun işlevleri arasında sayılmaktadır (Özgüven, 2001).

### 1.1.2. Evlilik ve Aile Kavramı

Evlilik ile aile kavramının farklı kavramlar olduğu ifade edilmektedir. Evlilik kavramı, aile kavramına göre daha belirgin bir kavramdır. Aile bir grup veya örgüt, evlilik ise karşı cinsten iki kişinin birlikte yaşaması, yaşantıları paylaşması, çocuk yapması ve yetiştirmek gibi amaçlarla yaptıkları, doğacak çocuklara belli bir statü sağlayan toplumsal yönden devletin kontrol, hak ve yetkisi bulunan yasal bir ilişki sistemini kapsayan bir sözleşme olarak ifade edilmektedir. Aile aynı ortamda yaşayan ve gelirlerini paylaşan, evlilik ile kan bağlarıyla birbirine bağlı, çeşitli rollerle birbirlerini etkileyen bireylerin oluşturduğu, yasal, toplumsal ve ekonomik bir kurum olarak tanımlanmıştır (Özgüven, 2001; Akt. Gül, 2009).

Bir başka tanıma göre, aile içinde insan türünün üretildiği, topluma hazırlanma sürecinin ilk ve etkili biçimde olduğu, cinsel ilişkilerin düzenlendiği, eşler ve ana-babalarla çocuklar arasında sıcak, güven verici ilişkilerin kurulduğu, ekonomik etkinliklerin az ya da çok yer aldığı bir toplumsal kurumdur (Ozankaya, 1976; Akt. Gül, 2009).

Eraslanlı (1990) evliliği sosyal değerler, gelenek, görenek ve kanunların öngördüğü biçimde kadın ve erkeğin hayatlarını birleştirmek amacıyla yaptıkları sosyal sözleşme olarak tanımlamaktadır. Aile ve evlilik birbiriyle iç içe olan, aslında birbiriyle bağlantılı ancak farklı özellikler taşıyan iki kavram olarak belirtmiştir (Akt. Doğan, 2010).

Aile ve evlilik kurumu, boyutları ve içeriği değişiklik göstermesinin yanı sıra günümüze kadar evrenselliğini ve toplumun temel taşı olma özelliğini korumaktadır. Evlilik Aile ve evlilik kurumun özellikleri, yaşanılan bölgenin kültürel, sosyal ve ekonomik yapısına



göre şekillenmektedir fakat tüm toplumlarda benzerlik gösteren yedi temel işlevi vardır. Bunlar; üremek, ekonomik gereksinimleri karşılamak, statü sağlamak, çocukların eğitimini planlama, din eğitimi vermek, boş zaman etkinliklerini gerçekleştirmek, aile üyelerinin birbirlerini korumaları, karşılıklı sevgi ortamı yaratmak ve cinsel doyum sağlamak gibi tüm toplumlarda benzerlik içeren işlevler olarak sıralamıştır (Özgüven, 2001; Akt. Gül, 2009).

Türkiye’de, evlilik ile ilk çalışmalar, Tutarel-Kışlak (1999) tarafından Türkçe’ye uyarlanan Evlilik Uyum Ölçeği, Kabakçı, Tuğrul ve Ertan (1993) tarafından Türkçe’ye uyarlanan Birtchnell Eş Değerlendirme Ölçeği ile Fısıloğlu ve Demir (1997) tarafından uyarlama çalışması yapılmış olan Çift Uyum Ölçeği olmak üzere eşler arasındaki ilişkiyi ölçmeye yönelik batı literatüründeki ölçeklerin Türk kültürüne uyarlaması yönünde olduğu görülmektedir (Yılmaz, 2001; Akt. Gürsoy, 2004; Akt. Bal, 2007).

#### 1.1.2.1. Aile Yaşam Döngüsü

Aile yaşam dönüğü her araştırmacı tarafından farklı sınıflandırılmaktadır. Farklı araştırmacıların sınıflandırmaları Tablo 1.1. de gösterilmiştir (Özdemir, Torlak, Vatandaş, 2009).

Tablo 1.1 Aile Yaşam Döngüsü Dönemleri

Araştırmacı	Aşama sayısı	Temel aşamalar
Caret ve McGoldrick	6 aşama	1. Evden ayrılış, 2. Yeni bir aile oluşturmaya hazırlık, 3. Küçük çocuklu aileler, 4. Yetişkin çocuklu aileler, 5. Aileden ayrılan çocuklar, 6. Geç hayatı olan aileler
Sorokin, Zimmerman ve Galphin	4 aşama	1. Ekonomik bağımsızlığını sağlamış yeni evliler, 2. Bir veya daha fazla çocuğu olan çiftler, 3. Kendine yetmeyi öğrenmiş çocuğu olan çiftler, 4. Yaşlı çiftler
Kirkpatrick, Cowles ve Tough	4 aşama	1. Okul öncesi çocuklu, 2. İlköğretim ve lise çağında çocuğu olan, 3. Üniversite çağında çocuğu olan, 4. Yaşlı aileler
Loomis	4 aşama	1. Çocuksuzlar ve yeni çocuklular, 2. Küçük çocuklular, 3. 14-36 yaş arası çocuğa sahip büyük çocuklular, 4. Yaşlı aileler
Bigelow	7 aşama	1. Kuruluş, 2. Okul öncesi ve yeni çocuklular, 3. İlköğretim çağında çocuğu olanlar, 4. Lise çağında çocuğu olanlar, 5. Üniversite çağında çocuğu olanlar, 6. Geri dönen çocuğu olanlar, 7. Emeklilik
Glick	7 aşama	1. İlk evlenme, 2. İlk çocuğun doğumu, 3. Son çocuğun doğumu, 4. İlk çocuğun evlenmesi, 5. Son çocuğun evlenmesi, 6. Çiftlerden birinin ölümü, 7. Çiftlerden diğerinin de ölümü
Duvall ve Hill	7 aşama	1. Çocuksuzluk, 2. İlk çocuktan son çocuğun doğumuna kadar genişleme, 3. Okul çağı, 4. Son çocuğun aileye katılmasıyla gelen istikrar, 5. Çocukların evden ayrılmasıyla başlayan küçülme, 6. Evde çocuğun olmadığı dönem arkadaşlık, 7. Eşlerden birinin ölümü

Rodgers	10 aşama	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Çocuksuz-yeni aileler,</li> <li>2.Bebekli aileler,</li> <li>3.Okul öncesi çocuğu olan aileler,</li> <li>4.Okul çağında çocuğu olan aileler,</li> <li>5.Yetişkinlik çağında çocuğu olan aileler,</li> <li>6.Genç yetişkin aileler,</li> <li>7.Ayrılan çocuğu olan aileler,</li> <li>8.Tüm çocukları evden ayrılmış orta yaşlı aileler,</li> <li>9.Yaşlı aileler,</li> <li>10.Dulluk</li> </ol> <p>(Rodgers bazı aşamaları kendi içinde de aşamalarına bölerek toplamda 23 aşamalı bir döngüyü esas almıştır).</p>
Wells ve Gubar	9 aşama	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Bekârlık,</li> <li>2.Yeni evliler,</li> <li>3.Küçük çocuklu yuva,</li> <li>4.Büyük çocuklu yuva,</li> <li>5.Evden ayrılmış çocuğu olan yuvalar,</li> <li>6.Evde çocuğu kalmamış aile reisinin hala çalıştığı yuvalar,</li> <li>7.Aile reisinin de emekli olduğu yuvalar,</li> <li>8.Yalnız yaşayan ve çalışan,</li> <li>9.Yalnız yaşayan ve emekli</li> </ol>
Duvall	8 aşama	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Çocuksuz evliler,</li> <li>2.Bebekliler,</li> <li>3.Okul öncesi çocuğu olanlar,</li> <li>4.Okul çağında çocuğu olanlar,</li> <li>5.Ergenlik döneminde çocuğu olanlar,</li> <li>6.İlkinden sonuncusuna çocukların evden ayrılması,</li> <li>7.Emekli oluncaya kadar orta yaşlı aileler,</li> <li>8.Emeklilikten ölüme kadar yaşlı aileler</li> </ol>
Schiffman ve Kanuk	10 aşama	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Yeni evli çocuksuz çiftler,</li> <li>2.Geç evlenmiş çiftler,</li> <li>3.İlk çocuğu geç olan çiftler,</li> <li>4.Çocuksuz genç boşanmışlar,</li> <li>5.Çocuklu genç boşanmışlar,</li> <li>6.Çocuklu orta yaşlı boşanmışlar,</li> <li>7.Evden ayrılmış çocukların geri döndüğü (boşanma, ekonomik nedenler vs.) aileler,</li> <li>8.Evlilik bağı olmaksızın birlikte yaşayanlar,</li> <li>9.Genç ve orta yaştaki evlenmemişler,</li> <li>10.Eşi ölmüş dullar. (Yazarlar, yaşam dönemlerini birbiri peşi sıra gelecek şekilde değil, diğerlerinin eksiklerini tamamlayacak şekilde sırasız saymaktadırlar.)</li> </ol>

Aile bireyleri her aşamada farklı roller, sorumluluklar ve görevler almaktadır. Tablo 1.2. de gösterilmiştir .

Tablo 1.2 **Aile Yaşam Döngüsünün Aşamaları ve Bu Aşamalara Eşlik Eden Gelişimsel Görevler**

Aşamalar	Ailenin durumu	Gelişimsel Görevler
1.Evlenme	Karı - Koca	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uyumlu bir evlilik ilişkisi oluşturma</li> <li>• Evliliği düzene koyma</li> <li>• Akraba ağına katılma benimseme benimsenme</li> <li>• Gebeliğe hazırlanma ebeveynlik sözü</li> </ul>
2.Çocuk sahibi olma	Karı – Anne Koca – Baba Bebek(ler)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebek sahibi olma, bebeği benimseme uyum sağlama, gelişimini üstlenme</li> <li>• Ebeveyn ve bebek için uygun ev ortamını oluşturma</li> </ul>
3.Okul öncesi dönem	Karı – Anne Koca – Baba Çocuk(lar)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Okul öncesi çocuğun gelişim ihtiyaçlarına uyum</li> <li>• Ebeveynin enerjisinin tükenmesi ve mahremiyet kaybıyla baş etmeleri</li> </ul>
4.Okul çağı	Karı – Anne Koca – Baba Çocuk(lar)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Okul çağı ailelerine uyum</li> <li>• Çocukların eğitimlerini sağlama</li> </ul>
5.Ergenlik	Karı – Anne Koca – Baba Çocuk(lar)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ergen çocukların özgürlük ve sorumluluk dengesini kurma</li> <li>• Ebeveynin yaşlanması nedeni ile ebeveyn sonrası yaşamın planlanması</li> </ul>
6.Cocukların büyümesi	Karı – Anne (Nine) Koca – Baba (Dede) Çocuk(lar) (Amca, Dayı, Hala, Teyze)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Büyüyen çocukların geleneklere göre hayata hazırlanması, askere gönderilmeleri, işe başlatılmaları, evliliğe hazırlık, evlilik, ele karışma</li> </ul>
7.Orta yaşlı ebeveyn	Karı –Anne (Nine) Koca – Baba (Dede)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evlilik ilişkisinin yeniden kurulması, ikinci baharın başlaması, daha yaşlı ve daha genç aileler ile akrabalık bağlarının kurulması</li> </ul>
8.Ebeveynin yaşlanması	Karı –Anne (Nine) Koca – Baba (Dede) Dul anne/ baba	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eş kaybının yaşanması ve yalnız yaşama alışma</li> <li>• Aile evinin kapatılması veya yaşlılığa uyarlanması</li> <li>• Emekliliğe uyum</li> </ul>

Tuğlu ve Öztürk Şahin, 2007' den uyarlanmıştır. (Akt: Aile Yaşam Döngüsü, 2011).

Bu görevleri yerine getirirken aile çeşitli sorunlarla yüz yüze gelmekte ve yaşamını devam ettirebilmek için bu sorunları çözmek zorundadırlar (Özdemir, Torlak & Vatandaş, 2009). Yaşayacakları problemlerin üstesinden gelmeleri için karşılıklı

iletişim kurma, problem çözme ve karar verme yetkinliklerine sahip olmaları gerekmektedir. Ailenin bu sorunların üstesinden gelmesi aileyi güçlendirmektedir (Mc Goldrick & Carter ,1980; Akt. Gazioğlu, 2011). Eğer Aile bu yeni duruma uyum sağlayamazsa kriz meydana oluşmakta ve aile yaşam döngüsünü tamamlayamadan süreç bitebilmektedir (Özdemir, Torlak & Vatandaş, 2009).

Araştırmacılar her yeni aşamada ailenin stres seviyelerinin en üst noktada olduğunu vurgulamaktadırlar (Mc Goldrick & Carter ,1980; Akt. Gazioğlu, 2011). Herhangi bir aşamadaki görevlerin yerine getirilmemesi sonraki şamada problem yaşamalarına sebep olmakta ve iletişimi etkilemektedir (Akt, Lange & Hhart, 1983; Akt. Gazioğlu, 2011).

Her ailenin bu evreleri belirtilen sıra ile yaşaması ve tamamlaması söz konusu olmayabilir. Birçok aile bu evrelerden sadece bir kısmını yaşamakta ve bazı evreleri hiç yaşama şansı olmadan bir başka evreye atlayabilmektedir. Bu döngüyü tamamlayabilir. Evlenmeden çocuk sahibi olan çiftler, hiç çocuk yapmayanlar ya da geç çocuk yapanlar bu döngünün dışında kalmaktadır (Özdemir, Torlak & Vatandaş, 2009).

Mc Goldrick ve Carter (1980, 1989) aile yaşam döngüsünü 6 aşamada ele almaktadır.

- 1) Bağlı olmayan genç yetişkin
- 2) Yeni evli çift
- 3) Küçük çocuklu aile
- 4) Ergenlik döneminde çocuğu olan aile
- 5) Çocukları evden ayrılan aile
- 6) Daha sonraki yaşamda aile

#### 1.1.2.1.1. Bağlı Olmayan Genç Yetişkin

Birey bu aşamada ana- babasından duygusal ve fiziksel olarak ayrıştığı, bağımsız ilişkiler geliştirerek kararlarına yön verdiği aşamadır. Bu ayrışma, ebeveyni dışsallaştırma değil, ergenin öz güveninin ortaya koyabilmesi ve yaşamın sorumluluğunu alabilmesi anlamına gelmektedir (Milli Eğitim Bakanlığı, 2011). Kişi bunu yapamazsa iletişim problemleri yaşamasına ve gelecekte yapacağı seçimleri etkilemektedir. Bu aşamaya birey hazır olmadan geçerse ya da tam olarak bağımsızlık kazanamazsa bu durum kişinin öfke yaşamasına neden olmaktadır (Gazioğlu, 2011). Bu

dönemde ebeveynlerin, çocuklarının bağımsızlaşma ve güven duygusunu desteklemesi onların bu aşamayı tamamlamalarına yardımcı olmaktadır. Bu anlamda yeterince destek alamayan bireyler, bağımsız karar alabilme ve sorumluluklarını yerine getirebilmede çeşitli güçlüklerle karşılaşmaktadır (Milli Eğitim Bakanlığı, 2011).

#### 1.1.2.1.2. Yeni Evli Çift

Bu aşama farklı özelliklere sahip iki bireyin kendi ailelerinden ayrılarak yeni bir örgütlenmenin oluşturulmasıdır (Gazioğlu, 2011). Ebeveynler bireyin evden ayrılışını kabul etmeli ve farklılığa uyum sağlamalıdır. Çocuklarının bağımsızlık süreçlerini desteklemeyen ve koruyucu, bağımlı iletişim özelliklerini sürdüren ebeveynler evli çiftlerin iletişimlerini olumsuz yönde etkilemektedirler. Yeni evli çift ilişkisinde, duygusal ilişkiler yerini yaşam sorumluluklarına bırakmaktadır. İlişkide işbirliği, paylaşım ve sorumlulukları yerine getirebilme becerisi ön plana çıkmaktadır. Çiftlerin ilişkisinde, sosyal, kültürel, eğitim düzeyi kendi aile kuşaklarından aktarılan değerler ve davranışsal inançlar çiftlerin kendi aile yapılarını oluşturmalarını sağlamaktadır. Bu yüzden Evliliklerin ilk yılları uyum, işbirliği ve farklı tutumların geliştirilebilmesi açısından en zor dönemlerden sayılmaktadır. Eşlerin birbirlerini anlaması ve tanınması güven ilişkisi içerisinde Eleştirmeden, suçlamadan, akıl vermeden birbirlerini dinleme ve konuşabilmeleri, farklılıklarının bilincinde olabilmeleri, çözüm odaklı yaklaşımlar geliştirmeleri evlilik ilişkisinin kalitesi açısından oldukça önemli bir yer tutmaktadır (Milli Eğitim Bakanlığı, 2011).

#### 1.1.2.1.3. Küçük Çocuklu Aile

Çocuğun dünyaya gelişi ile Çiftler, karı koca ilişkisinden ana-baba rolü ve bunun getirdiği sorumlulukları üstlenerek değişim yaşamaktadırlar. Çocuk sahibi olmak çift ve aileye saygınlık kazandırmaktadır. Çocuk aile içinde ilgi ve dikkati kendi üzerinde toplayarak eşler arasındaki iletişimi etkilemektedir. Çocuk, kadın için ayrı bir anlam taşımaktadır. Çalışan kadının, iş yaşamı sorumluluğunun yanında anne olmanın verdiği sorumlulukla aile içi ilişkilerde stres ve kaygı yaşamasına neden olabilmektedir. Bu dönemde aile büyüklerinin ve eşlerin birbirlerine destek olmaları, anlayış göstermeleri, dönemin sağlıklı geçirilmesi açısından çok önemli ifade belirtilmektedir (Milli Eğitim Bakanlığı, 2011).

#### 1.1.2.1.4. Ergenlik Döneminde Çocuğu Olan Aile

Ergenlik dönemindeki çocuğun bireyselleşme ve bağımsızlaşma arayışları sebebiyle ilişkilerindeki yoğunluğu, aile içerisinden arkadaş çevresine doğru yönlendirdiği bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Ergen için arkadaş grubu içerisinde yer edinmek, arkadaşları tarafından onaylanmak önemli olduğu belirtilmektedir. Çocukta meydana gelen değişim, ebeveynleri ile ilişkilerinde sorunlara yol açabilmektedir. Bu dönemde ebeveynlerin müdahaleci tutumlarının artması ergen için problem yarabilmektedir. Bu yüzden bu dönemde ebeveynler tarafından ergenle iletişim biçimi yeniden yapılandırılmalı, ergeni dinlemeye ve anlamaya dönük yaklaşımlar içerisinde olunmalıdır. Ayrıca ergenin bağımsız karar alabilme yetisi ve özgüven duygusunu geliştirecek yaklaşımlarda olma sorumluluğu ebeveynlere düşmektedir (Milli Eğitim Bakanlığı, 2011).

#### 1.1.2.1.5. Çocukları Evden Ayrılan Aile

Bu aşamada çocuğun evden ayrılışı eğitim, iş, evlilik nedeniyle gerçekleşmektedir. Özellikle koruyucu ve bağımlı ebeveynler için çocuğun evden ayrılışı onlarda boşluk duygusu oluşturmakta, stres ve kaygıya yol açmaktadır. Çocuğu tarafından ihmal ya da terk edileceği endişesi ebeveynleri etkilemekte uyum ve davranış sorunları yaşamasına yol açmaktadır. Bu dönemde çiftlerin değişimi sağlıklı atlatabilmesi için, çiftlerin ilişkisinin kalitesini geliştirebilmesine, aralarındaki iletişim ve paylaşımı arttırabilmesine bağlı olmaktadır. Özellikle ebeveynler çocuklarının evden ayrılma sürecini desteklemeli, güven ilişkisini sürdürerek otoriter ve baskıcı tutumlardan kaçınmalıdır. Çocuklarının yaşamın sorumluluklarını almasına yardımcı olarak geleceğini oluşturma çabasını desteklemelidir. (Milli Eğitim Bakanlığı, 2011).

#### 1.1.2.1.6. Daha Sonraki Yaşamda Aile

Yaşlılık ve emeklilik dönemi, çiftlerin ilişkilerinde birbirlerine yakınlığı, beraberliklerinin yoğunlaştığı bir dönem olarak açıklanmaktadır. Yaşamın telaşları, çocuklarını yaşama hazırlama çabaları yerini sakin, kendileriyle baş başa kaldıkları bir sürece bırakır. Bu dönemde çevresindeki birey ölümleri, sağlık sorunları çiftleri etkilemekte, yaşamdan zevk alma, yaşama bağlanma motivasyonlarında düşüşler yaratmaktadır (Milli Eğitim Bakanlığı, 2011).

## 1.2. EVLİLİK DOYUMU

Evlilik, insan hayatındaki en önemli kişilerarası ilişki sayılmaktadır. Evlilik bazı insanlar için mutluluk ve doyum kaynağı olurken, bazı insanlar için ise pek çok olumsuzluğu beraberinde getirmektedir. Mutsuz ve doyumsuz bir evliliği sahip olmak beraberinde yaşam doyumunu, genel mutluluk, benlik saygısı ve genel sağlıkla olumsuz yönde ilişkili olabileceği düşünülebilir. Evlilik doyumunu, çiftlerin her birisi için farklı düzeylerde ve evliliği olumlu ya da olumsuz yönde etkileyecek önemli bir faktör olduğu belirtilebilir.

Evlilik doyumunu hakkında son yıllarda psikoloji dışında farklı bilim dallarının da bu konuyla ilgilenmesiyle yurt içinde ve dışında araştırılan konulardan biri olduğu görülmektedir (Karney & Bradbury, 1995).

Literatürde evlilik doyumunu ile ilgili bir kavram kargaşası bulunmaktadır. Kaynakların çoğunda evlilik kalitesi, evlilik doyumunu, evlilik uyumu gibi kavramları aynı anlamda kullanıldığı görülmektedir (Karney & Bradbury, 1995). Bu yüzden bu konu hakkında birçok tanım bulunmaktadır. Tezer (1986) bireyin evlilik ilişkisindeki gereksinimlerini karşılama derecesine ilişkin algısı şeklinde ifade etmiştir (Tezer,1986). Evlilik kurumunun içinde varlığını sürdüren çevresel (eşlerin kararlarda eşitliği, baskınlığı, kazanç, çalışma, problemleri paylaşma..vs.) ve kişisel (eşlerin birbirine karşı gösterdiği sevgi tarzı, tutumu, cinsel doyum, iletişim biçimi, eşlerin birbirlerine kendini ifade etmesi) boyutlardan eşlerin elde ettiği psikolojik tatmin şeklinde de ifade edilmektedir (Sokolski ve Hendrik, 1999). Bir başka araştırmacı da kişinin evliliği hakkındaki duyguları, bakış açısı ve algısı olduğu belirtmektedir (Kirby, 2005).

Rosen-Grandon (1999) ise evlilik doyumunu belirleyici faktörler arasında üç ana etmen olduğunu bildirmiştir.

- 1) Yeterli miktarda karşılıklı sevgi,
- 2) Eşlerin yeterli derecede birbirlerine bağlılıkları,
- 3) Eşlerin ebeveyn olmak ve taşıdıkları inançlar konusunda tatminkar bir ilişki içerisinde olmaları şeklinde tanımlamıştır.



Bir başka araştırmacı da evlilik doyumunu üzerinde etkili olan özellikleri ve mutlu çiftlerin karakteristik yapıları;

- 1) Daha fazla pozitif sözsüz mesaj kullanmak.
- 2) Daha fazla fikir birliği içinde olmak ve karşısındakini onayladığını belli etmek.
- 3) Anlaşmazlıklar üzerinde daha fazla tartışma.
- 4) Çatışmaktan kaçınma.
- 5) Birbirlerine karşı destekleyici davranışlar sergileme.
- 6) Karşılıklı uzlaşma.
- 7) Kullanılan sözsüz mesajlarda tutarlılık.
- 8) Birbirine karşı daha az eleştirici olma.
- 9) Memnuniyet oranının memnuniyetsizlikten daha yüksek olması şeklinde açıklamaktadır (Fitzpatrick,1988).

Konu ile ilgili yapılan araştırmalar bireylerin evlilikte sağladıkları doyumun, iş ve ekonomik güvence gibi başka doyum kaynaklarından daha çok önem verdiklerini göstermektedir. Fakat evlilikte yaşanan sıkıntı ve stresin de bireylerin ve sahip oldukları çocuklarının da fiziksel, duygusal sağlığını olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir (Bloom, Asher & White, 1978). Çiftlerin evlilik doyumunun ve kalitesinin yüksek olması evliliğin güçlü olmasına neden olacağı belirtilmiştir (Kirby, 2005).

Literatürde birçok değişken üzerinden evlilik doyumunu araştırılmış ve konunun daha iyi anlaşılması adına önemli verilere ulaşılmıştır. Kadın ve erkek açısından evlilik sürelerinin, evlilik doyumunu üzerine etkileri araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, kadın ve erkeklerin evlilikten alınan doyumunu farklı algılandığını saptanmıştır (Schumm,1985; Akt. Gökmen, 2001). Kadınlarda evlilik süresi arttıkça evlilik doyumunun azalacağı, erkeklerde ise artacağı sonucu ortaya çıkmaktadır (Houseknecht & Macke, 1981; Filsinger & Wilson, 1984; Gaesser & Whitboure, 1985; Akt. Çelik,

C. K., 2006). Bu konu üzerinde bir başka çalışma ise, kadınların aile bireyleri arasındaki iş paylaşımında katkılarının fazla olduğu dönemlerde evlilik doyumlarının azaldığı, az görev üstlenmelerinde ise yükselme olduğu görülmektedir. Erkeklerin ise, kadınlara oranla her iki durumda da doyumlarının yüksek olacağı belirtilmektedir (Pillemer & Suitor, 1991; Akt. Üncü, 2007).

Kadının bir işte çalışmasının veya çalışmamasının evlilik doyumu ile ilişkisini saptamaya yönelik birçok araştırma yapılmış ve farklı sonuçlar saptanmıştır. Fıfıloğlu'nun (1992) çalışmasında, kadının bir işte çalışmasının erkekte evlilik doyumunu azalttığını, Glenn ve Weaver (1978) çalışmasında kadının bir işte çalışması ile eşlerin evlilik doyumu arasında bir ilişkinin olmadığını göstermiştir. Burke ve Weir (1976)'in yaptıkları çalışmada ise, kadının çalışması ile evlilik doyumu arasında olumlu bir ilişki olduğu bulunmuştur. Nathawat ve Mathur (1993), Hindistan'daki ev hanımları ile çalışan kadınların evlilik doyumu üzerine yaptıkları çalışmada, çalışan kadınların evlilik doyumunun, ev hanımlarından daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Yapılan araştırmalarda ayrıca evlilik doyumunda evlilik süresinin etkisine bakılmıştır. Çünkü evlilik doyumunu etkileyebilecek değişkenlerden birinin evlilik süresi olduğu ifade edilmektedir. Evliliğin ilk yıllarında evlilik doyumunun düşük olduğu fakat evlilik süresi ilerleyip çocuklar evden ayrıldıktan sonra doyumun daha yükseldiğine ilişkin bulgular elde edilmiştir (Anderson, Russel & Schumm, 1983). Yani çiftlerin ebeveyn olmadan ve çocukları büyüdükten sonraki dönemlerde evlilik doyumu en yüksek, çocukların küçük olduğu dönemlerde ise en düşük olduğu belirtilmektedir (Pillemer & Suitor, 1991; Akt. Üncü, 2007). Çünkü, çocuklar büyüüp evden ayrılmasından sonra evli bireylerde *boş yuva sendromunun* ortaya çıktığı, bu dönemi atlatan çiftler, hayatlarını yeniden şekillendirme çabasına girmektedir. Ayrıca çift sürekli beraber olmaya ve vakit geçirmeye başladığından, bu süreç içinde birtakım problemler olabileceği belirtilmektedir. Biyolojik fonksiyonlara bağlı olarak cinsel fonksiyonlarda da azalmalar olabilmektedir. Problem çözme becerilerinin gelişmiş olup olmamasının önemli olduğu ifade edilmektedir (Trudel, Turgeon & Piché, 2000 ; Condie, 1989; Akt. Canel 2007). Bu yüzden evlilik doyumu ortalamaları çan eğrisi özelliği göstermektedir (Orbuch, 1996). Bunun sebeplerinden biri de Heaton ve Albrecht'e göre (1991), evli bireylerin yaşları ilerledikçe evliliklerine harcadıkları emeğinde artacağı

ve bu nedenden dolayıda evlilik doyumlarında ileri yaşlarda yüksek olabileceğini belirtmektedirler (Heaton & Albrech, 1991).

Evlilikte yaşanan problemlerin, evliliğin ilk üç yıl içerisinde ortaya çıkan problemlerin üzerine inşa edildiği belirtilmektedir. Evliliğin ilk altı yılı içerisinde evlilik doyumu, ilk zamanlara kıyasla büyük ölçüde azalmakta olduğu, özellikle birinci ve ikinci yılda büyük değişiklikler meydana geldiği ifade edilmektedir. (Noller & Feeney, 2002). Bu sebepten dolayı, kadınlar ve erkekler açısından evliliğin ilk yıllarında iletişim ve doyumun, ilişkinin geleceği üzerinde etkilidir. Çiftlerin kendi evliliklerini değerlendirirken, demografik ve kişisel değişkenlerden çok eşleriyle aralarındaki günlük etkileşimin önemli olduğu ifade edilmektedir. Çiftlerin, evlenmeden önce aralarındaki iletişimlerinin kalitesi de evlilik doyumu üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir. Evlilik öncesinde yaşanan çatışmaların sıklığı ve evlilikteki çatışmalar çiftlerde evlilik doyumunun azalmasına neden olacağı ifade edilmektedir. Eşlerden birinin tartışmadan kaçınan bir tavır alırken diğersinin tam tersi bir durumda olması, birbirlerine olan sevgilerini ifade edememeleri gibi durumlar evlilik doyumunu azaltıcı sebepler arasında sayılmaktadır (Noller & Feeney, 2002). Araştırmalarda, iletişim becerileri yüksek olan çiftlerin evlilik doyumlarının da yüksek olacağı sonucu saptanmıştır. Çünkü iletişim becerilerinin düşük olmasına bağlı problemlerin ortaya çıkması, çiftlerin evlilik doyumunda da azalmalara neden olacağı belirtilmektedir (Chapin, Chapin & Şattler, 2001; Akt Canel, 2007).

Evlilik doyumu üzerinde eşlerin geçmişlerinin de etkili olduğu belirtilmektedir. Bradbury, Fincham ve Beach (2000), bireylerin ebeveynlerinin boşanmış olması, iletişim stilleri, eşlerden birinin eskiden depresyon veya patoloji sahibi olması ve bağlanma stilleri, evlilik doyumları üzerinde etkili olduğunu saptamıştır. Ayrıca evlilik doyumu üzerinde etkili olan demografik değişkenlerin arasında çiftlerin gelir durumları, işleri, evlenme yaşları ve cinsiyetleri de bulunmaktadır (Bradbury, Fincham, 2000; Akt Canel, 2007).

Yapılan araştırmaların sonuçları, çiftlerin yüksek evlilik doyumları, bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal sağlığını olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır (Kirby, 2005) Bu kişilerin stres seviyeleri düşük, yaşam mutlulukları yüksek ve olumsuz yaşam koşullarına karşı dayanıklılıkları daha fazla olduğu belirtilmektedir (Kirby, 2005).

Evlilik doyumunun yüksek olması, uzun süreli beraberlikler için önemli bir işaret olarak kabul edilmektedir (DeMoss, 2004). Evlilik doyumunun azalması, çiftlerin boşanma kararı almasını kolaylaştırdığı yönünde kaynaklar bulunmaktadır (Broman, 2000). Genç yaşta evlenen bireylerin sosyal kimliklerinin gelişmemesinden kaynaklı yeterli olgunluğa erişmemeleri bireylerin evlilik doyumsuzluğuna yol açtığı gibi (Akt: Çelik, M., 2006) kadın ve erkeğin rollerinde meydana gelen değişimler ve bu değişen rollerine uyum sağlayamamaları psikolojik, biyolojik, ekonomik açıdan bir denge kurulamaması, eşlerin birbirine karşı aynı iletişim biçimini ve ortak ileti dilini kullanmama gibi durumlar, çatışma, tartışma, uyumsuzluk gibi sorunlara yol açmakta ve evliliklerin boşanmayla sonuçlanmasına neden olacağı ifade etmektedir (Akt: Eraslanlı & Kalkan, 2008).

Boşanma oranlarının artması çiftleri, onların çocuklarını, ailelerini ve hatta toplumun genelini olumsuz yönde etkilemektedir. Mutlu ve doyum sağlanan evlilikler, çiftlerin ve onların çocuklarının refahını sağlarken bir yandan da toplumun genel huzuruna katkıda bulunarak önemli rol sağlamaktadır.

#### 1.2.1. Kişilik ve Evlilik Doyumu

Literatürde kişilik ve evlilik doyumu üzerine doğrudan ilişki olup olmadığı konusunda araştırma görülmemektedir ancak bireysel faktörlerin ve ilişkinin gelişen yapısının (ilişkinin zaman içerisindeki değişim süreci) evlilik doyumu üzerinde etkisinin olduğu ifade edilmektedir. Bireysel faktörlerin içinde; kişisel nitelikler (en çok etkili olan kişinin evlenmeden önceki kişisel gelişim hikayesi), tutumlar ve bağlanma stilleri yer almaktadır (Lawrence, Eldridge & Christensen, 1998; Akt Canel, 2007).

Evli çiftler üzerinde yapılan araştırma sonuçlarına göre, kadınların güvenli bağlanması karşılıklı doyumu olumlu yönde etkilemektedir. Eşlerden en az birinin güvenli bağlanma stiline sahip olması, evlilik doyumu üzerinde olumlu etkiye sahiptir. Ayrıca, en yüksek evlilik uyumu puanları çiftlerin güvenli olarak bağlandığı eşlerden elde edilmiştir (Ertan, 2002). Kastro' nun (1998) yapmış olduğu çalışmada ise depresif semptomların evlilik uyumunu olumsuz olarak etkilediği, depresif semptomlar açısından cinsiyet farkının olduğu, kadınların evliliklerindeki uyum düzeyini kendi

eşlerine göre daha olumsuz değerlendirdiklerini saptamıştır (Akt: Eraslanlı ve Kalkan, 2008).

Tufan Çetin (2010), ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve bağlanma stillerinin evlilik doyumunu yordama gücünü araştırmış, cinsiyetin, yaşın, gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin, zihin okumanın, kaçınmalı bağlanma ve kaygılı bağlanmanın evlilik doyumunun yordayıcısı olmadığını, yakınlıktan kaçınmanın da evlilik doyumunu negatif yönde yordadığı ortaya çıkmıştır.

İnsanlar yaşamları boyunca çözmek zorunda oldukları birçok problemle karşı karşıya gelmektedir. Evliliğin sürmesinde çiftlerde bulunması gereken en önemli becerilerden biri evlilikte problem çözme belirtilmektedir.

### 1.3. PROBLEM ÇÖZME

Problem kelimesi belki de insanların yaşamları boyunca en çok karşılaştıkları kelimelerden bir tanesidir. John Dewey' e göre problem, insan zihnini karıştıran, meydan okuyan ve inancı belirsizleştiren herşey olarak ifade edilmektedir (Baykul, 1987; Akt. Gelbal, 1991).

Giderilmek istenen her güçlüğün bireyi fiziksel ya da düşünsel (zihinsel) yönden rahatsız etmesi problem olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2000).

Bazı bireylerde varolan problem bireyin zihninin karışmasına sebep olurken kimileri için böyle bir durumdan bahsedilmemektedir. Bireyin daha önce karşılaştığı ve çözdüğü problemlerin, tekrar ortaya çıkması kişi için bir sorun teşkil etmeyeceği yönünde ifadeler bulunmaktadır. Birey için problem olarak algılanması için problemin kişi için yeni ve orjinal olması gerekmektedir (Gelbal, 1991).

Problemler uzun süreli, kısa süreli, basit veya karmaşık olabilmektedir. İçerik olarak duygusal, ekonomik ve bedensel olarak ayrılmaktadır. Bu farklı problem türleri birbirleri ile birleşerek daha büyük karmaşık problemler haline dönüşebilmektedir (Cüceloğlu, 1999).

Kavram olarak problem çözüme ise, hakkında araştırma yapılacak, üzerinde düşünülecek, çözülecek sorun olarak kısaca tanımlayabiliriz. İnsanı diğer canlılardan ayıran en önemli özelliklerin başında karşılaştığı problemleri, akıl, bilgi ve tecrübelerini kullanarak çözebilmesi gelmektedir.

Bingham (1998), problem çözmeyi belli bir amaca ulaşmak için karşılaşılan güçlükleri ortadan kaldırmaya yönelik bir dizi çabayı gerektiren bir süreç olarak ifade ederken, Morgan (1999) ise, karşılaşılan engeli aşmanın en iyi yolunu bulmak olarak tanımlamaktadır. Problem çözüme, kişinin problemi hissettiğinden ona çözüm buluncaya kadar geçirdiği bir süreç şeklinde ifade edilmektedir (Akt: Güçlü, 2003).

Bingham (1998)' a göre problem çözüme;

- 1) Problemi tanımak ve onunla uğraşmak ihtiyacını duymak,
- 2) Problemi açıklamaya, niteliğini, alanını tanımaya ve onunla ilgili ikincil problemleri kavramaya çalışmak,
- 3) Probleme ilgili veri ve bilgileri toplamak,
- 4) Problemin özüne uygun düşecek verileri seçmek ve düzenlemek,
- 5) Toplanmış verilerin ve problemle ilgili bilgilerin ışığı altında çeşitli muhtemel çözüm yolları tespit etmek,
- 6) Çözüm şekillerini değerlendirmek ve duruma uygun olanlar arasından en iyisini seçmek,
- 7) Kararlaştırılan çözüm yolunu uygulamak,
- 8) Kullanılan problem çözüme yöntemini değerlendirme şeklinde açıklanmaktadır (Akt. Canel, 2007).

Wicklegren' a göre ise problem çözüme süreci dört aşamadan oluşmaktadır.

- 1) Verilenlerin tanımlanması,
- 2) Gerekli işlemlerin tanımlanması,
- 3) Sonuçların çıkarılması,
- 4) Hedeflerin tanımlanması olarak ifade edilmektedir (Mandell, 1980; Akt. Gelbal, 1991).

Problemlerin çözülmesi, problemin türüne ve karmaşıklığına göre değişmektedir. Tüm problemlerin çözümlerinde, amaca ulaşmaya ket vuran engeli ortadan kaldırmak ortak yönleri olarak sayılmaktadır (Cüceloğlu, 1999).

Aynı zamanda problemin çözülmesinde ya da çözülmemesinde birçok değişkende etkili olabilmektedir. Problemin bireyin yaşına uygunluğuna, çözüm için ön bilgi ve eğitime sahip olma derecesine, yeteneğine, sağlığına, tutumuna, çözümün kişiye getireceği yarara, kişilik özelliklerine göre durum farklılaşabilmektedir (Gelbal, 1991).

### 1.3.1. Evlilikte Problem Çözme Becerileri ve Evlilik Doyumu

Evliliğin sürmesinde çiftlerde bulunması gereken en önemli becerilerden biri evlilikte problem çözme becerilerinin olduğu belirtilmektedir. Problem çözme için, bireyin bazı düzeylerde tepki vermesi gerektiğini algılaması ve hedefinin olması gerekmektedir. Bu durumdaki kişinin zorlukların çözümünü bulma süreci olarak tanımlanmıştır (Taylan, 1990).

Heppner (1982) problem çözmeyi, problemlerle başa çıkma kavramı ile eş anlamlı olarak kullanmaktadır. Gerçek yaşamda kişisel problem çözme, davranışsal tepkilerde bulunma gibi bilişsel ve duyuşsal işlemleri belli bir hedefe yöneltmek olarak tanımlamaktadır (Taylan, 1990; Akt. Kaptan & Korkmaz, 2002).

Çiftler evlilik süresinin ilk başlarında evlilikte yaşadıkları problemlerin kaynağını kendilerinde aradığını, zamanla birlikte sevginin de eskisi kadar olmamasıyla beraber, yaşanan problemlerden eş sorumluluğa tutma eğiliminin arttığını göstermektedir (Baucorn, 1987; Jacobson, 1984; Akt. Canel, 2007).

Evlilik sorunu yaşayan eşlerin birbirleriyle olan ilişkilerinde, genellikle üç aşamalı bir süreç yaşanmaktadır. Birinci aşamada, öfke ve incinme duygularına beklentilerin karşılanmamasından doğan hayal kırıklığı eşlik etmektedir. Eşler birbirini ve ilişkilerini olumsuz olarak değerlendirmelerine rağmen evliliklerinin geleceği hakkında iyimserlikleri, eşini hoşnut etme ve sorunlarını çözme çabaları sürmektedir. İkinci aşamada, bireyler evliliğin getirdiği kazanç ve kayıplarını değerlendirmekte; eşler ayrılma ve ilişkiyi sürdürme düşünceleri arasında tereddüt yaşamaktadırlar. Evliliğe ilişkin umutlar devam etmesine rağmen şüpheler de başlamıştır. Son aşamada ise

evliliğin sona erebileceği düşüncesiyle sorunları çözme çabaları anlamlı düzeyde azalmaktadır (Akt: Eraslanlı ve Kalkan, 2008). Bu süreçte görülmesi beklenen azalmanın olmaması için bireylerin para, boş zamanları değerlendirme, evde zaman geçirme, ebeveynlik ve iletişim gibi konularda ortak bir görüşe, en azından önemli durumlarda temel bir fikir birliğinin olması çiftlerin karşılıklı ödün vererek anlaşmaya varmayı öğrenmeleri gerekmektedir. Aynı zamanda evlilik doyumu açısından önemli olduğu belirtilmektedir (Rosen-Grandon, 1999).

Çoğunlukla çiftler, problem durumunda problemi çözmek adına kolaylaştırıcı davranışları daha az sergilerken, problem çözümünü engelleyici davranışları ise daha fazla sergiledikleri görülmektedir. Ayrıca sorumluluk almaktan kaçınan ve uyumsuz davranışlar sergileyen çiftlerde problem çözümünü kolaylaştırıcı davranışları engelleyici oldukları görülmektedir. Örneğin, evlilik problemleri açısından uyumsuz tavırlar sergileyen eşlerin, problemlerini çözmek adına oturup çözmeye davranışında bulunmadıkları ve negatif davranışları sıklıkla sergiledikleri görülmektedir. Ayrıca yapılan araştırmaların sonuçları, uyumsuz özellikler gösteren bayanların, eşlerin bakış açılarını reddetme eğilimine sahip olduklarını ve çok az pozitif tavır sergilediklerini göstermektedir (Bradbury, Beach, Fincham & Nelson, 1996; Akt. Canel, 2007).

Evli çiftlerde problem çözme becerileri üzerine yapılan araştırmalar bulunmaktadır. Bu bağlamda yapılmış olan çalışma sonucuna göre evlilikte ortaya çıkan kişiler arası ilişkilerle ilgili problemlerin, ancak eşlerin işbirlikli çalışmasıyla çözümlenebileceğini saptanmıştır. (Tallman ve Hsiao, 2004). Winemiller ve Mitchel (1994) tarafından yapılmış olan çalışmada yüksek evlilik doyumu yaşayan eşlerin, daha düşük evlilik doyumu yaşayanlara göre, problemlerinin daha az tekrar ettiğini ve çözümlerinin daha etkin olduğu ortaya çıkmıştır.

Depresyon ile problem çözme yeteneği arasında ilişkinin olup olması da incelenmiştir. Christian, O'Leary ve Vivian (1994) çalışmasında, uyumsuz eşler arasında depresyonun, hem erkek hem de kadında, daha zayıf problem çözme yeteneği ile ilişkili olduğunu bulunmuştur. Aynı zamanda, problem çözme sırasında sergilenen olumsuz davranışlar, evlilik doyumunu olumsuz yönde etkilemektedir.



İletişim becerileri ve evlilik doyumu arasındaki ilişki üzerine araştırmalar bulunmaktadır. Mutlu çiftlerin problem çözme davranışlarının mutsuz çiftlere göre daha iyi olduğunu, mutsuz çiftlerin çok sık tartıştıklarını ve bu tartışma sırasında uygun olmayan iletişim becerileri sergilediklerini belirtmektedir (Wright & Fichten,1983). Bu konu üzerine yapılmış araştırmaya evliliklerinde problem yaşayan ve evliliklerinde problem yaşamayan toplam 60 çift katılmıştır. Elde edilen sonuçlarda problem yaşamayan çiftlerin evlilik doyumu ve iletişim becerileri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu, evliliklerinde problem yaşayan çiftlerin ise evlilik doyumları ve iletişim becerileri arasında anlamlı düzeyde negatif bir ilişkinin var olduğu görülmüştür (Burleson & Denton, 1997). Evlilik doyumu düşük olan çiftlerin problemlerini çözümedeki başarısızlıklarının birbirlerini suçlamalarına bağlı olduğunu belirtilmiştir. Bu yüzden problemin çözülmeden kaldığı ve eşlerin birbirlerine karşı olumsuz tutumlarının artmasına, sebep olduğu belirtilmektedir (Gottman, 1990).

Düşük problem çözme becerilerine sahip, ilişkilerini olumsuz algılama eğilimleri olan, eleştirilere karşı aşırı hassas ve sosyal destek algılarında eksiklik olan depresyona eğilimli bireylerin evlilik doyumlarının daha düşük olduğunu saptanmıştır. Depresyonlu bireylerin kendiliğinden ilişkide sorun yaratma eğiliminde oldukları da belirtilmektedir. Ayrıca depresyonlarının ilişkilerindeki doyumsuzlukla alakalı olan kişilerde yapılan araştırmalarda, evlilik terapisinin, kişilerin evlilik doyumunu arttırdığı ve depresyonlarını azaltıcı bir rol oynadığı görülmektedir (Wenzel & Harvey, 2001; Akt Canel, 2007).

Sonuç olarak evlilik yaşantısında sorunların yoğun bir biçimde ortaya çıkması ve etkin bir şekilde çözümlenmemesi ve eşlerin yaşadığı streste evlilik doyumunda etkili konulardan biri olarak sayılmaktadır. Zaman içinde evliliklerin yıpranmasına, ilişkilerin bozulmasına ve boşanmalara neden olabilmektedir.

#### 1.4. STRES

İnsanlar çocukluktan itibaren yaşlılığa kadar beklenmedik olaylarla, acılarla ve mutluluklarla karşılaşmaktadır. Bu olaylar karşısında da kişinin durumla ilgili başa

çıkma stratejileri geliştirmesi insan gelişimi açısından önemli olmaktadır (Aydın ve arkadaşları, 2002).

Fiziksel, psikolojik ve psikososyal anlamda kişiye tehdit eden her türlü uyaran stres olarak tanımlanmaktadır (Aydın ve arkadaşları, 2002). Stres üzerine birçok tanım bulunmaktadır.

İlk kez stres kavramını ortaya atan Hans Selye stresi, organizmanın her türlü değişmeye bedeninin uyum sağlamak için gösterdiği özel olmayan tepkisi olarak tanımlamaktadır (Pehlivan,1998).

Bir tepki olarak fizyolojimizi, düşüncemizi ve duygularımızı etkileyen karmaşık bir yapı olarak, insanların kendi yeteneklerini aşan isteklerle karşılaştıklarında ya da bunu bu şekilde algıladıklarında ortaya çıkan durum (Hiebert, 2002); bireyin yaşadığı olumsuz fiziksel ve sosyal çevredeki durumlarda, kişinin bedensel ve psikolojik olarak sınırlarının üstünde sarfettiği çaba (Cüceloğlu, 1994; Akt. Güçlü, 2001); bedensel ve ruhsal olarak organizmanın tehdit edilmesi ve zorlanması ile psikolojik ve sosyal düzeylerde ortaya çıkan bir durum (Baltaş, 1998); fiziki, psikolojik ve sosyal faktörlerin etkisiyle organizmada meydana gelen muhtelif belirtilerin (sıkıntı hali ve bedene yansması) görülmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Saygılı, 2005).

Stres her zaman olumsuz bir durum olarak ifade edilmemektedir.Stres, zaman zaman yaşama renk katan bir güdüleyici olabilmektedir. Stres altındaki kişinin sahip olduğu enerjisini yıkıcı yada yapıcı olarak kullanabileceği belirtilmektedir (Rowshan, 1998).

#### 1.4.1. Stresin Nedenleri

Bazı araştırmacılar Stresin kaynağını diş ağrısı gibi bedeninin içinde veya gürültü gibi bedeninin dışında oluşuna göre gruplandırmaktadır. Bir başka gruplama da bedensel ve psikolojik kökenli olarak ayrılmaktadır. Diş ağrısı ve gürültü bedensel türden stres kaynağı, Bir yakının kaybı, boşanma, iki kişi arasındaki darılma ile ortaya çıkan stresler, psikolojik kaynaklı olarak belirtilmektedir (Cüceloğlu, 2004). Araştırmacılar tarafından olayların belirli bir stres ağrılığı olduğunu ileri sürülmüştür. Toplumda bireylerin stres yaşamalarına neden olan olayların listesi oluşturulmuştur. Tablo 1.3 de gösterilmiştir.

Tablo 1.3 Sosyal Yeniden Uyum Ölçeği

Yaşam Olay	Ortalama Puan
Eşin ölümü	100
Boşanma	73
Eşten ayrılma	65
Tutuklanma	63
Yakın bir aile üyesinin ölümü	63
Ağır biçimde hastalanma, kaza geçirme ya da yaralanma	53
Evlilik	50
İşten çıkarılma	47
Eş ile yeniden barışma	45
Emeklilik	45
Aile bireylerinden birinin ağır biçimde hastalanması ya da davranış değişikliği	44
Hamilelik	40
Cinsel sorunlar	39
Yeni bir bireyin aileye katılması (Doğum, evlat edinme, bir yaşlının eve gelmesi vb)	39
İşle ilgili majör yeniden düzenlemeler (Şirketlerin birleşmesi, yeniden organize olma, iflas vb.)	39
Maddi durumda majör değişiklikler (Her zamankinden daha kötü ya da daha iyi yönde)	38
Yakın bir arkadaşının ölümü	37
Farklı bir işe başlama	36

Eşle yapılan tartışmaların sayısında belirgin değişiklik (Çocuk yetiştirme, kişisel alışkanlıklar vb Konularda her zamankinden daha fazla ya da daha az)	35
İş, ev vb yatırım gibi büyük yatırımlar için borçlanma	31
İpotek ya da borcu ödeyememe	30
İşle ilgili sorumluluklarda majör değişiklik (Terfi, rütbe kaybı vb)	29
Çocukların evden ayrılması (Evlilik, okul vb)	29
Eşin ailesiyle ilgili sorunlar	29
Önemli kişisel başarı	28
Eşin ev dışında işe başlaması ya da işi bırakması	26
Okula başlama ya da okulu bırakma	26
Yaşam koşullarında majör değişiklik (Yeni ev yaptırma, yeniden dekore etme, çevre ya da evde olumsuz değişiklikler)	25
Kişisel alışkanlıkların gözden geçirilmesi (Elbiseler, tavırlar, ilişkiler vb)	24
Patronla sorun yaşama	23
Çalışma saatleri ya da koşullarında majör değişiklikler	20
İkametgah değişikliği	20
Yeni bir okula başlama	20
Alışlagelmiş eğlence şekli ve sıklığında belirgin değişim	19
Dini görevlerini yerine getirmede belirgin değişim (Her zamankinden daha az ya da daha çok)	19
Sosyal aktivitelerde belirgin değişim (Kulüpler, dans, sinema, ziyaretler vb)	18
Araba, TV, dondurucu vb gibi küçük yatırımlar için borçlanma	17

Uyku alışkanlığında belirgin değişiklik (Artma, azalma ya da gün içi değişimler)	16
Ailenin bir araya gelme sıklığında belirgin değişiklik (Her zamankinden daha az ya da daha fazla)	15
Yeme alışkanlıklarında belirgin değişiklik (Her zamankinden daha az, daha fazla ya da daha farklı şeyler yeme, yemek saatlerinin ya da ortamının farklı olması)	15
Tatil	13
Yılbaşı	12
Küçük suçlar nedeniyle cezalar (Trafik, sokakta dikkatsiz yürüme, ortamın huzurunu bozma vb)	11

(Holmes ve Rahe,1967; Akt. Atkinson ve arkadaşları, 2002).

Bu listeye göre birey bir yıl içinde toplam olarak 300 veya daha fazla stres puanı alırsa, bireyde değişik bedensel ve psikolojik hastalıklar geliştirme ihtimalinin artacağı yönünde veriler saptanmıştır (Cüceloğlu, 2004).

Sonuç olarak stres sadece hoş olmayan ya da gerginlik yaratan durumlarla sınırlı olmadığı görülmektedir. Aynı zamanda stres, normal koşullar altında gerginlik ya da tehdit içermeyen durumlarda da ortaya çıkmamaktadır. Ancak bireyin yaşamında değişikliğe yol açabilecek iyi ya da kötü bir olay strese yol açabilmekte ve yaşanabilecek stres oram olayın kişinin yaşamında yol açacağı değişimin miktarı ile belirlenebilmektedir. Gündelik sıkıntıların da stresin ortaya çıkmasında etkili olduğu ifade edilmektedir. Ufak tefek can sıkıntıları, sinirlenmeler ve engellenmelerin büyük yaşam olayları kadar stres yaratabileceği belirtilmektedir. Stresin bir diğer kaynağı ise bireyin kişisel mükemmellik standardına ulaşmak için ortaya çıkan baskısı olduğu ifade edilmektedir. Baskı bireyin davranışının hızını arttırmak, yoğunlaştırmak yada yönünü değiştirmek veya daha yüksek standartta bir performans göstermek zorunluluğu hissettiğinde ortaya çıkmaktadır. Ortaya çıkan baskı yapıcı yada yıkıcı olabilmektedir. Başarıya ulaşıldığında baskı yapıcı olurken başarısızlığa neden olduğunda yıkıcı olmaktadır Engellenmelerde stres yaratan durumlardan sayılmaktadır. Gecikmeler, kaynakların yetersizliği, kayıplar, başarısızlık ve ayrımcılık yaygın engellenme kaynağı

olarak belirtilmektedir. Aynı anda iki ya da daha fazla uyumsuz istek, fırsat, gereksinim ya da amaçla karşılaştığında ortaya çıkan durumun yarattığı çatışma da bireyin stresinin artmasına neden olmaktadır. Birey, amaçların bazılarında vazgeçmesine bazılarını değiştirmesine ya da tümüne ulaşma çabasına girişmesine neden olmaktadır. Bunların dışında kişinin kendi kendine yarattığı streste çok önemli stres kaynaklarından biri sayılmaktadır. Araştırmacıların bireylerin normal yaşam stresine gereksiz yere eklenen akıldışı ve kendine zarar veren düşüncelere kapıldığını ifade etmektedirler. Bazı insanlar “asıl olan, yaptıklarından dolayı hemen hemen herkesin beni sevmesi ve takdir etmesidir, “düşüncesine inanmaktadırlar. Böyle durumlarda en ufak başarısızlık veya yetersizlik hissetmesi bireyin kendi kendine büyük bir stres yaratmasına neden olmaktadır (Morris, 2002).

#### 1.4.2. Stres Belirtileri

Rowshan, stres belirtilerini ruhsal, sosyal, duygusal, zihinsel ve fiziksel olmak üzere ayırmaktadır. Bu belirtilerin birbirini etkilemekte olduğu vurgulanmaktadır. Stres belirtileri, bireysel farklılıklara bağlı olarak gelişmektedir (Braham, 1998, Rowshan, 2003: Akt. Hergüner, 2008).

İnsanı çok mutlu eden olaylar karşısında yaşanan yoğun stres durumlarında kişiler kalp krizi geçirebildikleri bilinmektedir. Bundan dolayı, yaşanan aynı stres durumunda bazı bireylere olumlu duygular, bazı bireylere de olumsuz duygular uyandırabilmekte ve tahrip edici stres olarak ifade edilmektedir (Akt. Ersever; Akt. Yıldırım, 1991).

##### 1.4.1.1. Ruhsal Belirtiler

İçinde boşluk hissetme, affetmeyip kin duyma, hayatının anlamının kaybolması, suçluluk duygusu, diğer insanlara düşmanlık duyma gibi belirtiler görülmektedir (Braham, 1998, Rowshan, 2003: Akt. Hergüner, 2008).

##### 1.4.1.2. Sosyal Belirtiler

Diğer insanlardan soyutlanmak, toleranslı olamamak, insanlarla ilişki kuramamak, insanlara sıkıntı vermek, insanlara karşı güvensizlik, başkalarını suçlamak, randevulara

gitmemek veya çok kısa zaman kala iptal etmek, insanlarda hata bulmaya çalışmak gibi belirtiler görülmektedir (Braham, 1998, Rowshan, 2003: Akt. Hergüner, 2008).

#### 1.4.1.3. Duygusal Belirtiler

Kaygı, endişe, duyguların sık sık değişmesi, huzursuzluk duyulması, kızgınlık, depresyon, karamsarlık, üzüntü, sık kâbus görme, ümitsizlik duygusu, aşırı ağlama, sinirsel gülme krizleri, heyecan duymama, hastalık kuruntusu, özgüven azalması veya güvensizlik hissi, öfke patlamaları, saldırganlık veya düşmanlık, duygusal olarak tükendiğini hissetme gibi belirtiler görülmektedir (Braham, 1998, Rowshan, 2003: Akt. Hergüner, 2008).

#### 1.4.1.4. Bilişsel Belirtiler

Unutkanlık, dikkati toplayamama, kararsızlık, organize olamama, ilgi azalması, azalan yaratıcılık, işlem hatalarında artış, zihinsel durgunluk, sürekli olumsuzluklar üzerinde durma Sık hafıza kaybı, karar vermede güçlük çekilmesi, zihin karışıklığı, aşırı derecede hayal kurma, tek bir fikir veya düşünceyle meşgul olma, mizah anlayışı kaybı gibi belirtiler görülmektedir (Braham, 1998, Rowshan, 2003: Akt. Hergüner, 2008).

#### 1.4.1.5. Fiziksel Belirtiler

Kalp çarpıntısı, kan basıncının artması, kabızlık, titreme, kulak çınlaması, sırt ağrısı, diş gıcırdatma tırnak yeme, mide krampları, uykusuzluk, düzensiz uyku, alkol ve sigara içmede artış, sık adet görme veya görmeme, nefes kesikliği gibi belirtiler görülmektedir. (Braham, 1998, Rowshan, 2003: Akt. Hergüner, 2008).

Kısa süreli yaşanan stres, bireyin gerginlik, kalp atışlarının yükselmesi veya aşırı alkol ve sigara kullanımı gibi ortaya çıkan durumların kalıcı olmasını sağlayabilmektedir.

Aşırı yeme-içme ve sigara kullanımının artmasına sebep olmasıyla stres, bireyin kronik kalp rahatsızlığı için yüksek risk taşımasına neden olmaktadır (Kahn & Cooper, 1993).



## 1.4.2. Yaklaşımlar

### 1.4.2.1. Tepki Merkezli Yaklaşım

Tepki merkezli yaklaşımın kurucusu olan Hans Selye stresi, zorlayıcı etkiler sonucu meydana gelen zihinsel veya bedensel tepkiler kümesi olarak ifade etmektedir. Zorlamalar içinde roller, zaman baskısı, gürültü, sıcak, soğuk gibi olumsuz faktörler sayılmaktadır. Bunlar stresin kaynağı olabilmektedir. Beden ise bu stres uyanları karşı tepkide bulunmaktadır (Aydın ve arkadaşları, 2002). Literatürde organizmanın tehdit edilmesi, bu tehdit nedeniyle dengenin bozulması ve organizmada canlılığı korumaya yönelik oluşan stres tepkisi şeklinde birbirini takip eden bu döngü, "Genel Adaptasyon Sendromu" olarak adlandırılmaktadır (Baltaş & Baltaş, 1990).

#### 1.4.2.1.1. Genel Adaptasyon Sendromu (G.A.S)

##### 1.4.2.1.1.1. Alarm Tepkisi

Şok Aşaması: Hafif bir uyarıcının dokular üzerindeki etkisi olarak ifade edilmektedir. Beden ısısında ve tansiyonda düşme olmaktadır (Aydın ve arkadaşları, 2002).

Karşı Şok Aşaması: Şok aşamasından sonra fizyolojik olarak kanın adrenalin seviyesi yükselir aynı zamanda beden ısısında ve kan basıncında da yükselme görülmektedir (Aydın ve arkadaşları, 2002).

Bu durumda organizmanın dış uyararı suyarıcı olarak algılayıp, "savaş yada kaç" tepkisini verdiği aşama olarak tanımlanmadır (Baltaş & Baltaş,1990).

Bu aşamada;

- Göz bebekleri büyümektedir.
- Akciğerde oksijen tüketimi artmaktadır.
- Karaciğerde glikojen şeklindeki şeker glikoza dönüşmektedir.
- Kan basıncı artmaktadır.
- Kalp atışı hızlanmaktadır.

- Adrenalin ve non adrenalin salgısı artmaktadır.
- Kaslara oksijen taşımak üzere alyuvarlar organizmaya dağılmaktadır.
- Hazım, enerji kasların kullanması için yavaşlamaktadır.
- Saç ve vücut kılları dikilmesi şeklinde ifade edilmektedir (Aydın ve arkadaşları, 2002).

#### 1.4.2.1.1.2. Direnç Tepkisi

Stresin devam etmesi durumunda organizma direnç aşamasına geçmektedir. Vücut, bu aşamada dengesini sağlayabilme çabası içindedir (Aydın ve arkadaşları, 2002). Stres, uyum bozucu gücünü yitirmekte ve organizma alarm tepkileri vermeyi bırakmaktadır. Direnç dönemi başarıyla atlatılırsa, fizyolojik olarak normal koşullara dönebileceği ama stresin devam etmesi durumunda ise fiziksel ve ruhsal yıpranma görülmektedir (Baltaş & Baltaş, 1990).

#### 1.4.2.1.1.3. Tükenme Tepkisi

Uzun süren bir uyarıcı karşısında organizma tükenme aşamasına girmektedir. Bu aşamada tekrar, alarm dönemindeki tepkiler ortaya çıkmaktadır. Fakat devam eden ve başa çıkılamayan stres karşısında onarılmayacak fiziksel ve ruhsal hasarlar görülebilmektedir (Baltaş & Baltaş, 1990).

#### 1.4.2.2. Uyarı Merkezli Yaklaşım

Çevrenin kişisen beklentileri, baskıları kişilerde stres yaratan unsurlar içine girmektedir ve kişide fizyolojik ve psikolojik açıdan geçici değişikliklerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bunun dışında olumlu yada olumsuz yaşam olaylarında kişinin stres yaşamasına sebep olabilmektedir. Boşanma, evlenme, aileden yakın birinin ölümü, hastalanma, hamilelik, uyku düzeninde değişiklik gibi durumlar kritik yaşam olayları olarak değerlendirilmektedir. Her yeni yaşam olaylarına kişinin uyum sağlayabilmesi için hem fizyolojik hem de psikolojik açıdan uyum sürecini geçirmesi gerektiği belirtilmektedir. Çünkü her yaşam olayının kendisine ait özellikleriyle ilgili belli düzeyde stres yükü bulunmaktadır. Kişide beklenen yaşam olayının etkisi beklenmeyen

yaşam olayından daha az stres yaratacağı belirtilmektedir. Örneğin kişinin anahtarlarını unutması, hoşlanmadığı bir yakını ziyaret etmesi gibi durumlarda belli bir birikim olmaktadır. Bu yüzden yaşam olaylarının ve değişikliklerinin dışında günlük hayatın içindeki karışıklık ve duygu yükünün de önemi vurgulanmaktadır. (Aydın ve arkadaşları, 2002).

#### 1.4.2.3. Etkileşim Yaklaşımı

Bu yaklaşıma göre stres, kişinin belirli bir olayı algılayışı veya aynı olayın bireyin uyum kapasitesini aşması olarak ifade edilmektedir. Yani bir olayın stresli olarak algılanıp algılanmaması, olayın yapısına ve kişinin bu olayla baş etme ve savunma mekanizmalarına bağlıdır. Bu yüzden gerginlik yaratan durumlarda kişinin yanında olup onu destekleyecek bireylerin varlığı ya da bu konudaki inancı stresi olumsuz etkilediği belirtilmektedir. Sosyal destek stresle başa çıkmada çok önemli bir kavram olarak görülmektedir (Aydın ve arkadaşları, 2002).

#### 1.4.3. Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Başarıyla, içsel ya da dışsal uyaranlardan kaynaklanan gerilimi önleme ya da üstesinden gelme çabası olarak genellenebilir. Bu çaba için insanlar üç temel strateji kullanmaktadır. Bu yaklaşımların hangisinin seçileceğini, bireyin kişilik yapısı, benlik algısı (kendisini kendi gözünde nasıl algıladığı) eğitim düzeyi, problemin niteliği, güvenli davranış düzeyi (atılganlık seviyesi) ve kültürel seviye etkileyen özellikler sayılmaktadır.

Literatürde farklı araştırmacılar tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre belirlenen farklı başa çıkma stratejileri ve yaklaşımlar bulunmaktadır.

Moss ve Billings' in (1982) araştırmalarına göre;

#### 1.4.3.1. Problem Odaklı Yaklaşım

Bu yaklaşımda bireyler davranış düzeyinde birşeyler yaparak olayın etkisini azaltmaktadırlar.

- Öneri, tavsiye almayı,
- Yeni beceriler öğrenmeyi,
- Planlar yapmayı,
- Çok uyuyarak veya başka bir yere giderek problemlerden uzaklaşmayı tercih etmektedirler (Aydın ve arkadaşları, 2002).

Bireylerin problem odaklı yaklaşımı kullanması, kişinin deneyimlerine ve kredisini denetleme kapasitesine göre farklılık göstermektedir (Atkinson ve arkadaşları, 2002).

Stres yaratan durumlarda problem odaklı yaklaşımı kullanan kişilerde stres sırasında ve sonrasında depresyon düzeyleri düşük olduğu belirtilmiştir (Billings ve Moos, 1984; Akt. Atkinson ve arkadaşları, 2002).

#### 1.4.3.2. Duygu Odaklı Yaklaşım

- Duygularını ve içtepilerini ertelemeyi,
- Duygularını ağlayarak, daha çok içerek ve yiyerek boşaltmayı,
- Endişelenmemeyi tercih etmektedirler (Aydın ve arkadaşları, 2002).

#### 1.4.3.3. Düşünce Odaklı Yaklaşım

- Problemi analiz etmeyi,
- Problemi yeniden açıklamayı,
- Olası çıkış yollarının irdelemeyi,

- Olumsuz duygularını inkar etmeyi, unutmayı,
- Problemi düşünmemeyi tercih etmektedirler .

Çoğunlukla araştırmalar genç yetişkinler ve orta yaşlılar problem odaklı yaklaşımı kullandıkları yönünde verilerin olduğunu ifade etmektedir (Aydın ve arkadaşları, 2002).

Stresle başa çıkmayı Lazarus ve Folkman da stresle karşılaşma, sosyal destek arama, problem çözmeyi planlama, kendini kontrol etme, sorumluluk alma, geride bırakma, pozitif yeniden değerlendirme, kaçma/sakınma şeklinde ifade etmektedir. Bu stratejiler; problem çözme ve duygu odaklı olarak gruplandırılmaktadır. Problem çözme stratejisinin aktif olmasının sebebi bireyin stres durumlarını kontrol edeceğine inanmasından gelmektedir. Duygu odaklı başa çıkmada ise birey, durumu kontrol edemeyeceğine inanmakta ve bu yüzden pasif bir stratejisi olarak değerlendirilmektedir (Lazarus & Folkman, 1984; Akt. Roy, t.y.).

#### 1.4.4. Stresle Başa Çıkma ve Evlilik Doyumu

Stresle başa çıkma stratejilerinin evlilik doyumunu nasıl etkilediği yönünde araştırmalar yapılmıştır. Bu bağlamda evlilik sorunu olan ve olmayan çiftlerde başa çıkma ile duygusal stres ve yaşam stresi arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi üzerine araştırma yapılmıştır. Uygulamaya katılan çiftler dört gruba ayrılmıştır. Birinci grup, evlilik uyum puanları düşük, ikinci grup eşlerden birinin yüksek diğeri düşük olan çiftlerden, üçüncü grup ise, her iki eşin de puanının yüksek olduğu çiftlerden oluşturulmuştur. Erkeklerin evliliklerindeki doyum düzeylerinin düşük olduğu durumlarda, her iki eşte daha fazla depresif semptom, yaşam stresi ve uyumsuz başa çıkma zorluğu olduğu görülürken, evlilik doyum düzeyleri düşük olan kadında ise, sadece kadının işlevselliğinin etkilendiği görülmüştür (Whiffen & Gotlib, 1989).

Flört eden ve evli çiftlerde duruma yönelik olmayan başa çıkma ve ilişki doyumları arasındaki ilişkiyi incelenen konular arasındadır. Bu bağlamda çiftlerden, hem kendilerinin uyguladıkları hem de eşlerinin başa çıkmalarını değerlendirmeleri istenmiştir. Sonuç olarak çiftlerin hem kendileri hem de eşleriyle ilgili verdikleri bilgi, ilişki doyumuyla ilgili olduğu bulunmuştur. Ayrıca evli kadınların eşlerini

değerlendirmeleriyle eşlerin ilişki doyumu arasında güçlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Çiftlerin başa çıkma stilleri birbirine benzerse, doyumunda o kadar yüksek olacağı konusunda veriler de elde edilmiştir. Bireyler kendilerini ve partnerlerini benzer şekillerde başa çıktıklarını algılayan bireylerin doyum düzeyleri daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Ptacek & Dodge, 1995).

Bouchard, Sabourin, Lussier, Wright ve Richer (1998) tarafından yapılan çalışma sonuçlarına göre, stresle başa çıkmak için erkekler inkar (pasif olarak başa çıkma), kadınlar ise uzaklaşma-kaçınma (aktif olarak başa çıkma) kullandıkları ve kullanılan aktif veya pasif başa çıkma yollarının evlilik doyumunu olumsuz olarak etkilediği ve evlilik doyumunu üzerinde problem odaklı başa çıkma stratejilerinin olumlu açıdan daha etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Spangenberg ve Theron (1999), depresif hastaların eşleri tarafından kullanılan başa çıkma stratejileri, anksiyetesi, depresyonu ve evlilik uyumsuzluğu arasındaki ilişkileri değerlendirilmiş, anksiyetenin eşlerde bulunduğu, çoğunun depresif olduğu ayrıca yarısının evliliklerinde uyumsuzluk yaşadıkları görülmüştür. Anksiyete ve kaçınmacı başa çıkma arasında pozitif yönde bir ilişki, kaçınmacı başa çıkma stratejisi ve evlilik uyumu arasında ise negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur .

## 1.5. EVLİLİK DOYUMU İLE İLGİLİ YAPILMIŞ ARAŞTIRMALAR

Evlilik doyumunu konusunda gerek Dünyada gerekse Türkiye’de çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Konu ile ilgili araştırmalar yurt içinde yapılan ve yurt dışında yapılan araştırmalar olarak iki başlıkta verilecektir.

### 1.5.1. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Evlilik doyumunu konusu ile bağlantılı olarak yurt dışında birçok çalışma yapılmıştır. Araştırmacılar yaşamın yedi yönünün evrensel mutluluk üzerine etkisini araştırmak için tüm siyahî ve beyaz kadınlar ile erkekleri kapsayan 1972–1978 arasında nüfus sayımındaki bilgileri kullanılarak çıkan sonuçta tüm siyahî ve beyaz kadınlar ile erkekler için evlilik doyumunun, evrensel mutluluğun (ekonomik durum, iş, toplum, aile yaşamı, iş dışı aktiviteler, arkadaşlık, sağlık ve fiziksel durumlara) diğer yönlerine

göre daha güçlü bir ilişkisi olduğu, siyahî erkekler için iş doyumunun olmadığı sıralamalarda ise, evlilik doyumunun evrensel mutluluğun olumlu bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir (Glenn & Weaver, 1981; Akt. Çelik, C. K. 2006).

Evlilik doyumunun yordayıcılarını ve bunların ne kadar etkili olduklarını araştırılmıştır. 250 çiftle yürütülen çalışmada evlilik doyumunu için kişiliğin ve yakınlığın, kadın ve erkekler için de eşten alınan destek ile cinsiyet rol tutumlarının önemli derecede yordayıcıları olduğu bulunurken, evlilik süresinin, çocuk sahibi olmanın, yaşın evlilik doyumunu için yordayıcı olmadığı ortaya çıkmıştır (Patrick, 2002, Akt. Çınar, 2008).

Evlilik yaşı ve rol uyuşumunun evlilik doyumunu ile ilişkisini inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Bu bağlamda araştırmacılar, rol uyuşumunun (rol uyuşumu; kadın ve erkek arasındaki, kadına ve erkeğe özgü rollerdeki beklentiler ve değerler konusunda algılanan anlama miktarı) evlilik doyumuyla pozitif yönde anlamlı bir ilişkili olduğu görülmüştür (Bahr, Chappell, & Leigh, 1983; Akt. Üncü, 2007).

Evli erkek ve kadınların gerçek ve ideal rol beklentileri ölçülerek, rol beklentileri geleneksel olup, eşitlikçi role sahip erkeklerin evlilik doyumlarının çok düşük olduğu sonucu ortaya çıkmıştır (Bollman, Schumm, Jurich, & Yoon, 1997; Akt. Çınar, 2008).

Başka araştırmacılar tarafından 48 çiftle yürüttüğü çalışmada ise geleneksel cinsiyet rolüne sahip çiftlerin evlilik doyum düzeyleri ile eşlerden birinin yüksek kadınsı veya yüksek erkeksi role sahip olduğu evliliklerdeki evlilik doyum düzeyleri arasında anlamlı bir fark görülmemiştir (Juni & Grimm, 1994; Akt. Çınar, 2008).

Evlilikte eşler arasındaki ilişkide doyumunu arttıran önemli unsurun eşlerin birbirlerinin özelliklerini kabul etmelerinin olduğu konusunda veriler bulunmaktadır (Daniluk, 1999).

Kadın ve erkek eşlerin evlilikte rol paylaşım tutumlarını ve davranışlarını inceleyen araştırmada çiftlerin çoğunluğu, hem erkek hem de kadının birlikte ailenin geçimi, çocuk bakımı, ev işleri ve karar alma rollerinin paylaşılması gerektiğini düşünürken bu tutumlarını genellikle davranış olarak göstermedikleri ortaya çıkmıştır. Çalışan kadın olmasına rağmen, çocuk bakımı ve ev işi erkeğin ise temel aile geçimini sağlayan kişi olarak görüldüğü belirtilmiştir. Eğitim düzeyleri yüksek, gelirleri birbirine yakın çiftlerin aile rollerini daha çok paylaştıkları tespit edilmiştir. Sonuç olarak, geleneksel

tutumuna sahip olmayan eşlerin ev işi paylaşımına dair olumlu tutumlarını davranışa dökemedikleri belirtilmiştir (Smith ve Reid, 1986).

Erkeklerin mesleki doyumu ile eşlerinin evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi araştıran araştırmada pozitif yönde anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır (Barling, 1984).

Bir başka çalışma verilerine göre, erkeğin mesleki doyumu azaldıkça, eşinin de evlilik doyumunda azalma görüldüğü, çiftlerin eğitim düzeyi benzer olduğu evliliklerde evlilik doyumunun arttığı, eğitim düzeyi yüksek çiftlerin eğitim düzeyi düşük çiftlerden daha fazla evlilik doyumuna sahip oldukları, ev işlerinin paylaşımında eşitlikten yana olan erkeklerin eşitliğe inanmayan erkeklere göre evlilik doyumunun daha yüksek olduğu görülmüştür (Tynes, 1990).

Kadınların mesleki statülerinin, eşlerinin evlilik doyumu üzerine etkileri de incelenen konuların arasındadır. Araştırma sonuçları kadınların mesleki statülerinin eşlerin evlilik doyumunu üzerinde etkili olmadığını; çalışan kadınların, çalışmayan kadınların eşlerine göre evlilik doyumları daha düşük olduğu görülmüştür (Lye & Biblarz, 1993; Akt. Çelik, C. K., 2006). Çünkü, çalışan kadınların hem sahip olacakları bebeğin bakımı hem de ev idaresi konusunda daha çok sorun yaşadıklarından dolayı evlilik doyumları çalışmayan kadınlara göre, daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır (Maasen ve Groot, 1994; Akt. Güven, 2005).

Lye ve Biblarz'ın araştırma sonuçlarının tam tersi olarak kadının çalışması, ev işleri ve sorumluluklarından kurtulacağından evlilik doyumunun da artmasına neden olduğunu yönünde araştırmalarda bulunmaktadır (Kielcolt, 2003).

Çiftlerin ilk evliliklerinde çocuk sahibi olmanın evliliğin devamı üzerinde etkisini inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Bu bağlamda araştırmacılar, ilk çocuğun doğumunun ve 5 yaşından küçük olması evliliğin sonlanabilme durumunu büyük ölçüde azaltırken, birinci çocuktan sonraki doğumlar da bu etkinin çok az olduğu saptanmıştır. Kısa vadede çocuğun olması evliliğin devamını arttırırken, uzun vadede çocuklar ayrılmayı arttırmaktadır. Ayrıca ailedeki çocuk sayısı ayrılmanın zamanını değiştirirken uzun vadede ayrılma riskini değiştirmediği görülmüştür (Waite & Lillard, 1991).



Aynı zamanda yapılan araştırmalarda 0–13 yaş arası çocuğu olan çiftlerin evlilik doyumlarının çocuksuz çiftlere göre anlamlı derecede düşük olduğu, 17 yaş ve üstü çocuğa sahip olan çiftlerin çocuksuz çiftlere göre evlilik doyum düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı ortaya çıkmıştır (Orbuch, House, Mero & Webster, 1996; Akt: Çınar, 2008).

Çocuk sahibi olan ve olmayanların evlilik doyumunu açasından farklılık olup olmayacağı konusu araştırılmak üzere yaşları, eğitim düzeyleri ve evlilik süreleri eşleştirilmiş çocuk yapmamış 50 çift ile çocuklu 41 çifti kapsayan çalışmada çocuklu çiftlerin çocuksuz çiftlere göre evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu, çocuklu çiftlerin evlilikleri konusunda problem yaşamaları ve boşanmayı dile getirmeleri daha az olduğu görölmüştür (Callan, 1984).

Farklı zamanlarda yapılmış olan bir başka çalışmada ise tam tersi bir sonuç ortaya çıkmıştır. Bu araştırma Koreli-Amerikalı 230 çiftin katılımı ile yapılmış ve çocuğu olmayan kadınların çocuğu olan kadınlara oranla evlilik doyumunun yüksek olduğu, çocuk sayısı ile evlilik doyumunu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olmadığı fakat çok çocuklu kadınların daha az evlilik doyumuna sahip oldukları, erkek eşlerin doyum düzeyleri ile çocuğun olup olmaması ve çocuk sayısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı görölmüştür. Bunun sebebi, erkeklerin işlerinin geri kalan kısmında çocuk bakımı ile ilgilenmesi, Koreli kadınların ise çocuk bakımını birincil görev olarak görmesinden kaynaklanmaktadır (Rho, 1989; Akt. Çınar, 2008).

Kukay' ın (2005) 1785 erkek ve 2241 kadın katılımcı ile yaptığı araştırmasında, Rho' nun çalışmasına benzer sonuçlar ortaya çıkmıştır. Kendi istekleriyle çocuk sahibi olmayan çiftlerin evlilik doyumları çocuk sahibi olan çiftlere göre daha yüksek olduğu sonucu çıkmıştır (Kukay, 2005; Akt. Çınar, 2008).

Başka çalışma verilerine göre de ailedeki çocuk sayısı ile evlilik doyumunu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çocuk sayısı arttıkça evlilik doyumunda azalma görölmektedir (Pletchaty, Couturier, Cote & Roy, 1996),

Cinsel doyum ve evlilik doyumunu arasında ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Bu bağlamda araştırmacılar, cinsel doyum ve evlilik doyumunun kadınlardaki önemli

belirleyicisinin eşleriyle cinsellik hakkında açık bir iletişim kurmak olduğunu ortaya çıkarmıştır. Yapılan çalışmada eşlerin cinsellik hakkında açık iletişim kurarak konuşmalarının cinsel doyumlarını ve evlilik doyumlarını arttırdığı vurgulanmaktadır (Banmen ve Vogel, 1985).

Konu ile ilgili bir başka çalışmada ise cinsel aktivite ve cinsel doyum ile evlilik doyumları arasındaki ilişki incelenmiş, evlilik doyumunun eşlerin algılanan cinsel doyumları ve cinsel birleşim sıklığı ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Morokoff & Gilliland, 1993).

Grover, Russell, Schumm ve Paff Bergen (1985) tarafından yapılan çalışmada, kadınların evlenmeden önce eşleri ile geçirdikleri zaman ile evlilik doyumları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu, kadınların evlendikleri yaş ve flört dönemlerinde eşleriyle yaşadıkları ayrılıkların evlilik doyumları ile ilişkisi olmadığı saptanmıştır.

Evlilik süresi içinde terk edilme kaygısının evlilik doyumları üzerine etkisini olup olmadığı üzerine yapılan araştırma verilerine göre her iki cinsiyet açısından da evlilik doyumunda azalmaya neden olduğunu göstermektedir (Feeney, 1994; Akt. Güven, 2005).

#### 1.5.2. Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Evli eşler arasındaki çatışma davranışları ve evlilik doyumları arasındaki ilişkiyi cinsiyet açısından inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Bu bağlamda araştırmacı, kadınların bir çatışma durumunda bu çatışmanın nedenini eşlerine, erkeklerse kendilerine yüklediği sonucu ortaya çıkarmıştır. Ayrıca çağdaş ve eşitlikçi olan evlilik ilişkilerinde çiftlerin evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (Tezer, 1986).

Konu ile ilgili bir başka araştırmacı ise Ankara il merkezinde yaşayan 77 evli çifti kapsayan çalışmada erkeklerin evlilik doyumlarında etkili olan değişkenin evlilik çatışmasının yaygınlığı olurken, kadınlarda ise evlilik çatışmasının yaygınlığı ile eğitim düzeyi olduğu sonucuna varılmıştır (Hatipoğlu, 1993).

Türk evli çiftlerin ilişkilerini yürütmede kullandıkları stratejiler ve evlilik doyumları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Kullanılan stratejilerden açıklık dışında tüm stratejilerin evlilikteki mutlulukla orantılı olduğu ve eşlerin birbirlerini nasıl gördüklerinin kişinin

kendi davranışlarından daha etkili olduğu görülmüştür. Kadınlar da eşlerinin sosyal çevrelerini hayatlarına katmak ve sorumlulukları paylaşma, erkekler de eşlerinin olumlu olması ve ilişkiye karşı bağlılık göstermesi, her iki cinsiyet içinde olumluluk evlilikte mutluluğu etkileyen faktörler olarak belirlenmiştir. İlişkiyi yürütme stratejileri açısından cinsiyetler açısından erkeklerin kadınlardan açıklık stratejisini daha fazla kullandıkları yönünde ortaya çıkmıştır (Torun, 2005).

Evlilik doyumu ile erkeksilik, kadınsılık, cinsel fantezi ve mastürbasyon ilişkisi 136' sı kadın, 64' ü erkek 200 evli bireyle araştırılmış, evlilik doyumunun erkeksilik, kadınsılık, cinsel fantezi sıklığı ve mastürbasyon sıklığı üzerinde bir fark yaratmadığı ancak cinsel ilişki ve mastürbasyon sıklığının evlilik doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna varılmıştır (Soyer, 2006).

Aktürk (2006), 116 ilk evli, 223 yeniden evlenmiş bireyle medeni duruma (ilk evli, boşandıktan sonra yeniden evlenmiş, eşi vefat ettikten sonra yeniden evlenmiş) ve cinsiyete göre evlilik doyumunu karşılaştırarak, erkeklerin kadınlardan daha yüksek evlilik doyumuna sahip olduklarını, ilk evlilerde evliliğin süresi ve gelir düzeyinin, boşandıktan sonra yeniden evlenenlerde cinsiyet ve ortak çocuğun varlığının, eşi vefat ettikten sonra yeniden evlenenlerde ise yeni evliliğin süresinin evlilik doyumunu anlamlı şekilde yordadığı sonucuna varılmıştır.

Evlilik doyumu ile bazı sosyo-demografik ve işle ilgili değişkenlerin ilişkisini araştırmak için Tezer (1994) araştırmasında amir ve eşle çıkan çatışmaların sıklığının, bazı demografik değişkenlerle birlikte iş ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiye bakmıştır. Araştırmanın yaş ortalaması 44.8, evlilik süresi ortalaması 11.2 olup çalışan ve evli 46 kadın ile 65 erkeği kapsamıştır. Araştırma sonuçlarına göre, iş doyumunu yordayan değişkenlerin içinde öğrenim durumu, amirle çatışmanın sıklığı, cinsiyet, gelir durumu ve evlilik doyumu olurken evlilik doyumu için de eşle çatışmanın sıklığı, çatışmanın yarattığı gerginlik, iş doyumu ve yaş yer almaktadır. Eşle çatışmaların sıklığı ve gerginlik azaldıkça, iş doyumu ve yaşla birlikte evlilik doyumunda da artış gözlenmiştir (Tezer, 1994).

Kocaeli'nde çalışan 107 evli hekimi kapsayan diğer bir çalışmanın sonucunda işle ilgili değişkenlerin evlilik doyumu ile ilişkili olmadığı, sosyo-demografik değişkenlerden

sadece hekimin eşinin de hekim olması durumunda, evlilik doyumunu arttırdığı ve bununda erkek hekimler için geçerli olduğu sonucuna varılmıştır (Aslan, Aslan, Alparslan & Ünal, 1998).

Evli çiftlerde kadının çalışıp çalışmamasının evlilik doyumunu etkileyip etkilemediği yönünde birçok araştırma yapılmıştır. Bu bağlamda çalışan kadının ve eşinin evlilik doyumunun çalışmayan kadınlar ve eşlerinininkinden daha yüksek olduğunu bulmuştur (Tezer, 1994a).

Bu çalışmaya benzer bir çalışmada Ankara ilinde ikamet eden 90'ı çalışan ve 90'ı çalışmayan 180 kadın, 175'i çalışan ve 5'i çalışmayan 180 erkek, toplam 360 katılımcıyı kapsayan bir çalışma yapılmıştır. Evli çiftlerde kadının eğitim düzeyinin, çalışıp çalışmamasının, eşlerin ev işi paylaşımının, eşlerin evlilik doyumunu üzerindeki etkilerini incelemiş, çalışan kadın-eşlerinin evlilik doyumları, çalışmayan kadın-eşlerinin evlilik doyumlarından daha düşük olduğu yönünde diğer araştırmaya karşıt bir sonuç ortaya çıkmıştır. Ayrıca ev işi paylaşımı konusunda hakkaniyet algılayan kadınların evlilik doyumunun yüksek olduğu aynı zamanda buna ek olarak erkeklerin kadınlara göre daha fazla evlilik doyumuna sahip olduğu, kadının eğitim düzeyinin evlilik doyumunu üzerinde de anlamlı bir etkisini olmadığı sonucuna varılmıştır (Hasta, 1996).

Evlilik ilişkilerini geliştirilen programın, çiftlerin çatışma düzeyleri, evlilik doyumunu ve ego durumları üzerinde etkisinin olup olmadığını inceleyen deneysel bir araştırma yapılmıştır. Araştırma verilerinin sonuçlarına göre evlilik ilişkilerini geliştirme programına katılmanın, evli bireylerin evlilik doyumları ve ego durumları üzerinde anlamlı bir farklılık ortaya çıkarmadığını, bireylerin sadece yetişkin ego durumunda olumlu yönde değişiklik olduğunu göstermiştir (Sevim-Aydemir, 1996).

Taştan (1996) tarafından yapılan bir başka çalışma da evli çiftlere iletişim çatışması senaryosu verilen çiftler. videoya kaydedilerek gözlenmiştir. Çiftler evlilik tipi (görücü usulü ve anlaşarak) ve cinsiyet açısından problem çözme durumundaki iletişimi, iletişimin olumluluk derecesi incelemiştir. Sonra kaydedilen görüntüler hazırlanan gözlem formu aracılığıyla eşler tarafından değerlendirilmiştir. Anlaşarak evlenen çiftler, görücü usulü evlenenlere göre, problemleri durum esnasında kullandıkları problem çözme yönteminde sorun olduğunu fark ettikleri zaman daha fazla olumlu iletişimde

bulunmuşlardır. Cinsiyet açısından eşler arası iletişimde farklılıklar olduğu ve kadınların erkeklere oranla yöntemlerinde sorun olduğunu fark ettiklerinde daha fazla olumlu iletişim kurdukları ortaya çıkmıştır.

Evlilikteki çatışma odakları ve iletişim sorunları belirlenmeye çalışılmıştır. Eşlerin yaşları ve öğrenim düzeyleri artıkça çatışma düzeylerinin azaldığını, ev kadınlarının çalışan kadınlara göre varoluş ve yoğunluk çatışmalarını daha fazla yaşadığını ve bunun kişilerde evlilik doyumlarının düşmesine neden olduğu yönünde sonuçlar saptamıştır (Tümer, 1998).

Güven (2005) çalışmasında ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların, problem çözme becerilerinin, evlilik doyuma etkilerini ve yordayıcılarını araştırmıştır. 151' i kadın, 154' ü erkek 305 evli katılımcı ile yapmış olduğu araştırmasında evlilik doyumunu, problem çözme becerileri başta olmak üzere gerçekçi olmayan ilişki beklentilerine ilişkin bilişsel çarpıtmalar yordarken, demografik değişkenler (yaş ve cinsiyet), yakınlıktan kaçınma ve zihin okumanın ise evlilik doyumunu yordamada bir katkısının olmadığı sonucu ortaya çıkmıştır.

Evlilik süreleri ile evlilik doyumları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada, erkekler için evlilik süresi önemli bulunurken, kadınlar için ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Turan, 1997).

Evlilik uyumlarını çeşitli demografik değişkenlere göre inceleyen araştırmalar bulunmaktadır. Bu bağlamda yüksek lisans öğrencisi olan çiftleri kapsayanların araştırmada ve eşin eğitim düzeyi ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu saptamıştır. Ayrıca çocuk sahibi olup olmama, evlilik süresi, çocuk sayısı, yaş, cinsiyet, lisansüstü derecesi, din, meslek, eşin dini ve mesleği ile evlilik uyumu arasında ilişkinin olmadığı görülmüştür (Fışıloğlu, 1992).

Aynı zamanda bireysel özellikler, evliliğe ilişkin durumlar, evlilik yaşamı ve ilişkileri ile ilgili sorunların evlilik doyumu üzerindeki etkisi de incelenen konular arasındadır. Bu bağlamda Ankara' da Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu Genel Müdürlüğü' ne bağlı sosyal hizmet kuruluşlarında çalışan, üniversite mezunu evli personeli kapsayan araştırmanın sonucunda bireysel özelliklerin (yaş, cinsiyet, meslek)

ve evliğe ait özelliklerin (evlilik süresi, evlenme biçimi, ilk evlenme yaşı) evlilik doyumunu etkilemediğini fakat evlilik yaşamı ve ilişkileri ile ilgili sorunların olup olmaması evlilik doyumunu olumlu yönde etkilediği sonucuna varılmıştır (Acar, 1998).

Dindarlığın evlilik doyumunu üzerinde etkisinin olup olmadığı araştırılan konulardandır. Aynı zamanda algılanan evlilik problemlerinin çözümünde dindarlığın etkisinde araştırılmıştır. Dindarlığın evlilik doyumunu üzerinde etkisi olduğu ama sorun çözme konusunda arabulucu rol oynadığı belirtilmemiştir (Hünler, 2002).

Boyun eğici davranışın evlilik doyumunu nasıl etkilediği üzerinde araştırmalar yapılmıştır. Araştırma sonucuna göre çiftlerin boyun eğici davranışları sergilemesi problem çözme becerilerinin ve evlilik doyumlarının azalmasına sebep olacağı bildirilmiştir (Hünler & Gençöz, 2003).

Duygusal zekanın evlilik doyumunu ile ilişkili olup olmadığı da araştırılan konular arasındadır. Duygusal zeka; kişinin kendi duygularını anlaması, başkalarının duygularına empati beslemesi, ve duygularını yaşamı zenginleştirecek biçimde düzenleyebilme yetisi olarak tanımlanmaktadır (Goleman, 1996). Araştırma sonuçlarında duygusal zeka ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğu, duygusal zeka düzeyi yükseldikçe evlilik doyumunun da arttığı görülmüştür (Üncü, 2007).

## 1.6. ARAŞTIRMANIN AMACI

Türkiye’de yapılan araştırmalarda evlilikte problem çözme ve stresle başa çıkma becerileri ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmanın az sayıda olduğu gözlenmiştir. Bireyde zamanla birlikte gelişen ve değişen problem çözme ve stresle baş edebilme becerisinin evlilik süresiyle birlikte evlilik doyumunu da etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu araştırmanın genel amacı; evli bireylerin evlilik doyumunu ile problem çözme becerileri, stresle başa çıkma ve evlilik süresi arasındaki ilişkiyi incelemektir.

### 1.6.1. Araştırmanın Temel Problemi

“Evlilik doyumu ile problem çözme becerileri, stresle başa çıkma ve evlilik süresi arasında ilişki var mıdır? .” şeklinde düzenlenmiştir. Bu bağlamda aşağıdaki sorulara cevaplar aranacaktır.

- Bireylerin evlilik doyumu, cinsiyet, eğitim, yaş, çocuk sahibi olma ve gelir düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
- Bireylerin evlilik sürecinde yaşamış oldukları psiko-sosyal travmalar evlilik doyumunu etkilemekte midir?
- Bireylerin evlilik doyumu ile evlilik süresi arasında ilişki var mıdır?
- Problem çözme becerileri ile evlilik doyumu arasında ilişki var mıdır?
- Stresle başa çıkma ile evlilik doyumu arasında ilişki var mıdır?

### 1.7. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Günden güne değişen dünyada insanlar çeşitli problemlerle karşılaşmakta ve bu problemlerin çözümü için çeşitli yollar aramaktadırlar. Bu durum insanın yaşamı boyunca sürmektedir. Araştırmanın önemi her daim farklılaşan ve gelişen insanların olmasından ileri gelmektedir. Yeniliklerin getirdiği problemler insanlar üzerinde de sıkıntılarının artmasına sebep olmaktadır. Konuyla ilgili yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde evlilik doyumunun birçok değişkenle ilişkisinin olup olmadığı farklı gruplar üzerinde çalışılmış birçok araştırmaya rastlanmaktadır ancak bu araştırmalar batı kültüründe yapıldığı için, bu değişkenlerin farklı bir yapıya sahip olan Türk kültüründe de incelenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Günümüzde boşanmaların artması ve aile terapistlerinin sayılarının her geçen gün fazlalaşması da araştırmanın önemini vurgulamaktadır. Bu önemli kurumun nasıl yaşatılacağı uzun yıllardan beri tartışılan önemli konulardan biridir. Son zamanlarda evlilik kurumunun örselendiği ifade edilmektedir. Bundan dolayı da evlilik kurumunu etkileyen değişkenlerin belirlenmesi, psikolojinin önemli konuları arasında yerini almıştır. Araştırma sonucunda elde edilecek veriler doğrultusunda daha gerçekçi çözüm yollarının

bulunmasını sağlayacak ve konu ile ilgili yapılacak olan araştırmalara ışık tutacağı ümit edilmektedir. Evlilik doyumunun çalışılması, hem bireysel ve ailevi iyiliğın sağlanması hem de sağlıklı evliliklerin topluma sağlayacağı yararlar açısından önemli olacaktır.



## 2. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu bölümde araştırmanın örneklemine, veri toplama araçlarına ve işlem kısmına yer verilecektir.

Bu araştırma ilişkisel tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni evlilik doyumu ve bağımsız değişken evlilik süresi ara değişkenler ise stresle başa çıkma ve evlilikte problem çözme becerisidir. Araştırmada, iki ya da daha çok değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve derecesini betimlemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Karasar, 2002).

### 2.1. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırma grubu, internet üzerinden rastlantısal ve gönüllülük ilkesiyle araştırmaya katılmış olarak seçilen gönüllü katılmış evli bireylerden (183 kadın, 140 erkek, toplam 323 katılımcı) oluşmaktadır

### 2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu araştırmada 4 çeşit veri toplama aracı kullanılmıştır. Bunlar demografik özellikleri araştıran anket, evlilik doyum skalası, problem çözme envanteri ile stresle başa çıkma tarzları envanterinden oluşmaktadır.

#### 2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Örneklem grubunu daha iyi betimleyebilmek amacıyla araştırmaya katılanlara kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Bu form araştırmacı tarafından geliştirilmiş olup, formda bireylerin cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, kaç yıllık evli oldukları, çocuklarının olup olmadığı, nasıl evlendikleri (anlaşarak, görücü usulü ve diğer) ve bireyin eğitim durumu vb... ölçmeyi hedefleyen sorulardan oluşmuştur. Kişisel bilgi formu ek 1 dedir.

### 2.2.2. Evlilik Doyum Skalası

Evli bireylerin evlilik doyumu konusundaki kişisel algıları 7 dereceli bir skala ile tespit edilmiştir. Katılımcılara sunulan evlilik doyumu tanımına göre kişilerin evliliklerinde algıladıkları doyum düzeyini işaretlemeleri istenmiştir. işaretledikleri 1, 2, 3 kişinin algıladığı düşük evlilik doyumunu, 4 orta düzeydeki evlilik doyumunu, 5, 6, 7 ise yüksek evlilik doyumunu belirtmektedir. Formu ek 2 dedir.

### 2.2.3. Problem Çözme Envanteri (PÇE)

Heppner ve Peterson (1982) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe çevrisi Şahin, Şahin ve Heppner (1993) tarafından gerçekleştirilmiştir. 150 kişiden oluşan öğrenci örneğine uygulanmış e üç faktör bulunmuştur. 35 maddeden oluşan ölçek, bireyin problem çözme becerileri konusunda kendisini nasıl algıladığını belirlemeyi amaçlayan ve likert tipi bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Her madde için kişilere kendilerinin hangi sıklıkla ölçekteki maddeler gibi davrandıkları sorulmaktadır.

Yanıtlama seçenekleri,

(1) Her zaman böyle davranırım,

(2) Çoğunlukla böyle davranırım

(3) Sık sık böyle davranırım

(4) Arada sırada böyle davranırım

(5) Ender olarak böyle davranırım

(6) Hiçbir zaman böyle davranmam. şeklindedir. Verilen cevaplara 1 ile 6 arasında değişen puanlar verilmektedir.

Puanlamaya 9, 22 ve 29. maddeler dahil edilmez. 1, 2, 3, 4, 11, 13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30 ve 34. maddeleri tersten puanlanan maddelerdir. Puan aralığı 32-192 arasındadır.

Alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin problem çözme becerisi konusunda kendini yetersiz algıladığını göstermektedir.

Ölçeğin tümü için elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Alt ölçekler için elde edilen katsayılar ise .72 ile .85 arasında bulunmuştur.

Ölçeğin alt ölçeklerinin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları  $r=.83$  ile  $r=.89$  arasında değişmektedir. Ölçeğin “problem çözme yeteneğine güven” (5,10, 11, 12, 19, 23, 24, 27, 33, 34. ve 35. maddeler,  $\alpha=0,85$ ), "yaklaşma- kaçınma" (1,2, 4, 6, 7, 8, 13, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 30. ve 31. maddeler,  $\alpha=0.84$ ) ve “kişisel kontrol” (3, 14, 25, 26. ve 32. Maddeler  $\alpha=0.72$ ) olmak üzere üç faktörden oluştuğu belirtilmektedir (Heppner & Petersen, 1982).

Ölçek çalışmayı gerçekleştiren ilk iki araştırmacı tarafından ayrı ayrı çevrilmiş ve ters çevirme işlemi yapılmıştır. Orijinal maddeleri en iyi temsil ettiği düşünülen ifadeler seçilerek Türkçe formu oluşturulmuştur. 244 öğrenci tarafından yapılan çalışmada ölçeğin tümü için elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Ölçeğe dönük yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin “Aceleci Yaklaşım” (13, 14, 15, 17, 21, 25, 30. ve 32. maddeler  $\alpha=0.78$ ), “Düşünen Yaklaşım” (18, 20, 31, 33. ve 35. maddeler  $\alpha=0.76$ ), “Kaçınan Yaklaşım” (1, 2, 3. ve 4. maddeler  $\alpha=0.74$ ), “Değerlendirici Yaklaşım” (6, 7. ve 8. maddeler  $\alpha=0.69$ ), “Kendine Güvenli Yaklaşım” (5, 23, 24, 27, 28. ve 34. maddeler  $\alpha=0.64$ ), ve “Planlı Yaklaşım” (10, 12, 16. ve 19. maddeler  $\alpha=0.59$ ) olarak altı alt faktörden oluştuğu bulunmuştur (Şahin, Şahin & Heppner, 1993). Formu ek 3 dedir.

#### 2.2.4. Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanteri (SBTE)

Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilen ve orijinal adı 'Ways of Coping Inventory (WCI) olan başa çıkma yolları envanteri, bireylerin genel veya belirgin stres durumları ile başa çıkma durumlarını belirleyen ifadeleri içermektedir. Bu ölçeğin ilk formu, 68 maddelik bir listedir. Daha sonra maddeler üzerinde yapılan bir değişiklik, bu liste 66 maddelik dördü “Likert Tipi” bir ölçeğe dönüştürülmüştür. Ölçeğin maddeleri, bireylerin stresle başa çıkmada kullandıkları bilişsel ve davranışsal

stratejileri içermektedir. Bu ölçekten çeşitli araştırmacıların amaçlarına ve örnekleminегöre maddeler çıkardıkları ya da ekledikleri ifade edilmektedir.

Ölçek Türkiye'de ilk kez Siva (1988) tarafından kullanılmış ve kültüre özgü maddeler eklenerek 74 maddeye çıkarılmıştır (Akt:Şahin ve Durak, 1995). Üniversite öğrencileri için kısaltılmış formu ise,Şahin ve Durak (1995) tarafından çalışılmış ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği biçiminde adlandırılmıştır.

Türkçe adaptasyonu Şahin ve Durak (1994) tarafından gerçekleştirilen Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin kısaltılmış formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılmıştır. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, duruma yönelik 30 maddelik 4'lü likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin üç farklı örneklem kullanılarak gerçekleştirilen faktör analizi sonuçları, stresle basa çıkma tarzlarının probleme yönelik/aktif, ve duygulara yönelik/pasif tarzlar şeklinde ikiye ayrıldığını, kendi içlerinde de beş boyuta ayrıştırılabileceğini göstermiştir.

Alt boyutlar aşağıda yer almaktadır.

- 1) Kendine güvenli yaklaşım “Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum”,
- 2) Çaresiz yaklaşım “Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim”,
- 3) İyimser yaklaşım “Olaydan/Olaylardan olumlu bir şey çıkartmaya çalışırım”,
- 4) Boyun eğici yaklaşım “Başa gelen çekilir diye düşünürüm” ve
- 5) Sosyal destek arama “Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım” olmak üzere beş ayrı alt ölçekten oluşan SBTÖ’de toplam 30 madde yer almaktadır.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’ nin güvenilirliğini sınınamaya yönelik olarak 3 ayrı çalışmadan elde edilen Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları, iyimser Yaklaşım alt ölçeği için 0,68 ve 0,49 arasında, Çaresiz Yaklaşım alt ölçeği için 0,64 ve 0,73 arasında, Kendine Güvenli Yaklaşım alt ölçeği için 0,62 ve 0,80 arasında, Çaresiz Yaklaşım alt ölçeği için 0,64 ve 0,73 arasında, Boyun Eğici Yaklaşım alt ölçeği için 0,47 ve 0,72

arasında, Sosyal Destek Arama alt ölçeği için de 0,47 ve 0,45 olarak değişmektedir. Uygulama esnasında ölçek “Eşimle ilgili bir sıkıntım olduğunda” başlığıyla verilmiştir. 30 maddeden oluşan, 0-3 arası puanlanan bu ölçekte, sosyal desteğe başvurmanın hesaplanmasında 1. ve 9. maddeler ters puanlanarak hesaplanmaktadır Her faktöre ait puanlar ayrı ayrı hesaplanmaktadır. Her faktöre ait sorulardan elde edilen puanlar toplanmakta ve o faktöre ait toplam soru sayısına bölünerek her faktöre ait ortalama puan elde edilmektedir. Alt ölçeklerde yer alan madde sayısı ise Kendine güvenli yaklaşım için 7, Çaresiz yaklaşım için 8, İyimser yaklaşım için 5, Boyun eğici yaklaşım için 6 ve Sosyal destek arama için ise 4’tür. Her alt ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 3’tür. Toplam puan ise hesaplanmamaktadır.

Kendine güvenli, iyimser ve sosyal desteğe başvurma faktörlerinden elde edilen puanlar arttıkça stresle başa çıkmanın etkili olduğu, çaresiz, boyun eğici yaklaşım faktörlerinden elde edilen puanların artması ise stresle başa çıkmada etkisiz yöntemlerin kullanıldığını belirtmektedir.

Aşağıda her bir alt faktöre ait olan maddeler verilmiştir.

*Kendine Güvenli Yaklaşım:* 8, 10, 14, 16, 20, 23, 26.

*İyimser Yaklaşım:* 2, 4, 6, 12, 18.

*Çaresiz Yaklaşım:* 3, 7, 11, 19, 22, 25, 27, 28.

*Boyun Eğici Yaklaşım:* 5, 13, 15, 17, 21, 24.

*Sosyal Destek Arama:* 1, 9, 29, 30.

Alt ölçeklere ilişkin iç tutarlık katsayılarının ise: Kendine güvenli yaklaşım için .62 ile .80, çaresiz yaklaşım için .64 ile .73, iyimser yaklaşım için .49 ile .68, boyun eğici yaklaşım için .47 ile .72 ve sosyal destek arama için .45 ile 47 arasında değiştiği bildirilmektedir. SBTÖ alt ölçekleri için bu çalışmada hesaplanan iç tutarlık katsayıları ise sırasıyla .74, .69, .66, .53 ve .53 olarak tespit edilmiştir.

SBTÖ' nün alt ölçeklerinden kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı stresle olumlu baş etme, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım stresle olumsuz baş etme olarak belirtilmiştir (Şahin ve Durak, 1995). Formu ek 4 dedir.

### 2.3. İşlem

Araştırmaya katılan katılımcılara uygulanan ölçeklerin yer aldığı envanterler elektronik ortamda hazırlanmıştır. Ölçekler e-posta yoluyla katılımcılara gönderilmiş, geriye dönüşler de yine e-mail yoluyla alınmıştır.

Uygulama öncesinde katılımcılara araştırmanın konusu ve amacı kısa bir şekilde belirtilmiş olup, anketlerin değerlendirilmesi sonucunda elde edilecek verilerin sadece araştırma amaçlı kullanılacağı, yanıtların gizli kalacağı, uygulayıcı dışında kimse tarafından incelenmeyeceği ve kimse ile paylaşılmayacağı ifade edilmiş olup; bu doğrultuda anketlerin doldurulması esnasında istenilen bilgiler haricinde hiçbir ek bilgi yazılmaması yönünde yönerge verilmiştir.

Bireylere bilgi formu ve envanterlerin katılımcılar tarafından cevaplanması yaklaşık olarak 20-25 dk. sürmüştür. Araştırmaya katılan tüm katılımcılar formları eksiksiz olarak doldurmuş olup; uygulama esnasında herhangi bir aksaklık yaşanmamıştır.

### 2.4. Veri Çözümleme Yöntemleri

Verilerin analizi ise Sosyal Bilimler için geliştirilmiş olan SPSS V16.0 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir.

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde Pearson Moment Çarpım Korelasyon, t-testi, ANOVA, Mann Whitney-U, Kruskal Wallis-H ve Scheffe kullanılmıştır.

Sonuçların yorumlanmasında .05 anlamlılık düzeyi ölçüt alınmıştır.

### 3. BULGULAR

Bu bölümde örnekleme oluşturulan katılımcıların bazı demografik değişkenlere göre dağılımları tablolar halinde sunulmuştur.

- *Örneklem Grubunun Genel Yapısı ve Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzdeler*

Bu bölümde örneklem grubunun genel yapısı ve özelliklerine ilişkin yüzde ve frekanslar hesaplanmış olup, veriler tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 2.1 **Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımları Tablosu**

<b>Cinsiyet</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Kadın	183	56.7
Erkek	140	43.3
Toplam	323	100.0

Araştırmaya katılan katılımcıların 183 (%56.7)'ü kadın, 140 ( % 43.3)'ı erkeklerden oluşmaktadır.

Tablo 2.2 **Katılımcıların Yaşlara Göre Dağılımları Tablosu**

<b>Yaşlar</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
21-30	95	29.4
31-40	94	29.1
41-50	39	12.1
51-60	39	12.1
61-70	56	17.3
Toplam	323	100.0

Tablo 2’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan katılımcıların 95 (% 29.4)’i 21-30 yaşları arasındaki iken, 94 (% 29.1)’ü 31-40 yaşları arasında, 39 (% 12.1)’i 41-50 yaşları ve 39 (% 12.1)’u 51-60 yaşları arasındadır. Kalan 56 (% 17.3) kişi ise 61-70 yaşları arasında yer almaktadırlar.

Tablo 2.3 **Katılımcıların Eğitim Düzeylerine Göre Dağılımları Tablosu**

<b>Eğitim Düzeyi</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
İlk ve Ortaokul	16	5.0
Lise	60	18.6
Yüksek Okul	13	4.0
Üniversite	156	48.3
Lisansüstü	78	24.1
Toplam	323	100.0

Eğitim düzeyi değişkenine göre katılımcıların 16 (%5.0)’sı ilk ve ortaokul mezunu, 60 (%18.6)’ı lise mezunu, 13 (%4.0)’ü yüksek okul mezunu, 156 (%48.3)’sı üniversite mezunu oldukları ve 78 (%24.1)’inin de yüksek lisans ve doktora düzeyinde lisans üstü mezunu oldukları görülmektedir.



Tablo 2.4 **Katılımcıların Bir Çocuğa Sahip Olup-Olmama Durumuna Göre Dağılımları Tablosu**

<b>Çocuk</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Var	216	66.9
Yok	107	33.1
Toplam	323	100.0

Araştırmaya katılan katılımcıların 216 (% 66.9)'sının çocuğu var iken, 107 (%3.1)'sinin çocuğu yoktur.

Tablo 2.5 **Katılımcıların Gelir Düzeylerine Göre Dağılımları Tablosu**

<b>Gelir Düzeyi</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Düşük	31	9.6
Orta	266	82.4
Yüksek	26	8.0
Toplam	323	100.0

Katılımcıların gelir düzeylerine göre dağılımlarına bakıldığında 31 (% 9.6) kişinin düşük gelir düzeyinde, 266 (% 82.4) kişinin orta ve 26 (% 8.0) kişinin de yüksek gelir düzeyinde yer aldıkları görülmektedir.

Araştırmada yer alan demografik değişkenlere ait yüzde ve frekansların yanı sıra araştırmanın ana değişkenleri ölçmek için kullanılan ölçeklere ilişkin ortalama ve standart sapma puanları da hesaplanmış olup, bulgular Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 2.6 **Katılımcıların Evlilik Doyumu Ölçeği, Problem Çözme Becerileri Envanteri ve Stresle Başa Çıkma Becerileri Ölçeğinin Alt Ölçeklerinin Ortalama ve Standart Sapmaları Tablosu**

Ölçekler	N	x	ss
Evlilik Doyumu Ölçeği	323	5.35	1.45
Problem Çözme Becerileri	323	85.44	18.86
Kendine Güvenli Yaklaşım	323	2.10	.48
İyimser Yaklaşım	323	1.83	.53
Sosyal Destek Arama Yaklaşım	323	1.87	.55
Çaresiz Yaklaşım	323	1.38	.42
Boyun Eğici Yaklaşım	323	1.06	.51

Katılımcıların Evlilik Doyumu Ölçeği, Problem Çözme Becerileri Envanteri ve Stresle Başa Çıkma Becerileri Ölçeğinin alt ölçeklerinden aldıkları puan ortalamaları ve standart sapmaları Tablo 6’da verilmiştir. Evlilik Doyumu Ölçeği puanının ortalaması 5.35 ve standart sapması da 1.45 olarak hesaplanırken; Problem Çözme Becerileri ortalaması 85.44 ve standart sapması da 18.86 olarak hesaplanmıştır. Stresle Başa Çıkma Becerileri Ölçeğinin alt ölçeklerinin ortalama ve standart sapma değerleri ise şöyle hesaplanmıştır: Kendine Güvenli Yaklaşımın ortalaması 2.10 ve standart sapması .48; İyimser Yaklaşımın ortalaması 1.83 ve standart sapması .53; Sosyal Destek Arama Yaklaşımının ortalaması 1.87 ve standart sapması .55; Çaresiz Yaklaşımın ortalaması 1.38 ve standart sapması .42; Boyun Eğici Yaklaşımın ortalaması 1.06 ve standart.51 sapması da .51 olarak hesaplanmıştır.

Tanımlayıcı istatistiklerin ardından araştırmanın amaçları doğrultusunda evlilik doyumunun demografik değişkenlere göre farklılaşp-farklılaşmadığı ve ilgili değişkenler arasındaki ilişkiler sınanmış ve sonuçlar tablolar halinde sunulmuştur.

• *Bireylerin Evlilik Doyumlarının Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının İncelenmesi*

Cinsiyet değişkenine göre evlilik doyumu puanlarının farklılaşp farklılaşmadığı bağımsız grup t-testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 2.7 **Evlilik Doyumunun Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t -Testi Sonuçları Tablosu**

Değişkenler	Cinsiyet	N	x	ss	sd	t
Evlilik Doyumu	Kadın	183	5.40	1.456	321	-.602
	Erkek	140	5.30	1.473		

\*p< 0.05, \*\*p< 0.01, \*\*\*p< 0.001

Tablo 7’de görüldüğü gibi, cinsiyet değişkenine göre bireylerin evlilik doyumu puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir.

- ***Evlilik Doyumunun Eğitim Düzeylerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının İncelenmesi***

Eğitim düzeyi değişkenine göre evlilik doyumu puanlarının farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesinde non-parametrik Kruskal Wallis-H Testi testinden yararlanılmış olup, sonuçlar Tablo 8’de sunulmuştur.

**Tablo 2.8 Evlilik Doyum Puanlarının Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları Tablosu**

<b>Eğitim Düzeyi</b>	<b>N</b>	<b>Sıralamalar Ortalaması</b>	<b>sd</b>	<b><math>\chi^2</math></b>	<b>p</b>
İlk ve Ortaokul Mezunu	16	149.16			
Lise Mezunu	60	144.81			
Yüksek Okul Mezunu	13	147.15	4	4.517	.341
Üniversite Mezunu	156	164.84			
Lisansüstü Mezunu	78	174.65			
Toplam	323				

\*p< 0.05, p< 0.01, \*\*\*p< 0.001

Tablo 8’de görüldüğü gibi eşlerin evlilik doyumları, eğitim düzeylerine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermemektedir ( $\chi^2= 4.517$ , p>.05).

- *Evlilik Doyumunun Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının İncelenmesi*

Yaş değişkenine göre evlilik doyumu puanlarının farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesinde tek yönlü varyans analizi (ANOVA) tekniğinden yararlanılmış olup, sonuçlar Tablo 9’ da sunulmuştur.

Tablo 2.9 **Evlilik Doyumu Puanının Yaş Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları Tablosu**

N. x ve ss Değerleri				ANOVA				
Yaş	N	x	ss	Var. Kay.	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F
21-30	95	5.71	1.01	<b>G.Arası</b>	45.921	4	11.480	5.685***
31-40	94	5.50	1.31	<b>G.İçi</b>	642.134	318	2.019	
41-50	39	4.64	1.66	<b>Toplam</b>	688.056	322		
51-60	39	4.79	2.20					
61-70	56	5.41	1.33					
Toplam	323	5.36	1.46					

\* p<.05. \*\* p<.01. \*\*\*p<.001

Bireylerin evlilik doyumlarının yaş değişkenine göre şekilde farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır (F=5.685, p<.001). Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere Scheffe testi uygulanmış olup, sonuçlar Tablo 10’ da sunulmuştur.

Tablo 2.10 Evlilik Doyumunun Yaş Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılık Gösterdiğini Belirlemek Üzere Yapılan Scheffe Testi Sonuçları Tablosu

Yaşlar	21-30	31-40	41-50	51-60	61-70
21-30	$x = 5.71$				
31-40		$x = 5.50$			
41-50	$p < .05$	$p < .05$	$x = 4.64$		
51-60	$p < .05$			$x = 4.79$	
61-70					$x = 5.41$

Scheffe testi sonucuna göre 21-30 yaş arası çiftler ile 41-50 yaşları ve 51-60 yaşları arasındaki bireyler arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Ortalama bakıldığında 21-30 yaş arası bireylerin evlilik doyumlarının, 41-50 ile 51-60 yaşlarındakilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca 31-40 yaş grubu ile 41-50 yaş grupları arasında da anlamlı farklılık elde edilmiştir. Ortalamalar, 31-40 yaş arasında olan bireylerin 41-50 yaş grubundakilere göre daha yüksek evlilik doyumu puanına sahip olduğunu göstermektedir.

- *Bireylerin Evlilik Doyumlarının Çocuk Sahibi Olmaya Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının İncelenmesi*

Çocuk sahibi olma değişkenine göre evlilik doyumu puanlarının farklılaşp farklılaşmadığı bağımsız grup t-testi ile incelenmiş olup, sonuçlar Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 2.11 **Evlilik Doyumunun Çocuk Sahibi Olmaya Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t -Testi Sonuçları Tablosu**

Değişkenler	Cinsiyet	N	X	ss	sd	t
<i>Çocuk Sahibi</i>	Evet	216	5.13	1.588	321	-4.048***
<i>Olma</i>	Hayır	107	5.81	1.029		

\*p< 0.05, \*\*p< 0.01, \*\*\*p< 0.001

Tablo 11’de görüldüğü üzere, çocuk sahibi olma durumuna göre bireylerin evlilik doyumu puanları, istatistiksel açıdan anlamlı şekilde farklılaşma göstermektedir (t=-4.048, p<.001). Ortalamalar bakıldığında bu farklılığın çocuk sahibi olmayan bireyler lehine oluştuğu görülmektedir.

- ***Evli Bireylerin Evlilik Doyumlarının Gelir Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığının İncelenmesi***

Gelir düzeyi değişkenine göre evlilik doyumu puanlarının farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesinde non-parametrik Kruskal Wallis-H Testi testinden yararlanılmış olup, sonuçlar Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo 2.12 **Evlilik Doyum Puanlarının Gelir Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları Tablosu**

<b>Gelir Düzeyi</b>	<b>N</b>	<b>Sıralamalar Ortalaması</b>	<b>sd</b>	<b><math>\chi^2</math></b>
Düşük	31	120.68	2	9.413**
Orta	266	163.90		
Yüksek	26	191.85		
Toplam	323			

\*p< 0.05, \*\*p< 0.01, \*\*\*p< 0.001

Tabloda görüldüğü gibi gelir düzeyi değişkeni, evli bireylerin evlilik doyumları puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar oluşturmuştur ( $\chi^2= 9.413, p>.01$ ). Bu farklılıkların hangi gruplar arasında oluştuğunu belirlemek için non-parametrik Mann Whitney-U testinden yararlanılmış, sonuçlar Tablo 13’de verilmiştir.



Tablo 2.13 **Evlilik Doyumunun Gelir Düzeyine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılık Gösterdiğini Belirlemek Üzere Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları Tablosu**

Gelir Düzeyi	N	Sıralamalar Ortalaması	Sıralamalar Toplamı	U
<b>Düşük</b>	31	113.13	3507.00	
<b>Orta</b>	266	153.18	40746.00	3011.00*
<b>Toplam</b>	297			
<b>Düşük</b>	31	23.55	730.00	
<b>Yüksek</b>	26	35.50	923.00	234.00*
<b>Toplam</b>	57			

\*p< 0.05, \*\*p< 0.01, \*\*\*p< 0.001

Tablo 13’de görüldüğü Non-Parametrik Mann Whitney U testi sonucunda, evlilik doyum puanları ortalamaları açısından, düşük ve orta gelir düzeydeki evli bireylerin yanı sıra düşük ve yüksek gelir düzeyindeki bireyler arasında istatistiksel olarak p<.05 düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bu farklılık, düşük gelir düzeyine sahip olanların aleyhine gerçekleşmiştir. Düşük gelir düzeyine sahip olanların evlilik doyumları, orta ve yüksek gelir düzeyindekilere göre daha düşük bulunmuştur.

- ***Bireylerin Evlilikte Yaşamış Oldukları Travmatik Olaylar Evlilik Doyumunu Etkilemekte Midir?***

Yaşanan travmatik olaylar değişkenine göre evlilik doyumu puanlarının farklılaşp farklılaşmadığı bağımsız grup t-testi ile incelenmiş ve sonuçlar Tablo 14’de sunulmuştur.

Tablo 2.14 **Evlilik Doyumunun Yaşanan Travmatik Olaylara Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t -Testi Sonuçları Tablosu**

Değişkenler	Cinsiyet	N	X	ss	sd	t
Evlilik Doyumu	Evet	139	5.06	1.598	321	-3.156**
	Hayır	184	5.58	1.312		

\*p< 0.05, \*\*p< 0.01, \*\*\*p< 0.001

Tabloda görüldüğü gibi yaşanmış olan travmatik olaylar, çiftlerin evlilik doyumu puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yaratmıştır ( $t=-3.156$ ,  $p<.01$ ). Ortalamalara bakıldığında bu farklılığın travmatik olay yaşamayanların lehine olduğu görülmektedir. Bir başka ifade ile herhangi bir travmatik olay yaşamayan katılımcılar, daha yüksek evlilik doyumu puanı elde etmişlerdir.

- ***Bireylerin Evlilik Doyumu İle Evlilik Süresi Arasında İlişki Var Mıdır?***

Araştırmanın amaçları doğrultusunda evlilik doyumu ile evlilik süresi arasında bir ilişkinin olup olmadığı Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayı ile sınanmış ve sonuçlar Tablo 15’de sunulmuştur.

Tablo 2.15 **Evlilik Doyumu İle Evlilik Süresi Arasındaki İlişkinin Olup Olmadığı Sınamak İçin Yapılan Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayı Sonuçları Tablosu**

<b>Değişkenler</b>	<b>Evlilik Doyumu</b>	<b>Evlilik Süresi</b>
Evlilik Doyumu	1	
Evlilik Süresi	<b>-.228**</b>	1

\*p< 0.05. \*\*p< 0.01. \*\*\*p< 0.001

Tabloda görüldüğü gibi, evlilik doyumu puanları ile evlilik süresi arasında ( $r = -.228$ ,  $p < .01$ ) istatistiksel olarak ters yönde anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Bir başka ifade ile evlilik süresi arttıkça, evlilik doyumu azalmaktadır.

- ***Problem Çözme Becerileri İle Evlilik Doyumu Arasında İlişki Var Mıdır?***

Araştırmanın bir diğer değişkeni olan problem çözme becerilerinin, evlilik doyumu ile ilişkili olup olmadığı Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayı ile sınanmış ve sonuçlar Tablo 16'da sunulmuştur.

**Tablo 2.16 Evlilik Doyumu İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin Olup Olmadığı Sınamak İçin Yapılan Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayı Sonuçları Tablosu**

<b>Değişkenler</b>	<b>Evlilik Doyumu</b>	<b>Problem Çözme Becerileri</b>
Evlilik Doyumu	1	
Problem Çözme Becerileri	<b>.157*</b>	1

\*p< 0.05, \*\*p< 0.01, \*\*\*p< 0.001

Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayı sonuçlarına göre, evlilik doyumu ile problem çözme becerileri arasında ( $r=.157$ )  $p<.05$  düzeyinde istatistiksel olarak pozitif yönde anlamlı ama zayıf bir ilişki elde edilmiştir. Bir başka ifade ile problem çözme becerileri arttıkça, evlilik doyumu da artmaktadır.

• *Stresle Başa Çıkma İle Evlilik Doyumu Arasında İlişki Var Mıdır?*

Araştırmanın bir diğer değişkeni olan strese başa çıkma becerilerinin, evlilik doyumu ile ilişkili olup olmadığı Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayı ile sınanmış ve sonuçlar Tablo 2.17’de sunulmuştur.

Tablo 2.17 **Stresle Başa Çıkma İle Evlilik Doyumu Arasında İlişkinin Olup Olmadığı Sınamak İçin Yapılan Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayı Sonuçları Tablosu**

Değişken	Evlilik Doyumu	Kendine Güvenli Yaklaşım	İyimser Yaklaşım	Sosyal Destek Arama	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım
<b>Evlilik Doyumu</b>	<b>1</b>					
<b>Kendine Güvenli</b>	<b>.131(*)</b>	<b>1</b>				
<b>İyimser Yaklaşım</b>	<b>.130(*)</b>	<b>.676(***)</b>	<b>1</b>			
<b>Sosyal Destek Arama</b>	<b>.123(*)</b>	<b>.176(**)</b>	<b>-.037</b>	<b>1</b>		
<b>Çaresiz Yaklaşım</b>	<b>-.201(***)</b>	<b>-.343(***)</b>	<b>-.277(***)</b>	<b>-.126(*)</b>	<b>1</b>	
<b>Boyun Eğici</b>	<b>-.144(**)</b>	<b>-.435(***)</b>	<b>-.148(**)</b>	<b>-.248(***)</b>	<b>.380(***)</b>	<b>1</b>

\*p< 0.05, \*\*p< 0.01, \*\*\*p< 0.001

Tablo 2.17’de sunulan Pearson Moment Çarpım Korelasyon Katsayı sonuçlarına göre, evlilik doyumu ile stresle başa çıkma becerileri arasında anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Bu ilişkiler incelendiğinde evlilik doyumu ile stresle başa çıkma becerilerinden kendine güven (r=.131), iyimser yaklaşım (r=.130) ve sosyal destek arama (r=.123) alt boyutları arasında .05 düzeyinde olumlu yönde bir ilişki elde edilmiştir. Buna karşın evlilik doyumu ile çaresiz yaklaşım (r= -.201, p<.001) ve boyun eğici yaklaşım (r= -

.144,  $p < .01$ ) puanları arasında, negatif yönde anlamlı ilişki elde edilmiştir. Bir başka ifade ile evlilik doyumu arttıkça, stresle başa çıkma tarzlarından kendine güven, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama çabaları artarken; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım tarzları sergileme eğilimi azalmaktadır.

#### 4. TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmada ele alınan amaçlar doğrultusunda istatistiksel çözümler yapılarak elde edilen bulguların ışığında kuram ve ampirik çalışmaların desteği ile tartışılması ve değerlendirilmesi bulunmaktadır.

Araştırmanın amacı; evli bireylerin evlilik doyumu ile problem çözme becerileri, stresle başa çıkma ve evlilik süresi arasında bir ilişki olup olmadığını araştırmak adına yapılandırılmıştır.

Literatürde evlilik doyumunun evliliği sürdürme açısından önemine ve etkileyebilecek yaş, cinsiyet gibi birçok değişkenden bahsedilmektedir. Araştırmada da bu değişkenlerin evlilik doyumuna olan etkisi ele alınmıştır.

Söz konusu bulgular ülkemizde yapılmış muhtelif araştırmalar ile benzer sonuçlar vermiştir.

Araştırmanın alt amaçlarından biri bireylerin evlilik doyumlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptamaktır. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda evlilik doyumu ve cinsiyet arasında ilişki bulunmadığını göstermektedir (Tablo 2.7). Gerek kadınların gerekse erkeklerin evliliklerinden aldıkları doyum itibarıyla farklılaşmadıkları görülmüştür.

Bu bulgu, literatürdeki birçok araştırmayı destekler nitelikte bulunmaktadır (Fısıloğlu, 1992; Tezer, 1994; Acar, 1998; Güven, 2005; Çelik, 2006; Soyer, 2006). Bazı araştırmalarda ise evlilik doyumu açısından cinsiyetin farklılık yaratabileceği konusunda araştırma bulguları bulunmaktadır (Hasta, 1996; Gökmen, 2001; Aktürk, 2006),

Araştırmanın bir başka alt amacı ise, bireylerin evlilik doyumlarının eğitim değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptamaktır. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda aralarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Tablo 2.8).

Araştırmadan elde edilen bu bulgu, literatürdeki Çelik (2006)'in evli bireylerin bazı demografik değişkenlere göre evlilik doyumlarının karşılaştırarak, eğitim düzeyinin evlilik doyumlarıyla anlamlı bir fark bulunmadığından araştırma sonuçları ile tutarlılık göstermektedir.

Konu ile ilgili olarak Hatipoğlu (1993) 'nun yapmış olduğu çalışmada evlilik doyumunda erkeklerde evlilik çatışma yaygınlığı, kadınlarda ise evlilik çatışma yaygınlığı ile eğitim düzeyinin etkili olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Bir başka çalışma sonucuna göre de eğitim düzeyi yüksek çiftlerin evlilik düzeyi düşük çiftlerden daha fazla evlilik doyumuna sahip olacakları yönünde olmasıyla araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermemektedir (Tynes, 1990).

Evlilik doyumunun cinsiyet ve eğitim düzeyinden etkilenmeyen ve birey için öznel bir algı olduğunu düşündürmektedir.

Araştırmanın bir başka alt amacı ise, bireylerin evlilik doyumlarının yaş değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını saptamaktır. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda aralarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır (Tablo 2.9).

Çıkan sonuçlarda 21-30 yaş arası bireylerin evlilik doyumlarının, 41-50 ile 51-60 yaşlarındakilere göre daha yüksek olduğu; 31-40 yaş arasında olan bireylerin 41-50 yaş grubundakilere göre daha yüksek evlilik doyum puanına sahip olduğunu göstermektedir (Tablo 2.10).

Araştırmadan elde edilen bulgu, literatürdeki Tezer (1994)' in araştırmasında eşle çatışmaların sıklığı ve gerginlik azaldıkça, iş doyumunu ve yaşla birlikte evlilik doyumunda da artma olacağı sonucuyla benzerlik göstermektedir, Literatürdeki araştırma sonucunun tam tersi olarak yaşın evlilik doyumunu üzerinde etkinin olmadığı yönünde de araştırmalar bulunmaktadır (Acar, 1998; Patrick, 2002; Güven, 2005).

Genç evlilerin evlilik doyumlarının yüksek olması evlilik sürelerinin kısa olmasından dolayı ilişkinin daha taze ve yıpranmamış olması ile muhtelif problemlerden daha az yıpranmış olmasından kaynaklandığını düşündürmektedir.



Araştırmanın diğere alt amacı, bireylerin evlilik doyumlarının çocuk sahibi olma/olmama değışkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptamaktır.

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda aralarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır (Tablo 2.11). Çocuk sahibi olmayan bireylerin olanlara göre evlilik doyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmadan elde edilen bulgu, literatürdeki birçok araştırmayla paralellik göstermektedir (Pillemer Suitor, 1991; Rho, 1989; Pletchaty, Couturier, Cote & Roy, 1996; Orbuch, Hause, Mero & Webster, 1996; Kukay, 2005).

Aynı zamanda Callan (1984)' nin yaptığı araştırmada çocuklu çiftlerin çocuksuz çiftlere göre evlilik doyumlarının daha yüksek olmasıyla araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermemektedir.

Çocuğun bizim kültürümüzdeki önemi kanıksanmayacak niteliktedir. Farklı ailelerden gelen bireylerin yeni bir aile kurması evlilik kurumu ile olsa da aile kavramını oluşturan asıl durumun çocuk olduğu belirtilmektedir.

Çocuk sahibi olmayanların çocuk bakımı ve sorumluluğu olmayacağı için eşlerine ve evliliğine daha fazla zaman harcayacakları, çocuk odaklı anne babadan kaynaklı davranış problemlerinin evliliğe olumsuz yansımaması çiftlerin evliliği açısından önemli bir durum olduğu düşünülebilir.

Araştırmanın diğere bir amacı ise, bireylerin evlilik doyumlarının gelir düzeyine değışkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptamaktır. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda aralarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görölmüştür (Tablo 2.12).

Araştırmadan elde edilen bu bulgu, düşük gelir düzeyine sahip bireylerin evlilik doyumlarının orta ve yüksek gelir düzeyine sahip olanlara göre daha düşük bulunmuştur (Tablo 2.13). Literatürdeki Aktürk' ün (2006) çalışmasıyla benzerlik göstermektedir. Çünkü, kadın ve erkekler açısından en çok yaşanan problemlerden birinin ekonomik girdi olması ve bundan kaynaklı yaşanan sıkıntılarında evlilik doyumunu azaltıcı etkisi olduğu düşünülebilir (Storaasli & Markman, 1990)

Datalardaki düzgün olmayan dağılımdan dolayı da sonucun düşük gelir adına olumsuzluk teşkil edeceği de göz önünde bulundurulmalıdır.

Evli bireylerin yaşadıkları psiko-sosyal travmalar değişkenine göre evlilik doyumlarının farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda psiko-sosyal travma yaşayıp yaşamama durumu istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık göstermiştir (Tablo 2.14).

Elde edilen bulgu, herhangi bir travmatik olay yaşamayan bireylerin, evlilik doyumları daha yüksek bulunmuştur.

Bireyin travmatik bir olayı yaşaması hem kişi için hem de yanındakilerin zor bir sürece girmesine neden olacaktır. Ayrıca birey bu durumu eşiyile paylaşmamışsa kişinin üstesinden gelmesi daha da zorlaşacaktır. Kendini ifade edememesinden kaynaklı ve zamanla eşini suçlayıcı tavırlar içine girmesine neden olabileceği düşünülebilir.

Araştırmanın bir başka alt amacı bireylerin evlilik doyumu ile evlilik süresi arasında bir ilişkinin olup olmadığı saptamaktır. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda aralarında istatistiksel açıdan ters yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Tablo 2.15).

Araştırmadan elde edilen bulgu, evlilik süresi arttıkça, evlilik doyumu azaldığı ortaya çıkmıştır. Bu bulgu, literatürdeki birçok araştırmayla benzerlik göstermektedir (Houseknecht & Macke, 1981; Anderson, Russel & Schumm, 1983; Filsinger & Wilson, 1984; Gaesser & Whitboure, 1985). Bazı araştırma sonuçlarına göre de evlilik süresinin evlilik doyumu üzerinde etkisinin olmadığı belirtilerek araştırmanın sonucuyla tutarlılık göstermemektedir (Turan, 1997; Acar, 1998; Çelik, 2006).

Mevcut araştırmalarda görülen farklı sonuçlar evlilik doyumunun iyi giden evliliklerde arttığını, ancak zor giden evliliklerde ise doyumun azaldığını ve beraberliğin birlikte aynı çatıyı paylaşmaktan öteye gitmediğini düşündürmektedir.

Araştırmanın bir başka alt amacı da bireylerin problem çözme becerilerinin, evlilik doyumu ile ilişkili olup olmadığını saptamaktır. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda aralarında istatistiksel açıdan olumlu yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Tablo 2.16).

Araştırmadan elde edilen bu bulgu, bireylerin problem çözme becerileri arttıkça, evlilik doyumlarında da artma görülmektedir. Bu bulgu, literatürdeki düşük problem çözme becerilerine sahip, ilişkilerini olumsuz algılama eğilimleri olan, eleştirilere karşı aşırı hassas ve sosyal destek algılarında eksiklik olan depresyona eğilimli bireylerin evlilik doyumlarının daha düşük olduğunu saptayan Wenzel, Harvey (2001)' in araştırmasıyla benzerlik göstermektedir. Çözüm üretme ve problem çözme becerilerindeki eksiklikler, ilişkiyi olumsuz yönde etkilemekte ve evlilik doyumunun düşmesine neden olmaktadır (Synder, 1997).

Araştırmanın alt amaçlarından diğeri bireylerin stresle başa çıkma ile evlilik doymu arasında ilişkinin olup olmadığını saptamaktır. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda aralarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık saptanmıştır (Tablo 2.17).

Araştırmadan elde edilen bulgu, evlilik doymu arttıkça, stresle başa çıkma tarzlarından kendine güven, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama çabaları artarken; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım tarzları sergileme eğilimi azalmaktadır. Bu bulgu, literatürdeki Kirby (2005)' nin çalışmasında evlilik doymuları yüksek çiftlerin stres seviyeleri düşük, yaşam mutlulukları yüksek ve olumsuz yaşam koşullarına karşı dayanıklılıkları daha fazla olmasıyla araştırma sonucuyla benzerlik göstermektedir.

#### 4.1. SINIRLILIKLAR

Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgulara ilişkin yapılan genellemeler, aşağıda belirtilen sınırlılıklar dahilinde geçerlidir.

Bu araştırma, Türkiye' nin çeşitli illerinde yaşayan evli bireylerle sınırlıdır.

Araştırma katılımcıların Kişisel Bilgi Formuna, Evlilik Doyum Skalası, Problem Çözme Envanteri ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği' ne verdikleri yanıtlar sonucunda elde edilen bulgularla sınırlıdır.

Araştırma katılımcıların sadece ilk evliliği olanlarla sınırlıdır.

## 4.2. ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma bulgularına dayalı olarak gelecek araştırmalara ve uygulayıcılara ışık tutacak önerilere yer verilmiştir.

- 1) Araştırmadan elde edilen sonuçlara bakıldığında genel olarak beklendik yönde ve daha önce yapılan araştırmalarla tutarlı olduğu söylenebilir. Ortaya çıkan farklılıklar araştırmalardaki yöntem veya örneklemin farklılığından kaynaklanabilir. Yapılacak daha kapsamlı araştırmalar bu farklılıkların nedenini daha net bir şekilde ortaya çıkartacaktır.
- 2) Evlilik doyumunu daha kapsamlı irdeleyebilecek ölçeklerin geliştirilmesi önerilmektedir.
- 3) Evlilik doyumu ile ilgili bizim kültürümüzü yansıtacak ve araştırmacılar tarafından ulaşılabilir evlilik doyum ölçeğinin geliştirilmesi önerilmektedir.
- 4) Dataların Türkiye'nin coğrafi ve kültürel farklılıkları da göz önünde bulundurularak genişletilip daha ayrıntılı ele alınması önerilmektedir. . Çünkü evlilik yaşantısı bireyden bireye göre değişiklik göstermesine rağmen kültürel farklılıklarında etkisinin görmek ileriki araştırmalar için evlilik doyumu ile ilgili yeni boyutların açılmasına olanak sağlayabileceği düşünülmektedir.
- 5) Yapılan literatür taramasında ulaşılabilen araştırmalar sınırlı sayıda olduğu düşünülmektedir. Bu yüzden konu ile ilgili yeni araştırmaların sunulan öneriler de dikkate alınarak yapılması önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Acar, H. (1998). Ankara'da Sosyal Hizmetler ve Çocuk Esirgeme Kurumu Genel Müdürlüğüne Bağlı Sosyal Hizmet Kuruluşlarında Çalışan Üniversite Mezunu Evli Personelin Evlilik Doyumları. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aile Yaşam Döngüsü*. (2011). <http://notoku.com/aile-yasam-dongusu/> (8 Ocak 2013).
- Aktürk, B. E. (2006). Marital Satisfaction In Turkish Remarried Families: Comparison Among Marital Status, Effect Of Stepchildren and Contributing Factors. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Anderson, S. A., C. S. Russel & W. R. Schumm (1983). Perceived Marital Quality and Family Life- Cycle Categories: A Further Analysis. *Journal Of Marriage and The Family*, 45, 127-139.
- Aslan H. S., Aslan R. O, Alparslan, Z. N., ve Ünal, M. (1998). Kocaeli'nde Çalışan Bir Grup Hekimde Evlilik Doyumu. *Ç.U. Tıp Fakültesi Dergisi*, 23. 4, 212-215.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem D. J. ve Nolen Hoeksema S. (2002). *Psikolojiye Giriş*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Aydın, B., Şirin, A.,Yaycı, M., Otrar, M. & Yaycı, L. (2002). *Gelişim Psikolojisi*. T. C. Emniyet Genel Müdürlüğü Polis Akademisi Başkanlığı. Grafik Tasarım Baskı.
- Bacanlı, H. (2001), Eş Tercihleri, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2, 15. 7-16.
- Bal, H. (2007). Bağlanma Stilleri, Cinsiyet Roller ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Baltaş, A.ve Baltaş, Z. (1990). *Stres ve Stresle Mücadele Yöntemi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, A. & Baltaş, Z.(2000). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, Z. (1998). Stres ve Sağlık. IX. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmalar. *Türk Psikologlar Derneği Yayınları*. 1. Baskı. Ankara: 221-228.
- Banmen, J.; Vogel, N. (1985). The Relationship Between Marital Quality and Interpersonal Communication. *Family Therapy*.12. 45-58.
- Barling, J. (1984). Effects of Husbands' Work Experiences On Wives' Marital Satisfaction. *The Journal Of Sociaş Psychlogy*, 124: 219-225.
- Bingham, A. (1998). *Çocuklarda Problem Çözme Yeteneklerinin Geliştirilmesi*. F. Oğuzkan (çev.). İstanbul: Milli Eğitim Yayınevi. (orijinal baskı tarihi 1983).
- Bloom, B. L., Asher, S. J. ve White, S. W. (1978). Marital Disruption as a Stressor: A Review and Analysis. *Psychological Bulletin*. 85. 4, 867-894.
- Bouchard, G., Sabourin, S., Lussier, Y., Wright, J. & Richer, C. (1998). Predictive Validity Of Coping Strategies On Marital Satisfaction: Cross-Sectional and Longitudinal Evidence. *Journal of Family Psychology*. 12. 1, 112-132.
- Broman, C. L. (2000). Marriage in Michigan: Factors that affect satisfaction. ABD: Michigan State University.
- Burke, J. R.; Weir T. (1976). Relationship Of Wives' Employment Status On Husband, Wife And Pair Satisfactionand Performance. *Journal Of Marriage And The Family*. 38, 279-287.
- Burleson, B. R.; Denton, W. H. (1997). The Relationship Between Communication Skills And Marital Satisfaction:Some Moderating Effects. *Journal Of Marriage And Family*. 59..4, 884-902.
- Callan, V. J. (1984). Childless and Marital Adjustment. *Journal Of Marriage and The Family*. 5. 4, 210-214.

- Canel, A. N. (2007). Ailede Problem Çözme, Evlilik Doyumu ve Örnek Bir Grup Çalışmasının Sınanması. *Doktora Tezi*, İstanbul: Marmara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Christian, J. L., O'Leary K. L. ve Vivian, D. (1994). Depressive Symptomology In Marital Discordant Women and Men: The Role Of Individual and Relationship Variables. *Journal Of Family Psychology*. 8. 32-42.
- Cüceloğlu, D. (1999). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Cüceloğlu, D. (2004). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çelik, C. K. (2006). Eğitim Yöneticilerinin Mesleki Tükenmişlikleri İle Evlilik Doyumları Arasındaki İlişki. *Yüksek Lisans Tezi*. Tokat: Gaziosmanpaşa Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çelik, M. (2006), Evlilik Doyumu Ölçeği Geliştirme Çalışması. *Doktora Tezi*. Adana: Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çınar, L. (2008). Evlilik Doyumu: Cinsiyet Roller ve Yardım Arama Tutumu. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Daniluk, J.C. (1999). When Biology Isn't Destiny: Implications For The Sexuality Of Women Without Children. *Canadian Journal of Counselling*. 33. 2, 79-94.
- Demoss, Y. (2004). Brief Interventions and Resiliency In Couples. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Arizona: Northcentral University.
- Eraslanlı, K. ve Kalkan, M. (2008). *Evlilik İlişkilerini Geliştirme Kuram ve Uygulama*. 1.Basım. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Fıçıoğlu, H. (1992). Lisansüstü Öğrencilerin Evlilik Uyumu. *Psikoloji Dergisi*. 7, 16-23.
- Fitzpatrick, M. A. (1988). *Between Husbands And Wives: Communication In Marriage*. Beverly Hills. CA: Sage Publications.31-58.

- Gazioğlu, E. İ. (2011), Aile ve Evlilik Kurumu, H. Yavuzer (Ed.), *Evlilik Okulu* (7. baskı) içinde, İstanbul: Remzi Kitapevi, 29-31.
- Gelbal, S. (1991). Problem Çözme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 6, 167-173.
- Glenn, N. D.; C. N. Weaver (1978). A Multivariate, Multisurvey Of Marital Happiness. *Journal Of Marriage And The Family*. 40, 269-282.
- Glenn, N.D. (1991), The Recent Trend in Marital Success In The United States, *Journal of Marriage and the Family*. 53, 261-270.
- Goleman, D. (1996). Duygusal Zeka Neden IQ' dan Daha Önemlidir?. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gottman, J. (1990). Finding The Laws Of Close Personal Relationship. *Methods of Family Research*. 1. 249-263.
- Gökmen, A. (2001). Evli Eslerin Birbirlerine Yönelik Kontrolçülük ve Bağımlılık Algılarının Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara: Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Grover, K. J.; Russell, C. S.; Schumm W. R. & Paff-Bergen L. A. (1985). Mate Selection Processes and Marital Satisfaction. *Family Relations*, 3. 34, 383-386.
- Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 21. 1, 91-109.
- Güçlü, N. (2003). Lise Müdürlerinin Problem Çözme Becerileri. *Milli Eğitim Dergisi*. 160:  
[http://dhgm.meb.gov.tr/yayimler/dergiler/Milli\\_Egitim\\_Dergisi/160/guclu.htm](http://dhgm.meb.gov.tr/yayimler/dergiler/Milli_Egitim_Dergisi/160/guclu.htm)  
(7 Şubat 2013).
- Gül, G. (2011), Aile ve Evlilik Kurumu, H. Yavuzer (Ed.), *Evlilik Okulu* (7. baskı) içinde, İstanbul: Remzi Kitapevi. 20-22.
- Gülerce, A. (1996). Türkiye' de Ailelerin Psikolojik Örüntüleri. İstanbul: *Boğaziçi Üniversitesi Yayınları*. No: 597.



- Güven, N. (2005). İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilikte Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Güvenç, B. (1984), *İnsan ve Kültür*, 4. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi. 275.
- Hatipoğlu, Z. (1993). The Role Of Certain Demographic Variables and Marital Conflict In Marital Satisfaction Of Husbands and Wives. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hasta, D. (1996). Ev İşi Paylaşımı ve Ev İşi Paylaşımında Hakkaniyet Algısı İle Evlilik Doyumu İlişkisi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Heaton, T. B. ve Albrech, S. L. (1991). Stable Unhappy Marriages. *Journal of Marriage and the Family*. 53. 55, 747-758.
- Heppner, P. P. & Petersen, C. H. (1982). The Development and Implications Of A Personal Problem Solving Inventory. *Journal Of Counseling Psychology*. 29, 66-75.
- Hergüner, İ. E. (2008). Kişisel Gelişim Eğitiminin Yetişkinlerin Problem Çözme Becerileri ve Stresle Başa Çıkma Düzeyleriyle İlişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Maltepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hiebert, B. (2002). Relaxation In The Classroom: A Win-Win Life Skill. *Guidance & Counselling*. 17. 3, 73-81.
- Hünler, O S. (2002). Dindarlığın Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkileri Ve Algılanan Evlilik Sorunları Çözümü Becerilerinin, Dindarlık ve Evlilik Doyumu İlişkisi Üzerindeki Arabulucu Rolü. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Hünler, O. S.; Gençöz T. (2003). Boyun Eğici Davranışlar ve Evlilik Doyumu İlişkisi: Algılanan Evlilik Problemleri Çözümünün Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*. 18. 51, 99-108.
- Kahn, H. ve Cooper, C. L. (1993). *Stress in the Dealing Room. High Performers Under Pressure*. London: Routledge.
- Kaptan, F ve Korkmaz, H. (2002). Türkiye’de Hizmet Öncesi Öğretmenlerin Problem Çözme Becerilerine Yönelik Algıları Üzerine Bir İnceleme. *Hacettepe Üniversitesi. Eğitim Fakültesi*. [http://journal.qu.edu.az/article\\_pdf/1028\\_438.pdf](http://journal.qu.edu.az/article_pdf/1028_438.pdf) (25 Şubat 2013).
- Karasar, N. (2000). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karasar, N. (2002). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. 11.Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karney, B. R.; Bradbury, T. N. (1995). The Longitudinal Course Of Marital Quality And Stability: A Review Of Theory, Method and Research. *Psychological Bulletin*. 118. 1, 3-34.
- Kielcolt, K. J. (2003). Satisfaction With Work and Family Life: No Evidence Of A Cultural Reversal. *Journal Of Marriage and Family*, 65, 23-35.
- Kirby, J. S. (2005). A Study Of The Marital Satisfaction Levels Of Participants In A Marriage Education Course. *Unpublished Doctoral Dissertation*. Monroe: University Of Louisiana. Department Of Educational Leadership And Counseling Department.
- 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.
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2011). Aile Yapısı. Aile İçi Hizmetleri. Ankara. 8-11.

- Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi Anlamak: Psikolojiye Giriş*. 1. Basım. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Morokoff, P. J.; Gilliland, R. (1993). Stress, Sexual Functioning And Maritalsatisfaction. *Journal of Sex Research*, 30. 1, 43-53.
- Nathawat, S.; A. Mathur (1993). Marital Adjustment And Subjective Well Being İn Indian Educated Housewives And Working Women. *Journal Of Psychology*, 127. 3, 353-358.
- Noller, P.; Feeney, J.A. (2002). Communication, Relationship Concerns and Satisfaction In Early Marriage. Stability and Change İn Relationships. H. T. Reis (Ed.). New York: Cambridge University Press. 31.
- Orbuch, T. (1996). Marital Quality Over The Life Course. *Social Psychology Quarterly*. 59. 2, 162-171.
- Özdemir, Ş., Torlak, Ö. ve Vatandaş, C. (2009) Sosyal Problemleri Çözmede Aile Yaşam Döngüsünün Önemi. *Aile ve Toplum Dergisi*. 4. 16, 7-18.
- Özgüven İ. E. (2001). *Ailede İletişim ve Yaşam*. Ankara: PDRM Yayınları.
- Özüğurlu, K. (1999), Karı-koca İlişkilerinden Doğan Sorunlar, H. Yavuzer (Ed.), *Ana-Baba Okulu* (15.baskı) içinde, İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Pehlivan, I. (1998). *Yöneltil Mesleki Ve Örgütsel Etik*. Ankara: Pegem Yayınları,
- Pillemer, K.; Sutor, J. J. (1991). Marital Quality and Satisfaction With The Division Of Household Labor Across The Family Life Cycle. *Journal Of Marriage And The Family*. Feb., 53, 221-230.
- Pletchaty, M.; Couturier, S.; Cote, M. & Roy, M. A. (1996). Dimensional Analysis Of Past and Present Satisfaction İn Relation To Present Marital Satisfaction. *Psychological Reports*, 78. 2, 657-658.

- Ptacek, J. T.; Dodge, K. L. (1995). Coping Strategies and Relationship Satisfaction In Couples. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21. 1, 76-84.
- Rosen-Grandon, J. R. (1999) . The Relationship Between Marital Characteristics, Marital Interaction Process And Marital Satisfaction. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. Greensboro: North Carolina Üniversitesi. Department Of Counseling and Educational Development.
- Rowshan, A. (1998). *Stres Yönetimi*. Ş. Cüceloğlu (çev.). Yenice, Ş. (Ed.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Roy A. M., (t.y.). Coursework Stress In University Students: Investigating Problem Solving Coping, Wishful Thinking Coping, Anxiety And Depression As Predictors Of Coursework Stress. [http://www.gerardkeegan.co.uk/tsp/arm\\_project\\_2.pdf](http://www.gerardkeegan.co.uk/tsp/arm_project_2.pdf) (18 Ocak 2013).
- Saygılı, S. (2005). *Strese Son*. İstanbul: Elit Yayıncılık.
- Sevim-Aydemir, S. (1996). Transaksiyonel Analize Dayalı Bir Eğitim Programının Evli Çiftlerin Ego Durumları ve Evlilik Yaşamlarına İlişkin Bazı Değişkenlere Etkisi. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Smith, A. D. and Reid, W. J. (1986). Role Expectations and Attitudes in Dual-Earner Families. *Social Contemporary Social Work*. 67.7, 394-402.
- Soyer, A. (2006). An Exploration Of Masculinity, Femininity, Sexual Fantasy and Masturbation As Predictors Of Marital Satisfaction. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Spangenberg, J. J.; Theron, J. C. (1999). Stres And Coping Strategies In Spouses Of Depressed Patients. *The Journal of Psychology*, 133. 3, 253-262.
- Sokolsky, D. M. ve Hendrick, S. S. (1999). Marital Satisfaction. *American Journal of Family Therapy*. 26, 39.

- Storaasli, R. D.; Markman, H. J. (1990). Relationship Problems In The Early Stages Of Marriage: A Longitudinal Investigation. *Journal Of Family Psychology*. 4. 1, 80-98.
- Synder, D. K. (1997). Marital Satisfaction Inventory. *Revised (MSI-R) Manual*. Published By Western Psychological Services. Los Angeles.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995), Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*. 10. 34, 58-73.
- Şahin, N., Şahin, N. H. and Heppner, P. P. (1993). Psychometric properties of the Problem Solving Inventory in a group of Turkish University Students. *Cognitive Therapy and Research*. 17. 4, 379-396.
- Tallman, I. ve Hsiao, Y. L. (2004). Resources, Cooperation and Problem Solving Early Marriage. *Social Psychology Quarterly*. 67. 2, 172-188.
- Taştan, N. (1996). Interpersonal Communication In A Problem Solving Situation. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Taylan, S. (1990). Heppner' in Problem Çözme Envanteri' nin Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tezer, E. (1986). Evli Eşler Arasındaki Çatışma Davranışları: Algılama ve Doyum. *Yayımlanmamış Doktora Tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tezer, E. (1994). Evlilik ve İş Doyumu ilişkisi: ikili Çatışmalar ve Bazı Demografik Değişkenlerin Rolü. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 2. 1, 1-12.

- Tezer, E. (1994a). Evli Eşler Arasındaki Çatışmalar İle Çeşitli Demografik Değişkenlerin Evlilik Doyumuna Etkisi: Kadın Eşin Bir İşte Çalıştığı ve Çalışmadığı Eşler Üzerinde Bir Araştırma. *Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi*. 2. 3, 209-217.
- Torun, C. (2005). Relationship Maintenance Strategies And Marital Satisfaction Among Turkish Couples. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Turan, M. (1997). Erzurum'daki Evli Çiftlerin Evlilik İlişkilerinin Değerlendirilmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tutarel-Kışlak, S. (1997). Evlilik Uyumu ile Nedensellik ve Sorumluluk Yüklemeleri Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 12.a 40, 55- 64.
- Tümer, A.B. (1998). Evli Çiftlerde Gözlenebilen Çatışma Odakları ve İletişim Sorunları. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tufan Çetin, B. (2010). Evlilik Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre Yordanması. *Yüksek Lisans Tezi*. İzmir: Ege Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tynes, S. R. (1990). Educational Heterogamy and Marital Satisfaction Between Spouses. *Social Science Research*, 19: 153-174.
- Üncü, S. (2007). Duygusal Zeka ve İş Doyumu İlişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. Ankara: Ankara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Waite, L. J.; Lillard, L. A. (1991). Children and Marital Disruption. *The American Journal of Sociology*, 96 4, 930-953.
- Whiffen, V.; Gotlib, I. H. (1989). Stress And Coping In Maritally Distressed And Non-Distressed Couples. *Journal Of Social And Personal Relationships*. 6, 327- 344.
- Winemiller, D, R. ve Mitchel E. M. (1994). Development of a coding sistem for marital problem solving. *Behavioral Research Theory*. 32. 1, 159-164.

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

Yıldırım, İ. (1991). Stres ve Stresle Başa Çıkmada Gevşeme Teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 6, 175-189.

## **EKLER**

### **EK 1: Kişisel Bilgi Formu**

**Sayın Katılımcı,**

İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüttüğüm tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Aşağıda sunulan anketler, evlilik ilişkisini anlamaya yönelik olarak yürütülen bugüne kadar ki bilimsel çalışmalardan birine daha katkı sağlaması amacıyla sizlere ulaştırılmıştır

Her bir ölçeği yanıtlamaya geçmeden önce ölçek başlarında sunulan kısa açıklamaları dikkatlice okuyunuz.

Lütfen ölçeklerdeki her cümleyi cevapladığınızdan emin olunuz. Aşağıdaki ankette yer alan soruların **hepsini** cevaplamanız bu araştırmanın sonuçları açısından kritik önem taşımaktadır.

Araştırmamız açısından kimliğinizin bilinmesi önem taşımadığından, **anket formları üzerine ad ve soyadı yazılması gerekmemektedir**. Vereceğiniz yanıtlar sadece araştırmacı tarafından bilimsel veri amacıyla kullanılacaktır.

**Ankette yer alan hiç bir sorunun doğru ya da yanlış cevabı yoktur.**

Yapılan bilimsel çalışmanın geçerliği ve güvenilirliği vereceğiniz samimi cevaplara bağlıdır.

Katkılarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Araştırmacı: Psk. Merve TAŞKÖPRÜ  
Tez Danışmanı: Prof. Dr. Betül AYDIN



## **Kişisel Bilgi Formu**

### **1. Cinsiyetiniz:**

- Erkek  
 Kadın

### **2. Yaşınız:**

- 18-20  
 21-30  
 31-40  
 41-50  
 51-60  
 61-70  
 71 ve üzeri

### **3. Size göre, gelir düzeyiniz:**

- Düşük  
 Orta  
 Yüksek

### **4. Eğitim düzeyiniz:**

- Okur yazar değil  
 İlkokul  
 Ortaokul  
 Lise  
 Yüksek Okul  
 Üniversite  
 Yüksek Lisans  
 Doktora

### **5. Kaçınıcı evliliğiniz?**

- İlk  
 İkinci  
 Üçüncü  
 Dördüncü  
 5 ve üstü

### **6. Evlilik süreniz:**

- 1-11 aylık  
 1-5 yıl  
 5-10 yıl  
 10-15 yıl  
 15-20 yıl  
 20 yıl ve üstü

7 Çocuğunuz var mı?

Evet

Hayır

8. Evliliğiniz boyunca yoğun bir korku ve/veya çaresizlik hissettiğiniz bir olay yaşandı mı?

Evet

Hayır

## EK 2: Evlilik Doyum Skalası

*Evlilik doyumu, bireyin evlilik ilişkisindeki gereksinimleri karşılama derecesine ilişkin algısı şeklinde ifade edilmektedir (Tezer, 1986). Doyumlu bir evlilikte ise, evlilik mutluluğu ile birlikte cinsel doyum, olumlu iletişim ve yeniden evlenecek olursa aynı kişi ile evlenme isteği şeklinde tanımlanmaktadır (Collins & Coltrane, 1991),*

Yukarıdaki tanımları dikkate alarak size göre, evliliğinizdeki doyum düzeyini tüm yönleri ile en iyi tanımladığını inandığınız dereceyi yuvarlak içine alınız.

1	2	3	4	5	6	7
AZ			ORTA		ÇOK	

### Ek 3: Problem Çözme Envanteri (PÇE)

Bu envanterin amacı, günlük yaşantınızdaki problemlerinize (sorunlarınıza) genel olarak nasıl tepki gösterdiğinizizi belirlemeye çalışmaktır. Sözünü ettiğimiz bu problemler, matematik ya da fen derslerindeki alışmış olduğumuz problemlerden farklıdır. Bunlar, kendini karamsar hissetme, arkadaşlarla geçinmeme, bir mesleğe yönelme konusunda yaşanan belirsizlikler ya da boşanıp boşanmama gibi karar verilmesi zor konularda ve hepimizin başına gelebilecek türden sorunlardır.

Lütfen aşağıdaki maddeleri elinizden geldiğince samimiyetle ve bu tür sorunlarla karşılaştığınızda tipik olarak nasıl davrandığınızı göz önünde bulundurarak cevaplandırın. Cevaplarınızı, bu tür problemlerin nasıl çözülmesi gerektiğini düşünerek vermeniz gerekmektedir. Bunu yapabilmek için kolay bir yol olarak her soru için kendinize şu soruyu sorun: “ Burada sözü edilen davranışı ben ne sıklıkla yaparım?”

Yanıtlarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendirin:

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <b>1. Her zaman böyle davranırım</b>  | <b>4. Arada sırada böyle davranırım</b> |
| <b>2. Çoğunlukla böyle davranırım</b> | <b>5. Ender olarak böyle davranırım</b> |
| <b>3. Sık sık böyle davranırım</b>    | <b>6. Hiçbir zaman böyle davranmam</b>  |

**1. Bir sorunumu çözmek için kullandığım çözüm yolları başarısız ise bunların neden başarısız olduğunu araştırmam.**

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

**2. Zor bir sorunla karşılaştığımda ne olduğunu tam olarak belirleyebilmek için nasıl bilgi toplayacağımı uzun boylu düşünmem.**

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

**3. Bir sorunumu çözmek için gösterdiğim ilk çabalar başarısız olursa o sorun ile başa çıkabileceğimden şüpheye düşerim.**

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

4. Bir sorunumu çözdükten sonra bu sorunu çözerken neyin işe yaradığını, neyin yaramadığını ayrıntılı olarak düşünmem.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

5. Sorunlarımı çözmeye konusunda genellikle yaratıcı ve etkili çözümler üretebilirim.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

6. Bir sorunumu çözmek için belli bir yolu denedikten sonra durur ve ortaya çıkan sonuç ile olması gerektiğini düşündüğüm sonucu karşılaştırırım.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

7. Bir sorunum olduğunda onu çözebilmek için başvurabileceğim yolların hepsini düşünmeye çalışırım.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

8. Bir sorunla karşılaştığımda neler hissettiğimi anlamak için duygularımı incelerim.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

9. Bir sorun kafamı karıştırdığında duygu ve düşüncelerimi somut ve açık seçik terimlerle ifade etmeye uğraşmam.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

10. Başlangıçta çözümünü fark etmesem de sorunlarımın çoğunu çözmeye yeteneğim vardır.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

11. Karşılaştığım sorunların çoğu, çözebileceğimden daha zor ve karmaşıktır.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

12. Genellikle kendimle ilgili kararları verebilirim ve bu kararlardan hoşnut olurum.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

13. Bir sorunla karşılaştığımda onu çözmek için genellikle aklıma gelen ilk yolu izlerim.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

14. Bazen durup sorunlarım üzerinde düşünmek yerine gelişigüzel sürüklenip giderim.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

15. Bir sorunla ilgili olası bir çözüm yolu üzerinde karar vermeye çalışırken seçeneklerimin başarı olasılığını tek tek değerlendirmem.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

16. Bir sorunla karşılaştığımda, başka konuya geçmeden önce durur ve o sorun üzerinde düşünürüm.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

17. Genellikle aklıma ilk gelen fikir doğrultusunda hareket ederim.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

18. Bir karar vermeye çalışırken her seçeneğin sonuçlarını ölçer, tarar, birbirleriyle karşılaştırır, sonra karar veririm.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

19. Bir sorunumu çözmek üzere plan yaparken o planı yürütebileceğime güvenirim.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

20. Belli bir çözüm planını uygulamaya koymadan önce, nasıl bir sonuç vereceğini tahmin etmeye çalışırım.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

21. Bir soruna yönelik olası çözüm yollarını düşünürken çok fazla seçenek üretmem.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

22. Bir sorunumu çözmeye çalışırken sıklıkla kullandığım bir yöntem; daha önce başıma gelmiş benzer sorunları düşünmektir.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

23. Yeterince zamanım olur ve çaba gösterirsem karşılaştığım sorunların çoğunu çözebileceğime inanıyorum.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

24. Yeni bir durumla karşılaştığımda ortaya çıkabilecek sorunları çözebileceğime inancım vardır.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

25. Bazen bir sorunu çözmek için çabaladığım halde, bir türlü esas konuya giremediğim ve gereksiz ayrıntılarla uğraştığım duygusunu yaşıyorum.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

26. Ani kararlar verir ve sonra pişmanlık duyarım.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

27. Yeni ve zor sorunları çözebilme yeteneğine güveniyorum.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

28. Elimdeki seçenekleri karşılaştırırken ve karar verirken kullandığım sistematik bir yöntem vardır.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

29. Bir sorunla başa çıkma yollarını düşünürken çeşitli fikirleri birleştirmeye çalışmam.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

30. Bir sorunla karşılaştığımda bu sorunun çıkmasında katkısı olabilecek benim dışındaki etmenleri genellikle dikkate almam.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

31. Bir konuyla karşılaştığımda, ilk yaptığım şeylerden biri, durumu gözden geçirmek ve konuyla ilgili olabilecek her türlü bilgiyi dikkate almaktır.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

32. Bazen duygusal olarak öylesine etkilenirim ki, sorunumla başa çıkma yollarından pek çoğunu dikkate bile almam.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

33. Bir karar verdikten sonra, ortaya çıkan sonuç genellikle benim beklediğim sonuca uyar.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

34. Bir sorunla karşılaştığımda, o durumla başa çıkabileceğimden genellikle pek emin değilimdir.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

35. Bir sorunun farkına vardığımda, ilk yaptığım şeylerden biri, sorunun tam olarak ne olduğunu anlamaya çalışmaktır.

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---



#### Ek 4 : Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

Bu ölçek kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle basa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek, bu sıkıntılarınızla basa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ve size uygunluk derecesini işaretleyin.

Herhangi bir davranış size hiç uygun değilse, %0'ın altındaki parantezin içine X işareti koyun, bazen uygunsa %30, sıklıkla uygunsa %70, çok uygunsa %100'ün altını işaretleyin.

**Doğru ya da yanlış cevap yoktur.** Cevaplarınızın geçerli olması için, lütfen her bir madde için yalnızca bir tek seçeneği işaretlemeye ve işaretlenmemiş madde bırakmamaya özen gösteriniz.

		%0	%30	%70	%100
<i>BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA...</i>		Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Uygun	Tamamen Uygun
1	Kimsenin bilmesini istemem.				
2	İyimser olmaya çalışırım.				
3	Bir mucize olmasını beklerim.				
4	Olayı/olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım.				
5	Başa gelen çekilir diye düşünürüm				
6	Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.				

7	Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim.				
8	Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.				
9	İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.				
10	Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.				
11	Olanları kafama takıp sürekli düşünmekten kendimi alamam.				
12	Kendime karşı hoş görülü olmaya çalışırım.				
13	İş olacağına varır diye düşünürüm.				
14	Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım.				
15	Problemin çözümü için adak adarım.				
16	Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.				
17	Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.				
18	Olayda/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.				
19	Her şeyin istediğim gibi olacağına inanırım				
20	Problemi/problemleri, adım adım çözmeye çalışırım.				
21	Mücadeleden vazgeçerim.				
22	Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.				
23	Hakkımı savunabileceğime inanırım.				
24	Olanlar karşısında "kaderim buymuş" derim.				
25	"Keşke daha güçlü bir insan olsaydım" diye düşünürüm.				
26	Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim.				
27	"Benim suçum ne" diye düşünürüm.				

28	"Hep benim yüzümden oldu" diye düşünürüm.				
29	Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.				
30	Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.				