

T. C.

MALTEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI

EVLİLİK UYUMUNUN MÜKEMMELİYETÇİLİK
ÖZELLİKLERİ, STRESLE BAŞAÇIKMA STRATEJİLERİ VE
CİNSİYET AÇISINDAN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ELİT BİLGE BIYIKOĞLU

101106105

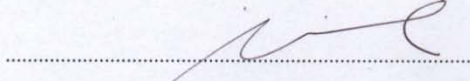
Danışman Öğretim Üyesi:


Yrd. Doç. Dr. İlke Sine EĞECİ

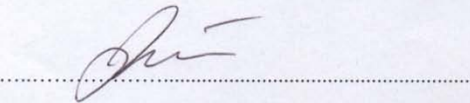
İstanbul, Eylül 2012

T.C. Maltepe Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

10.10.2012 tarihinde tezinin savunmasını yapan Elit Bilge BIYIKOĞLU'na ait "Mükemmeliyetçilik ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi:Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Aracı Rolü" başlıklı çalışma, Jürimiz Tarafından Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji (Klinik Psikoloji) Tezli Yüksek Lisans Programında Yüksek Lisans Tezi Olarak **Oy Birliği/Oy Çokluğuyla** Kabul Edilmiştir.


Yrd. Doç. Dr. İdil BALKAN KAYA
(Başkan)


Yrd. Doç. Dr. Kuntay ARCAN
(Üye)


Psk. Dr. İlke Sine EĞECİ
(Üye)
(Danışman)

*Sevgili Anneciğim,
ilham kaynağım
Doç. Dr. Gülay Vural'a*

ÖNSÖZ

Uzun yıllar boyunca çevremde var olan, yakın romantik ilişki içerisinde olan birçok çifte dair gözlemlerim beni bu araştırmayı yapmaya teşvik etmiştir. Çalışmak istediğim bu konuyu paylaştığım andan itibaren araştırmamın her aşamasında bana destek olan, danışmanlığımı üstlenen ve araştırmamın biçimlenmesinde büyük emeği olan çok değerli hocam **Yrd. Doç. Dr. İlke Sine Eğeci**'ye en içten teşekkürlerimi sunarım.

Tez jürimde yer alarak bilimsel birikimini ve değerli düşüncelerini paylaşan **Yrd. Doç. Dr. İdil Balkan Kaya** ve **Yrd. Doç. Dr. Kuntay Arcan** hocalarıma katılımları ve çok değerli önerileri için teşekkür ederim.

Yüksek Lisans eğitimimin en başından en sonuna kadar bana her konuda destek olan Sayın **Hulusi Özocak**'a bir teşekkürü borç bilirim.

Tezimin güven içerisinde tamamlanmasını sağlayan **TÜBİTAK Bilim İnsanı Destekleme Daire Başkanlığı**'na çok teşekkürlerimi sunuyorum. Yüksek Lisans eğitimim süresince sağladıkları destek olmasaydı akademik çalışmalarımın sınırlarını genişletmem mümkün olamazdı. Eğitim ve bilim konularındaki duyarlılıkları ve destekleri için binlerce teşekkürler.

Yüksek Lisans eğitimimin en başından en sonuna kadar her zaman yanımda olan ruh ikizim ve bir dosttan çok öte dostum **Orkun Özocak**, katkıların ve desteklerin saymakla bitmez, sana sonsuz teşekkürlerimi sunarım. İyi ki varsın!

Çalışmamın her evresinde destek olan, her an bana çalışmamın devamı için gerekli motivasyonu sağlayabilen, derin istatistik bilgisi ile bende hayranlık

uyandıran, yaratıcı fikirleri ile ufkumu genişleten çok sevgili dostum **Uzm. Psk. Esmâ Esen Çiftçi**'ye destekleri, dostluğu ve samimiyeti için çok teşekkür ederim.

Tezimin belli aşamalarında değerli yardımlarını ve desteklerini esirgemeyen **Meral Kılınç**'a, **Sezgin Akdağ**'a, **Sinem Bozkaya**'ya ve sevgili arkadaşlarım **Uzm. Psk. Selin Oyman**, **Uzm. Psk. Beyza Ünal** ve **Uzm. Psk. Elif Tuğçe Çolakoğlu**'na teşekkür ederim.

Tez konuma yoğun ilgi gösteren, data toplama sürecinde büyük efor sarfeden, her konuda benimle gurur duyan sevgili babacığım **Berhan Levent Bıyıkoğlu**'na çok teşekkür ederim.

Bütün eğitim hayatım boyunca büyük fedakarlıklar göstererek beni destekleyen, hayatımdaki verdiğim iyi-kötü her kararın arkasında olan, benim dim dik, kendi kararlarının arkasında ve özgür yetişmemde büyük emeği olan, ilham kaynağım sevgili anneciğim **Doç. Dr. Gülay Vural**; bunca yıldır verdiğin emeğin ve fedakarlığın karşılığını verebilmem mümkün değil. Benim annem olduğun için dünyanın en şanslı bireyiyim. İyi ki benim annemsin! Bu tezi sana ithaf ediyorum.

Elit Bilge Bıyıkoğlu

Ekim, 2012

ÖZET

Bu çalışmanın amacı; evlilik uyumu kavramını mükemmeliyetçilik (kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik), stres ile başa çıkma stratejileri (problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama) ve cinsiyet değişkenleri ile incelemektir. Araştırma, farklı hanelerden 290 evli birey (188 kadın, 102 erkek) ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara Çift Uyum Ölçeği, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Envanteri Kısa Semptom Envanteri ve sosyodemografik bilgi formundan oluşan ölçek bataryası verilmiştir.

Evli bireylerin psikopatoloji semptom düzeyleri kontrol edilerek evlilik uyumlarının mükemmeliyetçilik düzeyleri (kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik), stresle başa çıkma stratejileri (problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama) ve cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı ilişkisiz örneklem için üç faktörlü kovaryans analizi (ANCOVA) ile değerlendirilmiştir. Buna göre, kendine yönelik mükemmeliyetçi özelliklere sahip olan bireylerin ve problem odaklı başa çıkma stratejilerini fazla kullanan bireylerin evlilik uyumları daha yüksektir. Erkeklerde, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin; kadınlarda ise kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin evlilik uyumunda belirleyici rolü olduğu ortaya çıkarılmıştır. Sosyal destek arama başa çıkma stratejisi ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik özellikleri arasında etkileşim ilişkisi olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Araştırmada elde edilen tüm bulgular, Türk toplum özellikleri gözetilerek literatürün ışığında tartışılmıştır.

Anahtar kelimeler: Evlilik uyumu, mükemmeliyetçilik, stres ile başa çıkma, cinsiyet

ABSTRACT

This study aimed to examine the concept of marital adjustment and its relation with perfectionism (self-oriented, other-oriented and socially-prescribed perfectionism), the ways of coping (problem-focused coping, emotion-focused coping and seeking social support) and gender variables. The research is carried out with 290 married individuals (188 females and 102 males) from different households. Participants were administered a questionnaire to ascertain their socio-demographic characteristics along with several assessment scales including Dyadic Adjustment Scale, Multidimensional Perfectionism Scale, The Ways of Coping Inventory, Brief Symptom Inventory.

Analyses of Covariance (ANCOVA) were conducted to evaluate the relationship between marital adjustment and personal level of perfectionism (self-oriented, other-oriented and socially-prescribed perfectionism), the ways of coping (problem-oriented coping, emotion-oriented coping and seeking social support) and gender of the participants, after controlling for psychopathological symptom levels. The results demonstrated that persons who have self-oriented perfectionism and people, those who applied problem-oriented coping strategies more often, reported greater level of marital adjustment. Specifically, socially-prescribed perfectionism in males and self-oriented perfectionism in females are found to be the determinant figure on the issue of marital adjustment. One conclusion drawn from the study was also that the interaction effect between self-oriented perfectionism and seeking social support coping is also found. The findings are discussed in the light of relevant literature regarding the structure of Turkish society.

Key words: Marital adjustment, perfectionism, coping with stress, gender

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI.....	i
İTHAF.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER.....	vii
SİMGELER LİSTESİ.....	xi
TABLolar LİSTESİ.....	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Evlilik Uyumu.....	2
1.1.1. Evlilik ve Evlilik Uyumu Kavramı.....	2
1.1.2. Evlilik Uyumunun Değerlendirilmesi.....	5
1.1.3. Evlilik Uyumu ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	8

1.1.3.1. Evlilik Uyumu ve Demografik Değişkenler.....	9
1.1.3.2. Evlilik Uyumu ve Ruh Sağlığı.....	13
1.1.3.3. Evlilik Uyumu ile İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar.....	16
1.2. Mükemmeliyetçilik.....	21
1.2.1. Mükemmeliyetçilik Kavramı.....	21
1.2.2. Mükemmeliyetçilik, Cinsiyet ve Kişilerarası İlişkiler.....	29
1.2.3. Mükemmeliyetçilik ve Evlilik İlişkileri.....	31
1.3. Stresle Başaçıkma Stratejileri.....	39
1.3.1. Stresle Başaçıkma Kavramı.....	39
1.3.2. Stresle Başaçıkma ve Cinsiyet.....	42
1.3.3. Stresle Başaçıkma ve Mükemmeliyetçilik.....	45
1.3.4. Stresle Başaçıkma ve Evlilik Uyumu.....	48
1.4. Araştırmanın Amacı.....	51
1.4.1. Araştırma Soruları.....	55
1.5. Araştırmanın Önemi.....	56
2. YÖNTEM.....	59
2.1. Katılımcılar.....	59

2.2. Veri Toplama Araçları.....	60
2.2.1. Çift Uyum Ölçeği.....	60
2.2.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği.....	61
2.2.3. Stresle Başaçıkma Stratejileri Envanteri.....	63
2.2.4. Kısa Semptom Envanteri.....	65
2.2.5. Sosyodemografik Bilgi Formu.....	66
2.3. İşlem.....	66
3. BULGULAR.....	68
3.1. Araştırmada Yer Alan Değişkenlere ve Ölçümlere Ait Tanımlayıcı Bilgiler ve Korelasyon Değerleri.....	68
3.2. İlişkisiz Örneklemeler için Üç Faktörlü Kovaryans Analizi Sonuçları.....	70
3.2.1. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik, Stresle Başaçıkma Stratejilerini Kullanma Düzeyi ve Cinsiyete Göre Evlilik Uyumunun Farklılaşması.....	72
3.2.2. Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik, Stresle Başaçıkma Stratejilerini Kullanma Düzeyi ve Cinsiyete göre Evlilik Uyumunun Farklılaşması.....	76

3.2.3. Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik, Stresle Başaçıkma Stratejilerini Kullanım Düzeyleri ve Cinsiyete göre Evlilik Uyumunun Farklılaşması.....	80
4. TARTIŞMA.....	83
4.1. Mükemmeliyetçilik Özelliklerine Ait Bulguların Tartışılması.....	84
4.1.1. Mükemmeliyetçilik Özellikleri ve Cinsiyete Yönelik Bulguların Tartışılması.....	89
4.2. Stresle Başaçıkma Stratejilerine Yönelik Bulguların Tartışılması...93	
4.3. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Gelecek Araştırmalar için Öneriler.....	103
5. KAYNAKLAR.....	106
6. EKLER.....	127
7. ÖZGEÇMİŞ.....	133

SİMGELER LİSTESİ

\bar{x}	Ortalama
SS	Standart sapma
N	Örneklem sayısı

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Ölçümlere ait N , Ortalama (\bar{x}) ve Standart Sapma (SS) Değerleri.....	69
Tablo 3.2. Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları.....	70
Tablo 3.3. Kategorileştirilen Değişkenlere ait Ortalama (\bar{x}) ve Standart Sapma (SS) Değerleri.....	71
Tablo 3.4. Evlilik Uyumunun, Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik, Stresle Başaışıkma Stratejisi Kullanma Düzeyi ve Cinsiyete göre Farklılaşmasına Yönelik Sonuçlar.....	73
Tablo 3.5. Evlilik Uyumunun, Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik, Stresle Başaışıkma Stratejilerini Kullanım Düzeyi ve Cinsiyete göre Farklılaşmasına Yönelik Sonuçlar.....	78
Tablo 3.6. Evlilik Uyumunun, Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik, Stresle Başaışıkma Stratejilerini Kullanım Düzeyi ve Cinsiyete göre Farklılaşmasına Yönelik Sonuçlar.....	82

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 3.1. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik ve Cinsiyete göre Evlilik Uyumu.....	75
Şekil 3.2. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Destek Arama Düzeylerine göre Evlilik Uyumu.....	75
Şekil 3.3. Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik ve Cinsiyete göre Evlilik Uyumu.....	79

1. BÖLÜM: GİRİŞ

Toplumun temel birimi olarak tanımlanan, aile yapısının korunmasını ve sürdürülmesini içerisinde barındıran evlilik; bireylerin ihtiyaçlarını karşılayabileceği, gelecek nesilleri yetiştirebileceği ve bireylerin hayatları boyunca kurdukları en önemli ilişki biçimlerinden bir tanesi olarak kabul edilmektedir (Stahmann & Hiebert, 1987; aktaran Larson & Holman, 1994; Whisman & Baucom, 2012). Güçlü evliliklerin kurulması ve korunması; bireylere, aile birimine ve topluma bir bütün olarak fayda sağlayarak, toplumun gelişmesine olanak tanımaktadır (Bradbury, Fincham, & Beach, 2000; Ross, Mirowsky, & Goldsteen, 1990). Bununla ilişkili olarak, evliliğe dair dinamiklerin anlaşılması, aile içerisinde ve dışarısında var olan çok sayıda sürecin anlaşılmasına ışık tutmaktadır (Bradbury ve ark., 2000). Literatürde etkileyici genişlikte, psikolojik, sosyal, kişisel ve demografik birçok değişkenle ele alınan evlilik kavramı, çiftlerin evlilik ile ilgili stresörlerini, evlilik çatışmalarını ve boşanma oranlarını azaltacak ampirik yollarla ortaya çıkan uygulamalara ihtiyaç duyulmasından öne çıkmaktadır (aktaran Bradbury ve ark., 2000). Bütün bunlar bir araya getirildiğinde, evlilik ilişkilerini etkileyebilecek faktörlerin araştırılması önem kazanmaktadır. Bu bölümde; evlilik uyumu üzerinde etkisi olduğuna inanılan mükemmeliyetçilik kavramı ve stresle başa çıkma stratejileri ele alınarak literatür taraması gerçekleştirilmiştir.

1.1. Evlilik Uyumu

1.1.1. Evlilik ve Evlilik Uyumu Kavramı

Evlilik, birçok insana göre en özel ve yakın ilişki biçimi; aile biriminin kurulmasını ve yeni neslin yetiştirilmesini içerisinde barındıran, insanın dâhil olabileceği en temel sosyal ilişki biçimi olarak tanımlanmaktadır (Stahmann & Hiebert, 1987; aktaran Larson & Holman, 1994). Evlilik, başarılı olduğunda, evli bireylerin hayatlarına önemli katkılar sunmaktadır. Başarılı evlilik, çiftlerin hayatlarına anlam ve kimlik katmasının yanında, yapılan birçok araştırmaya göre çiftlerin yaşam doyumunu, fiziksel sağlığını ve psikolojik iyilik halini olumlu yönde etkilemektedir (Aldous, 1996; aktaran Fincham, Stanley, & Beach, 2007; Fincham ve ark., 2007; Proulx, Helms, & Buehler, 2007; Stutzer & Frey, 2006; Fincham & Beach, 2010). Evlilikle beraber kurulan aile, toplumun fiziksel, sosyal ve psikolojik sağlığının korunması ve gelişmesi bakımından en önemli birimdir (Bradbury ve ark., 2000; Ross ve ark., 1990). Güçlü evlilikler kurulduğunda ve korunduğunda, bireylere, aile birimine ve topluma bir bütün olarak fayda sağlamaktadır (Bradbury ve ark., 2000).

Evlilik, tüm dünyada popüler bir bireysel seçim olmasına karşın, evlilik olumsuz sonuçları da beraberinde getirebilmektedir (Adams, 2004). Birçok evli çift için evlilik, doyum ve memnuniyet ile başlarken, üzüntü ve düş kırıklığı ile sonlanmaktadır (Karney & Bradbury, 1995). Evlilik ve boşanma oranları ile ilgili yapılan çalışmalarda, evrensel olarak boşanma oranlarında bir artışın olduğu kaydedilmiştir (Adams, 2004). Örneğin, boşanma oranlarının Arjantin’de 1960-2000 yılları arasında %800 (Jelin, 2004); Avustralya’da 1970’ten itibaren %300 (de Vaus,

2004); Çin'de 1978'den itibaren %500 (Sheng, 2004); Güney Kore'de 30 senede %600 (Lee, 2004) arttığı kaydedilmiştir (aktaran Adams, 2004). Boşanma oranlarında başı çeken ülkelerden Amerika Birleşik Devletleri'nde, araştırmacılar, ilk evliliklerin %40-50'sinin en sonunda boşanma ile sonlanacağını öngörmektedir (Amato, 2010; Cherlin 2010; U.S. Census Bureau, 2005). Türkiye'deki boşanma oranlarına bakıldığında, dünyadaki pek çok ülkenin gerisinde kaldığı görülmektedir (European Commission, 2011; T.C. Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü, 2009); fakat Türkiye'de boşanma oranlarında son 10 yılda ciddi oranda artış kaydedilmiştir. Türkiye'de boşanma sayısının 2001 yılında 91994 birey olduğu (kaba boşanma hızı 1.35) belirtilirken; 2010 yılında bu sayının 118568'e yükseldiği (kaba boşanma hızı 1.62) belirtilmektedir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2010; T.C. Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü, 2009).

Evlilik uyumunun, bireylerin işlevselliğini iyi ya da kötü olarak etkileyebilecek neredeyse bütün fizyolojik ve psikolojik değişkenlerle bağlantılı olması evlilik ile ilgili araştırmaların ve klinik çalışmaların artmasına neden olmuştur (Fincham & Beach, 2010). Buna rağmen, dünya üzerinde boşanma oranlarının önemli derecede artıyor olması, evlilik uyumunu başaracak ve devam ettirecek mekanizmalar hakkında henüz az şey bilindiğini ve konuyla ilgili daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğunu bizlere göstermektedir.

Evlilik uyumu, son yıllarda en çok incelenen konulardan biri olmasına rağmen, literatürde belirgin bir biçimde tanımlanmış bir kavram değildir. Bunun sebebi, terimsel tanımındaki karışıklıktan kaynaklanmaktadır (Fıfıloğlu & Demir, 2000; Yılmaz, 2001). Araştırmacılar tarafından, evli bireylerin evlilik ilişkisini değerlendirmede evlilik doyumu, evlilik kalitesi, evlilik bütünlüğü, evlilik uyumu,

evlilik mutluluğu gibi birçok terim kullanılmıştır. Literatürde tüm bu kavramların nasıl tanımlanacağı ve ölçüleceği konusunda bir fikir birliği olmaması sebebiyle, bazı araştırmacılar bu kavramların birbirine içerik olarak benzer olduğunu öne sürmektedir (Yılmaz, 2001). Bazı araştırmacılar ise, bu terimlerin birbirine yakın kavramlar olmasına rağmen, birbirinden farklı anlamlar içerdiklerini söylemektedir. Örneğin, evlilik mutluluğu daha duygusal bir kavramken, evlilik doyumu daha bilişsel bir kavramdır. Evlilik uyumu ve evlilik kalitesi ise, mutluluğu ve doyumu içerisinde barındırır (White, 2003; aktaran Koçak, 2009). Evlilik uyumu ve evlilik doyumu kavramları ise aralarında yüksek korelasyon bulunmasından dolayı, birbirleri ile karıştırılmakta ve literatürde eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Araştırmacılar, bu iki kavramın birbirinden farklı olmadığını söylemekte ve aslında doyumlu çiftlerin aynı zamanda uyumlu çiftler olduğunu öne sürmektedir (Fowers, Applegate, Olson, & Pomerantz, 1994). Buna karşın, başka araştırmacılar ise, bu iki kavramın korelasyonlarının yüksek olmasına rağmen, doyum ve uyumun farklı kavramlar olduğunu belirtmektedir (Erbek, Beştepe, Akar, Eradamlar, & Alpkan, 2005; Yılmaz, 2001).

Literatürde, evlilik niteliğinin değerlendirilmesinde, evlilik uyumu kavramının ve evlilik uyumunu değerlendiren ölçeklerin sıkça kullanıldığı göze çarpmaktadır (Erbek ve ark., 2005). Buna karşın, evlilik uyumunun, evli bireylerin sosyal, psikolojik, kişisel ve demografik birçok değişken ile ilişkili olması tam bir tanımının yapılmasını oldukça güç kılmaktadır (Glenn, 1990; Robinson & Blanton, 1993). Bu yüzden, evlilik uyumunun birçok tanımına rastlamak mümkündür. Birbiri ile etkileşen, ailevi konularda fikir birliği sağlayabilen ve sorunlarını olumlu olarak çözebilen çiftlerin evliliği uyumlu olarak tanımlanabilir (Tutarel-Kışlak, 1999). Evlilik uyumu, çiftlerin ahenkli ve işlevsel evlilik ilişkisini başarabilecekleri

mekanizmaları içerisinde barındıran süreçlerdir (Locke, 1951; Spanier, 1976). Locke'a (1951) göre, evlilik uyumu, çiftlerin birbirleriyle olan çatışmadan kaçınarak ya da çatışmaları çözerek şekillenen birbirlerine karşı adaptasyon sürecidir. Böylece, çiftler evliliklerinde doyum hissederken, ortak ilgi ve aktiviteler geliştirirler ve evliliklerinin onların beklentilerini yerine getirdiğini hissederek.

Evlilik uyumu ile ilgili olarak yapılmış birçok tanım içerisinde, Spanier'in (1976) yaptığı tanım bu çalışmada kullanılmıştır. Spanier (1976) evlilik uyumunu sürekli olan bir süreç olarak ele almıştır. Ona göre, evlilikte uyum, eşlerin zaman içerisinde birbirlerine uygun olarak değişmeleridir. Birbirleriyle evli olan bireylerin evlilik uyumu, belli bir zaman diliminde, ilişkiyi etkileyen birden fazla unsurun bir araya gelmesi ile belirlenir. Başka bir deyişle, evlilik uyumu; eşler arasında sorun yaratan farklılıkları, kişilerarası gerilim ve kaygıyı, çiftin doyumunu, çiftin bağlılığını ve çiftin işlevselliğinde önemli olabilecek konulardaki işbirliğini içeren sürekli ve daima değişen bir süreçtir (Spanier, 1976).

1.1.2. Evlilik Uyumunun Değerlendirilmesi

Evlilik uyumu literatürü, evlilik uyumu ile ilgili yapılan çalışmalar arttıkça konuyu değerlendirmede kullanılacak ölçüm araçlarının da geliştiğini ve çeşitlilik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Araştırmacılar, evlilik uyumunu değerlendirmede, yapılandırılmış klinik görüşmeler, öz-bildirim ölçekleri, ev ortamında ayrıntılı gözlem gibi yöntemlerden yararlanmışlardır (Carey, Spector, Lantinga, & Krauss, 1993). Evlilik uyumunu değerlendirmek için en sık kullanılan yöntem öz-bildirim ölçekleridir (Hendrick, 1988).

Evlilik uyumunun terimsel tanımındaki karışıklık, eşler arasındaki uyumun değerlendirilmesine ilişkin görüş ayrılıkları ve farklı yaklaşımları beraberinde getirmiştir. Evlilik uyumunu ölçmede öz-bildirim ölçeklerinin yararlandığı üç ana yaklaşım bulunmaktadır (Schumm, 1980; aktaran Fışiloğlu & Demir, 2000).

Birinci yaklaşım, birleşik ölçüm (composite measure) adı verilen, toplam skorun kullanıldığı ve evlilik uyumunu ölçecek birden fazla kavramı içerisinde barındıran ölçekleri içermektedir (Schumm, 1980; aktaran Fışiloğlu & Demir, 2000). Evlilik uyumunu ölçmede toplam skorun kullanıldığı ölçeklerin avantajı, yorumlanmasının daha kolay olması ve daha yüksek iç tutarlılığa ulaşmasıdır (Fincham & Bradbury, 1987). Bu tür yaklaşım temel alınarak düzenlenmiş en iyi bilinen ölçek Locke ve Wallace (1959) tarafından geliştirilen Evlilikte Uyum Ölçeği'dir (Marital Adjustment Test). Evlilik uyumunu değerlendirmek üzere 15 maddeden oluşan Likert tipi bir ölçek olan Evlilikte Uyum Ölçeği, geçerliliği ve güvenilirliği yapılan çalışmalarda gösterilmiş, evlilik literatüründe en eski ve en fazla kullanılan ölçekler arasındadır (Locke & Wallace, 1959; Freeston & Pleachaty, 1997).

İkinci yaklaşım, evlilik uyumunu iyi tanımlanmış birkaç alt kavramla değerlendiren ölçekleri kapsamaktadır (Schumm, 1980; aktaran Fışiloğlu & Demir, 2000). Bu tür yaklaşıma en iyi örnek, Spanier (1976) tarafından geliştirilmiş Çift Uyum Ölçeği'dir (Dyadic Adjustment Scale). Evlilik uyumu araştırmalarında en fazla kullanılan ölçeklerden biri olan ve yeterli geçerliliğe ve güvenilirliğe sahip olan Çift Uyum Ölçeği'nin çift doyum, çift anlaşması, çift bağlılığı, sevgi gösterme olmak üzere dört alt-ölçeği bulunmaktadır (Spanier, 1988). Bu dört alt-ölçek birbirinden farklı kavramı temsil etmektedir. Çift Uyum Ölçeği, evlilik uyumu

hakkında daha detaylı bilgi sunmasının yanında, çiftlerin ilişkilerinde uyumlu ve uyumsuz yanları ayırmada daha spesifik bir bakış açısı sunmaktadır (Heyman, Sayers, & Bellack, 1994; Fowers ve ark., 1994).

Son yaklaşım ise, evlilik niteliğine dair genel bir algının bağımlı değişken olarak ölçülmesini kapsayan ölçekleri içerir. Bu ölçekler, evliliğin niteliğine ilişkin genel algının değerlendirildiği daha spesifik kavramları yordayıcı değişken olarak kullanır (Schumm, 1980; aktaran Fışiloğlu & Demir, 2000). Bu yaklaşımın en popüler örneklerinden biri Norton'un (1983) Evlilik Niteliği İndeksi'dir (Norton's Quality Marriage Index). Evlilik Niteliği İndeksi, evlilik ilişkisinin niteliğini belirleyen değişkenleri değerlendirir. Evlilik Niteliği İndeksi, araştırmalarda ve alanda kullanılabilecek yeterli geçerlilik ve güvenirliliğe sahip bulunmuştur (Heyman ve ark., 1994).

Sonuç olarak, evlilik uyumunu değerlendiren ölçeklerin, evlilik uyumuna bakış açısı olarak birbirlerinden farklılaştıkları; bunun yanında, ölçeklerin hepsinin birbirine göre farklı avantajlarının bulunduğu görülmektedir. Literatürde, farklı yaklaşımdaki ölçeklerin aynı evlilik kavramını ölçüp ölçmediği tartışma konusu olmuştur. Evlilik uyumuna dair operasyonel tanımların çeşitlilik göstermesi ve evlilik uyumuna ilişkin ölçeklerin farklı yaklaşımları benimsemesi, bazı araştırmacıların, evlilik uyumunu değerlendirmede kullanılan ölçeklerin aslında birbirinden farklı evlilik kavramını ölçtüğünü tartışmasına sebep olmuştur (Johnson, White, Edwards, & Booth, 1986; Crane, Allgood, Larson, & Griffin, 1990). Örneğin, Crane ve arkadaşları (1990) Evlilikte Uyum Ölçeği (Locke & Wallace, 1959), Yenilenmiş Evlilikte Uyum Ölçeği (Kimmel & Van Der Veen, 1974) ve Çift Uyum Ölçeği (Spanier, 1976) kullanarak yaptıkları çalışmada, bu ölçeklerin birbirleriyle

eşdeğer olmadıklarını bulmuşlar ve buna bağlı olarak bu ölçeklerin puanlarının birbirleriyle karşılaştırılmasının mümkün olmadığını belirtmişlerdir. Başka bir çalışmada ise, Vaughn ve Baier (1999), farklı yaklaşımlardaki iki ölçek olan İlişki Değerlendirme Ölçeği (Hendrick, 1988) ve Çift Uyum Ölçeği'ni (Spanier, 1976) aynı katılımcılara uygulamış ve operasyonel tanımları farklı olmasına rağmen iki ölçeğin skorları arasında yüksek korelasyon olduğunu göstermişlerdir.

Özetle, operasyonel tanımdaki çeşitliliği, bakış açısı olarak birbirleriyle farklılaşmaları ve bunlara bağlı olarak literatürdeki tartışmalı yanlarına rağmen; evlilik uyumunu ölçmede kullanılan öz-bildirim ölçekleri, evlilik uyumunu değerlendirmede literatürde önem bir rol oynayamaya devam edecektir. Bunun yanında, bu ölçeklerde birbirinin yerine geçen ve birbiriyle örtüşen evlilik değişkenlerinin (evlilik/ilişki uyumu, doyumu, kalitesi v.b.) kullanılması, farklı değişkenlerle yapılan evlilik ile ilgili araştırmaların literatürde bir bütün olarak ele alınmasına neden olmuştur.

1.1.3. Evlilik Uyumu ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Evlilik uyumunun insan hayatıyla ilgili çeşitli faktörlerle ilişkili olması, toplumun güçlü evliliklerin kurulması ve korunmasından büyük fayda sağlaması ve evlilikte sıkıntı veren durumlardan ve boşanmadan kaçınılacak ampirik müdahalelere ihtiyaç duyulması evlilik uyumuna yönelik araştırmaların önem kazanmasına neden olmuştur (Bradbury ve ark., 2000; Orathinkal & Vansteenwegen, 2007). Fincham ve Beach (2010), evlilik ile ilgili son on yılda yapılan çalışmalarını içine alan derlemede, 100'den fazla araştırmaya ulaşarak konunun devasa boyutlarını ortaya koymuştur. Çalışmanın bu bölümünde, evlilik uyumu ile ilgili Türkiye ve Türkiye dışında yapılan araştırmaların bir kısmına yer verilecektir.

1.1.3.1. Evlilik Uyumu ve Demografik Değişkenler

Demografik değişkenlerle evlilik uyumu arasındaki ilişki, araştırmacılar tarafından uzun yıllardır üzerinde durulan konulardan biridir. Araştırmalarda; cinsiyet, yaş, eğitim durumu, çalışma durumu, evlilik süresi, çocuk sayısı v.b. değişkenler kullanılmıştır.

Evlilik uyumu ile cinsiyet değişkenini ele alan çalışmalara bakıldığında, bu konuda farklı sonuçlar olduğu görülmektedir. Araştırmaların bir kısmında, kadın partnerlerin erkeklere göre daha düşük evlilik uyumu gösterdikleri bildirilmiştir (Orathinkal & Vansteenwegen, 2007; Gökmen, 2001; Schumm, Webb, & Bollman, 1998; Fowers, 1991). Örneğin; Fowers (1991) evlilik uyumu ve cinsiyet farklılıklarını ele aldığı çalışmada; evliliklerin erkekler için daha olumlu taraflarının olduğunu belirtmiştir. Araştırmaya göre; erkeklerin kadınlara göre daha fazla akıl sağlığı bakımından fayda elde ettikleri belirtilirken; erkeklerin ekonomik, ebeveynlik, aile ve arkadaşlar açısından evliliklerini kadınlardan daha olumlu gördükleri bulunmuştur. Sonuç olarak araştırmada erkeklerin kadınlardan daha fazla evlilik doyumunu bildirdiği belirtilmektedir. Diğer çalışmalarda ise, evlilik uyumunda cinsiyet arası farklılıkların bulunmadığı kaydedilmektedir (Kurdek, 2005; Çelik, 1997; Dökmen & Tokgöz, 2002; Hünler & Gençöz, 2005). Kurdek (2005) tarafından yapılan, evlilikte cinsiyetler arası farklılıkları kapsamlı olarak ele alan dört senelik boylamsal çalışmada; evlilik işlevselliğinde kadın ve erkek eşler arasında küçük farklara rağmen; evlilik doyumunda kadın ve erkek eşler arasında bir farklılık olduğu bulgusuna ulaşılmamıştır. Kurdek (2005), evliliklerde kadın ve erkekler arasındaki farklılıkları gösteren pek çok araştırmanın evli çiftler yerine evli bireyler ile gerçekleştirildiği ve evli çiftler ile ilgili yapılan araştırmalarda ise cinsiyet

farklılıklarından çok benzerliklerin görüldüğünü belirterek, literatürde evlilik ile ilgili öne çıkan cinsiyet farklılıklarının aslında abartıldığını öne sürmektedir.

Yaş değişkeni, evlilik uyumu ile ilişkili diğer bir değişkendir. Araştırmalarda, orta yaşlı evli yetişkinlerin, daha genç olan ve daha yaşlı olan evli yetişkinlere göre daha fazla evlilikte uyum sorunu yaşadıkları gösterilmiştir (Orathinkal & Vansteenwegen, 2007; Anderson, Russell, & Schumm, 1983; Schumm & Bugaighis, 1986). Aynı zamanda, evlenme yaşının evlilik uyumu ile ilişkisini ele alan çalışmalar da evlilik literatüründe yer tutmaktadır. Lindahl, Malik ve Bradbury (1997), daha yüksek yaşta evliliği, yüksek evlilik istikrarı (marital stability) ile ilişkilendirmiştir (aktaran Koçak, 2009). Kaslow ve Robison (1996) ise, erken yaşta (22'den önce) evlenen bireylerin evlilik doyumlarının daha düşük olduğunu belirtmiştir. Araştırmalarda, daha geç yaşta evliliğin, evliliğe daha olumlu katkısı olacağı sonucu çıkarılsa da; evlilik ve yaşla ilgili çalışmaların daha iyi anlaşılması için, evlilikte yaş etkisinin, evlilik süresi değişkeni ile karıştığı göz önünde bulundurulmalıdır (Karney & Bradbury, 1995).

Literatürde, eğitim durumu ve evlilikle ilgili yapılan çalışmalar birbiriyle sonuçları bakımından çeşitlilik göstermekte ve cinsiyet faktörünün sonuçları etkileyebileceği görülmektedir. Yapılan çalışmaların bir kısmında, evli bireylerin eğitim durumunun yüksek olması, daha yüksek evlilik uyumu ile ilişkilendirilmektedir. (Kaslow & Robison, 1996; Kurdek, 1991; Kamo, 1993; Dökmen & Tokgöz, 2002). Diğer çalışmalarda ise, kadınların eğitim düzeyi arttıkça, evlilik istikrarının düştüğü belirtilmektedir (Janssen, Poortman, & Kalmijn, 1998; Kalmijn, 1999). Buna karşın, Heaton (2002) yaptığı çalışmada, eğitim oranı yüksek ve daha geç yaşta evlenen kadınların, evliliği sonlandırma oranlarının daha düşük

olduğunu ve bu kadınların daha istikrarlı evlilikleri olduğunu göstermiştir. Heaton (2002) çalışmasında, erkek partnerlerin daha yaşlı ve daha eğitilmiş olduğu ve kadının ise yaşlı olmadığı, fakat eğitilmiş olduğu evliliklerin daha istikrarlı olduğunu belirtmiştir.

Demografik değişkenlerden, evli çiftlerin çalışma ve ekonomik durumu da, evlilik literatüründe konu alınan değişkenlerdendir. Bu alandaki çalışmalar, ekonomik zorluğun evli bireyler üzerinde ve evlilik yaşamında yarattığı zorluklar ve kadının çalışma hayatına atılmasının evlilik ile ilişkisi konularında yoğunlaşmaktadır. Tahmin edilebildiği gibi, ekonomik zorluk, literatürde evlilik üzerinde olumsuz etkiler yaratabilmektedir (Conger ve ark., 1990). Evlilik konusunda yapılan araştırmalar, ekonomik ve işle ilgili stresörlerin evlilik yaşamını olumsuz yönde etkileyebileceğine dair bulgulardan bahsetmektedir. Düşük ekonomik gelire sahip bireylerin, evliliklerinde daha fazla stres ve daha fazla çatışma yaşanacağı bildirilmektedir (Bradbury ve ark., 2000). Larson ve Wilson'ın (1994) çalışmasında, iş güvensizliğinin evlilik ve aile işlevleri üzerine etkisi incelenmiş; eşlerden en az birinin güvensiz iş ortamına sahip olduğu evli çiftlerle yapılan çalışmada, hem kadın hem de erkekler için, iş güvensizliğinin evlilik ve aile işlevleriyle olumsuz yönde ilişkisi olduğu gösterilmiştir. Bunun yanında, kadının çalışma durumunun evlilik ile olan ilişkisini inceleyen çalışmalarda, birbiriyle çelişen bulgular elde edilmektedir. Bazı araştırmacılar, kadının çalışmasının evlilik kalitesini ve istikrarını düşürdüğünü belirtirken (Heidemann, Suhomlinova, & O'Rand, 1998; Knoester & Booth, 2000); diğer araştırmacılar bunun evlilik istikrarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Orathinkal & Vansteenwegen, 2007; Schoen, Rogers, & Amato, 2006).

Evlilik süresi ve evlilik uyumunu konu alan araştırmalarda ise, literatürde birkaç farklı görüş bulunmaktadır. Bazı araştırmacılar, evlilik uyumunda önce bir düşüşün daha sonra bir yükselişin olduğunu; başka bir değişle evlilik uyumu ve evlilik süresi arasındaki ilişkinin “U” şeklinde olduğunu göstermektedir (Rollins & Feldman, 1970; aktaran Bradbury ve ark., 2000). Diğer araştırmacılar ise, evliliğin ortalama ilk 10 senesinde evlilik uyumunun önemli ölçüde düşüş gösterdiğini, daha sonra zaman geçtikçe evli bireylerin evlilik uyumunda aşamalı olarak bir düşüşün gerçekleştiğini belirtmektedir (Glenn, 1998; Vaillant & Vaillant, 1993; aktaran Bradbury ve ark., 2000). Bununla paralel olarak, daha güncel araştırmalarda da, evlilik süresinin evlilik uyumuna karşı olumsuz bir etkisinin olduğu kaydedilmiştir (Wendorf, Lucas, Imamoglu, Weisfeld, & Weisfeld, 2011; Orathinkal & Vansteenwegen, 2007).

Evli çiftler arasında en popüler seçimlerden biri anne/baba olmadır. Çocuk sahibi olma, birçok çift için istenen bir durum olmasına rağmen, literatürde çocuk sahibi olma ile evlilik uyumu arasında negatif bir ilişki olduğu birçok araştırmada gösterilmiştir. Evlilik uyumunun, çocuğun doğması ve çocuk sayısının artması ile düşüş gösterdiği araştırmalarda gösterilmiştir (Umberson, Williams, Powers, Chen, & Campbell, 2005; Wendorf ve ark., 2011; Van Laningham, Johnson, & Amato, 2001; Cox, Paley, Burchinal, & Payne, 1999). Literatürde, çocuğun olmamasının evlilik mutluluğuna olumlu etkisinin olduğu belirtmiştir. Belli bir yaşa gelen çocukların evden ayrılmasıyla, “boş yuva” dönemi olarak adlandırılan ve çiftin baş başa kaldığı dönemde çiftlerin evlilik mutluluğunun arttığı kaydedilmiştir (White & Edwards, 1990; Orathinkal & Vansteenwegen, 2007). Her ne kadar, çocuk sayısının evlilik uyumunu negatif yönde etkilediği çalışmalarda gösterilmiş olsa da, bu etkinin

diğer demografik değişkenlerle (örneğin; evli bireylerin yaşları ve evlilik süreleri) ilişkili olduğu unutulmamalıdır (Wendorf ve ark., 2011).

Özetle, demografik değişkenler ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışma bulunmaktadır. Konuyla ilgili literatürde var olan çalışmalar, evlilik uyumunu açıklamada bizlere yeterince ışık tutsa da, daha karmaşık modellerle konuyu ele alacak çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

1.1.3.2. Evlilik Uyumu ve Ruh Sağlığı

Eşler arasındaki ilişki, birçok insan için hayatlarındaki en yakın ve en önemli ilişkilerden bir tanesidir. Bununla bağlantılı olarak, evlilik uyumunun ruh sağlığını etkilemesi ve ruh sağlığından etkilenmesi oldukça anlaşılır bir durumdur (Whisman & Baucom, 2012). Yapılan çalışmalarda, evli bireylerin, evli olmayan bireylere göre, daha az psikiyatrik hastalık tanısı aldığı (Gove & Shin, 1989; Robins & Regier, 1991; Verbrugge 1979; aktaran Wade & Pevalin, 2004) ve evlilikte yüksek uyum oranlarının bireylerin psikiyatrik hastalıklara yakalanma olasılığını düşürdüğü gösterilmiştir (Halford & Bouma, 1997; aktaran Tuncay, 2006). Fakat literatürün geneline bakıldığında, evliliğin psikolojik bozuklukları önlediği fikrine kapılmak büyük bir hata olur.

Evlilik uyumu ve ruh sağlığını ilişkilendiren çalışmalar ikiye ayrılmaktadır. Birinci grup, evli bireyin psikopatolojik durumu ile evlilik uyumunu ele alan çalışmalardır. Örneğin, partnerine depresyon teşhisi konmuş birinin evlilik uyumunu ele alan çalışmalar birinci gruba girer. İkinci grup ise, evliliğin getirdiği ilişki problemlerinin bireylerde büyük strese yol açması ve buna bağlı olarak bireylerin psikiyatrik hastalık geliştirme ihtimalini arttırması hakkında yapılan çalışmalardır

(Whisman & Baucom, 2012). Literatürde, psikiyatrik hastalığı olan insanların, evlilik uyumunun daha düşük olduğu (Whisman, 2007) ve düşük evlilik uyumunun psikiyatrik hastalıklarla ilişkisi (Overbeek ve ark., 2006; Whisman & Baucom, 2012) birçok çalışmada gösterilmektedir.

Evlilik uyumu ve ruh sağlığı ile ilgili yapılan çalışmalar içerisinde, en fazla ele alınan psikolojik sorun depresyondur (Whisman & Baucom, 2012). Beach ve O’Leary (1986) evlilik sorunu nedeniyle terapiye gelen çiftlerin en az yarısında, eşlerden en az birinin Beck Depresyon Envanteri’ne göre depresif grupta değerlendirilebileceğini belirtmiştir. Bununla paralel olarak, çalışmalarda evlilik uyumunda düşüş yaşayan bireylerin daha fazla depresyon belirtileri gösterdiği bulunmuştur (Beach, Arias, & O’Leary, 1986; Culp & Beach, 1998). Boylamsal çalışmalarda, evlilik uyumsuzluğunun zaman içinde depresif belirtilerde artışı öngördüğü (Fincham, Beach, Harold, & Osborne, 1997) ve bir sene içerisinde majör depresif bozukluğuna yakalanma oranını arttırdığı (Whisman & Bruce, 1999) belirtilmiştir. Kurdek (1998), evlilik uyumu ve depresif semptomlar arasındaki ilişkiyi ele aldığı çalışmasında, depresyon belirtilerinde artış yaşayan çiftlerin, evlilik uyumunda önemli derecede düşüş yaşadığını bulmuştur. Whisman ve Baucom (2012) yaptığı derlemede, konuyla ilgili boylamsal çalışmaları ele almış, evlilik uyumundaki düşüş ile depresyon semptomlarındaki yükselişin aynı anda olduğunu; başka bir deyişle; bireyin evlilik uyumunun normalden düştüğü durumlarda depresyon semptomlarının daha yüksek olma eğiliminin olduğunu söylemiştir. Literatürde, bu alanda yapılan çalışmalar, düşük evlilik uyumu ve depresyon belirtileri arasında iki yönlü (bidirectional) bir ilişkinin bulunduğunu göstermektedir (Whisman & Baucom, 2012).

Anksiyete bozuklukları, evlilik uyumu ile ilgili çalışmalara konu olmuş bir diğer psikiyatrik bozukluktur. McLeod (1994), eşlerden en az birinin anksiyete bozukluğu kriterlerine sahip olduğu beraber yaşayan çiftlerle yaptığı çalışmada, düşük evlilik uyumunu fobiler, panik bozuklukları ve genellenmiş anksiyete bozukluğu ile ilişkilendirmiştir. Benzer bir şekilde, daha güncel bir çalışmada, Zaider, Heimberg ve Iida (2010), anksiyete bozukluğu teşhisi alan kadınlar ve onların eşleri ile yaptığı çalışmada, kadın eşlerin yüksek anksiyete gösterdiği günlerde, erkek eşlerin evlilik kalitesine dair algılarında düşüş olduğunu göstermiştir. Whisman (2007), evlilik sorunlarının özellikle sosyal anksiyete bozukluğu, genellenmiş anksiyete bozukluğu ve travma sonrası stres bozukluğu teşhisi alma riskini arttırdığını belirtmiştir.

Başka bir çalışmada, Whisman (1999), 12 aylık yaygınlık gösteren fobi, duygudurum bozuklukları, anksiyete bozuklukları ve madde kullanım bozuklukları teşhisi almış evli bireylerin evlilik uyumunu değerlendirmiştir. Bu çalışmada, bu bozuklardan herhangi bir tanesine sahip olma düşük evlilik uyumu ile ilişkilendirilmiştir. Overbeek ve arkadaşları (2006), düşük evlilik kalitesinin duygudurum bozuklukları, anksiyete bozuklukları ve madde kullanım bozukluklarına yakalanma riskini öngördüğünü belirtmiştir.

Özetle, ruh sağlığı ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi konu alan literatür, evlilikte yaşanan uyum sorununun çeşitli ruh sağlığı sorunları için genel bir risk faktörü olduğunu göstermektedir; dolayısıyla, evlilikte uyumun iyileştirilmesi, ruh sağlığı sorunlarının önlenmesi ve tedavisi için yararlı olabilir. Bununla birlikte, literatür, çeşitli psikiyatrik hastalıklara sahip bireylerin evlilik uyumunun olumsuz yönde etkilendiğini de bizlere göstermektedir (Whisman & Baucom, 2012). Bu

bulgular bir araya getirildiğinde, çiftler evlilik problemi gösterdiklerinde, eşlerin ruhsal durumu değerlendirilmelidir. Yine aynı şekilde, eşlerden biri önemli derecede psikiyatrik belirtiler gösterdiğinde, evliliğin değerlendirilmesi gerekmektedir (Halford & Bouma, 1997; aktaran Tuncay, 2006). Bu araştırmada bu durum göz önüne alınarak, evli bireylerin psikolojik belirtileri kontrol edilerek veriler işleme alınacaktır.

1.1.3.3. Evlilik Uyumu ile İlgili Türkiye’de Yapılan Çalışmalar

Dünya literatüründe olduğu gibi, Türkiye literatüründe yer alan çalışmalarda evlilik uyumunun çeşitli değişkenler ile ilişkisi araştırılmıştır. Çalışmanın bu bölümünde, evlilik uyumu ile ilgili Türkiye’de yapılan araştırmalara yer verilmiştir.

İlk olarak, Türkiye literatüründe, evlilik uyumu ile çeşitli bireysel, ailesel ve demografik özellikler arasındaki ilişkilerin araştırıldığı çalışmalar göze çarpmaktadır. Yıldırım (1992), 1100 evli birey ile gerçekleştirdiği araştırmasında, 23 değişken kullanarak evli bireylerin uyum düzeylerini etkileyen faktörleri incelemiştir. Buna göre, evli bireylerin uyum düzeylerinin bireysel özelliklerden (cinsiyet, yaş, evlenme yaşı, sağlık durumu, kendisinin ve eşinin fiziki görünümünden memnuniyet); ailesel özelliklerden (evlilik biçimi, ev işlerini paylaşma, sosyal destek, ailede tartışma ve kavga, eşlerin akrabalık derecesi, eşlerin çocuğun eğitiminde anlaşmaları, eşlerin cinsel yaşamda anlaşmaları); sosyo-ekonomik özelliklerden (sosyo-ekonomik düzey, öğrenim durumu, aylık gelir, mesleki durum, eşlerin gelire katkı derecesi, eşlerin yaptığı işten memnuniyet) önemli derecede etkilendiği bulunmuştur. Bu çalışmada, evli bireylerin geçirdiği evlilik sayısı, eşler arasındaki yaş farkı ve çocuk sayısının ise evlilik uyumunda bir rolünün olmadığı belirtilmiştir.

Hatipoğlu (1993), 77 evli çiftle yaptığı çalışmada, demografik değişkenler ve evlilik çatışmasının yaygınlığı ve sıklığının evlilik doyumundaki rolünü incelemiştir. Araştırmada, evlilik çatışmasının yaygınlığı erkek eşlerin evlilik doyumunu açıklayan bir değişken olarak bulunurken; evlilik çatışmasının yaygınlığı ve eğitim düzeyi kadın eşlerin evlilik doyumunu açıkladığı görülmüştür. Çatışmanın sıklığı, evlilik süresi, çocuk sayısı, gelir düzeyi ve mesleki durum değişkenlerinin ise evlilik doyumunun yordayıcısı olmadığı gösterilmiştir.

Hortaçsu (1999; 2007) ve Fışıloğlu (2001) Türkiye’de farklı evlilik türlerini ele alan çalışmalar yapmışlardır. Hortaçsu (1999), evliliklerinin ilk yılında olan 130 çiftle görüşmeler yapmış, görücü usulü evlilikler ve bireylerin kendi tercihine dayalı evlilikleri incelemiştir. Buna göre, araştırmacı, aile tarafından düzenlenen evliliklerde daha çok çocuk, daha az eğitim, daha düşük duygusal bağlılık ve daha keskin rol ayrımı gözlemiş, ailenin isteğiyle gerçekleşen görücü usulü evlilikler yerine, çiftin isteğine bağlı evlilikleri önermiştir. Hortaçsu (2007) daha güncel olan araştırmasında, şehirde yaşıyan 430 evli birey üzerinde çalışmış, çiftin kendi isteğiyle yapılan evliliklerle karşılaştırıldığında, aile tarafından düzenlenen evlilik yapmış bireylerin evliliklerinde daha az duygusal yakınlığın ve daha az eşitlikçi davranışların olduğunu ve daha fazla evlilik içi çatışma yaşandığını ortaya koymuştur. Fışıloğlu (2001), 150 çiftle yaptığı çalışmada akraba evliliği ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemiş ve akraba evliliği yapmış çiftlerin daha düşük evlilik uyumunun olduğunu göstermiştir.

Başka bir çalışmada, Fışıloğlu ve Demir (1999), evlilik uyumu ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi araştırmış ve aralarında negatif bir ilişki olduğunu çalışmasında göstermiştir. Aynı zamanda, bu çalışmada, görücü usulü ile yapılan evliliklere göre,

çiftlerin anlaşarak gerçekleştirdiği evliliklerde daha düşük yalnızlık oranının görüldüğü ve daha yüksek evlilik uyumunun olduğu kaydedilmiştir.

Şener (2002), demografik değişkenler ve evliliğe dair çeşitli değişkenler ile evlilik uyumunu ele alan 413 evli çift ile yaptığı çalışmada, erkeklerin evlilik uyumu puanlarının kadınlarınkinden daha yüksek olduğunu; eğitim düzeyi arttıkça eşlerden her ikisinin evlilik uyumunun arttığını göstermiştir. Aynı çalışmada, evlenme yaşının 15-19 arası olarak değiştiği evliliklerde, evlilik uyumunun en düşük olduğu; 35 ve üzeri yaşlarda yapılan evliliklerde evlilik uyumunda bir artışın gözlemlendiği belirtilmiştir. Ayrıca, aylık gelir düzeyi arttıkça, evlilik uyumunda yükselme gösterilmiştir. Araştırmacı, aynı zamanda çalışmasında; eşler arası duygu ve düşüncelerin paylaşılma oranı, eşlerin yaşama dair önceliklerinin benzerliği, ailede kararların birlikte alınması, eşlerin serbest zaman etkinliklerine birlikte katılma derecesi, eşlerin anne, baba ve akraba ile ilişkilerini yeterli bulma derecesi ve gelirin idare edilmişinden duyulan memnuniyet arttıkça evlilik uyumu puanlarında bir artışın gözlemlendiğini belirtmiştir.

Şendil ve Korkut (2008), evlilik uyumu ve evlilik çatışmasını demografik özellikler açısından incelemiş, düşük eğitim düzeyi ve düşük ekonomik seviyeye sahip bireylerin evlilik uyumlarının düşük olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, görücü usulüyle evlenen bireylerin, anlaşarak evlenen bireylere göre daha düşük evlilik uyumu gösterdikleri bulunmuştur. Aynı çalışmada, evlilik çatışmasının ve çocuk sayısındaki artışın çift uyumundaki düşüşü yordadığı gösterilmiştir.

Hünler ve Gençöz (2005), dindarlığın evlilik doyumu üzerindeki etkileri ve algılanan evlilik sorunları çözümü becerilerinin, dindarlık ve evlilik doyumu ilişkisi üzerindeki arabulucu rolünü incelemiştir. Buna göre, evlilik süresi, evlilik türü,

eğitim durumu, umutsuzluk ve boyun eğici davranışlar değişkenleri kontrol edildiğinde, dindarlığın evlilik doyumuna etkisi olduğu bulunmuştur.

Hamamcı (2005) yaptığı çalışmada, evli bireylerin işlevsel olmayan ilişki inançları ile evlilik doyumunu arasındaki ilişkiyi ele almış, dışuk evlilik doyumunu gösteren bireylerin, yüksek evlilik doyumunu gösteren bireylere göre daha fazla işlevsel olmayan inançlara sahip olduğunu göstermiştir. Araştırmada, yakınlıktan kaçınma ile ilgili işlevsel olmayan inançların erkeklerin evlilik uyumu ile arasında orta düzeyde olumsuz bir ilişkinin olduğu ve zihin okuma ile ilgili işlevsel olmayan inançların kadınların evlilik uyumu ile olumlu yönde bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur.

Tuncay (2006), evlilik uyumu ile mükemmeliyetçiliğin kişilerarası bağlamda ilişkisini ele aldığı çalışmasında, evli bireylerin sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik boyutundan aldıkları yüksek puanlar evlilik uyumundaki dışuk puanlar ile ilişkilendirilmiştir. Ayrıca, çalışmada, kişilerarası ilişkilerde algılanan eleştirelilik ve evlilik uyumu arasındaki ilişki gösterilmiştir.

Türkiye literatüründe, nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar göze çarpmaktadır. Bu çalışmalarda, evlilikte yapılan yüklemelerin evlilik uyumunu dışrdğ gösterilmiştir (Akfirat; 1995; Tutarel-Kışlak, 1995; 1997; Işınsu-Halat & Hovardaoğlu; 2010). Tezer (1994), eşlerin çatışma nedenini eşlerine yükleme eğilimi arttıka, evlilik doyumlarının dıştğn bulmuştur. Aynı çalışmada, çalışmayan kadınların evlilik doyumlarını, çatışmanın nedenini eşe yükleme, kendine yükleme ve eğitim durumu yordadığı belirtilmiştir. Ayrıca, alışan kadınların evlilik doyumunun çalışmayanlara göre daha yüksek olduğu; karısı çalışan erkek eşlerin ise karısı çalışmayan erkek eşlere göre daha yüksek evlilik doyumunun olduğu bulunmuştur. Tutarel-Kışlak ve avuşoğlu

(2006), evli çiftlerin bağlanma biçimleri (güvenli, saplantılı, kayıtsız ve korkulu), evlilik uyum puanları ve benlik saygısı puanları ile nedensellik ve sorumluluk yüklemeler puanları arasındaki olası farkları incelemiştir. Buna göre, güvenli bağlanma biçimine sahip kişilerin evlilik uyum puanları en yüksek bulunurken; evlilikte uyum puanları en düşük olan kişiler korkulu bağlanma biçimine sahip olanlardır. Bununla birlikte, araştırmada yüklemeler ile bağlanma puanları arasında bir etkileşim bulunmamıştır. Akbalık-Doğan ve Büyükşahin-Sunal (2011), son yıllarda, evli bireylerde olumlu yanılsamalar ile ilişki bağlanımı ve yüklemeler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada, olumlu yanılsama (bireyin partnerini, partnerin kendisini değerlendirdiğinden daha olumlu değerlendirmesi; positive illusion) düzeyi arttıkça, ilişki doyumu, ilişki yatırımı ve ilişki bağlanımının arttığı ve sorumluluk yüklemelerinin azaldığı sonucuna varmıştır.

Evlilik ilişkilerinin geliştirilerek evlilik uyumunu arttırmayı amaçlayan eğitim programlarının etkisinin araştırıldığı Kalkan (2002) tarafından yapılan çalışmaya, deney ve kontrol grubu olmak üzere toplam 28 evli gönüllü katılmış, Evlilikte Uyum Ölçeği ön-test ve son-test olarak uygulanmıştır. Eğitim programı, 2,5 saatlik oturumlar olmak üzere toplam 10 hafta sürmüştür. Çalışmanın sonucunda, evlilik ilişkisini geliştirme programına katılan evli bireylerin evlilik uyum düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğuna işaret edilmiştir.

Sonuç olarak, Türkiye literatüründe evlilik uyumu ile ilgili çalışmaların çeşitlilik gösterdiği ve konuyla ilgili literatürün son yıllarda gelişme gösterdiği görülmüştür. Bunun yanında, evlilik uyumu ile ilgili çalışmalara daha fazla ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

1.2. Mükemmeliyetçilik

1.2.1. Mükemmeliyetçilik Kavramı

Mükemmeliyetçilik kavramı birçok kişilik kuramcısı (Hollender, 1965; Hamachek, 1978; Burns, 1980; Pacht, 1984) ve günümüz araştırmacılarının (Frost, Marten, Lahart, Rosenblate, 1990; Hewitt & Flett; 1991a; 1991b) ilgi odağı olmuştur. Özellikle son 20 yılda mükemmeliyetçilik ile ilgili yapılan araştırmaların oldukça arttığı görülmektedir. Mükemmeliyetçilik konusuna duyulan ilginin artması, belki de, birçok toplum tarafından, üstünlük, kusursuzluk ve başarı üzerine yerleştirilmiş yüksek beklentiler ve yüksek değerlerle ilişkili olarak her geçen gün artan zorlu yaşam şartlarından kaynaklanmaktadır (Matte & Lafontaine, 2012). Tezat bir şekilde, birçok araştırmacının ilgisini çekmesine rağmen, mükemmeliyetçiliğin herkes tarafından kabul edilecek tek bir tanımına rastlamak mümkün değildir.

Mükemmeliyetçilik, ilk olarak tek boyutlu bir kavram olarak açıklanmıştır. Hollender (1978), mükemmeliyetçiliği, kendisine ya da bir başkasına olması gerektiğinden yüksek standartlar koyma olarak tanımlamıştır (aktaran Shafran & Mansell, 2001). Burns (1980), kavramı daha geniş bir çerçevede açıklamış, mükemmeliyetçiliği kişinin beklentilerini, değerlendirmelerini ve yorumlarını içine alan bilişsel bir network olarak ele almıştır. Burns (1980), mükemmeliyetçi insanları, kendilerine gerçekçi olmayan yüksek standartlar koyan, bu standartlara katı bir şekilde bağlanan ve kendilik değerini bu standartları başarma derecesiyle tanımlayan bireyler olarak açıklamıştır. Mükemmeliyetçiler, ya beyaz ya siyah düşünce biçimini sıkça sergilerler; davranışlarını ve deneyimlerini bu düşünce biçimine göre

değerlendirirler. Bu düşünce biçimi, onları yanlış yapmaktan korkmaya ve aşırı tepki göstermeye sevk eder (Burns, 1980).

Pacht (1984), mükemmeliyetçiliği bir çeşit psikopatolojik durum olarak ele almıştır. Pacht'e (1984) göre, mükemmeliyetçilik, insanları kaosa sürükleyen değişmez ve zayıflatıcı hedefi başarma sürecinde, insanlarda psikolojik ve fiziksel sorunlar yaratan bir durumdur. Mükemmeliyetçi insanlar, başarısızlıklarını genellerken, başarılarını küçülterek kendilerini başarısız olarak görürler.

Mükemmeliyetçiliği iki boyutlu bir kavram olarak açıklayan tanımlar da literatürde göze çarpmaktadır. Hamachek (1978), mükemmeliyetçiliği normal ve nevrotik olmak üzere ikiye ayırmıştır. Normal mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler, mükemmeliyetçiliğe ulaşmada daha keyif veren yönle odaklanırlar. Bu kişiler, kendilerine daha ulaşılabilir ve mantıklı hedefler koyarlar, başarısızlığa uğradıklarında kendilerini küçük görme eğiliminde değildirler ve kendilerine karşı özsaygılarını koruma eğilimindedirler. Nevrotik mükemmeliyetçiler ise, kendi performanslarından hiçbir zaman memnun olmazlar, kendilerine genellikle ulaşmalarının çok zor olduğu ve kendi kişisel kaynaklarının çok üzerinde standartlar koymaya meyillidirler.

Hamachek'in (1978) tanımına benzer bir şekilde, Slade ve Owens (1998) mükemmeliyetçiliği olumlu mükemmeliyetçilik ve olumsuz mükemmeliyetçilik olmak üzere iki boyutlu bir kavram olarak tanımlanmıştır. Slade ve Owens'a (1998) göre, bu iki mükemmeliyetçiliği birbirinden tatmin olma ya da olmama hissi ayırmaktadır. Olumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip insanlar, kendilerinden hiçbir zaman tatmin olmazlar; olumlu mükemmeliyetçiliğe sahip insanlar ise, başarılı olduklarında tatminkârlık yaşarlar. Burada, olumlu mükemmeliyetçilik olumlu

pekiştirme ile ilişkilendirilmektedir. Olumlu mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler hedefi başarma ve olumlu sonuçlara (ideal öze yakınlaşma gibi) odaklanmaktadır. Başka bir deyişle, bu kişiler deneyimlerinin pekiştirici kısımlarına odaklanırlar ve bu kişilerin başarma motivasyonları yüksektir. Olumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler ise, tecrübelerinin olumsuz pekiştirici kısmına odaklanırlar ve ana motivasyonları başarısızlık korkusudur. Bu durum, bireylerde kaygıya, erteleme ve kaçınma davranışlarına yol açar.

Mükemmeliyetçiliği iki boyutlu bir kavram olarak ele alan çalışmalara ek olarak, 1990'lı yılların başlarında, mükemmeliyetçilik çok boyutlu bir yapı olarak kavramsallaştırılmıştır. Frost ve arkadaşları (1990) ve Hewitt ve Flett (1991a; 1991b), mükemmeliyetçilik kavramının birkaç boyutu olduğunu öne sürmüşler ve birbirlerinden bağımsız olarak iki ayrı Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği geliştirmişlerdir.

Frost ve arkadaşları (1990), mükemmeliyetçiliği aşırı yüksek standartlar koyma ve kendine çok ciddi öz eleştiriler yapma eğilimi olarak tanımlamıştır. Geliştirdikleri Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nde mükemmeliyetçiliği hataların üzerinde durma, davranışlardan şüphe duyma, kişisel standartlar, ebeveyn beklentileri, ebeveyn eleştirelliği ve düzen olmak üzere altı boyutta kavramsallaştırmışlardır.

Hataların üzerinde durma; hatalara karşı olumsuz tepkiler verme, hataları başarısızlık olarak yorumlama ve başarısızlığın ardından diğerlerinin saygısını yitirmeye inanma eğilimidir. Diğer beş boyutla karşılaştırıldığında, hataların üzerinde durma boyutu mükemmeliyetçilik kavramını en fazla açıklayan ve psikopatolojik semptomlarla en fazla ilişkisi olan boyut olarak gösterilmiştir.

Davranışlardan şüphe duyma, kişilerin davranışlarının doğruluğu hakkında duyduğu tereddüdü temsil eder. Kişisel standartlar, başarıyla sonuçlanması güç, aşırı derecede yüksek standartlar koyma eğilimidir. Düzen boyutu ise, kişinin düzen ve organizasyona fazla önem göstermesi olarak tanımlanmıştır. Altı boyut içerisinde, düzen boyutu diğer boyutlarla ilişkisi en zayıf olan boyuttur (Frost ve ark., 1990). Aynı zamanda, bir psikopatoloji ile ilişkisi bulunmamıştır. Bu yüzden, son yapılan çalışmalarda düzen boyutunun analize alınmadığı görülmektedir (Kawamura, Hunt, Frost, & DiBartolo, 2001; Shumaker & Rodebaugh, 2009).

Mükemmeliyetçilik, mükemmeliyetçi ve talepkar anne-babalarla olan etkileşimden kaynaklanmaktadır (Frost, Lahart, & Rosenblate, 1991). Mükemmeliyetçi bireyler, anne-babalarının onlara ulaşamayacağı yüksek standartlar koyduğunu hisseder ve bu standartlara ulaşamama onlar için ebeveyn sevgisini ve kabulünü kaybetme ihtimali demektir (Frost ve ark., 1990). Bu durum, Frost ve arkadaşlarına (1990) göre, mükemmeliyetçiliğin en merkezi bileşenlerinden biridir. Bununla bağlantılı olarak, Frost ve arkadaşları (1990), mükemmeliyetçilik kavramsallaştırmalarında ebeveyn beklentileri ve ebeveyn eleştireliliği olmak üzere iki boyut oluşturmuşlardır. Ebeveyn beklentileri, kişinin anne-babasının ona çok yüksek hedefler koyduğuna inanma eğilimidir. Ebeveyn eleştireliliği ise, kişinin anne-babasının ona çok eleştirel davrandığı algısıdır (Frost ve ark., 1990; Shafran & Mansell, 2001).

Bu altı boyut içerisinde hataların üzerinde durma, davranışlardan şüphe duyma, ebeveyn beklentileri ve ebeveyn eleştireliliği çeşitli psikopatolojik semptomlarla ve psikolojik bozukluklarla ilişkilendirilmiş, olumsuz mükemmeliyetçilik özellikleriyle eşleştirilmiştir. Kişisel standartlar ve düzen

boyutları ise, olumlu mükemmeliyetçilik özellikleriyle (çalışma disiplini ve başarmak için çalışma gibi) bağdaştırılmaktadır (Frost ve ark, 1990; Frost, Heimberg, Holt, Mattia, & Neubauer, 1993).

Hewitt ve Flett'in (1991a) çok boyutlu mükemmeliyetçilik kavramsallaştırması ise, mükemmeliyetçiliği kişilik özelliği olarak ele almasının yanında, mükemmeliyetçiliğin kişilerarası ilişkilere yansımaları da içerisinde barındırmaktadır. Hewitt ve Flett (1991a) geliştirdikleri Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nde mükemmeliyetçiliği üç boyutlu olarak ele almıştır; bunlar; kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliktir. Hewitt ve Flett (1991b) bu üç boyutun mükemmeliyetçi davranışı bir bütün olarak kapsadığını öne sürmektedir. Bu üç boyut arasındaki farklılığın davranışsal kalıplardan kaynaklanmadığı, bunun yerine diğerlerine yönlendirilen davranışlardan kaynaklandığı belirtilmektedir.

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, bireyin kendisine gerçekçi olmayan yüksek standartlar koyması, kendisine karşı aşırı eleştirel değerlendirmelerde bulunması ve mükemmele ulaşmada ve hatalardan kaçınmada yüksek motivasyona sahip olması olarak tanımlanmaktadır. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ise, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile aynı özellikleri içermektedir; ancak aralarındaki tek fark kişinin koyduğu ulaşılması güç standartlara çevresindekilerin uymasını beklemesidir. Başka bir deyişle, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, kişinin diğerlerinin davranışlarına gerçekçi olmayan standartlar koyması, çevresindekilerin bu standartlara uymasını beklemesi ve bu standartlara göre çevresindekilerin performanslarını katı bir şekilde değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ise, kişinin

başkalarının kendisi ile ilgili gerçekçi olmayan yüksek standartlar koyduğunu ve başkalarının kendisini aşırı derecede eleştirdiğini düşündüğü bir boyuttur. Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler, diğer insanların kendilerini kabul etmesi için bu standartları karşılamaları gerektiğine inanırlar (Hewitt & Flett; 1991a; 1991b; 2002a).

Hewitt ve Flett'in mükemmeliyetçilik boyutları birçok psikolojik bozuklukla ilişkili bulunmuştur. Bu boyutların, bireylerin psikolojik durumunu direk etkileyebildikleri gibi stresle etkileşim göstererek moderatör ya da aracı değişken olarak da kişileri etkileyebildiği gösterilmiştir. Mükemmeliyetçilik boyutları, bireyin yaşadığı veya algıladığı stresör ve başarısızlıklardan kaçmayı tetiklemesiyle bir psikopatolojik durum yaratarak moderatör olarak hareket edebilir. Bunun yanında, bu boyutlar, stres yaratan başarısızlıkların oluşumu ve gelecekte karşılaşılması beklenen başarısızlıkları etkileyerek psikopatolojik durumun oluşmasında aracı rol üstlenebilir (Hewitt & Flett, 2002a).

Literatürde, mükemmeliyetçilik boyutları ile depresyon arasındaki ilişkiyi gösteren birçok çalışma göze çarpmaktadır. Bu çalışmaların birinde, Hewitt ve Flett (1991a), üç mükemmeliyetçilik boyutu ile depresyonu ele aldıkları çalışmalarında depresyon hastalarının kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik puanlarının yüksek olduğunu göstermişlerdir. Aynı çalışmada, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ile depresyon arasında bir korelasyona rastlanmamıştır. Başka bir araştırmada, Flett, Hewitt, Blankstein ve Mosher (1995) sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin depresyon puanları ile pozitif korelasyonunun olduğu bulmuştur. Hewitt, Flett, Ediger, Norton ve Flynn (1998) ise, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile depresyonun şiddeti arasında

önemli derecede ilişki olduğunu, sosyal olarak belirlenmiş ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğin ise, bipolar bozukluk semptomlarıyla ilişkili olduğunu göstermiştir.

Mükemmeliyetçilerin sıradan yaşam olaylarından stres üretmeye daha yatkın oldukları ve bu durumun onların depresyon belirtileri gösterme ihtimallerini arttırdığına inanılmaktadır (Hewitt & Flett, 1993; Dunkley, Blankstein, Halsall, Williams, & Winkworth, 2000). Flett ve arkadaşları (1995), mükemmeliyetçilik ve depresyon arasındaki ilişkide stresin bir etkisi olup olmadığını araştırmıştır. Buna göre, önemli bir yaşam stresi yaşayan kendine yönelik mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin, bir stres yaşamayanlara göre daha şiddetli depresyon semptomları sergiledikleri gösterilmiştir. Bu çalışmada, mükemmeliyetçiliğin yaşam stresörleri ve depresyon arasında moderatör değişken olduğu bulunmuştur.

Mükemmeliyetçilik boyutları aynı zamanda anksiyete semptomları ile de ilişkili bulunmuştur. Flett, Endler, Tassone ve Hewitt (1994), üç boyut içerisinden en çok sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin anksiyete ile bağlantılı olduğunu belirtmiştir. Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ve anksiyete arasındaki pozitif korelasyon diğer çalışmalarda da gösterilmiştir (Hewitt ve ark., 2002; Klibert, Langhinrichsen-Rohling, & Saito, 2005). Hewitt ve arkadaşlarının (2002) çalışmasında, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçik ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik hem anksiyete hem de depresyon ile ilişkili bulunmuştur. Saboonchi ve Lundt'un (1997) çalışmasında, sosyal anksiyete ile sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik arasında pozitif bir korelasyon olduğu belirtilmiştir. Aynı çalışmada, agorafobik korkular ve yaralanma korkusu üç mükemmeliyetçilik boyutu ile ilişkili bulunmuştur.

Çalışmaların geneline bakıldığında, diğer boyutlarla karşılaştırıldığında, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik en fazla psikolojik belirtilerle ve psikolojik bozukluklarla ilişkili boyut olarak öne çıkmaktadır. Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin, depresyon (Hewitt & Flett, 1991a; Flett ve ark., 1995; Hewitt, Flett, & Ediger, 1996), anksiyete (Flett ve ark., 1994; Hewitt ve ark., 2002; Klibert ve ark., 2005), alkol bağımlılığı ve çeşitli kişilik bozuklukları (Hewitt & Flett, 1991b), intihar girişimi (Hewitt, Flett, & Turnbull-Donovan, 1992), umutsuzluk (Chang & Rand, 2000), öfke (Hewitt & Flett, 1991b) ve öz-eleştiri (Donaldson, Spirito, & Farnett, 2000) ile pozitif yönde; algılanan kendilik kontrolü (Hewitt & Flett, 1991a) ve öz-saygı (Hewitt & Flett, 1991b) ile negatif yönlü bir ilişkisinin olduğu gösterilmiştir.

Diğer çalışmalarda, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ümitsizlik (Chang & Rand, 2000), yeme bozuklukları (Castro-Fonieles ve ark., 2007), kompulsif semptomlar (Bhar & Kyrios, 2005) ile ilişkili bulunmuştur. Mükemmeliyetçiliğin üç boyutu arasından, başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğin ise psikolojik semptom ve bozukluklarla en az ilişkili olan boyut olduğu görülmektedir (Hewitt & Flett, 1991a; Hewitt ve ark., 1998, Chang & Rand, 2000).

Sonuç olarak, birçok psikolojik belirti ve ruhsal hastalıkla ilişkilendirilen mükemmeliyetçiliğin literatürde birbiri ile örtüşen farklı tanımları göze çarpmaktadır. Literatürde, özellikle son yıllarda, mükemmeliyetçiliği çok boyutlu bir kavram olarak ele alan çalışmaların artış gösterdiği görülmektedir. Bunlardan, Frost ve arkadaşlarının (1990) mükemmeliyetçilik kavramsallaştırmasında, mükemmeliyetçilik bir kişilik özelliği olarak ayrıntılı bir şekilde işlenirken; Hewitt ve Flett'in (1991a; 1991b) ise, mükemmeliyetçiliği bir kişilik özelliği olarak ele

almasının yanında kişilerarası ilişkilere yansımalarına da odaklandıkları kaydedilmiştir. Bu çalışmada, kişilerarası öğeleri içerisinde barındıran “evlilik” kavramının incelenmesiyle ilişkili olarak Hewitt ve Flett’in (1991a; 1991b) mükemmeliyetçilik kavramsallaştırması benimsenmiştir.

1.2.2. Mükemmeliyetçilik, Cinsiyet ve Kişilerarası İlişkiler

Literatürde, mükemmeliyetçilik ve cinsiyet arasındaki farklılıkları ele alan araştırmalar oldukça az olmakla beraber, bu araştırmalarda konuyla ilgili genel bir sonuca varılmadığı görülmektedir. Bununla birlikte, konuyu ele alan güncel araştırmaların genelinde mükemmeliyetçilik özelliklerine göre cinsiyet farklılıklarına rastlanmadığı belirtilmektedir (Lopez, Fons-Scheyd, Morua, & Chaliman, 2006; Stoeber & Stoeber, 2009; Stoeber, 2012).

Literatürde, mükemmeliyetçilik ile beraber ele alınan birtakım psikolojik değişkelerde (ebeveynlik stilleri, depresyon, umutsuzluk v.b.) ise cinsiyet farklarına rastlandığı göze çarpmaktadır. Örneğin; Flett, Hewitt ve Singer’ın (1995) mükemmeliyetçilik ve ebeveynlik stillerini araştırdığı çalışmada; erkeklerde yüksek mükemmeliyetçilik puanlarının ebeveynlerin kızlarına ve oğullarına sağladığı farklı ebeveynlik stillerinden kaynaklandığı belirtilmektedir. Araştırmada; erkeklerde sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik yüksek otoriter ebeveyn davranışları ile ilişkilendirilirken; kadınlarda böyle bir bulguya rastlanılmamaktadır. Başka bir çalışmada, Preusser, Rice ve Ashby (1994), sadece kadınlarda; benlik saygısının kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile depresyon arasında aracı bir rolünün olduğunu göstermektedir. Hewitt, Newton, Flett ve Callander (1997), sadece kadınlarda kendine yönelik ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin umutsuzlukla ilişkili olduğunu göstermiştir. Blankstein, Hillis Lumley & Crawford

(2007) ise, sadece erkeklerde, başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğin umutsuzluk ve intihar fikri ile olumsuz yönde korelasyona sahip olduğunu göstermiştir. Bu örnek araştırmalar bir araya getirildiğinde; belli başlı psikolojik değişkenler ile mükemmeliyetçilik özelliklerinin birleşiminde cinsiyetler arası farkların görülebildiği sonucuna varılmaktadır.

Literatürde mükemmeliyetçilik ve kişilerarası ilişkileri ele alan Hill, Zrull ve Turlington (1997) ve Habke, Hewitt ve Flett (1999) çalışmalarında; belli başlı mükemmeliyetçilik özelliklerinin kişilerarası ilişkilerde olumlu/olumsuz etkisinin olabildiği gösterilmektedir. Kadınlar ve erkekler arasındaki bu farklılıkların; kadınların mükemmeliyetçi eğilimlerini ortak kişilerarası uğraşlara (kişilerarası ilişkilerde diğerleri ile samimiyeti (intimacy), birlikteliği, dayanışmayı koruma gibi); erkeklerin ise mükemmeliyetçi eğilimlerini agentik kişilerarası uğraşlara (diğerleri üzerinde gücü, yetkinliği ve iddiayı koruma gibi) yöneltmeleri ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Habke & Flynn, 2002).

Hill ve arkadaşları (1997) araştırmasında, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile ilişkilendirilen kişilerarası özelliklerin kadınlarda erkeklere oranla daha olumlu olduğunu göstermiştir. Bu çalışmaya göre, kadınlarda kendine yönelik mükemmeliyetçilik yumuşak kalplilik, yardımseverlik, merhametlilik, kibarlık gibi özellikleri içerisinde barındıran sıcak-uzlaşmacı kişilik özelliği ve arkadaş canlısı olma, güleryüzlülük, sosyallik gibi özellikleri barındıran dışadönüklülük kişilik özelliği ile ilişkilendirilirken; erkeklerde kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin olumsuz kişilik özellikleri ile ilişkili olduğu gösterilmektedir. Erkeklerde garantici-baskın, kibirli-hesapçı ve taş kalplilik kişilik özellikleriyle bağdaştırılan kendine yönelik mükemmeliyetçilik, onların kişilerarası ilişkilerinde

kontrolcü, manipülatif, saldırgan, diğerlerini değiştirmeye çalışan, güvensiz, empatiden yoksun, şüpheli vb. eğilimlere neden olabildiği ve bu durumun onların kişilerarası ilişkilerinde problemler yaratabildiği belirtilmiştir. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ise, hem kadın hem de erkeklerde dominant, ukala, güvenilir olmayan, sosyal olarak mesafeli kişilerarası ilişkilerle bağdaştırılmıştır. Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ise, erkeklerde başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğe benzer olarak dominant ve sosyal olarak mesafeli kişilik özellikleri ile ilişkilendirilirken; kadınlarda çeşitli kişilerarası problemler ile ilişkilendirilmektedir (Hill ve ark., 1997).

Habke ve arkadaşları (1999); cinsel doyum ve mükemmeliyetçiliği ele aldığı çalışmada; hem kadınlar hem de erkeklerde eşe yönelik sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düşük cinsel doyum ile ilişkilendirilirken; kadınlarda başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik daha düşük cinsel doyum ile ilişkilendirilmiştir.

Özetle, konuyla ilgili az sayıda araştırmada mükemmeliyetçilik özellikleri ve cinsiyet arasında belli bir fikir birliği olmamasına rağmen; mükemmeliyetçilik özelliklerinin birçok psikolojik değişken (depresyon, umutsuzluk, ebeveyn stilleri v.b.) ve kişilerarası ilişkilerle etkileşiminde cinsiyete göre farklılaşma gösterebildiği belirtilmektedir. Konuyla ilgili daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

1.2.3. Mükemmeliyetçilik ve Evlilik İlişkileri

Geçmiş yıllarda, mükemmeliyetçiliğin bireylerde problemleri kişilerarası ilişkilere yol açabileceği birçok teorisyen tarafından öne sürülmüştür (Burns, 1980; 1983; Hollender, 1965). Bu teorisyenlerden Burns'e (1980; 1983) göre,

mükemmeliyetçiler diğer insanlar tarafından kabul görmesi ve sevilmesi için kusursuz olmaları gerektiğine inanmaktadırlar, bu yüzden, bu bireyler hislerini, yetersiz taraflarını ve düşüncelerini başka insanlarla paylaşmaya direnmektedirler. Bu durum, bu kişilerin, herhangi bir insanla yakın ilişki içine girmesini engeller, sonuç olarak; onları ileride her zaman çok isteyecekleri sıcaklık ve koşulsuz kabulden yoksun bırakır.

Daha sonraki yıllarda, Hewitt ve Flett (1991a; 1991b) tarafından mükemmeliyetçilik kavramının kişilerarası özelliklerinin ortaya atılması, özellikle mükemmeliyetçilik ve kişilerarası ilişkiler hakkında yapılan çalışmalara hız kazandırmıştır. Bu çalışmalarda, mükemmeliyetçiliğin kişilerarası boyutları olarak nitelendirilen başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin kişilerarası ilişkileri etkileyen çeşitli özelliklerle ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Örneğin, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarını suçlama, otoriterlik, baskınlık (Hewitt & Flett, 1991b), kibirlilik ve kindarlık (Hill ve ark., 1997) gibi kişilik özellikleriyle ilişkili bulunmuştur. Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ise, yalnızlık, utangaçlık ve düşük sosyal benlik değeri gibi psikososyal uyum sorunları (Flett, Hewitt, & De Rosa, 1996), başkaları tarafından değerlendirilmeye yönelik korkular (Blankstein, Flett, Hewitt, & Eng, 1993), sosyal kaygı, düşmanca ve baskın davranışlar (Hill ve ark., 1997), diğerlerini suçlama ve dışarıya yönlendirilmiş öfke (Flett, Hewitt, Blankstein, & Dynin, 1994; Hewitt & Flett, 1991a) gibi adaptif olmayan kişilerarası ilişkilerle ve aynı zamanda yakın ilişkilerde fazla kontrollü ve fazla sorumlu davranış (Hewitt ve ark., 2000; aktaran Haring, Hewitt, & Flett, 2003; Hill ve ark., 1997) ile ilişkili bulunmuştur.

Yukarıda bahsedilen çalışmalar genel olarak değerlendirildiğinde, mükemmeliyetçi bireylerin diğer insanlarla daha düşük kalitede ilişki kurduğu ve daha fazla kişilerarası sorunlar yaşadığı sonucuna varmak yanlış olmaz (Habke & Flynn, 2002). Mükemmeliyetçilik aynı zamanda evlilik ve flört gibi yakın ilişkileri etkileyecek davranışları içerisinde barındırmaktadır (Habke & Flynn, 2002). Buna rağmen, literatürde, mükemmeliyetçiliğin doğrudan evlilik ve flört gibi yakın ilişkilerle olan bağlantısını inceleyen çok az sayıda araştırma bulunmaktadır.

İlk olarak Hewitt, Flett ve Mikail (1995), mükemmeliyetçilik boyutları ile evlilik uyumu ve aile uyumu arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. 83 kronik ağrı hastası ve eşleri ile yapılan çalışmada, hastaların kendine yönelik mükemmeliyetçiliği ile kendilerinin ve eşlerinin evlilik uyumu arasında bir ilişki bulunmamıştır. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik puanları yüksek olan eşe sahip hastaların evlilik ve aile uyumları daha düşük bulunmuştur. Öte yandan, hastaların başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik puanları eşlerinin evlilik uyumuna yansımamaktadır. Bu durumun, hastaların hastalıklarından dolayı (kronik stres) çevresindekilere beklentilerini daha az ifade etmelerinden kaynakladığı tahmin edilmiştir. Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik puanları yüksek olan eşlerin ise, aile uyumlarının daha düşük olduğu gösterilmiştir. Ayrıca, başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliği yüksek eşe sahip olan hastalar, eşleri tarafından daha az desteklendiklerini hissetmektedirler. Sonuç olarak, bu çalışma, başkalarına yönelik ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin yakın ilişkilere etkisini göstermektedir. Öte yandan, çalışmanın dar bir örneklem grubuna, kronik ağrı hastalarına, uygulanmış olması araştırmanın sonuçlarını daha geniş bir popülasyona genelleştirilmesini güçleştirmektedir.

Habke, Hewitt, Fehr, Callender ve Flett (1997) tarafından yapılmış, mükemmeliyetçilik ve ilişki uyumunu araştıran çalışmada ise, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin ilişki doyumunu yordadığı bulunmuştur. İlişki uyumunun, bireylerin hem kendi hem de eşlerinin algılanan beklentilerinden etkilendiği gösterilmiştir. Başka bir deyişle, bireylerin ilişki uyumları, bireylerin eşlerinin ondan beklentilerinin yüksek olduğunu hissettiklerinde düşüş göstermektedir. Ayrıca çalışmada, kendine yönelik mükemmeliyetçilik olumlu evlilik uyumunun yordayıcısı olarak belirtilmiş, bireylerin kendilerine yönelik beklentilerinin yüksek olması daha yüksek evlilik uyumu ile ilişkilendirilmiştir. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğin ise, ilişki uyumunda bir etkisinin olmadığı araştırmacılar tarafından kaydedilmiştir (aktaran Tuncay, 2006).

Habke ve arkadaşları (1999), mükemmeliyetçilik boyutları ve cinsel doyum arasındaki ilişkiyi evli ve birlikte yaşayan 74 çiftin katıldığı araştırmada incelenmiştir. Bu çalışmada, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik kadınlar ve erkeklerde düşük cinsel doyum ile ilişkilendirilmiştir. Ayrıca, kadınların başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliği ve mükemmeliyetçi öz-sunumları (self-presentation) cinsel doyumları ile negatif yönde korelasyona sahiptir. Bu çalışmada, kişilerarası mükemmeliyetçi beklentilerin cinsel doyumda önemli rolünün olduğu görülmüştür.

Flett, Hewitt, Shapiro ve Rayman (2001-02) araştırmalarında, mükemmeliyetçilik boyutları ile ilişki inançları, ilişki davranışları ve ilişki uyumları arasındaki bağlantıyı araştıran iki ayrı çalışma yapmıştır. Flörtü olan üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmaların sonucunda, kendine yönelik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliği yüksek olan bireylerin iletişim, güven ve destek alanlarına dair daha güçlü ilişki inançlarının olduğu bulunmuştur. Sosyal olarak

belirlenen mükemmeliyetçilik belirli ilişki inançlarıyla daha az ilişkili olmasına rağmen, bu tür mükemmeliyetçilik biçimi bireylerde daha yıkıcı ilişki biçimi ve düşük ilişki uyumu ile bağdaştırılmıştır.

Dimitrovsky, Levy-Shiff ve Schattner-Zanany (2002), ilk çocuğundan hamile 100 evli kadın ile henüz hamile olmamış 50 evli kadının katılımıyla yaptıkları çalışmada; mükemmeliyetçilik, depresyon ve evlilik doyumu arasındaki etkileşimi araştırmayı amaçlamıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, hamile olan ve olmayan kadınlar mükemmeliyetçilik boyutlarına ve evlilik doyumlarına göre farklılık göstermemiştir. İki grup için de, depresyon puanları sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile pozitif bir korelasyon gösterirken, evlilik doyumu ile negatif yönlü bir korelasyon göstermiştir. Kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin, hamile olmayan kadınlarda depresyon ile pozitif yönde ve evlilik uyumu ile negatif yönde bir korelasyon gösterdiği belirtilmiştir. Hamile olan kadınlarda ise, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik arttıkça evlilik doyumunun azaldığı gösterilmiştir. Bunun yanında, iki grupta da başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ile evlilik doyumu arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bu çalışma bizlere depresyon, mükemmeliyetçilik ve evlilik doyumu hakkında önemli bilgiler vermesine rağmen, çalışmanın dar bir örneklem grubuyla yapılması, araştırmanın sonuçlarını daha geniş bir popülasyona genelleştirilmesini engellemektedir.

Haring ve arkadaşları (2003), evli veya birlikte yaşayan 76 çiftle yaptığı çalışmada mükemmeliyetçilik, evlilik ile ilgili başa çıkma ve evlilik işlevselliği arasındaki ilişkiyi araştırmayı hedeflemiştir. Bu çalışmada, depresyon ve nevrozizm değişkenleri kontrol edildiğinde bile, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik, düşük evlilik uyumu ve adaptif olmayan başa çıkma stratejileri ile ilişkili

bulunmuştur. Kadınlarda başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğin, evlilik problemleriyle pozitif yönlü bir ilişkisinin olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, sosyal olarak belirlenen ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin, evlilik sorunlarını çözmeye olumsuz başa çıkma stratejilerini kullanmaya daha yatkın oldukları belirtilmiştir. Bunların yanında; çalışmada, olumsuz başa çıkma stratejilerinin, düşük evlilik uyumu ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide aracı bir değişken olduğu bulunmuştur. Eşinin ondan mükemmel beklediğini düşünen birey, evlilik sorunlarını çözmeye daha fazla olumsuz başa çıkma stratejileri kullanmakta; sonuç olarak bu durum o kişi için daha düşük evlilik uyumuna sebep olmaktadır.

Haring ve arkadaşlarının (2003) çalışması, kişilerarası mükemmeliyetçiliğin, evlilik ilişkisine zarar verebileceğini ve bu türde mükemmeliyetçiliğe sahip olan bireylerin evlilik sorunlarının artmasında bir risk faktörü oluşturduğunu göstermektedir. Aynı zamanda, çalışma, adaptif olmayan başa çıkma stratejilerinin, bu evlilik sorunlarının sürmesi ve daha da alevlenme ihtimalini artırdığını göstermektedir (Haring ve ark., 2003). Öte yandan, araştırmanın en büyük sınırlılığı, araştırmanın dört yıldan daha az süredir beraber olan çiftlerle yapılmış olmasıdır. Daha önce yapılan çalışmalara göre, evliliğin ilk iki senesi “balayı evresi” (cicim ayları) olarak bilinmektedir. Bu dönemde, çiftler çok ender olarak evlilik sorunu bildirmektedirler (Terman, 1939; Watson & Humrichouse, 2006). Bu yüzden, bu çalışmanın sonuçları evlilik ve birlikte olma süresi bakımından çeşitlilik gösteren çiftleri barındırıyorsa daha genellenebilir ve güçlü sonuçlar elde edilmiş olurdu.

Martin ve Ashby (2004) ise, mükemmeliyetçilik ile yakın ilişkileri daha dolaylı olarak ele almış, çalışmada mükemmeliyetçilik boyutları ile yakınlık

korkusu arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. 200 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada, olumsuz mükemmeliyetçilik özellikleri ile yakınlık korkusu arasında ilişki bulunmuştur. Buna göre, olumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip bireyler daha yüksek yakınlık korkusu göstermektedir. Araştırmacılar çalışmanın sonuçlarını, mükemmeliyetçi bireylerin genellikle kusurlarını kapatma ve kendini açığa vurmadan kaçma eğilimlerinin fazla olması nedeniyle diğer insanlarla yakın ilişki kuramamalarına bağlamıştır. Benzer bir şekilde, Ashby, Rice ve Kutchins (2008), mükemmeliyetçilik ve ilişki kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemiş, olumsuz mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin, olumlu mükemmeliyetçiliğe sahip bireylere göre, ilişki kalitelerinin daha düşük olduğunu göstermiştir.

Stoeber (2012), 58 üniversite öğrencisi ve partneri ile yaptığı çalışmada kişilerarası mükemmeliyetçilik boyutları ile ilişki doyumunu incelemiştir. Çalışmada, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin ilişki doyumunu olumsuz yönde etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca, başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğin sadakati olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur. Başka bir deyişle, partnerlerine karşı mükemmeliyetçi beklentileri olan katılımcıların, olmayanlara göre, ilişkiden daha düşük doyum aldıkları ve ilişki sadakatinin daha düşük olduğu belirtilmiştir. Bunun yanında, partnerinin, kendisinin mükemmel olmasını beklediği algısına sahip katılımcıların, böyle bir algıya sahip olmayanlara göre, ilişki doyumlarının daha düşük olduğu gösterilmiştir.

Özetle, dünya literatüründe konuyla ilgili yapılan çalışmalar, özellikle kişilerarası mükemmeliyetçilik boyutlarının yakın ilişkileri ve evlilik uyumunu olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir.

Türkiye’de yapılan çalışmalara bakıldığında, mükemmeliyetçilik boyutları ile ilgili yapılan çalışmaların son zamanlarda gelişme gösterdiği ve az sayıda araştırmacının konuyu ele aldığı görülmektedir. Bu çalışmalarda, mükemmeliyetçilik boyutlarının depresyon (Oral, 1999; Dinç, 2001), stresli yaşam olayları (Oral, 1999; Dinç, 2001), öğrenilmiş çaresizlik (Sun Selışık, 2003), saplantılı-zorlantılı bozukluk belirtileri (Yorulmaz, 2002; Yorulmaz, Karancı, & Tekok-Kılıç, 2006), öfke (Büyükbayraktar, 2011) gibi birçok psikolojik değişkenlerle ilişkisi çalışılmıştır. Öte yandan, mükemmeliyetçilik boyutlarının kişilerarası ilişkilerle olan ilişkisini içeren sadece iki çalışmaya rastlanmıştır.

Koydemir, Sun Selışık ve Tezer (2005), evlilik uyumu ve mükemmeliyetçilik boyutları arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmada, yüksek ve düşük evlilik uyumu gösteren bireylerin mükemmeliyetçilik boyutlarına göre farklılaşmadıklarını ve mükemmeliyetçiliğin boyutları ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermişlerdir. 50 çiftin katılımıyla gerçekleştiren araştırmanın katılımcı sayısının az olması ve örneklem grubunun eğitim düzeyi yüksek insanlardan oluşması araştırmanın genellenebilirliğini sınırlayan önemli etkenlerdir. Bu çalışma, araştırmacılar tarafından evlilik uyumu ve mükemmeliyetçilik boyutları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir ön çalışma olarak görülmüştür.

Tuncay (2006), evlilik uyumu ile mükemmeliyetçiliğin kişilerarası bağlamda ilişkisini ele aldığı çalışmasında, kadınların sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik boyutundan aldıkları yüksek puanlar evlilik uyumundaki düşük puanlar ile ilişkilendirilmiştir. Eğer kadın, eşinin ona eleştirel olduğu algısına sahipse, evlilik uyumu puanlarında bir düşüş gözlenmektedir. Erkeklerin ise, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ve depresyon puanları arttıkça, evlilik uyumu

puanlarında bir düşüş kaydedilmiştir. Erkekler, eşlerine karşı eleştirel olduğu algısına sahipse evlilik uyumlarının azaldığı gösterilmiştir. Araştırma, genel literatür ile tutarlı olarak (Hewitt & Flett, 1995; Flett ve ark., 2001-02; Haring ve ark., 2003), sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin düşük evlilik uyumu ile ilişkisini bizlere göstermektedir.

Özetle, dünya ve Türkiye literatüründe mükemmeliyetçilik boyutları ve evlilik ilişkisi hakkındaki az sayıdaki çalışma, bizlere mükemmeliyetçiliğin evlilik ilişkilerine olan etkisini göstermektedir. Fakat, dünya ve özellikle Türkiye’de konuyla ilgili çalışmaların kısıtlı olması bu alanda daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğuna işaret etmektedir.

1.3. Stresle Başaçıkma Stratejileri

1.3.1. Stresle Başaçıkma Kavramı

Başaçıkma, bireyler tarafından stresli olarak algılanan ve bireysel kaynakları zorlayan belli içsel ve dışsal gereksinimleri ve bunlar arasındaki çatışmaları kontrol altına almak ve azaltmak için gösterilen bilişsel ve davranışsal çabaların tümü olarak tanımlanmaktadır (Lazarus & Folkman, 1984). Bu tanımın üç temel özelliği bulunmaktadır. İlk olarak, başaçıkma süreç odaklıdır; başka bir deyişle, belli bir stresli durum ile karşılaşıldığında bireyin aslında ne düşündüğüne, ne yaptığına ve bu ikisinin nasıl değiştiğine odaklanır. İkinci olarak, başaçıkma bağlamsaldır; yani, bireyin karşılaştığı durum ve kişinin stresli durumu yönetecek kaynaklarının değerlendirmesinden etkilenir. Hem kişinin kendisi hem de durum kişinin başaçıkma

çabalarını şekillendirir. Son olarak, başaıkma karşılaşılan durumu kontrol etme çabası olarak tanımlanmıştır; buna bağı olarak, başaıkma, durumun sonucuyla karıştırılmamalıdır. Başka bir deyişle, sonuç kişi için olumlu ya da olumsuz, hoş ya da tatsız, istenen ya da istenmeyen olabilir, fakat bu bizlere kişinin hiçbir başaıkma stratejisi sergilemediğini göstermez (Lazarus & Folkman, 1984; Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis, & Gruen, 1986).

Kişi, kaynaklarını zorlayan stresli bir durum ile karşılaştığında bunları yönetme çabası süreci içerisinde stresörü iki değerlendirmeye tabi tutar. Birincil değerlendirme, durumun riskinin, faydalarının, kişiye olabilecek etkisinin değerlendirilmesini içinde barındırır. Birey, içinde bulunduğu durumu zararsız ya da faydalı olarak değerlendirirse, herhangi bir başaıkma girişimi göstermeyecektir. Fakat, birey içinde bulunduğu durumu riskli olarak değerlendirirse, o durumun üstesinden gelebilmek için birtakım çabalar içine girecektir. Kişinin içine gireceği bu çabalara ikincil değerlendirme denmektedir. İkincil değerlendirme, stresli duruma karşı bir şey yapılması gerekip gerekmediğine odaklanmadır. Başaıkma, birincil ve ikincil değerlendirmelere aracılık eder (Lazarus & Folkman, 1984).

Başaıkma stratejileri, temel olarak problem odaklı başaıkma ve duygu odaklı başaıkma stratejileri olmak üzere iki grupta incelenmektedir. Problem odaklı başaıkma stratejileri, stresli durumu kontrol etmek için karar verme ve problem çözme aktivitelerini içeren durumu çözmeye yönelik direk girişimleri içerisinde barındırır. Duygu odaklı başaıkma stratejileri ise, stresli durumun yarattığı olumsuz duyguları hafifletmeye yönelik sorundan uzak durma, kaçınma, görmezden gelme gibi aktiviteleri içerir (Lazarus & Folkman, 1984; Lazarus, 1993; Gençöz, Gençöz, & Bozo, 2006). Duygu odaklı başaıkma stratejisi, karşılan stresli durumu doğrudan

değiştirmeye çalışmaz, stresli duruma yeni anlamların yüklenmesini, duruma ilişkin duyguların düzenlenmesini veya duyguların ortadan kaldırılmasını amaçlar (Folkman & Lazarus, 1980).

Daha sonraları, Folkman ve Lazarus (1985), Gençöz ve arkadaşları (2006) problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerine ek olarak sosyal destek arama (direk olmayan başa çıkma) başa çıkma stratejisini ekleyerek üç temel başa çıkma stratejisi ortaya koymuştur. Folkman ve Lazarus'un (1985) tanımında sosyal destek arama, hem problem odaklı başa çıkma hem de duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin özelliklerini içermektedir. Gençöz ve arkadaşları (2006) ise, sosyal destek arama başa çıkma stratejisinin problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerinden ayrı bir boyut olduğunu ileri sürmüştür ve bu başa çıkma boyutu, problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanmadan önce kullanılan bir adım olarak düşünülmüştür. Direk olmayan başa çıkmada (sosyal destek arama), bireyler stresli durum hakkında bilgi toplamaya, durumu çözmeye motivasyon kazanmaya çalışırlar ve bu stresli durumu çevreleriyle paylaşırlar. Bu başa çıkma stratejisi, stresi ortadan kaldırmaya yönelik doğrudan herhangi bir davranışsal hareketi içermez. Bu noktada, direk olmayan başa çıkmanın (sosyal destek arama) diğer başa çıkma stratejilerinden ayrıştığını söylemek yanlış olmaz (Gençöz ve ark., 2006). Direk olmayan başa çıkma stratejisi olan sosyal destek arama, kişinin karşılaştığı stresli durumlarda yaşadığı probleme ilişkin diğer kişilerden destek alması olarak tanımlanmaktadır. Bu çalışmada, Gençöz ve arkadaşlarının (2006) önermiş olduğu başa çıkma stratejileri sınıflandırması benimsenmiştir.

Hem durumsal hem de kişisel faktörler bireyin hangi çeşit başa çıkma stratejisini kullanacağını belirler. Birey, aynı stratejiyi birçok durumda kullanabildiği

gibi, aynı problem için farklı stratejiler kullanabilir (Folkman & Lazarus, 1985). Durumsal değerlendirmeler ve başa çıkma seçimi birbiriyle uyum gösterdiğinde kişinin seçtiği başa çıkma stratejisi etkili olarak görülmektedir (Lazarus & Folkman, 1984). Öte yandan, zaman içerisinde yapılan çalışmalar bazı başa çıkma stratejilerinin daha olumlu sonuçlarla ilişkili olduğunu göstermiştir. Örneğin, problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama genel olarak daha olumlu sonuçlarla ilişkilendirilirken, duygu odaklı başa çıkma olumsuz sonuçlarla ilişkilendirilmektedir (Billings & Moos, 1984; Endler & Parker, 1990; Folkman & Lazarus, 1985; Holahan & Moos, 1986; Carver, Scheier, & Weintraub., 1989; Compas, Malcarne, & Fondacaro, 1988). Ayrıca, bazı başa çıkma stratejilerinin belli psikolojik bozukluklarla ve psikolojik iyilik haliyle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Örneğin; duygu odaklı başa çıkma stratejileri, olumsuz duygulanım, depresyon (Endler & Parker, 1990) ve panik bozukluk (Hino, Takeuchi, & Yamanouchi, 2002) ile ilişkilendirilirken; problem odaklı başa çıkma stratejileri psikolojik iyilik hali ve daha iyi sağlık sonuçları (Hino ve ark., 2002; Karademas & Kalantzi-Azizi, 2004) ile ilişkilendirilmektedir.

1.3.2. Stresle Başa Çıkma ve Cinsiyet

Psikoloji literatüründe, kadın ve erkeğin çeşitli davranışsal, bilişsel ve duygusal boyutlarda birbirinden farklı örüntüler sergilediği kaydedilmiştir (Ptacek, Smith, & Dodge, 1994). Literatürde, stresle başa çıkma, cinsiyet açısından farklılık gösteren kavramlardan bir tanesidir.

Cinsiyet, karşılaşılan durumun stresli ya da stressiz olarak algılanmasını, stresli duruma ilişkin kullanılan başa çıkma stratejilerini ve stres tepkisinin bireylerin sağlığına olan tesirini etkilemektedir (Barnett, Biener, & Baruch, 1987; aktaran

Matud, 2004). Yapılan çalışmalarda, erkeklere oranla kadınların kendilerini daha fazla stresli durumun içerisinde bulduğu (Almeida & Kessler, 1998; McDonough & Walters, 2001); tehdit edici olayları daha stresli olarak değerlendirdiği (Ptacek, Smith, Zanas, 1992); kronik stresle daha fazla yüzleştiği (McDonough & Walters, 2001; Turner, Wheaton, & Lloyd, 1995; Matud, 2004) ve günlük rol dağılımıyla ilişkili olarak günlük stresörlere daha fazla maruz kaldığı (Kessler & McLeod, 1984; Matud, 2004) kaydedilmiştir. Ayrıca araştırmalarda, erkeklerin para ve iş ile ilgili konularda, kadınların ise aile ve sağlık ile ilgili konularda daha fazla stres gösterdikleri belirtilmektedir (Billings & Moos, 1984; Folkman & Lazarus, 1980).

Başaçıkma stratejileri ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalarda, ilk olarak Pearlin ve Schooler (1978), kadınlar ve erkeklerin kullandığı başaçıkma stratejileri ile ilgili birçok kk farklılıklar bulmuştur. Bu farklılıklar temel alınarak, sosyal hayatta cinsiyet rolleri ile alakalı olarak kadın ve erkeklerin kullandığı etkili başaçıkma stratejileri arasında belirgin dengesizlik olduğu araştırmacılar tarafından belirtilmiştir. Örneğin araştırmalarda, erkeklerin kadınlara oranla daha fazla problem odaklı başaçıkma stratejisi kullandıkları gösterilmiştir (Pearlin & Schooler, 1978; Stone & Neale, 1984; Ptacek ve ark., 1992; 1994). Benzer bir şekilde, Folkman ve Lazarus (1980), iş ile alakalı stresrlerde erkeklerin kadınlara oranla daha fazla problem odaklı başaçıkma stratejileri kullandığını belirtmiştir. Diğer araştırmalar ise, kadınların daha fazla problem odaklı başaçıkma stratejileri kullandıklarını gösterirken (Heppner, Reeder, & Larson, 1983; Billings & Moos, 1984; Vitaliano, Russo, Carr, Maiuro, & Becker, 1985); problem odaklı başaçıkma stratejisinin kullanımında cinsiyet farkı bulgusuna ulaşmayan araştırmalar da literatürde yer almaktadır (Hamilton & Fagot, 1988; Rosario, Shinn, Morch, & Huckabee, 1988).

Yapılan birçok araştırmada, kadınların erkeklere oranla daha fazla duygu odaklı başağıkma stratejileri (duyguları aadığa vurma, depresif olma ve kaçınma gibi) kullandığı gösterilmiştir (Billings & Moss, 1984; Fondacaro & Moss, 1987; Pearlin & Schooler, 1978; Endler ve Parker, 1990; Ptacek ve ark., 1994; Matud, 2004). Benzer bir şekilde, araştırmalarda sosyal destek arama başağıkma stratejisinin kadınlar tarafından daha fazla kullanıldığı belirtilmektedir (Billings & Moss, 1984; Heppner ve ark., 1983; Ptacek ve ark., 1994; Felsten, 1998). Öte yandan, diğer araştırmalarda, kadınlar ve erkeklerin benzer roller ile meşgul olduklarında ya da benzer stresörlerle karşılaştıklarında kullandıkları duygu odaklı başağıkma (Folkman & Lazarus, 1980; Hamilton & Fagot, 1988; Porter & Stone, 1995; Ptacek ve ark., 1992) ve sosyal destek arama (Porter & Stone, 1995; Ptacek ve ark., 1992) stratejilerinde bir farklılaşma olmadığı gösterilmektedir. Bu bulgularla ilişkili olarak, bazı araştırmacılar, cinsiyete göre başağıkma stratejisinin farklılaşmasını kadın ve erkeğin farklı çeşitte karşılaştıkları stresli yaşam olaylarıyla ilişkilendirmektedir. Başka bir deyişle, kadınlar ve erkekler aslında kullandıkları başağıkma stratejisine göre farklılaşmamasına rağmen farklılaşıyor gibi gözükmemektedir; çünkü kadınlar ve erkekler birbirinden farklı yaşam stresörleriyle karşılaşmaktadır (aktaran Ptacek ve ark., 1994).

Felsten (1998), son 20 yılda, başağıkma stratejileri kullanımında cinsiyet farklılıklarının daha az belirgin olduğunu belirtmekte ve bu durumun cinsiyet rollerinde ve kısıtlamalarında sosyal değişimlerle ilişkili olduğunu düşünmektedir. Örneğin, bazı çalışmalarda, üniversite öğrencileriyle yapılan homojen örneklemelerde cinsiyet farklılıklarının azaldığı ya da kaybolduğu görülmektedir (Felsten, 1998; Lengua & Stormshak, 2000; Sigmon, Stanton, & Snyder, 1995).

Özetle, başaçıkma stratejilerinin cinsiyete göre değişme gösterdiği; fakat literatürde konuyla ilgili tutarsız bulguların olduğu göze çarpmaktadır. Konuyla ilgili araştırmaların çoğunluğunda sosyal destek arama ve duygu odaklı başaçıkma stratejilerinin kadınlar tarafından daha fazla kullanıldığı belirtilmektedir. Problem odaklı başaçıkma stratejisi ve cinsiyeti ele alan çalışmalarda ise, birbiriyle tutarsız bulgulara rastlanmaktadır. Son yıllarda, kadın ve erkek arasındaki keskin cinsiyet rollerinin azalması ve kadın ve erkeğin benzer stresörlere maruz kalması ile beraber başaçıkma stratejileri kullanımında cinsiyet farklılıklarında azalma görüldüğü kaydedilmektedir.

1.3.3. Stresle Başaçıkma ve Mükemmeliyetçilik

Hewitt ve Flett (2002b), mükemmeliyetçiliğin stresle ilişkisini açıklayan bir model geliştirmiştir. Bu model, stres beklentisi, stres başlangıcı, stresin gelişmesi ve stresin devamlılığı olmak üzere dört mekanizmada açıklanmıştır. Stres beklentisi, kaçınılmaz olan potansiyel stresin kaygılı bir biçimde bireyin kafasını meşgul etmesidir. Bu durum, mükemmeliyetçi bireyin aslında stres şuanda varmış gibi tepkiler vermesine sebep olur. Stres başlangıcı ise, mükemmeliyetçi bireyin gerçekçi olmayan beklentilerinden doğan kendisi veya diğerleri için yeni stresörlerin üretilmesidir. Başka bir deyişle, bireylerin yapılamayacak standartlar kurmaları ve performansları bu standartlara göre değerlendirmeleri ile alakalı olarak mükemmeliyetçilerin kendileri ve başkaları için ek stresler üretmesidir. Stresin gelişimi ise, mükemmeliyetçi bireylerin olan stresi büyüterek stresörleri değerlendirme eğilimini içermektedir. Mükemmeliyetçi bireyler, performanslarını kendilik değeriyle ilişkilendirdiklerinden, genellikle kendi performansları onlar için yeterli olmamaktadır; bu durum stresin gelişimine yol açmaktadır. Son olarak,

Hewitt ve Flett (2002b), mükemmeliyetçiliğin stresin devamlılığı ile ilişkili olduğunu çünkü mükemmeliyetçi bireylerin adaptif olmayan başa çıkma çabalarının olduğunu, bunun stresli durumların sürekliliğine neden olduğunu ve problemin çözümünden onları uzaklaştırdığını belirtmiştir. Hewitt, Flett ve Endler (1995), mükemmeliyetçiliğin etkili olmayan başa çıkma çabaları ile etkileşime girerek bireylerde psikolojik bozukluk yarattığını ve var olan psikolojik bozukluğu korumalarına sebep olduğunu belirtmiştir.

Çok az çalışma, mükemmeliyetçilik ile başa çıkma stratejilerini ele almaktadır. Bu çalışmalardan bazıları, mükemmeliyetçiliğin uyumsuz başa çıkma stratejileri ile etkileşime girmesiyle bir psikopatoloji oluşumunu incelemiştir. Bu çalışmaların sonuçları, başa çıkma stratejisi ve mükemmeliyetçilik boyutuna göre farklılık göstermektedir.

Flett, Hewitt, Blankstein, O'Brien (1991) çalışmasında, mükemmeliyetçilik, depresyon ve öğrenilmiş başa çıkma becerisi arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Buna göre, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik daha yüksek öğrenilmiş başa çıkma becerisi ile ilişkilendirilmiştir. Çalışmada, öğrenilmiş başa çıkma becerisinin sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile depresyon arasında moderatör değişken olduğu gösterilmiştir. Başka bir deyişle, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik puanları yüksek olan ve düşük öğrenilmiş başa çıkma becerisine sahip katılımcılar yüksek depresyon seviyesi göstermişlerdir.

Flett, Russo ve Hewitt (1994), mükemmeliyetçilik ve başa çıkma stratejilerini ele aldığı çalışmada, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin olumsuz duygu odaklı başa çıkma ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Ayrıca, kendine yönelik ve

başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, olumlu başaçıkma ile ilişkilendirilmiştir. Öte yandan, bu mükemmeliyetçilik boyutları, olumsuz duygu odaklı başaçıkma stratejisi olan düşük kendini kabul (self-acceptance) ile ilişkilendirilmiştir.

Hewitt ve arkadaşları (1995) tarafından 121 psikiyatrik hasta ile yapılan çalışmada, mükemmeliyetçilik, başaçıkma ve depresyon belirtileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve duygu odaklı başaçıkma stratejileri depresyon belirtileri ile pozitif yönde ilişkiye sahip olduğu gösterilmiştir. Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ve kendine yönelik mükemmeliyetçiliğın olumsuz başaçıkma stratejileri ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, sadece kadınlarda görev odaklı başaçıkma ile ilişkilendirilmiştir. Ayrıca çalışmada, duygu odaklı başaçıkma stratejilerinin kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile etkileşiminin depresyon semptomlarını yordadığı gösterilmiştir.

Dunkley ve Blankstein'in (2000), mükemmeliyetçilik ve başaçıkma stratejilerini ele aldığı çalışmasında, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile görev odaklı başaçıkma stratejisi arasında pozitif bir korelasyon olduğu; sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğın duygu odaklı, görev odaklı ve kaçınmacı başaçıkma stratejileri ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Öz-eleştirel mükemmeliyetçilik şekli ampirik çalışmalarda sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile güçlü bir şekilde ilişkili bulunmuştur (Blankstein & Dunkley, 2002; Dunkley, Zuroff, & Blankstein, 2003). Bu çalışmalarda, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik adaptif olmayan başaçıkma stratejileri ile ilişkilendirilmiştir (Dunkley ve ark., 2000; 2003). Ayrıca, uyumsuz başaçıkma stratejilerinin sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile psikolojik stres

arasında aracı bir rolünün olduğu gösterilmektedir (Blankstein & Dunkley, 2002; Dunkley & Blankstein, 2000; Dunkley ve ark., 2000; 2003). Bazı başaçıkma stratejilerinin ise, mükemmeliyetçilik boyutları ve psikolojik stres ilişkisinde düzenleyici (moderatör) bir rol oynadığı belirtilmiştir (O'Connor & O'Connor, 2003; Sherry, Hewitt, Flett, & Harvey, 2003). Örneğin, O'Connor ve O'Connor'ın (2003) 213 niversite ğrencisi ile gerçekleştirilen başaçıkma ile mükemmeliyetçiliği ele alan çalışmasında, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin katılımcıların psikolojik iyilik halini yordadığı bulunmuştur. Çalışmada, mükemmeliyetçilik ve kötü stres (distress) arasındaki ilişkide kaçınmacı başaçıkma stratejilerinin düzenleyici (moderatör) etkisinin olduğu gösterilmiştir.

Özetle, kendine yönelik ve başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğin hem uyumlu (rneğin, görev odaklı başaçıkma) hem de uyumlu olmayan (rneğin duygu odaklı başaçıkma) başaçıkma stratejileriyle ilişki olduğu görülmektedir. Bu mükemmeliyetçilik boyutlarının uyumlu ve uyumsuz başaçıkma stratejileriyle olan ilişkisini inceleyen daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ise, çalışmalarda uyumsuz başaçıkma stratejileri ve psikolojik stres ile ilişkilendirilmektedir.

1.3.4. Stresle Başaçıkma ve Evlilik Uyumu

Stresin insan yaşamında önemli ve zararlı bir rol oynaması, son yıllarda, yakın ilişkilerde stresi inceleyen araştırmaların artmasına sebep olmuştur. Bu çalışmaların çoğunluğu, stresin yakın ilişkilerin kalitesine zarar verici ve ömrünü azaltıcı etkisinin olduğunu göstermektedir (Bodenmann, 2005; aktaran Randall & Bodenmann, 2009; Karney & Bradbury, 1995).

Evlilik ilişkilerini ve stresi ele alan çalışmalar, evlilik iletişiminin stres tarafından etkilendiğini göstermektedir. Stresli eşlerin, ev ortamında partnerine karşı daha boş vermiş veya daha düşmanca ve öfkeli davranışlar gösterdiği belirtilmiştir (Crouter, Perry-Jenkins, Huston, & Crawford, 1989; Repetti, 1989). Benzer bir şekilde, bir çalışmada, hafta içleri, çiftlerin birbirleriyle daha olumsuz etkileşime girdiği, stresin daha az olduğu hafta sonları ise çiftlerin birbirleriyle daha olumlu etkileşime girdiği bildirilmiştir (Halford, Gravestock, Lowe, & Scheldt, 1992). Bodenmann (2000), deneysel çalışmasında, stresin evlilik etkileşiminde direk olarak olumsuz etkisinin olduğunu göstermiştir. Buna göre, evlilik iletişiminin kalitesi stresli bir durumda %40 azalma göstermektedir. Çiftlerin stresli durumlarda, birbirini dinleme, ilgi gösterme ve empati gibi olumlu etkileşim örüntülerinde azalma gözlenirken; eleştirme, içe çekilme, aşağılama ve kavgacı olma gibi olumsuz etkileşim örüntülerinde önemli derecede artış gözlenmektedir (aktaran Bodenmann & Shantinath, 2004). Stres ve çiftlerin olumsuz etkileşimindeki ilişki, fizyolojik ve hormonal ölçümlerle de desteklenmiştir (Gottman & Levenson, 1992; Kiecolt-Glaser ve ark., 1996). Aynı zamanda, evliliğin ilk senesinde fizyolojik stres ölçümlerinin (örneğin, kandaki stres hormonlarının seviyesinin ölçülmesi), ileride yaşanacak boşanmayı öngördüğü (Kiecolt-Glaser, Bane, Glaser, & Malarkey, 2003) ve problem çözme bağlamındaki yüksek stres hormonu reaktivitesinin düşük evlilik uyumunu yordadığı yapılan araştırmalarda gösterilmektedir (Kiecolt-Glaser ve ark., 2003).

Birkaç çalışma, bireysel başa çıkma stratejileri ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Bu çalışmalarda, inkar, kaçınma, kendini suçlama, içe çekilme, şiddet gibi olumsuz başa çıkma stratejileri ile evlilik uyumu arasında olumsuz ilişki olduğu gösterilirken; olumlu problem çözme, aktif rol oynama, iyimserlik gibi olumlu başa çıkma stratejileri ise, daha yüksek evlilik uyumu ile ilişkilendirilmektedir

(Ptacek & Dodge, 1995; Spangenberg & Theron, 1999; Bodenmann & Shantinath, 2004). Bodenmann ve Cina (2000), beş sene süren boylamsal çalışmasında, başa çıkma stratejilerinin evlilik istikrarı ile ilişkisini incelemiştir. Buna göre, çalışmanın başında olumsuz başa çıkma stratejileri sergileyen bireylerin, beş senenin sonunda ilişkilerinin olumsuz etkilendiğini veya ilişkilerinin boşanma ile sonuçlandığını göstermiştir (aktaran Bodenmann & Shantinath, 2004). Araştırmalar, problem odaklı başa çıkma stratejilerinin evlilik uyumunu olumlu yönde etkilediğini göstermiştir (Bouchard, Sabourin, Lussier, Wright, & Richer, 1998; Stoneman, Gavidia-Payne, & Floyd, 2006). Örneğin, Stoneman ve arkadaşları (2006), evlilik uyumu ve problem odaklı başa çıkma stratejisi arasındaki ilişkiyi kronik strese sahip (engelli çocukları olan) çiftlerin katılımıyla incelemiştir. Çiftlerin günlük stresleri fazla olduğunda, eşler evliliklerini daha olumsuz değerlendirmişlerdir. Günlük stresörler kontrol edildiğinde ise, erkeklerin daha fazla problem odaklı başa çıkma stratejileri kullandıkları ve evliliklerini daha pozitif nitelendirdikleri belirtilmiştir. Kadınlar ise, eşleri problem odaklı başa çıkma stratejileri gösterdiğinde daha fazla evlilik uyumu göstermişlerdir.

Bireysel başa çıkma stratejileriyle yapılan çalışmaların yanında, literatürde başa çıkmayı ikili olarak ele alan çalışmalara da yer verilmektedir. İkili başa çıkma (dyadic coping) olarak adlandırılan bu başa çıkma stratejisi, stresli bir durum ile karşılaşıldığında bireyin ya da çiftin aralarında fiziksel, psikolojik ya da sosyal dengeyi sağlamak amacıyla giriştiği stres yönetme işlemi olarak tanımlanmaktadır. Burada stres, partnerlerden biri tarafından yaşanmış ve ilişkiyi etkilemiş olabildiği gibi (örneğin, eşlerden birinin yaşadığı iş stresinin ilişkiye yansması), direk olarak çift tarafından yaşanmış olabilir (örneğin, çocuğun hasta olması) (aktaran Bodenmann, Pihet, Shantinath, Cina, & Widmer, 2006). İkili başa çıkma olumlu ve

olumsuz olmak üzere iki formdan oluşmaktadır. Olumlu ikili başaçıkma destekleyici ikili başaçıkma, ortak ikili başaçıkma ve yetkilendirilmiş ikili başaçıkma; olumsuz ikili başaçıkma d şmancu ikili başaçıkma, karşıt ikili başaçıkma ve yüzeysel ikili başaçıkma olmak üzere ayrılmaktadır (Bodenmann & Shantinath, 2004).

Yapılan  alışmalar, hem bireysel başaçıkma stratejilerinin hem de ikili başaçıkma stratejilerinin evlilik kalitesi ve istikrarında önemli rolünün olduğunu belirtmektedir (Bodenmann, 2000; Bodenmann & Cina, 2000; aktaran Bodenmann ve ark., 2006). Etkili bireysel ve ikili başaçıkma stratejileri stresin çiftler üzerindeki kötü etkisini azaltabilmektedir. Eşler ne kadar kendi stresıyla iyi başa ıkabilirse, ilişkilerini stresin olumsuz etkisine karşı o kadar koruyabilir. Çiftlerin stresin üstesinden gelmede birlikte hareket etmeleri, stresi yenmede daha etkili bir yol olurken, çiftler arasındaki bağılığın gelişmesinde önemli bir rol oynar (Bodenmann & Shantinath, 2004). Bodenmann (2000), bireysel ve ikili başaçıkma stratejilerinde düşük yeterlilik gösteren bireylerin, yetersiz evlilik etkileşimi gösterme eğilimleri olduğunu göstermiştir. Bu durum, evlilik ilişkisinin zamanla olumsuz yönde ilerlemesine katkı sağlarken, çiftlerin boşanma riskini arttırmaktadır (aktaran Bodenmann ve ark., 2006). Bu yüzden, evlilik uyumu ve başaçıkma stratejilerini ele alan çalışmalar önem taşımaktadır. Bu çalışmada, bireysel başaçıkma stratejilerinin evlilik uyumuna ile ilişkisi incelenmektedir.

1.4. Araştırmanın Amacı

Belli bir zaman diliminde ilişkiyi etkileyen birden fazla unsurun bir araya gelmesi ile belirlenen evlilik uyumu (Spanier, 1976), evlilik ilişkisinin doğası gereği

psikolojik, sosyal, kişisel ve demografik birçok değişkenden etkilenmektedir (Glenn, 1990). Literatürde çiftlerin psikolojik durumu ve çiftlerin stres düzeyi gibi çeşitli değişkenlerin evlilik uyumunu etkileyen faktörler olarak öne çıktığı görülmektedir. Bu alanda yapılan çalışmalarda evli bireylerin psikolojik semptomlarının evlilik uyumunu olumsuz yönde etkileyebilen önemli değişkenlerden biri olduğu belirtilmiş (Whisman & Baucom, 2012; Zaider ve ark., 2010; Whisman, 1999; Kurdek, 1998; McLeod, 1994); özellikle depresyon (Beach & O’Leary, 1986; Beach ve ark., 1986; Fincham ve ark. 1997; Culp & Beach, 1998; Kurdek, 1998; Whisman & Bruce, 1999), anksiyete (McLeod, 1994; Whisman, 1999; Zaider ve ark., 2010), düşük benlik düzeyi (Sharpley & Khan, 1982) ve düşmanlık düzeyi (Hafner & Spence, 1988; Newton, Kiecolt–Glaser, Glaser ve Malarkey, 1995) gibi psikolojik belirtiler evlilik uyumu ile ilişkilendirilmiştir. Bunun yanı sıra takıntılı bir şekilde yüksek standartlara ve beklentilere ulaşma eğilimi ile beraber sürekli kritik değerlendirmeler yapma ve değerlendirici uğraşlarda bulunmayı içeren kişilik özelliği olarak tanımlanan mükemmeliyetçilik (Frost ve ark., 1990; Hewitt & Flett, 1991b), bireyin yüksek standartları ve beklentileri karşılama eğilimi sergilemesine neden olduğundan, birey üzerinde yoğun düzeyde stres yaratabilecek faktörlerden biridir (Hewitt & Flett, 1993; Dunkley ve ark., 2000). Bireyin, kendisine koyduğu yüksek standartlara ulaşamama, çevresinden beklentilerinin karşılanmaması ya da başkalarının yüksek beklentileri olduğuna inanıp bu beklentileri karşılayamaması birey üzerinde stres yaratabilir. Bu bakış açısı ile ilişkili olarak, yapılan pek çok çalışma evlilik uyumu ile kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik arasında önemli bir bağ olduğunu ortaya koymuştur (Hewitt ve ark., 1995; Dimitrovsky ve ark., 2002; Haring ve ark., 2003; Tuncay, 2006; Stoeber, 2012).

Bireyin kendisine gerçekçi olmayan yüksek standartlar koyması, kendisine karşı aşırı eleştirel değerlendirmelerde bulunması olarak tanımlanan kendine yönelik mükemmeliyetçilik, araştırmalarda düşük psikolojik uyum ile ilişkilendirilmiştir (aktaran Hewitt & Flett, 1991b). Kendini suçlama, kendine yönelik eleştirelilik, suçluluk, öfke ve narsisizm gibi uyumsuz özellikler ile ilişkilendirilen kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin (Hewitt & Flett, 1991b) kişilerarası ilişkileri (Hill ve ark., 1997) ve evlilik uyumunu (Dimitrovsky ve ark. 2002) olumsuz yönde etkileyebildiği gösterilmektedir. Öte yandan, kişisel başarı, kişisel gelişim ve kendini gerçekleştirme gibi uyumlu özelliklerle de bağdaştırılan bu mükemmeliyetçilik özelliğinin (Hewitt & Flett, 1991a; 1991b; Hill ve ark., 1997) bazı araştırmalarda güçlü ilişki inançları (Flett ve ark., 2001-02) ve yüksek evlilik uyumu (Habke ve ark., 1997; aktaran Tuncay, 2006) ile ilişkilendirilmektedir.

Literatürde, özellikle kişilerarası mükemmeliyetçilik boyutları olan başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik olumsuz evlilik ilişkileri ile bağdaştırılmaktadır. Diğerlerine gerçekçi olmayan beklentiler yüklemek ve diğerlerinin performanslarını bu beklentilere göre eleştirmek olarak tanımlanan başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, evlilik ilişkilerinde bu mükemmeliyetçilik özelliklerini gösteren bir eşe sahip bireylerde olumsuz duygulanım oluşmasına ya da bu bireylerin kendisini başarısız hissetmesine ya da eşinden yeterli desteği görmediğine inanmasına neden olarak evlilik uyumunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Hewitt ve ark., 1995; Haring ve ark., 2003; Stoeber, 2012). Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilikte ise, bireyin diğer kişilerin kendisine gerçekçi olmayan standartlar koyduğu algısına sahip olması ve bu standartları karşılayamayacağına inanması, bu bireylerin kendilerine yönelttiği olumsuz duygulanım, öfke ve

memnuniyetsizlik ile beraber, mükemmele ulaşmanın imkansız olmasından dolayı diğerlerinin onayını almanın imkansız olduğunu fark etmeleri ile ilişkili çaresizlik ve umutsuzluk hissi yakın ilişkilerinde sorun yaşamasına ve evlilik uyumlarının düşmesine neden olabilmektedir (Hewitt & Flett, 1991b; Hewitt ve ark., 1995; Hill ve ark., 1997; Habke ve ark., 1999; Flett ve ark., 2001-02; Dimitrovsky ve ark., 2002; Haring ve ark., 2003; Tuncay, 2006; Stoeber, 2012).

Görüldüğü gibi, bu üç mükemmeliyetçilik özelliğinin bireyler üzerinde yarattığı stres ve insan ilişkilerine yansımaları, mükemmeliyetçiliğin evlilik uyumunu olumsuz yönde etkilemesine yol açabilmektedir. Dolayısıyla, bireylerin mükemmeliyetçilik özelliklerinin yanı sıra, karşılaştıkları stresli durumlarla nasıl başa çıktıkları da evlilik uyumunu belirleyecek önemli faktörlerden biri olacaktır. Nitekim, Haring ve arkadaşları (2003) tarafından yapılan çalışmada olumsuz başa çıkma stratejilerinin sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile evlilik işlevselliği arasında aracı bir rolünün olduğu gösterilmiştir. Benzer bir şekilde, literatürde problem odaklı başa çıkma stratejilerinin evlilik uyumunu olumlu yönde etkilediği gösterilmektedir (Bouchard ve ark., 1998; Stoneman ve ark., 2006).

Literatürde yer alan pek çok çalışmanın aynı zamanda, stresle başa çıkmada hangi stratejinin seçileceğini belirleyen önemli değişkenlerden birinin cinsiyet olduğunu vurgulamaktadır. Buna göre, stresli durumlarda kadınların erkeklere oranla daha fazla duygu odaklı başa çıkma stratejileri kullandıkları (Billings & Moss, 1984; Fondacaro & Moss, 1987; Pearlin & Schooler, 1978; Endler ve Parker, 1990; Ptacek ve ark., 1994; Matud, 2004) ve daha fazla sosyal destek aramaya eğilimli oldukları (Billings & Moss, 1984; Heppner ve ark., 1983; Ptacek ve ark., 1994; Felsten, 1998) belirtilmektedir. Daha önce de belirtildiği gibi, literatürün sağladığı bilgiler, bireyin

mükemmeliyetçilik özelliğinin evlilik uyumu üzerinde bir etki yaratıp yaratmayacağını belirlemede stresle başa çıkma stratejilerinin kullanımının önemli bir rolünün olabileceğine işaret etmektedir. Tüm bu bilgiler göz önüne alındığında, bu araştırmanın amacı; cinsiyet, stresle başa çıkma stratejilerinin kullanımı (problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama) ve mükemmeliyetçilik özelliklerinin (kendine yönelik, başkalarına yönelik ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik) evlilik uyumu üzerinde ortak etkiye sahip olup olmadığını araştırmaktır.

1.4.1. Araştırma Soruları

1. Evli bireylerin psikolojik semptomları kontrol edildiğinde, evlilik uyumları;
 - a. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerine, problem odaklı başa çıkma stratejisini kullanma düzeylerine ve cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?
 - b. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerine, duygu odaklı başa çıkma stratejisini kullanma düzeylerine ve cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?
 - c. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerine, sosyal destek arama başa çıkma stratejisini kullanma düzeylerine ve cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?
2. Evli bireylerin psikolojik semptomları kontrol edildiğinde evlilik uyumları;
 - a. Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeylerine, problem odaklı başa çıkma stratejisini kullanma düzeylerine ve cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?

- b. Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeylerine, duygu odaklı başaıkma stratejisini kullanma düzeylerine ve cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?
 - c. Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeylerine, sosyal destek arama başaıkma stratejisini kullanma düzeylerine ve cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?
3. Evli bireylerin psikolojik semptomları kontrol edildiğinde, evlilik uyumları;
- a. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerine, stresle problem odaklı başaıkma stratejisini kullanma düzeylerine ve cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?
 - b. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerine, stresle duygu odaklı başaıkma stratejisini kullanma düzeylerine ve cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?
 - c. Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerine, stresle sosyal destek arama başaıkma stratejisini kullanma düzeylerine ve cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?

1.5. Araştırmanın Önemi

Evlilik; toplumun temel birimi olan aile yapısının korunmasını ve sürdürülmesini içerisinde barındıran, bireylerin ihtiyaçlarını karşılayabileceği ve gelecek nesilleri yetiştirebileceği sosyal ilişki biçimidir. Güçlü evliliklerin kurulması ve korunması; bireylere, aile birimine ve topluma bir bütün olarak fayda sağlayarak, toplumun gelişmesine olanak tanımaktadır (Bradbury ve ark., 2000; Ross ve ark., 1990). Buna bağlı olarak, dünyada ve Türkiye’de aile kurumunun dayanağı olan

evlilik ile ilgili yapılan çalışmalar önem kazanmıştır. Evlilik ile ilgili araştırmaların uzun bir geçmişi olmasına rağmen, dünya genelinde artan boşanma oranları, evlilik uyumunu başaracak ve devam ettirecek mekanizmalar hakkında daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğunu düşündürtmektedir. Ayrıca, Türkiye’de evlilik ile ilgili yapılan çalışmaların yeterli olduğunu söylemek oldukça güçtür. Evlilik uyumunu; mükemmeliyetçilik özellikleri, stresle başaçıkma stratejileri ve cinsiyet değişkenlerini ele alarak inceleyen bu araştırmanın bulgularının, Türkiye’de evlilik ile yapılan araştırmalara veri oluşturacağı, gelecekte evlilik ile ilgili yapılacak araştırmalara ışık tutacağı ve yeni araştırma sorularının ortaya atılmasına olanak sağlayacağı; dolayısıyla evlilik literatürünün gelişimine katkı sağlayacağı dşnlmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulguların aynı zamanda, evlilik sorunlarına ilişkin alanda yeni müdahalelerin ortaya çıkarılmasına katkıda bulunacağı dşnlmektedir. Araştırmadan elde edilecek sonuçlar, evlilik uyumları açısından sorun yaşayan çiftlere terapi ortamında destek olunurken ne tür müdahalelerin yardımcı olabileceğine dair bir bilgi sunacaktır. Daha belirgin olarak, bireylerin kendilerinden ve/veya eşlerinden beklentilerinin evlilik uyumunu ne şekilde farklılaştırdığının ortaya konması ile, ilişki dinamikleri incelenirken farklı kaynakların yarattığı beklenti düzeylerine yönelik müdahaleler geliştirilmesine ve bu müdahalelerde kadınlar ve erkekler açısından gerekli uyarlamaların yapılmasına olanak tanıyacaktır. Ayrıca, yukarıda değinildiği gibi, farklı kaynaklar tarafından dayatıldığına inanılan yüksek beklentilerin çatışma ve stres kaynağı oluşturabileceği göz önünde tutulduğunda, cinsiyet ve mükemmeliyetçilik özellikleri bağlamında stresle başaçıkma hangi stratejilerinin evlilik uyumunu düzenlemede daha etkili olduğuna dair ortaya koyulacak sonuçlar, evli bireylere etkili stresle başaçıkma stratejilerinin

öğretilmesine ilişkin evlilik programlarının veya müdahalelerin geliştirilmesine dayanak olacaktır. Ayrıca bu bilgilerin kullanım alanı sadece terapi ortamı ile sınırlı kalmayıp; daha geniş kitlelere önleyici eğitim programlarının içeriğinin şekillendirilmesine öneriler sunma olanağı doğuracaktır. Özetle, araştırmanın bulgularının evlilik/ilişki terapisi alanında, alanda çalışan terapistlere ışık tutabileceği düşünülmektedir.

2. BÖLÜM: YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmaya katılan bireylerin demografik ve evliliklerinin özelliklerine yönelik bilgilerin yanı sıra, araştırmada veri toplamada kullanılan araçlara ve verilerin toplanması sırasında takip edilen işleme dair bilgiler özetlenecektir.

2.1. Katılımcılar

Katılımcılar, araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden büyük şehirde yaşayan ve her biri farklı haneden olan 305 evli bireyden oluşmaktadır. Kartopu örneklem seçimiyle araştırmaya dahil olan katılımcıların evli olması ve eşiyle aynı evde yaşaması bir kriter olarak belirlenmiş ve bu kriteri sağlamayan veya veri toplama araçlarını eksik ya da hatalı dolduran 15 birey veri setinden çıkarılmıştır. Böylece araştırma, yaşları 20 ile 72 arasında değişen 290 evli birey (188 kadın, 102 erkek) üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin yaşları 20 ila 72 arasında değişmektedir (\bar{x} = 38.97, SS = 9.48). Bunun yanı sıra, en kısa evlilik süresi 3 ay iken, en uzun evlilik süresi 55 yıldır (\bar{x} = 14.52, SS = 10.09). Katılımcıların % 64,8'i kadınlardan (N = 188) ve % 35,2'si erkeklerden (N = 102) oluşmaktadır. Son

olarak, katılımcıların % 23.1'i (N = 67) ilkokul mezunu olduklarını bildirirken, % 28.3'ü (N = 82) lise mezunu ve % 48.6'sı (N = 141) yükseköğrenim (yüksekokul, üniversite ve üniversite üzeri) mezunudur.

2.2. Veri Toplama Araçları

2.2.1. Çift Uyum Ölçeği

Araştırmada evli bireylerin evlilik uyumunu ölçmek amacıyla Spainer (1976) tarafından geliştirilen Çift Uyum Ölçeği'nin (Dyadic Adjustment Scale) Türkçe versiyonu (Fıfıloğlu & Demir, 2000) kullanılmıştır. Ölçek, evli çiftlerin veya birlikte yaşayan çiftlerin ilişki kalitesini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin toplam 32 maddesi ve dört alt ölçeği bulunmaktadır. Bunlar, çift doyumu (10 madde), çift anlaşması (13 madde), çift bağlılığı (5 madde), sevgi gösterme (4 madde) alt ölçekleridir. Katılımcılar 5, 6 ve 7'li Likert tipi olan ölçeği yanıtlayarak, ölçeğin her bir maddesine yönelik tutumlarını belirtir. Ölçeğin iki maddesi ise “evet”, “hayır” şeklinde cevaplandırılmaktadır. Ölçeğin çoğunluğu 6'lı likert tipi ölçekten oluşmakta ve bunlar 0-5 arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınan toplam puan 0-151 arası değişmekte ve alınan puanların yükselmesi ilişki uyumunun arttığını göstermektedir. Ölçeğin alt ölçeklerinden elde edilen puanların ayrı olarak kullanılabilmesinin yanı sıra, genelde çiftlerin ilişki niteliğini değerlendirmek üzere ölçekten elde edilen toplam puan kullanılmaktadır. Bu araştırmada da, çift uyumunun değerlendirilmesinde elde edilen toplam puan kullanılmıştır.

Spainer'ın (1976) yaptığı çalışmada Çift Uyum Ölçeği'nin geçerlilik ve güvenilirliği yeterli bulunmuştur. Buna göre, bütün ölçeğin Cronbach güvenilirlik katsayısı .96 ve dört alt ölçeğin güvenilirliğinin ise .73 ile .94 arasında değiştiği belirtilmiştir. Ölçeğin diğer benzer ölçeklerle yapılan korelasyon çalışmasında ölçeğin yeterli geçerliliğe sahip olduğu bulunmuştur. Evli çiftlerle yapılan çalışmada Locke-Wallace'ın Evlilik Uyumu Ölçeği ile Çift Uyum Ölçeği arasında .86 korelasyon olduğu belirtilmiştir (Spainer,1976).

Çift Uyum Ölçeği'nin, Türkçe versiyonu ve geçerlilik-güvenirlilik çalışmaları Fışiloğlu ve Demir (2000) tarafından gerçekleştirilmiştir. Buna göre, bütün ölçeğin iç tutarlılığı .92, alt ölçeklerin iç tutarlılığı çift doyumu için .83, çift anlaşması için .75, çift bağlılığı için .75 ve sevgi gösterme için .80 olarak bulunmuştur. Testin ikiye bölünmesi ile elde edilen korelasyon katsayısı ise .86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin benzer ölçek geçerliliği Locke-Wallace'ın Evlilik Uyumu Ölçeği'nin Türkçe versiyonu kullanılarak hesaplanmış ve iki ölçek arasındaki korelasyon katsayısı .82 olarak bulunmuştur (Fışiloğlu & Demir, 2000). Sonuç olarak, Çift Uyum Ölçeği'nin Türkiye popülasyonundaki çiftlerin evlilik uyumunu ölçmek üzere kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu sonucuna varılmıştır.

2.2.2. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Araştırmada evli bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerini ölçmek amacıyla, Hewitt ve Flett (1991b) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, kişilerin mükemmeliyetçilik düzeyini ölçmek ve mükemmeliyetçilik boyutlarını değerlendirmek amacıyla üç alt ölçekten oluşmaktadır. Bunlar, kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik alt ölçekleridir.

Kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt ölçeği, bireyin kendine yönelttiği mükemmeliyetçi davranışları (örnek; “*Bir iş üzerinde kusursuz olana kadar rahatlayamam.*”); başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt ölçeği, bireylerin diğerlerinin yapabilecekleri veya yeterlilikleri üzerine düşünceleri ve beklentilerini (örnek; “*Benim için önemli olan insanlardan beklentilerim yüksektir.*”); ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik alt ölçeği ise, bireyin başkaları tarafından dayatıldığına inandığı standartlara ve beklentilere ulaşma ihtiyacı algısını (örnek; “*Çevremdekiler yaptığım her işten başarılı olmamı beklerler.*”) ölçmektedir (Hewitt & Flett, 1991b).

Toplam 45 sorudan oluşan ölçeğin her bir alt ölçeği 15 sorudan oluşmaktadır. Katılımcılar, 7’li Likert tipi olan ölçeği yanıtlayarak, ölçeğin her bir maddesine yönelik “Hiç Katılmıyorum(1)” ile “Kesinlikle Katılıyorum(7)” arasındaki tutumlarını belirtir. Her bir alt ölçekten alınan toplam puan bireyin o alt ölçekten elde ettiği mükemmeliyetçilik düzeyini göstermekte ve her bir alt ölçekten alınan puanın yükselmesi kişideki mükemmeliyetçilik düzeyinin yükseldiği anlamına gelmektedir (Hewitt & Flett, 1991b).

Klinik ve normal örneklem gruplarıyla yapılan çalışmalarda ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliği yeterli bulunmuştur (Hewitt & Flett, 1991b; Hewitt, Flett, Turnbull-Donovan, & Mikail, 1991). Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada, ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları, kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt ölçeği için .86, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt ölçeği için .82 ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik alt ölçeği için .87 olarak bulunmuştur (Hewitt & Flett, 1991b).

Orijinal ölçeğin Türkçeye çevirisi, geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Oral (1999) tarafından yapılmış, ölçeğin faktör yapısının orijinal ölçeğe benzediği saptanmıştır. Bu çalışmada, bütün ölçeğin güvenilirliği .91, kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt ölçeğinin güvenilirliği .91, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt ölçeğinin güvenilirliği .73 ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik alt ölçeğinin güvenilirliği .80 olarak bulunmuştur (Oral, 1999).

Daha sonraları, Oral (1999) tarafından Türkçe'ye çevrilen ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Dinç (2001) ve Yorulmaz (2002) tarafından da gerçekleştirilmiştir. Dinç'in (2001) çalışmasında bütün ölçeğin güvenilirliği .82, kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt ölçeğinin güvenilirliği .90, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt ölçeğinin güvenilirliği .74 ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik alt ölçeğinin güvenilirliği .83 olarak ölçülmüştür. Yorulmaz'ın (2002) çalışmasında ise, önceki çalışmalara benzer olarak, bütün ölçeğin güvenilirliği .70, kendine yönelik mükemmeliyetçilik alt ölçeğinin güvenilirliği .88, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik alt ölçeğinin güvenilirliği .71 ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik alt ölçeğinin güvenilirliği .78 olarak bulunmuştur. Bunun yanında, Dinç (2001) ve Yorulmaz'ın (2002) yaptığı çalışmalarda, orijinal ölçek (Hewitt & Flett, 1991b) ve ölçeğin Türkçe versiyonu (Oral, 1999) ile paralel faktör yapısına ulaşılmıştır. Sonuç olarak, Türkiye'de yapılan güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları, ÇBMÖ'nün mükemmeliyetçilik düzeylerini Türkiye örnekleminde ölçmek için yeterli geçerlilik ve güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir.

2.2.3. Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri

Araştırmada evli bireylerin stresle başa çıkma stratejileri hakkında bilgi toplamak amacıyla Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilen ve daha sonra

Folkman ve Lazarus (1985) tarafından yenilenen Stresle Başaçıkma Stratejileri Envanteri'nin (SBSE) Türkçe adaptasyonu kullanılmıştır. Orijinal lek, problem odaklı başaçıkma ve duygu odaklı başaçıkma olmak üzere iki boyutlu bir yapıya sahiptir. Ölçek toplam sekiz alt ölçekten oluşmaktadır. Problem odaklı başaçıkma iki alt ölçekten (yüzleşme ve planlı yaklaşım); duygu odaklı başaçıkma ise altı alt ölçekten (uzaklaşma, kendini kontrol etme, sosyal destek arama, sorumlu kabul etme, kaçma/kaçınma ve olumlu değerlendirme) oluşmaktadır. SBSE 4'l Likert tipi ölçektir. Ölçekte yer alan maddelere göre katılımcılar kullandıkları başaçıkma stratejilerini "hiç (0)" ile "sık sık (3)" arasında belirtirler. Başaçıkma stratejileri, temel olarak problem odaklı başaçıkma ve duygu odaklı başaçıkma stratejileri olmak üzere iki grupta incelenmektedir.

Ölçeğin Türkçe adaptasyonu Siva (1991) tarafından yapılmıştır. Siva (1991) leğe altı madde daha eklemiş ve leği 5'li Likert tipi ölçek olarak değiştirmiştir. SBSE'nin Türkçe adaptasyonu toplam 74 maddeden oluşmaktadır. Gençöz ve arkadaşları (2006), hiyerarşik olarak leği analiz etmiş ve SBSE'nin problem odaklı başaçıkma, duygu odaklı başaçıkma ve direk olmayan başaçıkma (sosyal destek arama) olmak üzere üç faktörlü yapısı olduğunu bulmuştur. Problem odaklı başaçıkma, stresli durumu kontrol etmek için karar verme ve problem zme aktivitelerini içeren durumu zmeye yönelik direk girişimleri içerisinde barındıran stratejileri (rnek; "*Olayın değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.*"); duygu odaklı başaçıkma, stresli durumun yarattığı olumsuz duyguları hafifletmeye yönelik sorundan uzak durma, kaçınma, görmezden gelme gibi stratejileri (rnek; "*Problemin kendiliğinden hallolacağına inanırım.*"); direk olmayan başaçıkma (sosyal destek arama) ise; bireylerin çevresinden sorunla ilgili bilgi toplama, motivasyon alma ve sorunu çevresiyle paylaşma gibi stratejileri

(örnek; “*Ne yapacağıma karar vermeden önce arkadaşlarımın fikrini alırım.*”) içerir (Lazarus & Folkman, 1984; Gençöz ve ark., 2006). Alt-ölçeklerden alınan yüksek puanlar, bu başa çıkma stratejilerinin daha sık kullanıldığına işaret etmektedir.

Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .90, alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları ise problem odaklı başa çıkma için .90, duygu odaklı başa çıkma için .88 ve direk olmayan başa çıkma (sosyal destek arama) için .84 olarak bulunmuştur. Ölçeğin diğer ölçeklerle (Sosyotropi-Otonomi Ölçeği, Endişeli Kişilik Ölçeği, Boyun Eğici Davranışlar Ölçeği ve Rotter’in İç ve Dış Kontrol Odağı Ölçeği) karşılaştırılmasında anlamlı bir korelasyonun bulunmadığı, ölçeğin diğer ölçeklerden bağımsız olduğu belirtilmiştir (Gençöz ve ark., 2006). Sonuç olarak, SBSE, stresle başa çıkma stratejilerini ölçmek için Türkiye örneğinde yeterli geçerlilik ve güvenilirliğe sahiptir.

2.2.4. Kısa Semptom Envanteri

Klinik ve normal örneklem gruplarında ortaya çıkabilecek belirli semptomları saptamak amacıyla Derogatis (1992) tarafından geliştirilmiştir. Kısa Semptom Envanteri (KSE), SCL-90-R'nin kısa formudur. Envanter, kendini değerlendirmeye dayalı toplam 53 maddeden ve dokuz alt-ölçekten oluşan semptom tarama ölçeğidir. KSE, 5'li Likert tipi ölçektir. Katılımcılar, maddeler halinde verilen semptomları son bir hafta içinde ne kadar sıklıkla yaşadıklarını hiç (0) ile çok fazla (4) arasında belirtir. Ölçekteki her bir madde 0-4 arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınan toplam puan 0-212 arası değişmekte ve alınan puanların yükselmesi bireylerin semptomlarının sıklığını göstermektedir.

KSE'nin Türk toplumuna uyarlaması Şahin ve Durak (1994) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapılan üç ayrı çalışmada, “anksiyete”, “depresyon”, “olumsuz benlik”, “somatizasyon” ve “hostilite” olmak üzere ölçeğin beş faktörden oluştuğu bulunmuştur. Ölçeğin toplam puandan elde edilen iç tutarlılık katsayıları .96 ve .95'tir. Alt ölçeklerden elde edilen katsayılar ise .55 ile .86 arasında değişim göstermektedir. KSE'nin ölçüt geçerliliğinin korelasyon katsayıları, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ile -.14 ve -.34 arasında, Boyun Eğicilik Ölçeği ile .16 ve .42 arasında, Strese Yatkınlık Ölçeği ile .24 ve .36 arasında, UCLA Yalnızlık Ölçeği ile .13 ve .36 arasında, Offer Yalnızlık Ölçeği ile -.34 ve -.57 arasında, ve Beck Depresyon Envanteri ile .34 ve .70 arasında değişmektedir (Şahin & Durak, 1994).

Türkiye toplumunda yeterli geçerlilik ve güvenilirliğe sahip olan KSE, bu çalışmada çalışmaya katılan evli bireylerin psikolojik semptomatolojilerinin kontrol edilmesi amacıyla kullanılmıştır.

2.2.5. Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Sosyodemografik Bilgi Formu; evli bireylerin yaş, cinsiyet, eğitim durumu gibi demografik özelliklerine yönelik soruların yanı sıra, evlilik süresi, çocuk sahibi olup olmama ve çocuk sayısı gibi evliliğe ait sorular da içermektedir.

2.3. İşlem

Araştırmada kullanılan yukarıda sözü geçen tüm ölçme araçları ve Sosyodemografik Bilgi Formu hazır hale getirilerek ölçek bataryası oluşturulmuştur.

Kartopu örneklem seçimiyle araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden partneriyle birlikte yaşayan farklı hanelerden evli bireylere araştırma hakkında gerekli bilgilendirmeler hem sözel hem de bilgilendirilmiş onam aracılığıyla yapılmıştır. Katılımcılara, ölçek bataryası bir zarf içerisinde araştırmacı tarafından elden verilmiş ve katılımcılardan herhangi bir kimlik bilgisi istenmemiştir. Ölçekler, katılımcılar tarafından 20-30 dakikada bireysel olarak doldurulmuş ve verilen kapalı zarf içerisinde araştırmacıya teslim edilmesi sağlanmıştır.

3. BÖLÜM: BULGULAR

Bu bölümde, öncelikle araştırmada yer alan değişkenlere ait tanımlayıcı bilgiler özetlenmekte ve ardından araştırma sorularının analizlerine yönelik bulgular sunulmaktadır.

3.1. Araştırmada Yer Alan Değişkenlere ve Ölçümlere Ait Tanımlayıcı Bilgiler ve Korelasyon Değerleri

Araştırmada kullanılan tüm değişkenlere ait ortalama (\bar{x}) ve standart sapma değerleri Tablo 3.1.'de gösterilmiştir. Araştırmada kullanılan değişkenler arası korelasyon katsayıları ise Tablo 3.2.'de belirtilmektedir.

Araştırmada kullanılan ölçümlere ilişkin cronbach alfa değerleri, Çift Uyum Ölçeği için .92; Kısa Semptom Envanteri için .96; Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nde yer alan Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik alt ölçeği için .86, Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik alt ölçeği için .55, Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik alt ölçeği için .57; Stresle Başaıkma Stratejileri Envanteri'nde yer alan Problem Odaklı Başaıkma Stratejileri alt ölçeği için .84; Duygu Odaklı

Başaçıkma Stratejileri alt ölçeği için .83; Direk Olmayan Başaçıkma (Sosyal Destek Arama) alt ölçeği için .75 olarak bulunmuştur.

Tablo 3.1. Ölçümlere ait N , Ortalama (\bar{x}) ve Standart Sapma (SS) Değerleri

Ölçümler (N = 290)	\bar{x}	SS	Değer Aralığı
Psikolojik Semptom Düzeyi	39.37	33.31	0-155
Evlilik Uyumu	104.64	20.00	24-142
Mükemmeliyetçilik			
Kendine Yönelik	73.56	15.23	29-105
Başkalarına Yönelik	62.82	10.16	33-88
Sosyal olarak Belirlenen	56.96	10.20	16-81
Stresle Başa Çıkma Tarzı			
Problem-odaklı Başa Çıkma	101.00	12.16	73-137
Duygu-odaklı Başa Çıkma	56.43	10.90	31-94
Sosyal Destek Arama	38.29	6.67	22-60

Tablo 3.2. Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8
1 Evlilik Uyumu	1							
2 Psikolojik Semptomlar	-.338**	1						
3 KYM	.209**	.056	1					
4 BYM	.066	-.034	.499**	1				
5 SBM	.012	.186**	.367**	.296**	1			
6 POB	.227**	-.132*	.247**	.049	-.114	1		
7 DOB	-.031	.264**	.134*	-.066	.207**	.126*	1	
8 SDA	.097	-.072	.012	.063	.002	.129*	.109	1

KYM: Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, BYM: Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, SBM: Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik, POB: Problem odaklı başa çıkma stratejisi, DOB: Duygu odaklı başa çıkma stratejisi SDA: Sosyal destek arama. * $p < .05$, ** $p < .01$

3.2. İlişkisiz Örneklemeler için Üç Faktörlü Kovaryans Analizi Sonuçları

Bireylerin psikolojik semptomlarının kontrol edilmesinin ardından evlilik uyumunun, mükemmeliyetçilik alt-boyutları, stresle başa çıkma stratejileri ve cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek üzere ilişkisiz örneklemeler için üç faktörlü kovaryans analizleri uygulanmıştır. Analizlerinden önce her bir bağımsız değişken için farklı kategoriler oluşturulmuştur. Bu amaçla, mükemmeliyetçilik değerinin yanı sıra, her bir mükemmeliyetçilik alt-boyutu kendilerine ait medyan değerlerine göre iki gruba ayrılmıştır. Buna göre, medyan değerinin üstünde puan

alan bireyler, ilgili mükemmeliyetçilik özelliğini sergileyen; altında değer alanlar ise, bu özelliği sergilemeyen bireylerden oluşan gruba dahil edilmiştir. Benzer bir işlem stresle başa çıkma stratejilerini (problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma ve sosyal destek arayarak başa çıkma) seyrek ve sık kullanan bireyleri gruplandırmak amacıyla da uygulanmıştır. Buna göre, her bir tarzda medyan değerinin altında puan alan bireyler ilgili stresle başa çıkma stratejilerini seyrek kullananlar grubuna; yüksek puan alan bireyler ise ilgili tarzı sık kullananlar grubuna dahil edilmiştir. Kategorileştirme işlemi sonucunda oluşturulan her bir gruba ait tanımlayıcı bilgiler Tablo 3.3’de gösterilmiştir.

Tablo 3.3. Kategorileştirilen Değişkenlere ait Ortalama (\bar{x}) ve Standart Sapma (SS) Değerleri

Ölçümler	N		\bar{x}		SS	
	<i>Düşük</i>	<i>Yüksek</i>	<i>Düşük</i>	<i>Yüksek</i>	<i>Düşük</i>	<i>Yüksek</i>
Mükemmeliyetçilik						
Kendine yönelik	154	136	62.09	86.54	10.52	7.17
Başkalarına yönelik	154	136	55.16	71.51	6.02	6.09
Sosyal olarak belirlenen	145	145	48.81	65.11	6.63	5.57
Stresle Başa çıkma Stratejileri						
Problem odaklı Başa çıkma	157	133	92.06	111.56	6.03	8.56
Duygu odaklı Başa çıkma	146	144	48.17	64.81	5.44	8.33
Sosyal Destek Arama	157	133	33.80	43.60	4.09	5.02

3.2.1. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik, Stresle Başaçıkma Stratejilerini Kullanma Düzeyi ve Cinsiyete Göre Evlilik Uyumunun Farklılaşması

Psikolojik semptomların kontrol edilmesinin ardından evlilik uyumunun; kendine yönelik mükemmeliyetçilik, cinsiyet ve stresle başaçıkma stratejilerine (problem odaklı başaçıkma stratejisi, duygu odaklı başaçıkma stratejisi ve sosyal destek arayarak başaçıkma) göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla üç ayrı analiz uygulanmıştır: 2 (Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik: Düşük ve Yüksek) x 2 (Cinsiyet: Kadın ve Erkek) x 2 (Problem Odaklı Başaçıkma Stratejisi: Seyrek ve Sık Kullananlar) Kovaryans Analizi (ANCOVA); 2 (Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik: Düşük ve Yüksek) x 2 (Cinsiyet: Kadın ve Erkek) x 2 (Duygu Odaklı Başaçıkma Stratejisi: Seyrek ve Sık Kullananlar) Kovaryans Analizi (ANCOVA), 2 (Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik: Düşük ve Yüksek) x 2 (Cinsiyet: Kadın ve Erkek) x 2 (Sosyal Destek Arama: Seyrek ve Sık Kullananlar) Kovaryans Analizi (ANCOVA). Hata varyanslarının dağılımını kontrol etmek amacıyla her üç analizin öncesinde Levene varyansların homojenliği test edilmiş ve kendine yönelik mükemmeliyetçilik, cinsiyet ve problem odaklı başaçıkma stratejisi dışındaki iki analizde de varyansların homojen dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (problem odaklı başaçıkma stratejisi için $F [2, 282] = 2.22, p = 0.03$; duygu odaklı başaçıkma stratejisi için $F [2, 282] = 1.30, p = .25$; sosyal destek arama için $F [2, 282] = 1.25, p = .27$). Analizlerin sonuçlarına ait değerler Tablo 3.4.'te gösterilmiştir.

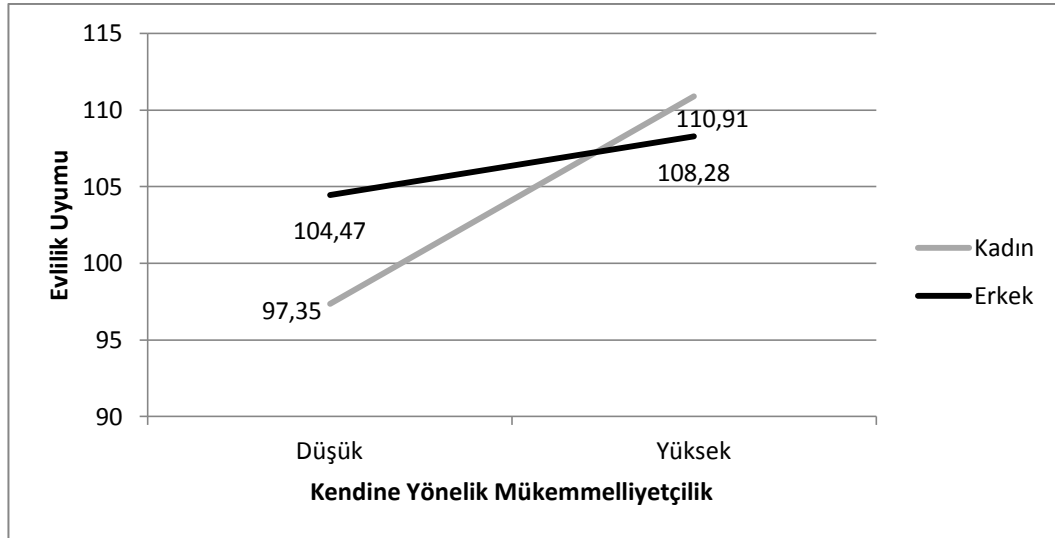
Tablo 3.4. Evlilik Uyumunun, Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik, Stresle Başağıkma Stratejisi Kullanma Düzeyi ve Cinsiyete göre Farklılaşmasına Yönelik Sonuçlar

	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F
<i>Problem Odaklı Başağıkma Analizi</i>				
PSD	12838.96	1	12838.96	39.28***
Cinsiyet	213.33	1	213.33	.65
KYM	3313.06	1	3313.06	10.14**
POB	800.51	1	800.51	2.45
KYM x Cinsiyet	2133.67	1	2133.67	6.53*
POB x Cinsiyet	.001	1	.001	.001
KYM x POB	660.31	1	660.31	2.02
KYM x POB x Cinsiyet	33.50	1	33.50	.102
Hata	91845.31	281	326.85	
Toplam	115651.25	289		
<i>Duygu Odaklı Başağıkma Analizi</i>				
PSD	12252.86	1	12252.86	37.09***
Cinsiyet	329.60	1	329.60	.99
KYM	4370.05	1	4370.05	13.23***
DOB	128.54	1	128.54	.39
KYM x Cinsiyet	1821.33	1	1821.33	5.51*
DOB x Cinsiyet	253.56	1	253.56	.77
KYM x DOB	40.36	1	40.36	.12
KYM x DOB x Cinsiyet	145.66	1	145.66	.44
Hata	92842.16	281	330.40	
Toplam	115651.25	289		
<i>Sosyal Destek Arama Analizi</i>				
PSD	13955.79	1	13955.79	43.29***
Cinsiyet	494.44	1	494.44	1.53
KYM	4128.54	1	4128.54	12.81***
ISDA	140.03	1	140.03	.43
KYM x Cinsiyet	1622.97	1	1622.97	5.04*
SDA x Cinsiyet	216.27	1	216.27	.67
KYM x SDA	1397.29	1	1397.29	4.33*
KYM x SDA x Cinsiyet	401.24	1	401.24	1.25
Hata	90572.12	281	322.32	
Toplam	115651.25	289		

PSD: Psikolojik Semptom Düzeyi; KYM: Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, POB: Problem odaklı başağıkma stratejisi, DOB: Duygu odaklı başağıkma stratejisi, SDA: Sosyal destek arama. * p<.05, **p<.01, ***p<.001.

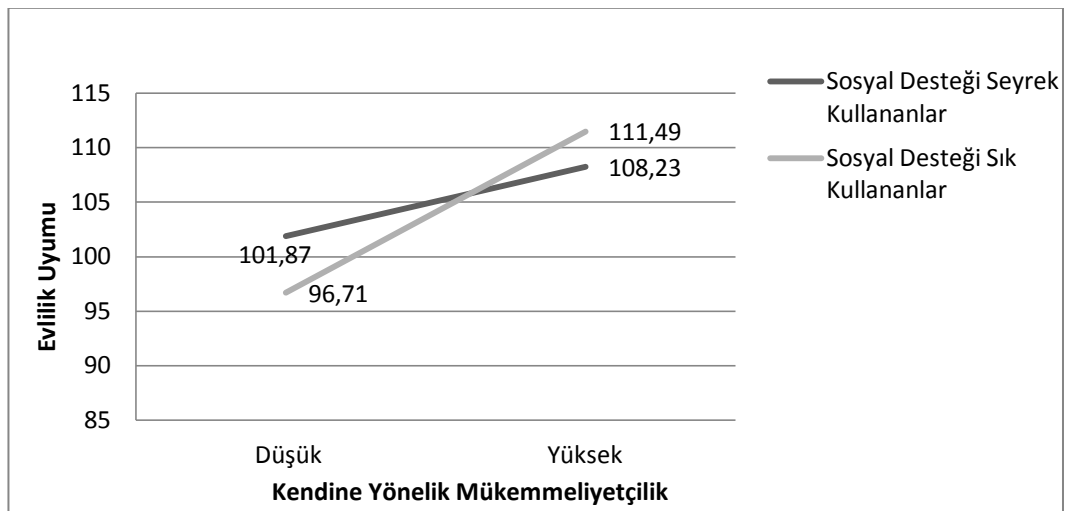
Her üç analizde de, bireylerin psikolojik semptomlarının kontrol edilmesinin ardından, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin (F değerleri için Tablo 3.4.'e bakınız), istatistiksel olarak anlamlı düzeyde temel etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Buna göre, kendilerine yönelik mükemmeliyetçi özellikler sergileyen bireylerin (düzeltilmiş $\bar{x} = 110.0$, $S = 18.78$), bu özelliği sergilemeyenlere (düzeltilmiş $\bar{x} = 99.90$, $S = 19.91$) oranla evlilik uyumları daha yüksektir. Ayrıca, yine her üç analizde de, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ortak etki bulunmuştur (problem odaklı başa çıkma stratejisi analizi için, $F [1, 281] = 6.53$, $p < .05$; duygu odaklı başa çıkma stratejisi analizi için, $F [1, 281] = 5.51$, $p < .05$) ve sosyal destek arama analizi için $F [1, 281] = 5.04$, $p < .05$). Bu bulgu, kadınların ve erkeklerin evlilik uyumlarının kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi açısından farklılaştığına işaret etmektedir.

İstatistiksel olarak anlamlı bulunan bu farklılaşmanın detaylarını ortaya koymak üzere, basit etki testi (simple effect test) uygulanmıştır. Şekil 3.1.'de de görüldüğü gibi, bireylerin kendilerine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri düşük olduğunda, erkeklerin evlilik uyumları (düzeltilmiş $\bar{x} = 104.47$, $S = 16.82$), kadınlardan (düzeltilmiş $\bar{x} = 97.35$, $S = 21.09$) daha fazladır. Ancak bireyler, kendine yönelik mükemmeliyetçilik özelliği sergilediklerinde evlilik uyumu kadınlar ve erkekler açısından farklılaşmamaktadır. Bununla birlikte, kendilerine yönelik mükemmeliyetçilik özelliğine sahip kadınların evlilik uyumları (düzeltilmiş $\bar{x} = 110.91$, $S = 17.80$), kendine yönelik mükemmeliyetçi özellik sergilemeyen kadınlardan (düzeltilmiş $\bar{x} = 97.35$, $S = 21.09$) fazlayken; erkekler açısından kendine yönelik mükemmeliyetçilik evlilik uyumunda farklılık yaratmamaktadır.



Şekil 3.1. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik ve Cinsiyete göre Evlilik Uyumu

Bu bulgulara ek olarak, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkarken sosyal destek arama arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ortak etki bulunmuştur ($F [1,281] = 4.34, p < .05$). Bu etkinin evlilik uyumunu ne şekilde farklılaştırdığının detaylarını ortaya koymak üzere, basit etki testi (simple effect test) uygulanmıştır (bakınız Şekil 3.2.).



Şekil 3.2. Kendine Yönelik Mükemmeliyetçilik ve Sosyal Destek Arama Düzeylerine göre Evlilik Uyumu

Buna göre, bireyler kendilerine yönelik mükemmeliyetçilik özellikleri sergilemediklerinde stresle başa çıkarken sosyal destek başa çıkma stratejisini seyrek kullanan kişilerin (düzeltilmiş $\bar{x} = 101.87$, $S = 17.77$) evlilik uyumu, sosyal destek arama başa çıkma stratejisini sık kullananlara (düzeltilmiş $\bar{x} = 96.71$, $S = 22.75$) oranla daha fazlayken; kendine yönelik mükemmeliyetçilik özellikleri sergileyenler için stresle başa çıkmada sosyal destek arama başa çıkma stratejisini seyrek ya da sık kullanmak evlilik uyumu açısından herhangi bir farklılık yaratmamaktadır. Buna ek olarak, stresle başa çıkarken sosyal destek aramayı sık kullanan bireyler, kendilerine yönelik mükemmeliyetçi özelliklere sahip olduklarında elde ettikleri evlilik uyumu (düzeltilmiş $\bar{x} = 111.49$, $S = 16.46$), bu özelliğe sahip olmayan bireylere kıyasla daha yüksektir (düzeltilmiş $\bar{x} = 108.23$, $S = 21.23$). Ancak sosyal destek aramayı seyrek kullanan bireyler açısından kendine yönelik mükemmeliyetçilik evlilik uyumunu farklılaştırmamaktadır.

3.2.2. Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik, Stresle Başa Çıkma Stratejilerini Kullanma Düzeyi ve Cinsiyete göre Evlilik Uyumunun Farklılaşması

Psikolojik semptomların kontrol edilmesinin ardından evlilik uyumunun; sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik, cinsiyet ve stresle başa çıkma stratejilerine (problem odaklı başa çıkma stratejisi, duygu odaklı başa çıkma stratejisi ve sosyal destek alarak başa çıkma) göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla üç ayrı analiz uygulanmıştır: 2 (Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik: Düşük ve Yüksek) x 2 (Cinsiyet: Kadın ve Erkek) x 2 (Problem Odaklı Başa Çıkma Stratejisi: Seyrek ve Sık Kullananlar) Kovaryans Analizi (ANCOVA); 2 (Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik: Düşük ve Yüksek) x 2

(Cinsiyet: Kadın ve Erkek) x 2 (Duygu Odaklı Başaçıkma Stratejisi: Seyrek ve Sık Kullananlar) Kovaryans Analizi (ANCOVA), 2 (Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik: Düşük ve Yüksek) x 2 (Cinsiyet: Kadın ve Erkek) x 2 (Sosyal Destek Arama: Seyrek ve Sık) Kovaryans Analizi (ANCOVA). Hata varyanslarının dağılımını kontrol etmek amacıyla her üç analizin öncesinde Levene varyansların homojenliği test edilmiş ve varyansların homojen dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (problem odaklı başaçıkma stratejisi için, $F [2, 282] = .72, p = 0.63$; duygu odaklı başaçıkma stratejisi için, $F [2, 282] = 0.89, p = .51$; sosyal destek arama için, $F [2, 282] = .85, p = .55$). Analizlerin sonuçlarına ait değerler Tablo 3.5.'te gösterilmiştir.

Problem odaklı başaçıkma stratejilerinin kullanımı dahil edilerek uygulanan analiz sonuçlarına göre, bireylerin psikolojik semptomlarının kontrol edilmesinin ardından ($F [1, 281] = 37.40, p < .001$), problem odaklı başaçıkma stratejisinin ($F [1, 281] = 4.72, p < .01$) evlilik uyumu üzerinde anlamlı düzeyde temel etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, probleme odaklanarak stresle başaçıkmayı daha sık kullananların evlilik uyumlarının (düzeltilmiş $\bar{x} = 107.40, S = 20.25$), bu tarzı kullanmayanlara (düzeltilmiş $\bar{x} = 102.29, S = 19.55$) nazaran daha yüksek olduğuna işaret etmektedir.

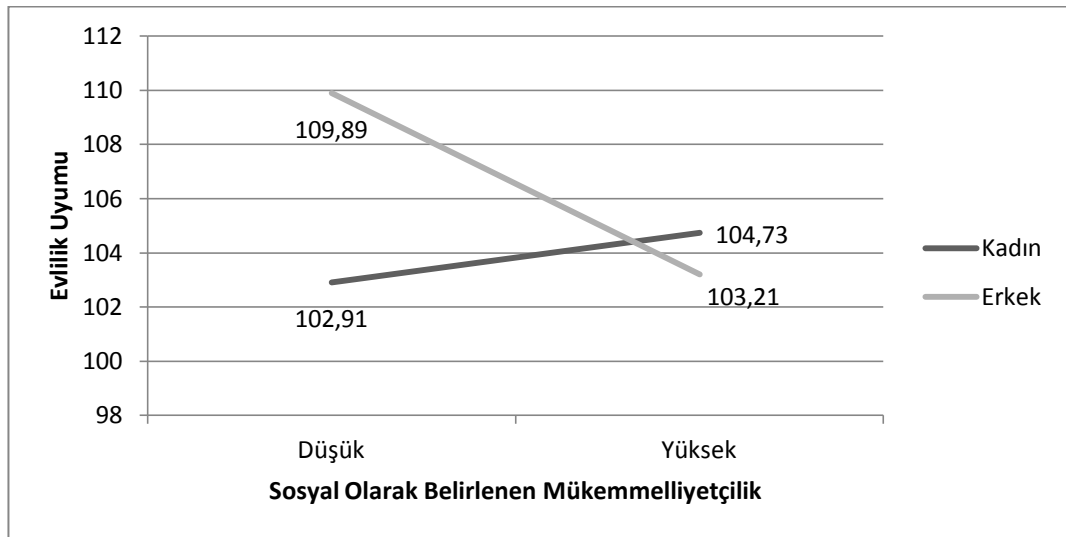
Tablo 3.5. Evlilik Uyumunun, Sosyal Olarak Belirlenen Mükemmeliyetçilik, Stresle Başaçıkma Stratejilerini Kullanım Düzeyi ve Cinsiyete göre Farklılaşmasına Yönelik Sonuçlar

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F
<i>Problem Odaklı Başaçıkma Analizi</i>				
PSD	13116.84	1	13116.84	37.40***
Cinsiyet	342.23	1	342.23	.98
SBM	2.75	1	2.75	.008
POB	1655.18	1	1655.18	4.72*
SBM x Cinsiyet	1413.69	1	1413.69	4.03*
POB x Cinsiyet	79.17	1	79.17	.23
SBM x POB	101.82	1	101.82	.29
SBM x POB x Cinsiyet	40.84	1	40.84	.12
Hata	98556.40	281	346.31	
Toplam	115651.25	289		
<i>Duygu-Odaklı Başaçıkma Analizi</i>				
PSD	13007.87	1	13007.87	36.47***
Cinsiyet	426.68	1	426.68	1.20
SBM	33.62	1	33.62	.09
DOB	312.98	1	312.98	.88
SBM x Cinsiyet	1101.22	1	1101.22	3.09
DOB x Cinsiyet	207.16	1	207.16	.58
SBM x DOB	173.16	1	173.16	.49
SBM x DOB x Cinsiyet	.21	1	.21	.001
Hata	100224.58	281	356.67	
Toplam	115651.25	289		
<i>Sosyal Destek Arama Analizi</i>				
PSD	13576.00	1	13576.00	38.33***
Cinsiyet	333.11	1	333.11	.94
SBM	.76	1	.76	.002
SDA	.28	1	.28	.001
SBM x Cinsiyet	901.04	1	901.04	2.54
SDA x Cinsiyet	627.44	1	627.44	1.77
SBM x SDA	369.23	1	369.23	1.04
SBM x SDA x Cinsiyet	88.96	1	88.96	.25
Hata	99515.74	281	354.15	
Toplam	115651.25	289		

PSD: Psikolojik Semptom Düzeyi; SBM: Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik; POB: Problem odaklı başaçıkma stratejisi, DOB: Duygu odaklı başaçıkma stratejisi, SDA: Sosyal destek arama.

* p<.05, **p<.01, ***p<.001.

Buna ek olarak, aynı analizde, sosyal olarak mükemmeliyetçilik ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ortak etki olduğu bulunmuştur ($F [1, 281] = 4.03, p < .05$). Bu sonuç, kadınların ve erkeklerin evlilik uyumlarının sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyine göre farklılaştığını göstermektedir. Bu etkinin evlilik uyumunu ne şekilde farklılaştırdığının detaylarını ortaya koymak üzere, basit etki testi (simple effect test) uygulanmıştır (bakınız Şekil 3.3).



Şekil 3.3. Sosyal Olarak Mükemmeliyetçilik ve Cinsiyete göre Evlilik Uyumu

Şekil 3.3'te de görüldüğü gibi, çevrelerinin kendilerinden mükemmellik beklediği algısına sahip olmayan kadınların evlilik uyumu (düzeltilmiş $\bar{x} = 102.91, S = 21.34$), kendilerinden mükemmellik beklediği algısına sahip olmayan erkeklere (düzeltilmiş $\bar{x} = 109.89, S = 15.85$) kıyasla daha düşüktür. Buna karşılık, çevrelerinin kendilerinden mükemmellik beklediği algısına sahip kadınlar ve erkekler arasında evlilik uyumu açısından anlamlı farklılık yoktur. Benzer şekilde, ne kadınların ne de erkeklerin evlilik uyumları sosyal olarak mükemmeliyetçilik düzeylerine göre farklılaşmamaktadır.

Diğer taraftan, duygu odaklı başaçıkma stratejisinin dahil edilmesi ile uygulanan kovaryans analizi sonuçları; evli bireylerin psikolojik semptomlarının kontrol edilmesinin ardından ($F [1, 281] = 36.47, p < .001$), evlilik uyumunun sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik, cinsiyet, veya duygu odaklı başaçıkma stratejisi açısından farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Aynı şekilde, bu değişkenlerin etkileşimlerinin de evlilik uyumu üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı bulunmuştur.

Son olarak, stresle başa ıkmak için sosyal destek arama tarzının dahil edilmesi ile uygulanan kovaryans analizi sonuçları da, evli bireylerin psikolojik semptomlarının kontrol edilmesinin ardından ($F [1, 281] = 38.33, p < .001$), evlilik uyumunun bu değişkenlerin ne temel etkilerine ne de ortak etkilerine göre farklılık göstermediğini ortaya koymuştur.

3.2.3. Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik, Stresle Başaçıkma Stratejilerini Kullanım Düzeyleri ve Cinsiyete göre Evlilik Uyumunun Farklılaşması

Bireylerin psikolojik semptomlarının kontrol edilmesinin ardından evlilik uyumunun; başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, cinsiyet ve stresle başaçıkma stratejilerine ( rn., problem odaklı başaçıkma stratejisi, duygu odaklı başaçıkma stratejisi ve sosyal destek arama) göre farklılaşp farklılaşmadığını test etmek amacıyla  c ayrı  c faktörlü kovaryans analizi uygulanmıştır: 2 (Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik: Düşük ve Yüksek) x 2 (Cinsiyet: Kadın ve Erkek) x 2 (Problem Odaklı Başaçıkma Stratejisi: Seyrek ve Sık Kullananlar) Kovaryans Analizi (ANCOVA); 2 (Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik: Düşük ve Yüksek) x 2 (Cinsiyet: Kadın ve Erkek) x 2 (Duygu Odaklı Başaçıkma Stratejisi: Seyrek ve Sık

Kullanıcılar) Kovaryans Analizi (ANCOVA), 2 (Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik: Düşük ve Yüksek) x 2 (Cinsiyet: Kadın ve Erkek) x 2 (Sosyal Destek Arama: Seyrek ve Sık Kullanıcılar) Kovaryans Analizi (ANCOVA). Hata varyanslarının dağılımını kontrol etmek amacıyla her üç analizin öncesinde Levene varyansların homojenliği testi uygulanmış ve varyansların homojen dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (problem odaklı başa çıkma stratejisi için $F [2, 282] = 1.30, p = .25$; duygu odaklı başa çıkma stratejisi için, $F [2, 282] = 1.96, p = .06$; sosyal destek arama için, $F [2, 282] = 1.24, p = .285$). Üç analizin sonuçlarına ait değerler Tablo 3.6.'da gösterilmiştir.

Uygulanan kovaryans analizleri sonucunda, bireylerin psikolojik semptomlarının kontrol edilmesinin ardından (problem odaklı başa çıkma stratejisi analizi için $F [2, 282] = 33.74, p < .001$, duygu odaklı başa çıkma stratejisi analizi $F [2, 282] = 35.95, p < .001$, sosyal destek arama için $F [2, 282] = 35.95, p < .001$), ne stresle başa çıkma stratejilerinin, ne başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğin, ne de cinsiyetin evlilik uyumunu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştırmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, bu değişkenlerin etkileşimlerinin de evlilik uyumu üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır.

Tablo 3.6. Evlilik Uyumunun, Başkalarına Yönelik Mükemmeliyetçilik, Stresle Başağıkma Stratejilerini Kullanım Düzeyi ve Cinsiyete göre Farklılaşmasına Yönelik Sonuçlar

	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F
<i>Problem Odaklı Başağıkma Analizi</i>				
PSD	11683.36	1	11683.36	33.74***
Cinsiyet	148.89	1	148.89	.43
BYM	658.61	1	658.61	1.90
POB	1091.79	1	1091.79	3.15
BYM x Cinsiyet	189.19	1	189.19	.55
POB x Cinsiyet	64.73	1	64.73	.19
BYM x POB	.74	1	.74	.002
BYM x POB x Cinsiyet	1212.90	1	1212.90	3.50
Hata	97312.15	281	346.31	
Toplam	115651.25	289		
<i>Duygu Odaklı Başağıkma Analizi</i>				
PSD	12756.36	1	12756.36	35.95***
Cinsiyet	267.14	1	267.14	.75
BYM	1085.14	1	1085.14	3.06
DOB	460.13	1	460.13	1.30
BYM x Cinsiyet	138.24	1	138.24	.39
DOB x Cinsiyet	56.07	1	56.07	.16
BYM x DOB	68.25	1	68.25	.19
BYM x DOB x Cinsiyet	192.95	1	192.95	.54
Hata	99717.10	281	354.86	
Toplam	115651.25	289		
<i>Sosyal Destek Arama Analizi</i>				
PSD	12952.18	1	12952.18	36.49***
Cinsiyet	214.51	1	214.51	.60
BYM	1039.54	1	1039.54	2.93
SDA	11.33	1	11.33	.03
BYM x Cinsiyet	84.32	1	84.32	.24
SDA x Cinsiyet	664.64	1	664.64	1.87
BYM x SDA	88.77	1	88.77	.25
BYM x SDA x Cinsiyet	24.69	1	24.69	.07
Hata	99741,894	281	354.95	
Toplam	115651.25	289		

PSD: Psikolojik Semptom Düzeyi; BYM: Başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik, POB: Problem odaklı başağıkma stratejisi, DOB: Duygu odaklı başağıkma stratejisi, SDA: Sosyal destek arama. * p<.05, **p<.01, ***p<.001.

4. BÖLÜM: TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırma amaçları kapsamında uygulanan analizlerin sonuçları, literatürde yer alan bilgiler ışığında ele alınmış, araştırmanın sınırlılıklarına değinilmiş ve araştırma başlıklarının kapsamını genişletmek amacıyla gelecekte uygulanabilecek yeni araştırmalar için öneriler sunulmuştur.

Bu araştırmanın amaçlarından biri; bireylerin evlilik uyumlarını mükemmeliyetçilik düzeylerine, stresle başa çıkma stratejileri kullanım düzeylerine ve cinsiyetlerine göre karşılaştırılarak değerlendirmektir. Bu amaç doğrultusunda, öncelikle bireylerin psikopatoloji semptomları kontrol edilmiştir; zira literatür hem mükemmeliyetçi davranışların hem de evlilik uyumunun psikopatoloji ile yakından ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Daha belirgin olarak; mükemmeliyetçi davranışlar, başarı ile ilişkili durumlarda olumlu bir faktör olarak değerlendirilmesine rağmen (Hamachek, 1978; Hewitt & Flett, 1991b); literatürde genel olarak mükemmeliyetçilik, bireylerin hayatına yayılmış nevrotik bir durum olarak gösterilmektedir (Flett, Hewitt, & Dyck, 1989; Pacht, 1984). Mükemmeliyetçilik; başarısızlık, utanç ve suçluluk duyguları, kararsızlık, erteleme davranışı, düşük benlik saygısı gibi birçok olumsuz özellik (Hamachek, 1978; Hollender, 1965; Pacht, 1984; Solomon & Rothblum, 1984; Sorotzkin, 1985; Ferrari, 1992) ve birçok psikopatolojik durum ile ilişkilendirilmiştir (Pacht, 1984; Alden,

Bieling & Wallace, 1994; Blatt, 1995; Hewitt & Flett, 1991a; 1991b; Hewitt ve ark., 1991; Shafran & Mansell, 2001). Aynı şekilde, literatürde birçok psikopatolojik durumun evlilik uyumu değişkenini etkilediği de bilinmektedir (Beach & O'Leary, 1986; Beach ve ark., 1986; Culp & Beach, 1998; Kurdek, 1998; McLeod, 1994; Whisman, Uebelacker, & Weinstock, 2004; Overbeek ve ark., 2006; Whisman, 1999; 2007; Zaider ve ark., 2010). Bunlar ile ilişkili olarak, araştırmada evlilik uyumunun mükemmeliyetçilik düzeylerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı psikopatolojik semptomlar kontrol edilerek değerlendirilmiş; böylece psikopatolojik semptomların evlilik uyumuna ve bireylerin mükemmeliyetçilik düzeylerine olan etkisinden bağımsız olarak konu incelenmiştir.

4.1. Mükemmeliyetçilik Özelliklerine Ait Bulguların Tartışılması

Literatüre göre, mükemmeliyetçi bireylerin, kendileri ya da başkaları için yüksek standartlar koymaları ya da başkalarının kendilerine yüksek standart koyduğuna inanmaları, bireylerin diğer insanlarla olan ilişkilerini etkileyebilmektedir. Örneğin, katı bir şekilde yüksek standartlara ulaşma ile meşguliyet, bu bireylerin kişilerarası ilişkilerde gösterebilecekleri rahatlık ve esnekliği etkileyebilir. Bunun yanında, bazı bireyler mükemmeliyetçi standartlar doğrultusunda diğerlerinin davranışlarını sürekli olarak değerlendirme eğilimi gösterebilir. Bu iki durum da, bireylerin kişilerarası ilişkilerini kötü yönde etkileyebilmektedir (Hill ve ark., 1997).

Bu araştırmada, kendine yönelik mükemmeliyetçi özellikler gösteren bireylerin evlilik uyumu, kendine yönelik mükemmeliyetçi özellikler sergilemeyen

bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik, yalnızca bireylerin kendilerine yüksek standartlar koyma eğilimini değil; aynı zamanda belirgin bir motivasyonel öğeyi de içermektedir ve bu öğeler mükemmelle ulaşmak için içsel ihtiyaç, takıntılı bir biçimde kusursuza ulaşma isteği, kişisel başarı ve gelişimi de barındırmaktadır (Hewitt & Flett, 1991a; 1991b; Hill ve ark., 1997). Flett ve arkadaşları (2001-02) ilişki inançları ve mükemmeliyetçilik boyutlarını ele alan çalışmasında, kendine yönelik mükemmeliyetçiliği yüksek olan bireylerin iletişim, güven ve destek alanları ile ilgili yakın ilişkilere dair daha güçlü ilişki inançlarının olduğunu bulmuştur. Bu durum, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin, sadece başarıyla ilgili konularla sınırlı kalmadığı ve kendine yönelik mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin aynı zamanda kişilerarası ilişkiler ile ilgili konularla da bağlantılı olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle, kendilerine yönelik mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin yalnızca başarı ile ilgili konulara değil; aynı zamanda bireylerin yakın ilişkilerle ilgili davranışlarına ilişkin yüksek hedefler koyduğunu göstermektedir. Bu yorumu destekleyen, Flett, Sawatzky ve Hewitt (1995) tarafından yapılan çalışmada, okulda ya da işyerinde mükemmel performansa bağlılık düzeyi yüksek olan bireylerin, ilişkilerinde de yüksek mükemmeliyetçi bağlılık düzeyi gösterdiği bulunmuştur. Benzer bir şekilde, Hill ve arkadaşları (1997), kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin, özgüven ve girişkenlik gibi bazı uyumlu kişilerarası özellikler ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte, Habke ve arkadaşları (1997), araştırmanın bulgularına benzer olarak, kendine yönelik mükemmeliyetçiliği, daha yüksek evlilik uyumu ile ilişkilendirmiştir (aktaran Tuncay, 2006). Dolayısıyla, literatürde yer alan bu bilgiler göz önünde tutulduğunda, bu çalışmada elde edilen verilerin önceki araştırmalarla paralellik gösterir nitelikte olduğu görülmektedir. Kendine yönelik mükemmeliyetçi özellikler sergileyen

bireylerin yakın ilişkilerine dair güçlü ilişki inançlarının bulunması ve özgüvenli ve girişken olmak gibi olumlu kişilik özellikleri ile bağdaştırılması, bu bireylerin ilişkilerinde uyum sağlamak adına bu yönlerini ön plana çıkardıkları düşünülebilir.

Araştırmada incelenen diğer mükemmeliyetçilik boyutları, başkalarına yönelik ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliktir. Literatürde, kişilerarası mükemmeliyetçilik boyutları olarak tanımlanan bu iki mükemmeliyetçilik özelliği birçok yakın ilişki problemi ile ilişkilendirilmiştir. Güncel araştırmalarda, ikili ilişkilerde mükemmeliyetçi özelliklerin aktör etkisi ve partner etkisi olmak üzere çiftleri iki türlü etkilediğine değinilmektedir. Aktör etkisi, bireyin sahip olduğu mükemmeliyetçi özelliklerin bireyin kendisi üzerindeki etkisini gösterirken; partner etkisi, bireyin sahip olduğu mükemmeliyetçi özelliklerin partneri üzerindeki etkisini ele alır (Stoeber, 2012). Bu araştırmada, mükemmeliyetçilik özelliklerinin sadece aktör etkisi; başka bir deyişle bireylerin mükemmeliyetçi özellikleri ile bireylerin kendi evlilik uyumları arasındaki farklılaşma ele alınmıştır. Buna göre, araştırma sonuçları, başkalarına yönelik mükemmeliyetçi özellikler açısından evlilik uyumunda anlamlı bir farklılaşmanın bulunmadığını göstermiştir. Bu bulgu, aktör etkisini araştıran literatürdeki araştırmalar ile paralellik göstermektedir (Habke ve ark., 1997; aktaran Tuncay 2006; Habke ve ark., 1999; Haring ve ark., 2003; Dimitrovsky ve ark., 2002; Koydemir ve ark., 2005; Tuncay, 2006). Öte yandan; sabırsız, suçlayıcı, baskın ve sömürücü özellikler taşıyan kişilerarası ilişkilerle bağlantılı olduğu bilinen başkalarına yönelik mükemmeliyetçin (Hewitt & Flett, 1991b; Hill ve ark., 1997), bu mükemmeliyetçi özellikler sergileyen bir eşe sahip olan bireylerin ilişki doyumlarında düşme eğilimi ile ilişkilendirilmektedir; yani bir partner etkisinin olduğu bilinmektedir (Hewitt ve ark., 1995; Stoeber, 2012). Örneğin, Hewitt ve arkadaşları (1995) tarafından kronik ağrı hastaları ve

partnerleriyle yapılan bir araştırma, başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğin partner etkisini göstermektedir. Bu çalışmada, kronik ağrı hastalarının partnerlerinin başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin hastalarda düşük evlilik uyumunu yordadığı gösterilmiş; aynı zamanda böyle bir partnere sahip olan hastaların eşlerinden daha az destek hissettikleri kaydedilmiştir. Aynı araştırmada, hastaların başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik düzeylerinin partnerlerinin evlilik uyumunu ise yordamadığı bulunmuştur. Daha güncel bir çalışmada, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ile evlilik işlevselliği arasında partner etkisi bulunamamıştır (Haring ve ark., 2003). Bu araştırmalarda, başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliği yüksek olan bir birey ile evli olmanın, stresli bir deneyim olabileceği; fakat eşzamanlı bir problemin (depresyon, hastalık gibi) yokluğunda düşük evlilik uyumu ile ilişkili olmayabileceği sonucuna varılmıştır (Hewitt ve ark, 1995; Haring ve ark., 2003). Sonuç olarak; literatürde, başkalarına yönelik mükemmeliyetçiliğin aktör etkisinin evlilik uyumuyla anlamlı bir ilişkisinin olmadığı; bunun yanında partner etkisinin bireyler üzerinde stres faktörüne bağlı olarak anlamlı bulgular gösterebildiği görülmektedir. Dolayısıyla, bu araştırmada evlilik uyumu aktör açısından incelendiğinden, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir farklılaşma bulgusuna rastlanılmaması literatür ile tutarlı olarak düşünülmektedir.

Bu araştırmada, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile evlilik uyumu arasında da anlamlı bir farklılaşmaya ulaşılmamıştır. Bu bulgunun, literatür ile oldukça çeliştiği göze çarpmaktadır. Literatürde, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik, birçok olumsuz durum ile ilişkilendirilmiştir. Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik özellikleri sergileyen bireyler diğer kişilerin onlara kontrol edilmesi mümkün olmayan yüksek standartlar yüklediklerine inandıkları için,

bu bireylerin başarısızlık tecrübeleri ve öfke, endişe ve depresyon gibi durumların içerisinde kendilerini bulmasının oldukça yaygın olduğu belirtilmektedir. Bu olumsuz durumlar, diğerlerini memnun etmenin olanaksızlığı algısı ve/veya diğerlerinin kendilerinden yüksek beklentiler içerisine girdiğine inançlarından kaynaklanmaktadır. Sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliği yüksek olan bireyler, diğerlerinin standartlarına ulaşma ile yoğun uğraş içerisinde oldukları için, bu bireyler olumsuz değerlendirilme korkusu ve reddedilmeden kaçınma gibi davranış örüntüleri sergilemekte ve bu davranışlar da bu özellikleri sergileyen bireylerde kişilerarası ilişki problemleri ile bağdaştırılmaktadır (Hewitt & Flett, 1991b; Hewitt ve ark., 1995; Hill ve ark., 1997). Benzer bir şekilde, literatürde birçok araştırmada sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düzeyleri sosyal olarak uzak olma, takıntılı bir biçimde partnerle meşgul olma, partnere duygusal bağımlılık gibi ilişki örüntüleri, düşük evlilik uyumu/doyumu ve düşük cinsel doyum ile ilişkilendirilmektedir (Hewitt & Flett, 1991b; Hewitt ve ark., 1995; Hill ve ark., 1997; Habke ve ark., 1999; Flett ve ark., 2001-02; Dimitrovsky ve ark., 2002; Haring ve ark., 2003; Tuncay, 2006; Stoeber, 2012).

Bu araştırmada, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir farkın bulunamamasının sebeplerinden birisi, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçi özelliklere sahip bireylerin sosyal olarak arzulanır yanıtlar verme eğilimi göstermiş olmasından kaynaklanabileceği düşünülebilir. Diğer bir deyişle, çevrelerinin kendileri için yüksek ve ulaşılması zor standartlar koyduğuna inanan bireylerin, bu tür bir araştırmada kendi iç değerlendirmelerinden ziyade, evlilikleri ile ilgili yargılarını arzu edilir yönde saptırmış olmaları beklenebilir. Buna ek olarak, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik, kişinin kendisinden ne beklendiğine dair geliştirdiği bir inanç olarak tanımlanmaktadır

(Hewitt & Flett, 1991b). Halbuki; bu araştırmaya katılan bireylerin eğitim seviyelerinin nispeten yüksek olduğu (% 48.6 yükseköğrenim) ve yine nispeten uzun bir süredir evli oldukları (ortalama = 14.52, SS = 10.09) söylenbilir. Dolayısıyla, araştırmaya katılan ve sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik özelliği taşıyan bireyler, eşleriyle geçirdikleri uzun yılların ardından, eğitim seviyesinin açık sözel iletişime olanak tańıyan doğasının da yardımıyla, birbirlerinin beklenti ve taleplerini varsayımlar üzerine inřa etmektense, gerçekçi tańımlamalar üzerinde yapılandırılmış olabilir. Sonuç olarak da, eşlerinin kendilerinden neler beklediğini açık ve net bir şekilde bilmeleri, bu özelliğe sahip olup olmamanın evlilik uyumu olan ilişkisinin ortaya çıkmasını engellemiş olabilir. Özetle, hem sosyal olarak arzu edilir yanıtlar verme eğilimi, hem de eğitim düzeyi ile ilişkili olarak karşılarındakinin beklentisini kendi inançlarından ziyade gerçekçi bir temelde inřa etme olanağı sunulması, bu özelliğe sahip olan ve olmayan bireylerin evlilik uyumundaki olası bir farklılaşmanın ortaya çıkmasını engellemiş olabilir.

4.1.1. Mükemmeliyetçilik zellikleri ve Cinsiyete Yönelik Bulguların Tartışılması

Bu araştırmada ele alınan bir diğer soruya yönelik sonuçlar; mükemmeliyetçilik özelliklerinin cinsiyet ile etkileşiminin evlilik uyumunda farklılaşma yaratıp yaratmadığına yönelik ilginç bulgular ortaya koymuştur. Buna göre, bireylerin kendilerine yüksek standartlar belirlediği durumlarda, en yüksek düzeyde evlilik uyumu kadınlarda görülürken; en düşük evlilik uyumu kendine yönelik mükemmeliyetçilik özellikler göstermeyen kadınlarda görülmektedir. Kendine yönelik mükemmeliyetçilik özelliklerine sahip olma, erkeklerin evlilik uyumunda herhangi bir farklılaşmaya yol amamaktadır. Kendilerine yönelik yüksek

standartlar koyan kadınların, kendine yüksek standartlar koymayan kadınlara oranla evlilik uyumu daha yüksektir. Tüm bunlara ek olarak, çevrelerinin kendilerine yüksek standartlar koyduklarına inanan bireyler açısından kadın veya erkek olmak evlilik uyumunda herhangi bir farklılaşmaya yol açmazken, çevrelerinin kendilerine yüksek beklentiler koymadığına inanan kadın ve erkekler arasında en fazla uyum erkekler tarafından sergilenmektedir. Tüm bu bulgular bir arada ele alınacak olursa, erkekler açısından sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin evlilik uyumunda olumsuz bir katkısı olduğu; kadınlar için ise, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin evlilik uyumunu destekleyen bir etki yaratırken, bu özelliklerin bulunmamasının evlilik uyumunu güçleştirdiği söylenebilir. Bu bulgular ışığında, kadınlar ve erkekler için evlilik uyumunu besleyen farklı mekanizmaların devreye girdiği düşünülebilir. Daha belirgin olarak; literatürde, cinsiyet ile evlilik uyumunu ele alan çalışmalarda, erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek evlilik uyumu gösterdikleri kaydedilmektedir (Orathinkal & Vansteenwegen, 2007; Gökmen, 2001; Schumm ve ark., 1998; Fowers, 1991) ve bu durumun, kadın ve erkek arasındaki cinsiyet rolleri arasındaki farktan kaynaklandığı düşünülmektedir. Özellikle, ataerkil bir toplum olan Türkiye’de; ailede kararları veren kişinin erkek olduğu, eşler arasında görev dağılımının sınırlı olduğu ve belirgin bir biçimde ayrılmış keskin rol ayrımının olduğu bilinmektedir (Kağıtçıbaşı, 1982). Türkiye’de erkeklerin ailelerini destekleyecek ve çevrelerine yetecek yetkinliğe sahip olması beklenirken; kadınların sabırlı, diğerlerine bakım sağlayabilen, yardımsever ve bağlılık değerlerine sahip olması beklenmektedir (Arda, 1993; Baguan, 1992; 1993; İmamoğlu & Karakitapoğlu Aygün, 1999; aktaran Karakitapoğlu Aygün & İmamoğlu, 2002). Bu bilgilere göre, ailede karar merkezi rolünü üstlenerek, ailelerini desteklemek ve geleceklerini sağlamak gibi sorumlulukları erkeklerin üstlendiği ve bu durumun da

evli erkekler için yoğun bir stres kaynağı olabileceği söylenebilir. Nitekim, sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik psikososyal uyum problemleri (yalnızlık, utangaçlık ve olumsuz değerlendirme korkusu v.b.), daha düşük sosyal benlik saygısı, sosyal becerilerde eksiklikler gibi birçok olumsuz özellik ile ilişkilendirilmiştir (Shafran & Mansell, 2001; Flett ve ark., 1996; Hill ve ark., 1997; Flett ve ark., 2001-02; Hewitt & Flett, 1991b). Aynı zamanda, birçok çalışmada sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçilik düşük evlilik uyumu ile bağdaştırılmıştır (Hewitt ve ark., 1995; Haring ve ark., 2003; Tuncay, 2006; Stoeber, 2012). Dolayısıyla, bu beklentiler açısından ne çevreleri tarafından kendilerine yüksek standartlar koyulmadığına inanmak, ne de bu beklentileri içselleştirerek kendileri için ulaşılması zor standartlar haline getirmemiş olmak, erkeklerin üstlerindeki stres düzeyini hafifleterek, evliliklerine daha rahat uyum göstermelerini ve evliliklerine daha olumlu atıflarda bulunmalarını sağlıyor olabilir.

Diğer taraftan, bu araştırma bulgularına göre, kadınlar açısından evlilik uyumunu şekillendiren önemli faktörlerden birisinin, kadınların kendilerine koydukları standartların ve mükemmellik arayışının düzeyi olduğu görülmektedir. Literatürde kendine yönelik mükemmeliyetçilik, hem kendini suçlama, suçluluk duygusu, depresyon, anksiyete, öfke gibi olumsuz durumlarla, hem de başarıya odaklanma ve kendini gerçekleştirme gibi uyumlu özelliklerle ilişkilendirilmiştir (Hewitt & Flett, 1991b; Frost ve ark., 1990). Hill ve arkadaşlarının (1997) mükemmeliyetçilik boyutları ve kişilerarası ilişkiler ile ilgili yaptığı çalışmada, kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile ilişkilendirilen kişilerarası özelliklerin kadınlarda erkeklere oranla daha olumlu olduğu gösterilmiştir. Bu çalışmaya göre, kadınlarda kendine yönelik mükemmeliyetçilik, yumuşak kalplilik, yardımseverlik, merhametlilik, kibarlık gibi özellikleri içerisinde barındıran sıcak-uzlaşmacı kişilik

özelliği ve arkadaş canlısı olma, gülyüzlülük, sosyallik gibi özellikleri barındıran dışadönüklülük kişilik özelliği ile bağdaştırılmaktadır. Başka bir araştırmada, Flett ve arkadaşları (1996), kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin, sosyal etkileycilik ve duygusal duyarlılık gibi olumlu kişilerarası özellikler ile ilişkili olduğunu ve bu özelliklerin psikososyal uyum problemleri ile alakasız olduğu bulunmuştur. Benzer bir şekilde; Flett ve arkadaşları (2001-02), kendine yönelik mükemmeliyetçiliği yüksek olan bireylerin yakın ilişkilere dair daha güçlü ilişki inançlarının olduğunu göstermiştir. Bütün bu bulgular bir araya getirildiğinde; bu araştırmada kendine yönelik mükemmeliyetçiliği yüksek olan kadınların evlilik uyumunda en üst değerleri alırken; bu mükemmeliyetçilik özelliği düşük olan kadınların ise en az düzeyde evlilik uyumu sergilemeleri, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin kadınlarda olumlu bir özellik olarak belirmesi ile açıklanabilir.

Hill ve arkadaşlarının (1997) aynı araştırmasının bir diğer bulgusu, erkeklerde kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin olumsuz kişilik özellikleri ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Buna göre, erkeklerde garantici-baskın, kibirli-hesapçı ve taş kalplilik kişilik özellikleriyle bağdaştırılan kendine yönelik mükemmeliyetçilik, onların kişilerarası ilişkilerinde kontrolcü, manipülatif, saldırgan, diğerlerini değiştirmeye çalışan, güvensiz, empatiden yoksun, şüpheli vb. eğilimleri olabildiği ve bu durumun onların kişilerarası ilişkilerinde problemler yaratabildiği belirtilmiştir. Bu araştırmada, kendine yönelik mükemmeliyetçi özellikler sergilemeyen erkeklerin evlilik uyumlarının, yine bu özelliğe sahip olmayan kadınlardan daha fazla olması bu araştırma bulguları ile de tutarlıdır. Zira; kendine yönelik mükemmeliyetçilik ile evlilik uyumu arasında erkekler için negatif yönde bir ilişki varken; kadınlar için pozitif yönde bir ilişki esastır. Dolayısıyla, bu özelliklere sahip olmamak erkekler için daha olumlu kişilik özellikleri sergilemeye işaret ederken; kadınlar için olumsuz

kişilik özelliklerine işaret etmektedir. Sonuç olarak da, bu özelliğe sahip olmayan kadınlar ve erkeklerin karşılaştırılmasında, erkeklerin daha fazla evliliklerine daha olumlu atıflarda bulunması anlaşılır bir durum olarak ortaya çıkmaktadır. Ne var ki, yine aynı araştırma sonuçları temel alındığında, bu çalışmada erkekler açısından kendine yönelik mükemmeliyetçilik özelliğine sahip olup olmamanın evlilik uyumunu farklılaştırmadığına yönelik bulgu, ilk bakışta çelişkili gibi görünmektedir. Fakat bu çelişki, yukarıda da özetlendiği gibi, ataerkil Türk toplum yapısının erkeklere yüklediği görev ve sorumluluklar ve bu beklentilerin yarattığı stres düzeyi göz önüne alındığında, erkekler açısından sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin evlilik uyumunu beslemede daha etkili bir mekanizma yarattığı; ancak erkekler için kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin benzer bir etkiyi doğurmadığı düşünülebilir.

4.2. Stresle Başa Çıkma Stratejilerine Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırma, mükemmeliyetçilik değişkeninin yanında, stresle başa çıkma stratejileri düzeylerinin evlilik uyumundaki farklılaşmayı da ele almaktadır. Literatürde, evlilik ilişkileri ve stresi ele alan sayısız çalışma, evlilik ilişkilerinin stresten olumsuz yönde etkilendiğini göstermiştir (Crouter ve ark., 1989; Repetti, 1989; Halford ve ark., 1992; Gottman & Levenson, 1992; Kiecolt-Glaser ve ark., 1996). Bu durumla ilişkili olarak, stresli bir durum karşısında başa çıkma stratejilerinin etkili kullanımı evlilik ilişkilerinde oldukça önem kazanmaktadır (Bodenmann, 2000; Bodenmann & Cina, 2000; aktaran Bodenmann ve ark., 2006). Eşlerin, kendi stresi ile uygun stratejiler kullanarak başa çıkması; ilişkilerini stresin

olumsuz etkilerine karşı o kadar koruyabildiğini göstermektedir (Bodenmann & Shantinath, 2004).

Bu araştırmada, problem odaklı başa çıkma stratejilerini daha sık kullanan bireylerin evlilik uyumlarının, problem odaklı başa çıkma stratejisini daha az kullananlara oranla daha fazla olduğu gösterilmiştir. Stresli durumu kontrol etmek için karar verme, problem çözme aktiviteleri ve durumu çözmeye yönelik direkt girişimleri içeren problem odaklı başa çıkma stratejileri psikoloji literatüründe daha yüksek psikolojik iyilik hali, daha düşük psikolojik bozukluk belirtileri, daha iyi sağlık sonuçları, daha düşük nevrotizm puanları gibi birçok olumlu özellikle ilişkilendirilmektedir (Billings & Moos, 1984; Endler & Parker, 1990; Folkman & Lazars, 1985; Hino ve ark., 2002; Karademas & Kalanzi-Azizi, 2004; Pinquart & Silbereisen, 2008; Işık, 2010). Evlilik ve bireysel başa çıkma stratejilerini ele alan çalışmalarda, problem odaklı başa çıkma stratejilerinin evlilik uyumunu olumlu yönde etkilediği gösterilmektedir (Bouchard, ve ark., 1998; Stoneman ve ark., 2006). Bütün bu bulgular bir araya getirildiğinde, araştırmada problem odaklı başa çıkma stratejilerini daha sık kullanan bireylerin daha yüksek evlilik uyumu göstermesi literatür ile tutarlıdır.

Duygu odaklı başa çıkma stratejileri ise; stresli durumun yarattığı olumsuz duyguları hafifletmeye yönelik aktiviteleri içerir (Lazarus & Folkman, 1984; Carver ve ark., 1989; Lazarus, 1993; Gençöz ve ark., 2006). Duygu odaklı başa çıkma stratejileri, karşılaşılan stresli durumu doğrudan değiştirmeye çalışmamakta; stresli duruma yeni anlamların yüklenmesini, duruma ilişkin duyguların düzenlenmesini veya duyguların ortadan kaldırılmasını amaçlamaktadır (Folkman & Lazarus, 1980). Literatürde, stresli durumu çözmeye yönelik direkt girişimleri içeren problem odaklı

başaçıkma stratejisi, durumla ilgili duyguların yönetilmesine yardımcı olan duygu odaklı başaçıkma stratejisine göre daha adaptif bulunmaktadır. Çünkü, stresli duruma yönelik yapılan direk çabaların o andaki duyguları yönetmeye yönelik çabalara göre, stresi azaltmada daha yetkin bir strateji olduğu düşünülmektedir (Pearlin & Schooler, 1978; Holahan & Moos, 1987; Billings & Moos, 1981).

Literatürde, duygu odaklı başaçıkma stratejisi olumsuz duygulanım, depresyon, panik bozukluk, düşük sosyal destek memnuniyeti gibi olumsuz birçok durum ile ilişkilendirilmiştir (Endler & Parker, 1990; Durak, 2007; Coyne & Downey, 1991; Hino ve ark., 2002). Aynı zamanda bireysel başaçıkma stratejileri ve evlilik uyumunu inceleyen bir çalışmada, duygu odaklı başaçıkma stratejisi olan kaçınmacı başaçıkma stratejisi ile evlilik uyumu arasında olumsuz bir korelasyon olduğu; düşük evlilik uyumunun daha fazla kaçınmacı başaçıkma stratejisi kullanımıyla ilişkili olduğu gösterilmiştir (Spangenberg & Theron, 1999). Öte yandan, problem odaklı başaçıkma stratejilerinin uyumlu; duygu odaklı başaçıkma stratejilerinin ise uyumsuz olduğunu varsaymak yanlıştır; çünkü; başaçıkma stratejilerinin etkisi karşılaşılan stresöre göre değişmektedir. Problem odaklı başaçıkma stratejilerinin karşılaşılan stresör kontrol edilebilir olduğunda; duygu odaklı başaçıkma stratejilerinin ise karşılaşılan stresör kontrol edilemez olduğunda daha etkili olduğu belirtilmektedir (Folkman, 1984). Örneğin, bir çalışmada ağrı ile baş etmede kullanılan problem odaklı başaçıkma stratejilerinin hastalarda olumsuz etki yarattığı gösterilmiştir (Newth & DeLongis, 2004). Nitekim; Lazarus (2006), problem odaklı ve duygu odaklı başaçıkma stratejilerinin birbirinden bağımsız iki ayrı kavram olduğu fikrinden uzaklaşılması gerektiğini belirtmekte ve birçok stresli durumda iki başaçıkma stratejisinin birbirini tamamladığını öne sürmektedir.

Ptacek ve Dodge (1995) tarafından yapılan çalışmada; flört eden ve evli çiftlerde başaçıkma stratejileri ve ilişki doyumunu arasındaki ilişki incelenmiş; çiftlerden hem kendi başaçıkma stratejileri hem de eşlerinin başaçıkma stratejilerinin değerlendirilmesi istenmiŐtir. Buna göre, çiftlerin başaçıkma stratejileri birbirlerine ne kadar benzerse; ilişkiden elde edilen doyumun o kadar yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun yanında, eşlerin kullandığı başaçıkma stratejilerine bakılmaksızın, stresli durumlarla kendilerinin ve eşlerinin benzer bir biçimde başa ıktığı algısına sahip bireylerin ilişki doyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Daha güncel olan bir çalışmada, Marin, Holtzman, DeLongis ve Robinson (2007), engelli bir çocuğa sahip olan çiftlerin başaçıkma stratejilerinin etkililiği incelemiş; bireylerin kullandığı başaçıkma stratejilerinin etkililiğinin, bireylerin kullandıkları başaçıkma stratejisine eşlerinin nasıl tepki gösterdiği ile ilişkili olduğunu göstermiştir. Araştırmada, başaçıkma stratejileri ve kötü stres (distress) arasındaki ilişkide; bireylerin kullandığı duygu odaklı başaçıkma stratejilerinin etkililiği, bireylerin eşlerinin başaçıkma stratejisine gösterebileceği tepkinin nasıl algılandığına (perceptions of spouse responses to coping) göre deęiŐirken; problem odaklı başaçıkma stratejilerinin etkililiğinin bu algıya göre deęiŐmedięi gösterilmiştir. Problem odaklı başaçıkma stratejilerinin etkililiğinin böyle bir algıyla ilişkili olmaması, problem odaklı başaçıkma stratejilerinin probleme direk  z mler üretmeye ve  z mleri hemen yürürlüğe koymaya yönelik hareketler ile ilişkili olmasından kaynaklanıyor olabileceği sonucuna varılmıştır (Marin ve ark., 2007). Öte yandan; duygu odaklı başaçıkma stratejilerinin etkililiğinin, bireylerin eşlerinin başaçıkma stratejisine göstereceği tepkinin algısından da etkilenebildiği ve bu durumun karıŐtırıcı bir değişken olabildiği görülmektedir. Araştırmada; duygu odaklı başaçıkma stratejisi düzeyleri ve evlilik uyumu arasında anlamlı bir

farklılaşmaya rastlanmamasının sebebi, katılımcılarda eşleri ile ilişkili böyle bir algının var olması ile alakalı olabilir. Diğer taraftan, problem odaklı başa çıkma stratejilerinin böyle bir algıdan etkilenmiyor olması; araştırmada problem odaklı başa çıkma stratejisi ve evlilik uyumu ile alakalı literatür ile tutarlı sonuçlar elde edilmesini sağlamış olabilir. Bundan sonra yapılacak olan araştırmalarda, bu algının kontrol edilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bununla birlikte, yukarıdaki literatür bilgisi harmanlandığında; her ne kadar duygu odaklı başa çıkma stratejisi olumsuz özellikler ile ilişkilendirilse de; başa çıkma stratejilerini uyumlu ve uyumsuz diye ayırmanın bazı durumlarda işlevsel olmadığı unutulmamalıdır. Bunun yerine, başa çıkma stratejilerinin etkisi karşılaşılan stresöre göre değiştiği ve birçok stresli durumda iki başa çıkma stratejisinin birbirini tamamlar bir biçimde kullanıldığı göz önünde bulundurulmalıdır (Lazarus, 2006; Folkman, 1984). Bütün bunlar ele alındığında; araştırmada duygu odaklı başa çıkma stratejisini daha az ya da fazla kullanan bireylerin evlilik uyumu açısından farklılık göstermemesi bulgusu katılımcıların yanıt verirken gündeme aldıkları stresörlerin yapısından kaynaklandığı düşünülebilir. Bu nedenle, gelecekteki çalışmalarda stresle başa çıkma stratejileri ile birlikte, evlilik yaşamında yer alan güncel stresörlerin kontrol edilmesi, bu ilişkinin detaylandırılması açısından faydalı olabilir.

Araştırmada, sosyal destek arama başa çıkma stratejisini az ya da fazla kullanan bireylerin evlilik uyumlarında bir farklılaşma görülmemiştir. Folkman ve Lazarus (1985), sosyal destek arama başa çıkma stratejisinin hem problem odaklı hem de duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin özelliklerini içerdiğini belirtmiştir. Örneğin; sosyal destek arama duygusal destek, bireyin sevildiğini ve değer verildiğine ikna olması; maddi destek, bireyin sorunun çözümü için gerekli araca ulaşması; ve bilgilendirici destek, sorunun çözümü için gerekli bilgiye ulaşma gibi

hem duygu odaklı hem de problem odaklı başaçıkma stratejilerini içeren ögelerden oluşmaktadırdır. Folkman ve Lazarus'un (1985) sunmuş olduğu başaçıkma boyutları ışığında, Gen oz ve arkadaşları (2006), sosyal destek arama başaçıkma stratejisini duygu odaklı ve problem odaklı başaçıkma stratejilerinden bağımsız bir faktör olduğunu belirtmiş; bu başaçıkma stratejisi problem odaklı ve duygu odaklı başaçıkma stratejilerini kullanmadan önce kullanılan bir basamak olarak gösterilmiştir. Bu başaçıkma stratejisi, bireylerin çevresinden sorunla ilgili bilgi toplama, motivasyon alma ve sorunu çevresiyle paylaşma gibi stratejileri içermekte; sorunu  ozmek için direk çabaları veya direk duygusal tepkileri içermemektedir (Gen oz ve ark., 2006). Yapılan araştırmalarda, sosyal destek arama başaçıkma stratejisinin depresyon ve anksiyete ile negatif korelasyona (Durak, 2007); hayat doyumunu ile pozitif korelasyona (Durak, 2007) ve suçluluk duygusu ile pozitif bir korelasyona ( nandılar Topaç, 2010) sahip olduğu gösterilmiştir.

Sosyal destek almak bireyler için oldukça olumlu bir davranış olmasına rağmen; k lt rl rarası çalışmalarda stresle başaçıkmada sosyal destek aramanın etkililiğinin bireyci ve kolektivist toplumlara göre değişiklik gösterdiği belirtilmektedir (Taylor, Welch, Kim, & Sherman, 2007; Kim, Sherman, & Taylor, 2008). Bu araştırmalarda, kolektivist toplumlardaki bireylerin bireyci toplumlardaki bireylere göre, stresle başaçıkmada sosyal destek aramayı daha az uygun başaçıkma stratejisi olarak gördükleri; sosyal destek aramayı daha az tercih ettikleri ve bu toplumlarda stresle başaçıkmada direk olarak sosyal destek aramanın daha az etkili olduğu gösterilmektedir (Mortenson, Burleson, Feng, & Liu, 2009; Taylor ve ark., 2004; 2007). Türk toplumu, kolektivizmden bireyciliğe geçiş döneminde olarak belirtilmektedir (Kağıtçıbaşı, 1987). Bu yüzden, kolektivizmin getirdiği kişilerarası ilişkilere verilen önem ve grup içerisinde harmoniyi koruyacak davranışları sürdürme

hala Türk toplumu için önemlidir (aktaran Gençöz ve ark., 2006). Diğerlerinden bağımsız, kendi bireysel inançları ve hedefleri doğrultusunda hareket eden bireyci toplumların aksine, kolektivist toplumlarda birey, benliği diğerlerine bağımlı olarak ve grup hedeflerini birincil; kişisel inançları, ihtiyaçları ve hedeflerini ise ikincil olarak görür (Markus & Kitayama, 1991; Kitayama & Uchida, 2005; aktaran Kim ve ark., 2008). Bireyci toplumdaki insanlar, hiç tereddüt etmeden hedeflerine ulaşma ve sorunlarını çözmek için sosyal destek arayabilirken, kolektivist toplumun insanı, yaşadığı sorunları diğerleriyle paylaşma ve sosyal destek arama konusunda, içinde bulunduğu harmoniyi bozmamak, diğerlerine sorunlarıyla yük olmamak ve diğerleri tarafından kritize edilmemek için daha dikkatli olmaktadır (Kim ve ark., 2008). Ayrıca, kolektivist toplumlarda evlilik sorunları gibi kişisel problemlerin bireylerin aile içerisinde kişisel olarak halledilmesi gerektiği inancı hakimdir (Kim ve ark., 2008). Türk toplumunun da, kolektivist bir yapı sergilediği göz önünde bulundurulduğunda, bu özellikleri içeren toplumsal örüntülerin olduğu sonucuna varılabilir. Araştırmada, sosyal destek arama başa çıkma stratejisi alt ölçeğinden alınan puanların ortalaması değerlendirildiğinde de; katılımcıların genelinde stresle başa çıkma sosyal destek arayışını çok tercih etmedikleri sonucuna varılabilir. Bu araştırmada elde edilen, sosyal destek arama başa çıkma stratejisi yüksek ya da düşük olan bireylerin evlilik uyumunda bir farklılık görülmemesi sonucu da; Türk toplumunun sürdürdüğü kolektivist özelliklerin insan ilişkilerine ve sosyal çevreye yansımaları ile ilişkili olduğu ve literatür ile bağlantılı olduğu düşünülmektedir.

Diğer taraftan, araştırma bulgularına göre, sosyal destek arama başa çıkma stratejisi tek başına evlilik uyumunda bir farklılık göstermez iken; kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyi ile etkileşiminde evlilik uyumunda farklılaşma göstermiştir. Buna göre, sosyal destek arayışı yönünde eğilim gösteren bireyler, aynı

zamanda kendilerine yönelik mükemmeliyetçilik özellikleri sergilediğinde, evlilik uyumları bu özelliği sergilemeyenlere kıyasla daha fazladır. Literatürde, kendine yönelik mükemmeliyetçilik sergileyen bireylerin stresli durumlar karşısında usta bir yönelim gösterdiği ve genellikle soruna bir çözüm sağlanana kadar sorunu çözmeyle meşgul oldukları belirtilmektedir (Flett ve ark., 1994). Sosyal destek arayışının, sorunu çözümüne yönelik aktif bir girişimden önce sosyal çevreden motivasyon alma ve sorunla ilgili bilgi toplama sürecini içeren ara bir basamak olduğu (Gençöz ve ark., 2006) göz önünde tutulacak olursa, bu yaklaşımın sorunu çözene dek meşguliyet gösteren kişileri besleyen bir kaynak olarak işlev gördüğü ve dolayısıyla da doğası gereği çatışmalar içerebilen evlilik ortamına uyum sağlamasını kolaylaştırdığı düşünülebilir. Benzer şekilde, kişisel standartlarını yüksek tutma eğilimine sahip bireylerin, daha aktif başa çıkma stratejilerine (kaçınma, inkar gibi başa çıkma stratejilerinin yerine) eğilimli olduğu ve bu durumun bireylerin karşılaştığı stresörlerin süresini azalttığı öne sürülmektedir (Dunkley ve ark., 2000). Dolayısıyla, çevreden bilgi edinmeyi sağlayan bu tür bir ön hazırlık stratejisini kullanmak bu bireyler açısından destekleyici bir işlev görerek evliliğe uyumu kolaylaştırıyor olabilir. Diğer taraftan, sosyal destek arayışına girip girmemek, kendine yönelik mükemmeliyetçi özelliklere sahip bireyler açısından fark yaratmamaktadır. İlk bakışta çelişkili görünmekle birlikte, daha aktif başa çıkma stratejilerini kullanma eğilimi olan ve stresli durumlarla başetme konusunda daha inatçı tutumlar sergileyen kendine yönelik mükemmeliyetçilerin, çevrelerinden destek almalarının kolaylaştırıcı yönüne rağmen, bu desteğe başvurmadan da sorunlarını çözebildikleri varsayılabilir. Nitekim, bu karşılaştırma grubu içerisinde evliliklerinde en fazla uyum gösteren bireylerin, sosyal destek arayışına giren ve kendine yönelik mükemmeliyetçi özelliklere sahip olan bireyler olduğu bulunurken;

kendine yönelik mükemmeliyetçi özelliklere sahip bireyler sosyal destek arayışına girmediklerinde de benzer bir evlilik uyum ortalamasına sahip olmaktadır.

Araştırmada, kendine yönelik mükemmeliyetçiliği düşük olan bireylerde; sosyal destek arama başaıkma stratejisini az kullananların, bu stratejiyi daha fazla kullananlara göre evlilik uyumu daha yüksektir. Bu bulgu, Türk toplumunun yukarıda belirtilen özellikleri göz önüne alındığında tutarlı bir bulgudur. Yani, doğrudan sosyal destek aramanın kolektivist özellikler gösteren toplumlarda daha az etkili bir başaıkma stratejisi olması (Taylor ve ark., 2007); kendine yönelik mükemmeliyetçi özellikler göstermeyen bireylerde sosyal destek arama başaıkma stratejisini daha az kullanmanın daha yüksek evlilik uyumu göstermesi ile bağlantılı olduğu düşünülebilir. Diğer taraftan, yine yukarıda belirtildiği gibi, kendine yönelik mükemmeliyetçi özellikler sergileyip, sorunu çözmeye odaklı bireyler, toplumun kolektivist özelliklerine rağmen sosyal destek arayışına girdiklerinde evliliklerinde olumlu atıflarda bulunmalarına yardımcı olacak stratejileri daha rahat geliştiriyor olabilirler.

Özetle; bireylerin psikolojik semptomları kontrol edilerek ortaya çıkan araştırmanın bulguları, kendine yönelik mükemmeliyetçi özelliklere sahip olmanın ve problem odaklı başaıkma stratejilerinin daha fazla kullanımının evlilik uyumunu olumlu yönde farklılaştıran önemli değişkenler olduğunu göstermektedir. Cinsiyet değişkeni devreye girdiğinde ise; erkeklerde sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin ve kadınlarda kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin evlilik uyumunu belirlemede önemli değişkenler olduğu görülmektedir. Sosyal destek arama başaıkma stratejisini kullanan bireylerde, kendine yönelik mükemmeliyetçi özellikler göstermenin bireylerin evlilik uyumunu değiştirebildiği ve kendine yönelik

mükemmeliyetçiliğe sahip olmayan bireylerde ise, toplumun kolektivist özellikleri ile ilişkili olarak bu başaıkma stratejisini fazla kullanan bireylerin, evlilik uyumunun daha düşük olduğu gösterilmektedir.

Araştırmada elde edilen sonuçların, evlilik sorunlarına ilişkin özellikle kadınlar ve erkekler arasındaki cinsiyet farklarını gözeterek yeni müdahalelerin ortaya çıkarılmasına önayak olacağı düşünölmektedir. Araştırmada, bireylerin kendilerinden beklentilerinin yüksek olması evlilik uyumunda olumlu bir etken olduğunun ortaya konulmuş olması, terapi ortamında ilişki dinamikleri incelenirken bireylerin kendilerinden beklenti düzeylerine yönelik müdahaleler geliştirilmesine olanak sağlayabilir. Erkekler açısından sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin evlilik uyumunda olumsuz bir katkısı olduğu; kadınlar için ise, kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin evlilik uyumunu destekleyen bir etki yarattığının göz önünde bulundurulması, ilişki dinamikleri incelenirken kadınlarda ve erkeklerde farklı kaynakların yarattığı beklenti düzeylerine yönelik müdahalelerin geliştirilmesine yardımcı olabilir. Erkeklerde sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçiliğin, kadınlarda ise, kendine yönelik mükemmeliyetçilik özellikler göstermemenin onların evlilik uyumlarını düşürücü bir faktör olmasının bu kişilerde stres kaynağı oluşturabileceği göz önünde tutulduğunda; bu bulgular, araştırmada evlilik uyumunu düzenlemede daha etkili olduğu gösterilen problem odaklı başaıkma stratejilerinin öğretilmesine ilişkin, eğitim programlarının ve müdahalelerin gelişimine dayanak olabilir. Ayrıca, araştırmanın bulgularının, evlilik arifesinde olan çiftlerle yapılan evlilik öncesi danışmanlık alanında hizmet veren terapistlere evlenecek bireylerin önceden mükemmeliyetçilik özelliklerinin ve stresle başaıkma stratejilerinin belirlenmesini sağlayarak ışık tutacağı düşünölmektedir.

4.3. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Gelecek Araştırmalar için Öneriler

Bu araştırmanın; bireylerin psikolojik semptomları kontrol edildiğinde, evlilik uyumunun cinsiyet, mükemmeliyetçilik özellikleri ve stresle başa çıkma stratejilerine göre farklılaşmasını ele alan literatürdeki tek araştırma olarak oldukça anlamlı veriler ortaya koymuş olmasına rağmen birtakım sınırlılıkları bulunmaktadır. Bu bölümde, araştırmanın bulgularını etkileyebilecek sınırlılıklar ve gelecek araştırmalar için bazı önerilerin sunulması hedeflenmektedir.

İlk olarak, araştırmanın sınırlılıklarından biri genellenebilirliğidir. Bunun sebebi; araştırmanın bulgularının büyük şehirlerde yaşayan, eğitim düzeyi nispeten yüksek, kartopu örneklem seçimi ile araştırmaya dahil olmuş evli bireyler sınırlı olmasıdır. Bu durum elde edilen bulguların diğer evli bireylere genellenmesini güçleştirmektedir. Bundan sonra konuyla ilgili yapılacak çalışmalarda, daha geniş bir örnekleme seçkisiz örneklem seçimi kullanılarak katılımcıların araştırmaya dahil edilmesi ve katılımcı sayısının artırılması bulguların genellenebilme düzeyini yükseltmesi bakımından önerilmektedir. Aynı zamanda, konunun farklı örneklem grupları ile incelenmesi (örneğin, küçük şehirde yaşayan evli bireyler, ikinci evliliklerini yapmış bireyler, yeni evli bireyler v.b.) cinsiyet, mükemmeliyetçilik özellikleri ve stresle başa çıkma stratejilerinin evlilik uyumuna yansımalarını değiştirebileceği ve yeni bulguların elde edilmesine yol açabileceği bakımından önemli olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın bir diğer sınırlılığı, araştırmaya katılan evli bireylerin araştırmaya çift olarak dahil edilmemiş olmasıdır. Başka bir deyişle; her haneden sadece bir evli bireyin araştırmaya katılması ve bireylerin eşleri ile beraber

araştırmaya dahil edilmemiş olması bu araştırmanın sınırlılıklarındandır. Oysaki; evlilik ilişkileri ile ilgili araştırmalarda, araştırmaya katılımcıların çift olarak dahil olması ilişki dinamiklerinin ve birtakım değişkenlerin çift olarak incelenmesine olanak sağlamaktadır. Örneğin; bu araştırmada katılımcıların çift olarak alınmaması; katılımcıların sahip oldukları mükemmeliyetçilik özelliklerinin bireylerin sadece kendi evlilikleri üzerindeki yansımalarını göstermekle sınırlı kalmış; bu özelliklerin eşlerinin evlilik uyumlarına yansımalarını gösterememiştir. Bundan sonraki araştırmalarda evli katılımcıların çift olarak çalışmaya dahil olmasının önemli ve gerekli olduğu düşünülmektedir.

Her ne kadar araştırmada bireyin psikolojik belirtileri, evlilik uyumunu (Beach & O'Leary, 1986; Beach ve ark., 1986; Culp & Beach, 1998; Kurdek, 1998; McLeod, 1994; Whisman ve ark., 2004; Overbeek ve ark., 2006; Whisman, 1999; 2007; Zaider ve ark., 2010) ve mükemmeliyetçilik düzeylerini (Alden ve ark., 1994; Blatt, 1995; Hewitt & Flett, 1991a; 1991b; Hewitt ve ark., 1991; Shafran & Mansell, 2001) etkileyen bir değişken olarak önceden kontrol edilmiş olsa da; konuyu ele alacak olan gelecek araştırmalarda başka değişkenlerin de kontrol edilmesinin daha sağlam verilerin elde edilmesini sağlayacağı düşünülmektedir. Yukarıda da belirtildiği gibi; başa çıkma stratejilerinin etkililiği karşılaşılan stresöre göre değişmektedir (Folkman, 1984); bundan dolayı; bundan sonraki araştırmalarda evli bireylerin evlilik yaşamında yer alan güncel stresörlerinin kontrol edilmesi önerilmektedir. Aynı zamanda; evlilik uyumu üzerinde etkisi olduğu gösterilen çiftlerin kullandığı başa çıkma stratejilerinin birbirlerine benzeme oranı (Ptacek & Dodge, 1995), bireylerin kullandıkları başa çıkma stratejisine eşlerinin nasıl tepki gösterdiği algısı (Marin ve ark., 2007) v.b. değişkenlerin stresle başa çıkma ve evlilik ilişkilerini ele alan araştırmalarda kontrol edilmesi önerilmektedir.

Bu araştırmada kullanılan ölçeklerin, Türkiye örnekleminde oldukça yeterli geçerlilik ve güvenirlilik göstermesine rağmen; bu ölçeklerin öz-bildirim ölçekleri olması; başka bir deyişle kişinin kendini değerlendirmeye dayalı olması; dolayısıyla yanıtların bireylerin gerçekçi tepkilerini yansıtmama olasılığı olması göz önünde bulundurulmalıdır. Bu durumun, özellikle çevrelerinin kendileri için yüksek ve ulaşılması zor standartlar koyduğuna inanan sosyal olarak belirlenen mükemmeliyetçi özellikler gösteren bireylerin ölçek maddelerine tepkilerinde sosyal olarak arzulanır yanıtlar verme eğilimi göstererek ölçekleri tamamlamış olabileceği ve bu durumun araştırmanın bulgularına yansımış olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Örneğin; bu bireylerin kendi iç değerlendirmelerinden ziyade, evlilikleri ile ilgili yargılarını arzu edilir yönde saptırmış olabileceklere düşünülmektedir. Bundan sonra yapılacak ilgili araştırmalarda; konuya ilişkin öz-bildirim ölçekleri kullanılırken sosyal olarak arzulanırlığın kontrol edilmesi önerilmektedir. Bunun yanında, bundan sonraki araştırmalarda öz-bildirim ölçekleri ile beraber, birbirinden bağımsız gözlemcilerden oluşan kontrollü gözlem yöntemlerinin de dahil edildiği araştırma desenleri kullanılabilir.

Son olarak, araştırmanın sonuçlarının neden-sonuç ilişkisi göstermediği göz önünde bulundurulmalıdır. Araştırmanın kesitsel bir araştırma olması ve araştırma deseninin değişkenleri karşılaştırmaya yönelik bir desen olmasından dolayı; araştırmanın bulguları neden-sonuç ilişkisini göstermemektedir. Bundan dolayı, ileride bu konuyu ele alacak araştırmalarda boylamsal çalışmalara yer verilmesi ve neden-sonuç ilişkisini ortaya çıkarabilecek farklı analizlerin kullanılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Adams, B. (2004). Families and family study in international perspective. *Journal of Marriage and Family*, 66, 1076-1088.
- Akbalık-Doğan, Ö., & Büyükşahin-Sunal, A. (2011). Evliliklerde olumlu yanılısama: İlişki bağlanımı ile nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 70-82.
- Akfırat, F. (1995). *Çalışan ve çalışmayan kadınlarla eslerinin nedensellik ve sorumluluk yüklemeleri ve evlilik doyumları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Alden, L. E., Bieling, P. J., & Wallace, S. T. (1994). Perfectionism in an interpersonal context: A self-regulation analysis of dysphoria and social anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 18, 297-311.
- Almeida, D. M., & Kessler, R. C. (1998). Everyday stressors and gender differences in daily distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 670-680.
- Amato, P. R. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage and Family*, 72, 650-666.
- Anderson, S. A., Russell, C. S., & Schumm, W. R. (1983). Perceived marital quality and family life-cycle categories: A further analysis. *Journal of Marriage and Family*, 45, 127-139.
- Ashby, J. S., Rice, K. G., & Kutchins, C. B. (2008). Matches and mismatches: Partners, perfectionism, and premarital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 55, 125-132.

- Beach, S. R. H., Arias, I., & O'Leary, K. D. (1986). The relationship of marital satisfaction and social support to depressive symptomatology. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 8, 305 – 317.
- Beach, S. R. H., & O'Leary, K. D. (1986). The treatment of depression occurring in context of marital discord. *Behavioral Therapy*, 17, 43-49.
- Bhar, S. S., & Kyrios, M. (2005). Obsessions and compulsions are associated with different cognitive and mood factors. *Behaviour Change*, 22(2), 81-96.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1984). Coping, stress, and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 877-891.
- Blankstein, K. R., & Dunkley, D. M. (2002). Evaluative concerns, self-critical, and personal standards perfectionism: A structural equation modeling strategy. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 285-315). Washington, DC: American Psychological Association.
- Blankstein, K. R., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Eng, A. (1993). Dimensions of perfectionism and irrational fears: An examination with the fear survey schedule. *Personality and Individual Differences*, 15, 323-328.
- Blankstein, K. R., Hillis Lumley, C., & Crawford, A. (2007). Perfectionism, hopelessness, and suicide ideation: Revisions to diathesis-stress and specific vulnerability models. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25, 279-319.
- Blatt, S. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*, 50, 1003-1020.
- Bodenmann, G., Pihet, S., Shantinath, S. D., Cina, A., & Widmer, K. (2006). Improving dyadic coping in couples with a stress-oriented approach: A 2-year longitudinal study. *Behavior Modification*, 30, 571-597.
- Bodenmann, G., & Shantinath, S. D. (2004). The Couples Coping Enhancement Training (CCET): A new approach to prevention of marital distress based upon stress and coping. *Family Relations*, 53, 477-484.
- Bouchard, G., Sabourin, S., Lussier, Y., Wright, J. ve Richer, C. (1998). Predictive validity of coping strategies on marital satisfaction: Cross-sectional and longitudinal evidence. *Journal of Family Psychology*, 12(1), 112-132.

- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 964-980.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist script for self-defeat. *Psychology Today*, 34-52.
- Burns, D. D. (1983). The spouse who is a perfectionist. *Medical Aspects of Human Sexuality*, 17, 219-230.
- Büyükbayraktar, Ç. (2011). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik ve öfke ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Carey, M. P., Spector, I. P., Lantinga, L. J., & Krauss, D. J. (1993). Reliability of the Dyadic Adjustment Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 238-240.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Castro-Fornieles, J., Gual, P., Lahortiga, F., Gila, A., Casula, V., Fuhrmann, C., ve ark. (2007). Self-oriented perfectionism in eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 40(6), 562-568.
- Chang, E. C., & Rand, K. L. (2000). Perfectionism as a predictor of subsequent adjustment: Evidence for a specific diathesis-stress mechanism among college students. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 129-137.
- Cherlin, A. J. (2010). Demographic trends in the United States: A review of research in the 2000s. *Journal of Marriage and Family*, 72, 403-419.
- Compas, B. E., Malcarne, V.L., & Fondacaro, K. L. (1988). Coping with stressful life events in older children and young adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 405-411.
- Conger, R. D., Elder, G., Jr., Lorenz, F. O., Conger, K. J., Simons, R. L., Whitbeck, L. B., et al. (1990). Linking economic hardship to marital quality and stability. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 643-656.
- Coyne, J. C., & Downey, G. (1991). Social factors and psychopathology: Stress, social support, and coping processes. *Annual Review of Psychology*, 42, 401-425.

- Cox, M. J., Paley, B., Burchinal, M., & Payne, C. C. (1999). Marital perceptions and interactions across the transition to parenthood. *Journal of Marriage and the Family*, 61, 611-625.
- Crane, D. R., Allgood, S. M., Larson, J. H., & Griffin, W. (1990). Assessing marital quality with distressed and nondistressed couples: A comparison and equivalency table for three frequently used measures. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 87-93.
- Crouter, A. C., Perry-Jenkins, M., Huston, T. L., & Crawford, D. W. (1989). The influence of work-induced psychological states on behavior at home. *Basic and Applied Social Psychology*, 10, 273-292.
- Culp, L. N., & Beach, S. R. H. (1998). Marriage and depressive symptoms: The role and bases of self-esteem differ by gender. *Psychology of Women Quarterly*, 22, 647 – 663.
- Çelik, M. (1997). *Marital satisfaction, parental agreement on child rearing and parental perception of child's adjustment*. Unpublished Master's Thesis, Middle East Technical University, Ankara.
- Derogatis, L. R. (1992). *The Brief Symptom Inventory-BSI administration, scoring and procedures manual-II*. Towson: Clinical Psychometric Research Inc.
- Dimitrovsky, L., Levy-Shiff, R., & Schattner-Zanany, I. (2002). Dimensions of depression and perfectionism in pregnant and nonpregnant women: their levels and interrelationships and their relationships to marital satisfaction. *The Journal of Psychology*, 136(6), 631-646.
- Dinç, Y. (2001). *Predictive role of perfectionism on depressive symptoms and anger: Negative life events as the moderator*. Unpublished Master's Thesis, Middle East Technical University, Ankara.
- Donaldson, D., Spirito, A., & Farnett, E. (2000). The role of perfectionism and depressive cognition in understanding the hopelessness experience by adolescent suicide attempters. *Child Psychiatry and Human Development*, 31, 99-111.
- Dökmen, Z. Y., & Tokgöz, Ö. (2002). *Cinsiyet, eğitim, cinsiyet rolü ile evlilik doyumu, eşle algılanan benzerlik arasındaki ilişkiler*. XII. Ulusal Psikoloji Kongresi. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

- Dunkley, D. M., & Blankstein, K. R. (2000). Self-critical perfectionism, coping, hassles, and current distress: A structural equation modeling approach. *Cognitive Therapy and Research, 24*, 713-730.
- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology, 47*, 437-453.
- Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: Dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 234-252.
- Durak, M. (2007). *The relationship between cognitive appraisal of stress, coping strategies and psychological distress among correctional officers: personal and environmental factors*. Unpublished Doctoral Dissertation, Middle East Technical University, Ankara.
- Endler, N., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 844-854.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N., & Alpan, R. L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam, 18*(1), 39-47.
- European Commission. (2011), *Marriage and divorce statistics*. 5 Mayıs 2012'de http://epp.eurostat.ec.europa.eu/statistics_explained/index.php/Marriage_and_divorce_statistics# adresinden indirildi.
- Felsten, G. (1998). Gender and coping: Use of distinct strategies and associations with stress and depression. *Anxiety, Stress, and Coping, 11*, 289-309.
- Ferrari, J. R. (1992). Procrastinators and perfect behavior: An exploratory factor analysis of self-presentation, self-awareness, and self-handicapping components. *Journal of Research in Personality, 226*, 75-84.
- Fıfıloğlu, H. (2001). Consanguineous marriage and marital adjustment in Turkey. *The Family Journal, 9*, 215-222.
- Fıfıloğlu, H., & Demir, A. (1999). Loneliness and marital adjustment of Turkish couples. *The Journal of Psychology, 133*(2), 230-240.

- Fıfıloğlu, H., & Demir, A. (2000). Applicability of the Dyadic Adjustment Scale for measurement of marital quality of Turkish couples. *European Journal of Psychological Assessment, 16*(3), 214-218.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Marriage in the new millennium: A decade in review. *Journal of Marriage and Family, 72*, 630-649.
- Fincham, F. D., Beach, S. R. H., Harold, G. T., & Osborne, L. N. (1997). Marital satisfaction and depression: Different causal relationships for men and women? *Psychological Science, 8*, 351-357.
- Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1987). The assessment of marital quality: A reevaluation. *Journal of Marriage and the Family, 49*, 797-809.
- Fincham, F. D., & Stanley, S. M., & Beach, R. H. (2007). Transformative processes in marriage: An analysis of emerging trends. *Journal of Marriage and Family, 69*(2), 275-292.
- Flett, G. L., Endler, N. S., Tassone, C., & Hewitt, P. L. (1994). Perfectionism and components of state and trait anxiety. *Current Psychology, 13*(4), 326-350.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Dynin, C. B. (1994). Dimensions of perfectionism and Type A behavior. *Personality and Individual Differences, 16*, 477-485.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Mosher, S. W. (1995). Perfectionism, life events, and depressive symptoms: A test of Diathesis-Stress Model. *Current Psychology, 14*, 112-128.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K., O'Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and Individual Differences, 12*(1), 61-68.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & De Rosa, T. (1996). Dimensions of perfectionism, psychosocial adjustment, and social skills. *Personality and Individual Differences, 20*, 143-150.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Dyck, D. G. (1989). Self-oriented perfectionism, neuroticism, and anxiety. *Personality and Individual Differences, 10*, 731-735.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Shapiro, B., & Rayman, J. (2001-02). Perfectionism, beliefs, and adjustment in dating relationships. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social, 20*(4), 289-311.

- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Singer, A. (1995). Perfectionism and parental authority styles. *Individual Psychology, 51*, 50-60.
- Flett, G. L., Russo, F. A., & Hewitt, P. L. (1994). Dimensions of perfectionism and constructive thinking as a coping response. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 12*(3), 163-179.
- Flett, G. L., Sawatzky, D. L., & Hewitt, P. L. (1995). Dimensions of perfectionism and goal commitment: A further comparison of two perfectionism measures. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 17*, 111-124.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*, 839-852.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior, 21*, 219-239.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology, 48*, 150-170.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*(5), 992-1003.
- Fowers, B. J. (1991). His and her marriage: A multivariate study of gender and marital satisfaction. *Sex Roles, 24*(3-4), 209-221.
- Fowers, B. J., Applegate, B., Olson, D. H., & Pomerantz, B. (1994). Marital conventionalization as a measure of marital satisfaction: A confirmatory factor analysis. *Journal of Family Psychology, 8*, 98-103.
- Freeston, M. H., & Plechaty, M. (1997). Reconsideration of the Locke-Wallace Marital Adjustment Test: Is it still relevant for the 1990s? *Psychological Reports, 81*, 419-434.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences, 14*, 119-126.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, K., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research, 14*, 449-468.

- Frost, R. O., Lahart, C. M., & Rosenblate, R. (1991). The development of perfectionism: A study of daughters and their parents. *Cognitive Therapy and Research, 15*, 469-489.
- Gençöz, F., Gençöz, T., & Bozo, Ö. (2006). Hierarchical dimensions of coping styles: A study conducted with Turkish university students. *Social Behavior and Personality, 34*(5), 525-534.
- Glenn, N. D. (1990). Quantitative research on marital quality in the 1980s: A critical review. *Journal of Marriage and the Family, 52*, 818-831.
- Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital process predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*, 221-233.
- Gökmen, A. (2001). *Evli eşlerin birbirlerine yönelik kontrolçülük ve bağımlılık algılarının evlilik doyumu üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe University, Ankara.
- Habke, A. M., & Flynn, C.A. (2002). Interpersonal aspects of trait perfectionism. In Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (Eds). *Perfectionism: Theory, research, treatment* (pp. 151-180). Washington DC: American Psychological Association.
- Habke, A. M., Hewitt, P. L., & Flett G. L. (1999). Perfectionism and sexual satisfaction in intimate relationships. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 21*, 307-322.
- Hafner, R. J., & Spence, N. S. (1988). Marriage duration, marital adjustment and psychological symptoms: A cross-sectional study. *Journal of Clinical Psychology, 44*(3), 309-316.
- Halford, W. K., Gravestock, F. M., Lowe, R., & Scheldt, S. (1992). Toward a behavioral ecology of stressful marital interactions. *Behavioral Assessment, 14*, 199-217.
- Hamachek, D.E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior, 15*, 27-33.
- Hamamcı, Z. (2005). Dysfunctional relationship beliefs in marital satisfaction and adjustment. *Social Behavior and Personality, 33*(4), 313-328.
- Hamilton, S., & Fagot, B. I. (1988). Chronic stress and coping styles: A comparison of male and female undergraduates. *Journal of Personality and Social Psychology, 55*, 819-823.

- Haring, M., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2003). Perfectionism, coping, and quality of intimate relationships. *Journal of Marriage and the Family*, *65*, 143-159.
- Hatipoğlu, Z. (1993). *The role of certain demographic variables and marital conflict in marital satisfaction of husbands and wives*. Unpublished Master's Thesis, Middle East Technical University, Ankara.
- Heaton, T. B. (2002). Factors contributing to increasing marital stability in the United States. *Journal of Family Issues*, *23*(3), 392-409.
- Heidemann, B., Suhomlinova, O., & O'Rand, A. M. (1998). Economic independence, economic status, and empty nest in midlife marital disruption. *Journal of Marriage and the Family*, *60*, 219-231.
- Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, *50*, 93-98.
- Heppner, P. P., Reeder, B. L., & Larson, L. M. (1983). Cognitive variables associated with personal problem-solving appraisal: Implications for counseling. *Journal of Counseling Psychology*, *4*, 537-545.
- Hewitt, P. L., Caelian, C. F., Flett, G. L., Sherry, S. B., Collins, L., & Flynn, C. A. (2002). Perfectionism in children: Associations with depression, anxiety, and anger. *Personality and Individual Differences*, *32*(6), 1049-1061.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991a). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, *100*, 98-101.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991b). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, *60*, 456-470.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1993). Dimensions of perfectionism, daily stress, and depression: A test of the specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology*, *102*, 58-65.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2002a). Perfectionism and stress process in psychotherapy. G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 255-284). Washington, DC: American Psychological Association.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2002b). Perfectionism and stress enhancement, perpetuation, anticipation, and generation in psychopathology. G. L. Flett &

- P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (pp. 742-775). Washington, DC: American Psychological Association.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Blankstein, K. R. (1991). Perfectionism and neuroticism in psychiatric patients and college students. *Personality and Individual Differences, 12*, 273-279.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Ediger, E. (1996). Perfectionism and depression: Longitudinal assessment of a specific vulnerability hypothesis. *Journal of Abnormal Psychology, 105*, 276-280.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Ediger, E., Norton, G. R., & Flynn, C. A. (1998). Perfectionism in chronic and state symptoms of depression. *Canadian Journal of Behavioural Science, 30*, 234-242.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Endler, N. S. (1995). Perfectionism, coping and depression symptomology in a clinical sample. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 2*, 47-58.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Mikail, S. F. (1995). Perfectionism and relationship adjustment in pain patients and their spouses. *Journal of Family Psychology, 9*(3), 335-347.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Turnbull-Donovan, W. (1992). Perfectionism and suicidal potential. *British Journal of Clinical Psychology, 31*, 181-190.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Turnbull-Donovan, W., & Mikail, S. F. (1991). The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology, 3*(3), 464-468.
- Hewitt, P. L., Newton, J., Flett, G. L., & Callander, L. (1997). Perfectionism and suicide ideation in adolescent psychiatric patients. *Journal of Abnormal Child Psychology, 25*, 95-101.
- Heyman, R. E., Sayers, S. L., & Bellack, A. S. (1994). Global marital satisfaction versus marital adjustment: An empirical comparison of three measures. *Journal of Family Psychology, 8*, 432-446.
- Hill, R. W., Zrull, M. C., & Turlington, S. (1997). Perfectionism and interpersonal problems. *Journal of Personality Assessment, 69*, 81-103.

- Hino, T., Takeuchi, T., & Yamanouchi, N. (2002). A one year follow-up study of coping in patients with panic disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 43(4), 279-284.
- Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1986). Personality, coping, and family resources in stress resistance: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 389-395.
- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive Psychiatry*, 6, 94-103.
- Hortaçsu, N. (1999). The first year of family-and couple-initiated marriages of a Turkish sample: A longitudinal investigation. *International Journal of Psychology*, 34, 29-41.
- Hortaçsu, N. (2007). Family- versus couple-initiated marriages in Turkey: Similarities and differences over the family life cycle. *Asian Journal of Social Psychology*, 10, 103-116.
- Hünler, O. S., & Gençöz, T. (2005). The effect of religiousness on marital satisfaction: Testing the mediator role of marital problem solving between religiousness and marital satisfaction relationship. *Contemporary Family Therapy*, 27, 123-136.
- Işık, B. (2010). *The examination of the roles of parental acceptance-rejection/control, personality traits and coping strategies on psychological distress*. Unpublished Master's Thesis, Middle East Technical University, Ankara.
- Işinsu-Halat, M., & Hovardaoğlu, S. (2010). The relations between the attachment styles, causality and responsibility attributions and loneliness of the married couples in the context of the investment model. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 2332-2337.
- İnandılar Topaç, H. (2010). *Shame-proneness vs guilt-proneness and their relationship to attributional styles, coping strategies and depressive symptom levels of university students*. Unpublished Doctoral Dissertation, Middle East Technical University, Ankara.
- Janssen, J., Poortman, A., De Graf, P. M., & Kalmijn, M. (1998). The instability of marital and cohabitating relationships in the Netherlands. *Mens en Maatschappij*, 73, 4-26.

- Johnson, D. R., White, L. K., Edwards, J. N., & Booth, A. (1986). Dimensions of marital quality: Toward methodological and conceptual refinement. *Journal of Family Issues*, 7, 31-49.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1982). Sex roles, value of children and fertility in Turkey. Kağıtçıbaşı, Ç. (Ed). *Sex roles, family and community in Turkey*. USA: Indiana University Turkish Studies.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1987). Individual and group loyalties: Are they compatible? Kağıtçıbaşı, Ç. (Ed). *Growth and progress in cross-cultural psychology* (pp. 94-104). Lisse, Netherland: Swets & Zeitlinger.
- Kalkan, M. (2002). *Evlilik ilişkisini geliştirme programının, evlilerin evlilik uyum düzeyine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Kalmijn, M. (1999). Father involvement in childrearing and the perceived stability of marriage. *Journal of Marriage and Family*, 61, 409-421.
- Kamo, Y. (1993). Determinants of marital satisfaction: A comparison of the United States and Japan. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10, 551-568.
- Karademas, E. C., & Kalantzi-Azizi, A. (2004). The stress process, self-efficacy expectations, and psychological health. *Personality and Individual Differences*, 37, 1033-1043.
- Karakitapoğlu Aygün, Z., & İmamoğlu, E. O. (2002). Value domains of Turkish adults and university students. *The Journal of Social Psychology*, 142(3), 333-351.
- 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, 3-34.
- Kaslow, F., & Robison, J. A. (1996). Long-term satisfying marriages: Perceptions of contributing factors. *The American Journal of Family Therapy*, 24(2), 153-170.
- Kawamura, K. Y., Hunt, S. L., Frost, R. O., & DiBartolo, P. M. (2001). Perfectionism, anxiety, and depression: Are the relationships independent? *Cognitive Therapy and Research* 25, 291-301.
- Kessler, R. C., & McLeod, J. D. (1984). Sex differences in vulnerability to undesirable life events. *American Sociological Review*, 49, 620-631.

- Kiecolt-Glaser, J. K., Bane, C., Glaser, R., & Malarkey, W. B. (2003). Love, marriage, and divorce: Newlyweds' stress hormones foreshadow relationship changes. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 71*, 176-188.
- Kiecolt-Glaser, J. K., Newton, T., Cacioppo, J. T., MacCallum, R. C., Glaser, R., & Malarkey, W. B. (1996). Marital conflict and endocrine function: Are men really more physiologically affected than women? *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*, 324-332.
- Kim, H. S., Sherman, D. K., & Taylor, S. E. (2008). Culture and social support. *American Psychologist, 63*(6), 518-526.
- Kimmel, D., & Van Der Veen, F. (1974). Factors of marital adjustment in Locke's Marital Adjustment Test. *Journal of Marriage and the Family, 36*, 57-63.
- Klibert, J. J., Langhinrichsen-Rohling, J., & Saito, M. (2005). Adaptive and maladaptive aspects of self-oriented versus socially prescribed perfectionism. *Journal of College Student Development, 46*(2), 141-156.
- Knoester, C., & Booth, A. (2000). Barriers to divorce: When are they effective? When are they not? *Journal of Family Issues, 21*, 78-99.
- Koçak, G. (2009). *Sexual self-schemas: an exploration of their impact on frequency of masturbation and sexual activity, sexual satisfaction, and marital adjustment*. Unpublished Master's Thesis, Middle East Technical University, Ankara.
- Koydemir, S., Sun Selışık, Z. E., & Tezer, E. (2005). Evlilik uyumu ve mükemmeliyetçilik boyutları arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 23*(3), 65-75.
- Kurdek, L. A. (1991). Predictors of increases in marital distress in newlywed couples: A 3- year prospective longitudinal study. *Developmental Psychology, 27*(4), 627-636.
- Kurdek, L. A. (1998). The nature and predictors of the trajectory of change in marital quality over the first 4 years of marriage for first-married husbands and wives. *Journal of Family Psychology, 13*, 669-674.
- Kurdek, L. A. (2005). Gender and marital satisfaction early in marriage: A growth curve approach. *Journal of Marriage and Family, 67*, 68-84.
- Larson, J. H., & Holman, T. B. (1994). Predictors of marital quality and stability. *Family Relations, 43*(2), 228-237.

- Larson, J. H., & Wilson, S. M. (1994). The impact of job security on marital and family relationships. *Family Relations*, 43(2), 138-147.
- Lazarus, R. (1993). From psychological stress to emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Lazarus, R. S. (2006). Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*, 74, 9-46.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lengua, L. J., & Stormshak, E. A. (2000). Gender, gender roles, and personality: Gender differences in the prediction of coping and psychological symptoms. *Sex Roles*, 43, 787-820.
- Locke, H. J. (1951). *Predicting adjustments in marriage: A comparison of a divorced and a happily married group*. New York: Henry Holt.
- Locke, H. J., & Wallace, K. M. (1959). Short marital-adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage and Family Living*, 21, 251-255.
- Lopez, F. G., Fons-Scheyd, A., Morua, W., & Chaliman, R. (2006). Dyadic perfectionism as a predictor of relationship continuity and distress among college students. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 543-549.
- Marin, T. J., Holtzman, S., DeLongis, A., & Robinson, L. (2007). Coping and the response of others. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(6), 951-969.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- Martin, J. L., & Ashby, J. S. (2004). Perfectionism and fear of intimacy: Implications for relationships. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 12(4), 368-374.
- Matte, M., & Lafontaine, M. F. (2012). Assessment of romantic perfectionism: Psychometric properties of the romantic relationship perfectionism scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 45(2) 113-132.
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37, 1401-1415.

- McDonough, P., & Walters, W. (2001). Gender and health: reassessing patterns and explanations. *Social Science & Medicine*, *52*, 547-559.
- McLeod, J. D. (1994). Anxiety disorders and marital quality. *Journal of Abnormal Psychology*, *103*, 767-776.
- Mortenson, S. T., Burleson, B. R., Feng, B., & Liu, M. (2009). Cultural similarities and differences in seeking social support as a means of coping: A comparison of European Americans and Chinese and an evaluation of the mediating effects of self-construal. *Journal of International and Intercultural Communication*, *2*(3), 208-239.
- Newth, S., & DeLongis, A. (2004). Individual differences, mood, and coping with chronic pain in rheumatoid arthritis: A daily process analysis. *Psychology & Health*, *19*, 283-305.
- Newton, T. L., Kiecolt-Glaser, J. K., Glaser, R., & Malarkey, W. B. (1995). Conflict and withdrawal during marital interaction: The roles of hostility and defensiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *21*(5), 512-524.
- O'Connor, R. C. O., & O'Connor, D. B. (2003). Predicting hopelessness and psychological distress: The role of perfectionism and coping. *Journal of Counseling Psychology*, *50*, 362-372.
- Oral, M. (1999). *The relationship between dimensions of perfectionism, stressful life events and depressive symptoms in university students: A test of diathesis-stress model of depression*. Unpublished Master's Thesis, Middle East Technical University, Ankara.
- Orathinkal, J., & Vansteenwegen, A. (2007). Do demographics affect marital satisfaction? *Journal of Sex & Marital Therapy*, *33*, 73-85.
- Overbeek, G., Vollebergh, W., de Graaf, R., Scholte, R., de Kemp, R., & Engels, R. (2006). Longitudinal associations of marital quality and marital dissolution with the incidence of DSM-III-R disorders. *Journal of Family Psychology*, *20*, 284-291.
- Pacht, A. R. (1984). Reflections on perfection. *American Psychologist*, *39*(4), 386-390.
- Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal of Health and Social Behavior*, *19*, 2-21.

- Pinquart, M., & Silbereisen, R. K. (2008). Coping with increased uncertainty in the field of work and family life. *International Journal of Stress Management, 15*, 209-221.
- Porter, L. S., & Stone, A. A. (1995). Are there really gender differences in coping?: A reconsideration of previous data and results from a daily study. *Journal of Social and Clinical Psychology, 14*, 184-202.
- Preusser, K. J., Rice, K. G., & Ashby, J. S. (1994). The role of self-esteem in mediating the perfectionism-depression connection. *Journal of College Student Development, 35*, 88-93.
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family, 69*, 576-593.
- Ptacek, J. T., & Dodge, K. L. (1995). Coping strategies and relationship satisfaction in couples. *Personality and Social Psychology Bulletin, 21*, 76-84.
- Ptacek, J. T., Smith, R. E., & Dodge, K. L. (1994). Gender differences in coping with stress: When stressors and appraisal do not differ. *Personality and Social Psychology Bulletin, 20*, 421-430.
- Ptacek, J. T., Smith, R. E., & Zanas, J. (1992). Gender, appraisal, and coping: A longitudinal analysis. *Journal of Personality, 60*, 747-770.
- Randall, A., & Bodenmann, G. (2009). The role of stress on close relationships and marital satisfaction. *Clinical Psychology Review, 29*, 105-115.
- Repetti, R. L. (1989). Effects of daily workload on subsequent behavior during marital interaction: The roles of social withdrawal and spouse support. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 651-659.
- Robinson, L. C., & Blanton, P. W. (1993). Marital strengths in enduring marriages. *Family Relations, 42*, 38-45.
- Rosario, M., Shinn, M., Morch, H., & Huckabee, C. B. (1988). Gender differences in coping and social supports: Testing socialization and role constraint theories. *Journal of Community Psychology, 16*, 55-69.
- Ross, C. E., Mirowsky, J., & Goldsteen, K. (1990). The impact of the family on health: The decade in review. *Journal of Marriage and the Family, 52*, 1059-1078.
- Saboonchi, F., & Lundh, L. (1997). Perfectionism, self-consciousness and anxiety. *Personality and Individual Differences, 22*(6), 921-928.

- Schoen, R., Rogers, S. J., & Amato, P. R. (2006). Wives' employment and spouses' marital happiness: Assessing the direction of influence using longitudinal couple data. *Journal of Family Issues*, 27, 506-528.
- Schumm, W. R., & Bugaighis, M. A. (1986). Marital quality over the marital career: Alternative explanations. *Journal of Marriage and Family*, 48, 165-178.
- Schumm, W. R., Webb, F. J., & Bollman, S. R. (1998). Gender and marital satisfaction: Data from the national survey of families and households. *Psychological Reports*, 83(1), 319-327.
- Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 21(6), 879-906.
- Sharpley, C. F., & Khan, J. A. (1982). The relationship between marital adjustment and self-concept for married individuals and couples. *Journal of Individual Psychology*, 38(1), 62-71.
- Sherry, S. B., Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Harvey, M. (2003). Perfectionism dimensions, perfectionistic attitudes, dependent attitudes, and depression in psychiatric patients and university students. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 373-386.
- Shumaker, E. A., & Rodebaugh, T. L. (2009). Perfectionism and social anxiety: Rethinking the role of high standards. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40, 423-433.
- Sigmon, S. T., Stanton, A. L., & Snyder, C. R. (1995). Gender differences in coping: A further test of socialization and role constraint theories. *Sex Roles*, 33, 565-587.
- Siva, N. A. (1991). *İnfertilite'de stresle baş etme, öğrenilmiş güçlülük ve depresyonun incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22, 372-390.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 503-509.
- Sorotzkin, B. (1985). The quest for perfection: Avoiding guilt or avoiding shame? *Psychotherapy*, 22, 564-571.

- Spangenberg, J. J., & Theron, J. C. (1999). Stress and coping strategies in spouses of depressed patients. *The Journal of Psychology, 133*(3), 253-262.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: A new scale for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and Family, 38*, 15-28.
- Spanier, G. B. (1988). Assessing the strengths of the dyadic adjustment scale. *Journal of Family Psychology, 2*(1), 92-94.
- Stoeber, J. (2012). Dyadic perfectionism in romantic relationships: Predicting relationship satisfaction and longterm commitment. *Personality and Individual Differences, 53*, 300–305.
- Stoeber, J., & Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences, 46*, 530-535.
- Stone. A. A., & Neale, J. M. (1984). New measures of daily coping: Development and preliminary results. *Journal of Personality and Social Psychology, 46*, 892-906.
- Stoneman, Z., Gavidia-Payne, S., & Floyd, F. (2006). Marital adjustment in families of young children with disabilities: associations with daily hassles and problem-focused coping. *American Journal on Mental Retardation, 111*(1), 1-14.
- Stutzer, A., & Frey, B. S. (2006). Does marriage make people happy, or do happy people get married? *The Journal of Socio-Economics, 35*, 326-347.
- Sun Selişık, Z. E. (2003). *The dimensions of perfectionism and their relations to helpless explanatory style*. Unpublished Master's Thesis, Middle East Technical University, Ankara.
- Şahin, N. H., & Durak, A. (1994). Kısa semptom envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi, 9*, 44-56.
- Şendil, G., & Korkut, Y. (2008). Evli çiftlerdeki çift uyumu ve evlilik çatışmasının demografik özellikler açısından incelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi, 28*, 15-34.
- Şener, A. (2002). *Ailede eşler arası uyuma etki eden faktörlerin araştırılması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Taylor, S. E., Sherman, D. K., Kim, H. S., Jarcho, J., Takagi, K., & Dunagan, M. S. (2004). Culture and social support: Who seeks it and why? *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 354-362.
- Taylor, S. E., Welch, W., Kim, H. S., & Sherman, D. K. (2007). Cultural differences in the impact of social support on psychological and biological stress responses. *Psychological Science*, 18, 831-837.
- T.C. Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel M¼d¼rl¼g¼ (2009). *Boşanma nedenleri araştırması*. 2 Őubat 2012'de http://www.athgm.gov.tr/upload/mce/eskisite/files/kutuphane_56_Bosanma_Nedenleri_Arastirmasi.pdf adresinden indirildi.
- Terman, L. M. (1939). The effect of happiness or unhappiness on self-report regarding attitudes, reaction patterns, and facts of personal history. *Psychological Bulletin*, 36(3), 197-202.
- Tezer, E. (1994). Evli eşler arasındaki çatışmalar ile esitli demografik değiskenlerin evlilik doyumuna etkisi: Kadın eşin bir işte alıştığı ve alışmadığı eşler ¼zerinde bir araştırma. *3P Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 2(3), 209-217.
- Tuncay, E. (2006). *Predictive role of perfectionism on marital adjustment*. Unpublished Master's Thesis, Middle East Technical University, Ankara.
- Turner, R. J., Wheaton, B., & Lloyd, D. A. (1995). The epidemiology of social stress. *American Sociological Review*, 60, 194-205.
- Tutarel-Kışlak, Ő. (1995). *Cinsiyet, evlilik uyumu, depresyon ile nedensel ve sorumluluk y¼klemeleri arasındaki ilişki ¼zerine bir araştırma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara ¼niversitesi Sosyal Bilimler Enstit¼s¼, Ankara.
- Tutarel-Kışlak, Ő. (1997). Evlilik uyumu ile nedensel ve sorumluluk y¼klemeleri arasındaki ilişkiler. *T¼rk Psikoloji Dergisi*, 12(40), 55-64.
- Tutarel-Kışlak, Ő. (1999). Evlilik Uyum ¼leęinin g¼venirlik ve geçerlik alışması. *3P Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 7(1), 50-57.
- Tutarel-Kışlak, Ő., & avuşoğlu, Ő. (2006). Evlilik uyumu, bağlanma biçimleri, y¼klemeler ve benlik saygısı arasındaki ilişki. *Aile ve Toplum Eğitim K¼lt¼r ve Araştırma Dergisi*, 3(9), 61-68.

- Türkiye İstatistik Kurumu (2010). *Evlenme ve boşanma istatistikleri 2010*. Ankara: T.C. Başbakanlık Türkiye İstatistik Kurumu.
- Umberson, D., Williams, K., Powers, D. A., Chen, M. D., & Campbell, A. M. (2005). As good as it gets? A life course perspective on marital quality. *Social Forces*, 8, 493-511.
- U.S. Census Bureau. (2005). *Number, timing, and duration of marriages and divorces: 2001*. Washington, DC: U.S. Government Printing Office. <http://www.census.gov/prod/2005pubs/p70-97.pdf>
- Van Laningham, J., Johnson, D. R., & Amato, P. (2001). Marital happiness, marital duration, and the U-shaped curve: Evidence from a five-wave panel study. *Social Forces*, 79, 1313-1341.
- Vaughn, M. J., & Baier, M. E. M. (1999). Reliability and validity of the relationship assessment scale. *The American Journal of Family Therapy*, 27(2), 137-147.
- Vitaliano, P. P., Russo, J., Carr, J. E., Maiuro, R. D., & Becker, J. (1985). The ways of coping checklist: Revision and psychometric properties. *Multivariate Behavioral Research*, 20, 3-26.
- Wade, T. J., & Pevalin, D. J. (2004). Marital transitions and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 45, 155-170.
- Watson, D., & Humrichouse, J. (2006). Personality development in emerging adulthood: Integrating evidence from self-rating and spouse ratings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 959-974.
- Wendorf, C. A., Lucas, T., Imamoglu, E. O., Weisfeld, C. C., & Weisfeld, G. E. (2011). Marital satisfaction across three cultures: Does the number of children have an impact after accounting for other marital demographics? *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42(3), 340-354.
- Whisman, M. A. (1999). Marital Dissatisfaction and psychiatric disorders: Results from the National Comorbidity Survey. *Journal of Abnormal Psychology*, 108, 701-706.
- Whisman, M. A. (2007). Marital distress and DSM-IV psychiatric disorders in a population-based national survey. *Journal of Abnormal Psychology*, 116, 638-643.
- Whisman, M. A., & Baucom, D. H. (2012). Intimate relationships and psychopathology. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 15, 4-13.

- Whisman, M. A., & Bruce, M. L. (1999). Marital distress and incidence of major depressive episode in a community sample. *Journal of Abnormal Psychology, 108*, 674-678.
- Whisman, M. A., Uebelacker, L. A., & Weinstock, L. M. (2004). Psychopathology and marital satisfaction: The importance of evaluating both partners. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 72*(5), 830-838.
- White, L., & Edwards, J. N. (1990). Emptying the nest and parental well-being: An analysis of national panel data. *American Sociological Review, 55*, 235-242.
- Yıldırım, İ. (1992). *Evli bireylerin uyum düzeylerini etkileyen bazı etmenler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe University, Ankara.
- Yılmaz, A. (2001). Eşler arasındaki uyum: Kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi, 4*(4), 49-58.
- Yorulmaz, O. (2002). *Responsibility and perfectionism as predictors of obsessive-compulsive symptomology: A test of cognitive model*. Unpublished Master's Thesis, Middle East Technical University, Ankara.
- Yorulmaz, O., Karancı, A. N., & Tekok-Kılıç, A., (2006). What are the roles of perfectionism and responsibility in checking and cleaning compulsions? *Anxiety Disorders, 20*, 312-327.
- Zaider, T. I., Heimberg, R. G., & Iida, M. (2010). Anxiety disorders and intimate relationships: A study of daily processes in couples. *Journal of Abnormal Psychology, 119*, 163-173.

EKLER

Ek 1. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Aşağıda kişilik özellikleri ve davranışlarına ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Her ifadeyi okuduktan sonra o maddede belirtilen fikre katılma derecenizi 7 (kesinlikle katılıyorum) ve 1 (kesinlikle katılmıyorum) arasında değişen rakamlardan size uygun olanı işaretleyerek belirtiniz. Bu ölçek kişisel görüşlerinizle ilgilidir, bunun için “doğru” ya da “yanlış” cevap vermek söz konusu değildir. Önemli olan işaretlediğiniz rakamın sizin gerçek düşüncenizi yansıtmasıdır.

1: hiç katılmıyorum, **2:** katılmıyorum, **3:** biraz katılmıyorum, **4:** kararsızım, **5:** biraz katılıyorum, **6:** katılıyorum, **7:** tamamen katılıyorum.

Örnek maddeler:

- Bir iş üzerinde çalıştığımda iş kusursuz olana kadar rahatlayamam.
- Benim için önemli olan insanlardan, beklentilerim yüksektir.
- Ailem benden mükemmel olmamı bekler.

Geliştiren:

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.

Çeviren/Uyarlayan:

Oral, M. (1999). The relationship between dimensions of perfectionism, stressful life events and depressive symptoms in university students: A test of diathesis-stress model of depression. *Unpublished Master's Thesis, Middle East Technical University, Ankara, Turkey.*

Ek 2. Çift Uyum Ölçeği

Örnek maddeler:

Ne sıklıkta boşanmayı, ayrılmayı ya da ilişkinizi bitirmeyi düşünür ya da tartışırsınız?

Her zaman	Hemen hemen her zaman	Zaman zaman	Ara sıra	Nadiren	Hiçbir zaman

Ne sıklıkla siz veya eşiniz kavgadan sonra evi terk edersiniz?

Her zaman	Hemen hemen her zaman	Zaman zaman	Ara sıra	Nadiren	Hiçbir zaman

Ne sıklıkla eşinizle olan ilişkinizin genelde iyi gittiğini düşünürsünüz?

Her zaman	Hemen hemen her zaman	Zaman zaman	Ara sıra	Nadiren	Hiçbir zaman

Geliştiren:

Spanier, G. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38, 15-28.

Çeviren/Uyarlayan:

Fıfıloğlu, H. & Demir, A. (2000). Applicability of the Dyadic Adjustment Scale for measurement of marital quality of Turkish couples. *European Journal of Psychological Assessment*, 16(3), 214-218.

Ek 3. Stresle Başaçıkma Envanteri

Aşağıda, önemli olabilecek olaylar karşısında kişilerin davranış, düşünce ve tutumlarını belirten bazı cümleler verilmiştir. Lütfen her cümleyi dikkatle okuyunuz. Yaşamınızda karşılaştığınız sorunlarla başaıkmak için, bu cümlelerde anlatılanları ne sıklıkla kullandığınızı size uygun gelen kutuyu (X) ile işaretleyiniz. Hiçbir cümleyi cevapsız bırakmamaya çalışınız. Her cümle ile ilgili yalnız bir cevap kategorisini işaretleyiniz.

Örnek maddeler:

	Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Uygun	Oldukça uygun	Çok uygun
Aklımı kurcalayan şeylerden kurtulmak için değişik işlerle uğraşırım					
Bir sıkıntım olduğunu kimsenin bilmesini istemem					
“Bunu da atlattırsam sırtım yere gelmez” diye düşünürüm					
Çevremdeki insanlardan problemi çözmede bana yardımcı olmalarını beklerim					
Bazı şeyleri büyütmemeye üzerinde durmamaya çalışırım					
Sakin kafayla düşünmeye ve öfkelenmemeye çalışırım					
Bu sıkıntılı dönem bir an önce geçsin isterim					

Geliştiren:

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.

Çeviren/Uyarlayan:

Gençöz, F., Gençöz, T., & Bozo, Ö. (2006). Hierarchical dimensions of coping styles: A study conducted with Turkish university students. *Social Behavior and Personality*, 34(5), 525-534.

Ek 4. Kısa Semptom Envanteri

Aşağıda, insanların bazen yaşadıkları belirtilerin ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyun. Daha sonra o belirtinin **BUGÜN DAHİL SİZDE SON BİR HAFTADIR NE KADAR VAROLDUĞUNU** yandaki bölmeden uygun olan yerde işaretleyin. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösterin.

Yanıtlarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendirin: Bu belirtiler son bir haftadır sizde ne kadar var?

0. Hiç yok
1. Biraz var
2. Orta derecede var
3. Epey var
4. Çok fazla var

Örnek maddeler:

- İçinizde sinirlilik hali ve titreme
- Baygınlık, baş dönmesi
- Bir başka kişinin sizin düşüncenizi kontrol edeceği fikri
- Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu duygusu
- Yaşamınıza son verme düşünceleri
- Meydanlık (açık) yerlerden korkma duygusu

Geliştiren:

Derogatis, L.R. (1992). *The Brief Symptom Inventory-BSI administration, scoring and procedures manual-II*. Towson: Clinical Psychometric Research Inc.

Çeviren/Uyarlayan:

Şahin, N. H., & Durak, A. (1994). Kısa semptom envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9, 44-56.

Ek 5. Sosyodemografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: ()Kadın ()Erkek

2. Yaşınız:

3. Eğitim Durumunuz (En son mezun olduğunuz okul):

- ()Okur-yazar değil ()Okur-yazar ()İlkokul mezunu
()Ortaokul mezunu ()Lise mezunu ()Yüksekokul mezunu (2 yıllık)
()Üniversite mezunu ()Üniversite üzeri

4. Çalışma Durumunuz: ()Çalışıyorum ()Çalışmıyorum

5. Medeni Durumunuz: ()Evli ()Bekar ()Boşanmış

Cevabınız "Evli" ise

6. Eşinizle kaç yıldır evlisiniz?

7. Eşinizle nasıl evlendiniz?

- ()Anlaşarak, kendimiz karar vererek
()Görücü Usulü ile
()Kaçarak/Kaçırarak

8. Eşinizle akrabalık durumunuz var mı?

()Evet ()Hayır

9. Şuanda eşinizle aynı evde mi yaşıyorsunuz?

()Evet ()Hayır

10. Eşinizin yaşı:

11. Eşinizin Çalışma Durumu:

()Çalışıyor ()Çalışmıyor

12. Çocuğunuz var mı? ()Evet ()Hayır

Çocuğunuz var ise,

13. Kaç çocuğunuz var?

14. Çocuklarınızın yaşını ve aynı evde yaşama durumunuzu aşağıdaki tabloda belirtiniz:

Çocuklar	Yaşı	Aynı evde mi yaşıyorsunuz? (Evet/Hayır)
1. Çocuk		
2. Çocuk		
3. Çocuk		
4. Çocuk		
5. Çocuk		

15. Bu evliliğiniz kaçınıcı evliliğiniz?

Eğer birden fazla evlilik yaptıysanız,

16. Daha önceki evliliklerinizden çocuğunuz var mı? ()Evet ()Hayır

17. Bu çocuklarla aynı çatı altında yaşıyor musunuz? ()Evet ()Hayır

18. Bu evliliği eşinizin kaçınıcı evliliği?

Eşinizin birden fazla evliliği oldu ise,

19. Eşinizin daha önceki evliliklerinden çocuğu var mı? ()Evet ()Hayır

20. Bu çocuk ya da çocuklarla aynı çatı altında yaşıyor musunuz? ()Evet ()Hayır

21. Çocuklarınız ve eşinizden başka aynı evi paylaştığınız kişiler var mı? ()Evet ()Hayır

ÖZGEÇMİŞ

Adı-Soyadı: Elit Bilge Bıyıkoğlu

Doğum Yeri ve Yılı: Erzurum, 1988

E-posta adresi: elitbilge@gmail.com

Eğitim

- 2012** **T.C. Maltepe Üniversitesi - İstanbul**
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
- 2010** **Orta Doğu Teknik Üniversitesi - Ankara**
Psikoloji Bölümü
- 2006** **İstanbul Köy Hizmetleri Anadolu Lisesi - İstanbul**

Deneyim

- 2011-2012** **Koşuyolu Rehabilitasyon Merkezi - İstanbul**
- 2011-2012** **Harikalar Diyarı Anaokulu - İstanbul**
- 2011** **T.C. Maltepe Belediyesi – İstanbul**
Okul Öncesi Çocuk Gelişim Tarama Projesi

Kongre Sunumları

Bozo, O., **Bıyıkoglu, E. B.**, Tekin, C. (2011). The moderating role of body image dissatisfaction on hopelessness–depressive symptoms relation in polycystic ovary syndrome patients. “12. European Congress of Psychology”, Poster Sunumu.

Özocak, O. & **Bıyıkoglu, E. B.** (2010). The impact of internet use on well-being depending on gender in college students across cultures. “24th European Federation of Psychology Students’ Association (EFPSA) Congress”, Poster Sunumu.

Bıyıkoğlu, E. B. & Özocak, O. (2010). Behavioral risk factors in cancer: What should psychologists do? “24th European Federation of Psychology Students’ Association (EFPSA) Congress”, Sözlü Bildiri, p.30.

Mesleki Eğitimler

- 2011** **Çocuk Gelişim Tarama Testleri Eğitimi,**
Psk. Melek Bayram, Febris Eğitim ve Danışmanlık, İstanbul
- 2010** **Filial Terapi Eğitim Seminerleri**
Doç. Dr. Volker Thomas, Doğuş Üniversitesi, İstanbul
- Filial Terapi Atölye Çalışması**
Doç. Dr. Volker Thomas, Doğuş Üniversitesi, İstanbul

Ödül ve Burslar

- 2010-2012** TÜBİTAK Yüksek Lisans Öğrencileri Bursu
- 2010** 24. Avrupa Federasyonu Psikoloji Öğrencileri Birliği (EFPSA)
Kongresi, Hollanda, “*En İyi Poster 2.liği*”
- 2006-2010** TÜBİTAK Lisans Öğrencileri Bursu

Üye Olduğu Mesleki Kuruluşlar

- 2011-** Britanya Psikologlar Birliği
- 2006-** Türk Psikologlar Derneği