

T. C.
MALTEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

EŞLERDEN BİRİNİN KAYGI DÜZEYİ İLE
EVLİLİK UYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
BELİRLENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SELİN AKTAŞ
061106116

Danışman Öğretim Üyesi:
Prof. Dr. KEMAL ARIKAN

İstanbul, Kasım 2009

T. C.
MALTEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

EŞLERDEN BİRİNİN KAYGI DÜZEYİ İLE
EVLİLİK UYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
BELİRLENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

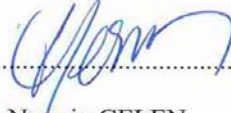
SELİN AKTAŞ

061106116

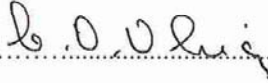
İstanbul, Kasım 2009

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

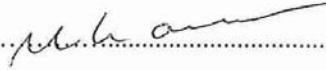
15.01.2010 tarihinde tezinin savunmasını yapan Selin AKTAŞ'a ait "Eşlerden Birinin Kaygı Düzeyi İle Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi" başlıklı çalışma, Jürimiz Tarafından Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programında Yüksek Lisans Tezi Olarak Kabul Edilmiştir.



Prof. Dr. Neymin ÇELEN
(Başkan)



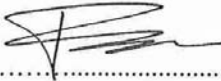
Prof. Dr. Mücella ULUĞ
(Üye)



Prof. Dr. Kemal ARIKAN
(Üye)
(Danışman)



Yrd. Doç. Dr. Nilgün ÖNGİDER
(Üye)



Yrd. Doç. Dr. Figen KARADAYI

T.C. MALTEPE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
KÜTÜPHANE VE DÖKÜMANTASYON DAİRE BAŞKANLIĞINA
TESLİM EDİLEN TEZLER
TESLİM TUTANAĞI

15/01/2010

ÖĞRENCİNİN ADI SOYADI : SELİN AKTAŞ

NUMARASI : 06 11 06 116

PROGRAMI : KLİNİK PSİKOLOJİSİ

.....
..... başlıklı tez çalışması tarihinde
Kütüphane ve Dokümantasyon Dairesi Başkanlığına teslim edilmiştir.

Teslim Eden

Öğrencinin Adı Soyadı : Selin AKTAŞ

İmza :



Teslim Alan

Kütüphane Görevlisi :

İmza :

ÖNSÖZ

İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi'nde gönüllü çalışma fırsatını bana sunarak, araştırmanın konusu olan “kaygı” ve “evlilik” kavramlarıyla daha yakından tanışmama imkan sağlayan, psikoloji alanında edindiğim bilgilerimin birçoğunu borçlu olduğum çok değerli Hocam Uzman Psikolog Şirin Düvenci'ye teşekkür ederek başlamak isterim.

Aynı dönemde kendisini tanıma şansını elde ettiğim, tez danışmanlığımı kabul eden, saygı duyduğum değerli hocam Prof. Dr. Kemal Arıkan'a teşekkürlerimi sunarım. Çalışmada kullanılan Çift Uyumu Ölçeği'nin standardizasyonunu yapan Sayın Prof. Dr. Hürol Fışılıoğlu'na da teşekkür etmek isterim.

Tez jürimde yer alan Yrd. Doç. Dr. E. Figen Karadyı'ya, Yrd. Doç. Dr. Nilgün Öngider'e, lisans eğitimimden buyana psikoloji kavramını kendisiyle tanımaya başladığım Prof. Dr. Mücella Uluğ'a ve değerli katkılarıyla tezimin gelişmesini sağlayan Jüri Başkanım Prof. Dr. Nermin Çelen'e teşekkür etmeden geçemem.

İstatistik analizlerinde büyük katkı sağlayan çok değerli babam Pars Aktaş'a, Dr. Fatma Lorcu'ya teşekkürü borç bilirim.

Kendisine her ihtiyaç duyduğumda bilgi ve deneyimlerini tüm içtenliğiyle benimle paylaşan, tez çalışmamın her aşamasında bana destek olan kıymetli dostum Uzm. Psikolog Meral Bozdemir'e ve yine bu dönemde yardımlarını benden hiç esirgemeyen Erdinç Bozdemir'e çok teşekkür ederim.

Çok sevdiğim dostlarım ve meslektaşlarım Uzm. Psikolog Sedef Sayın'a, Uzm. Psikolog Elçin Gönül'e kendi çalışmalarından yola çıkarak benimle paylaştıkları deneyimleri ve verdikleri moral için teşekkürlerimi sunmak isterim. Tez çalışmam süresince yaptığımız beyin fırtınalarıyla yol göstericim olan eğitimci Şebnem Yılmaz'ın, küçük jestleriyle bana manevi destek veren eğitimci Emine Güngör'e de teşekkür ederim.

Bana kardeşim kadar yakın olan hayatımın her anında olduğu gibi tez sürecinde de hep yanıbaşımdayken hissettiğim değerli dostlarım Fatma Sarı'ya, Ayşe Öztürk'e teşekkür ederim.

Bu zorlu sürecin her anını benimle paylaşan, bıkmadan usanmadan beni dinleyen, cesaretlendiren, bana hep bir soluk kadar yakın olan, “O” olmasaydı olmazdı diyebildiğim Burak Tezci'ye tüm varlığımla yürekten teşekkür ederim.

Zor anlarımda esprilerine ve pozitif bakışına sığındığım, kahkahaların en güzellerini kendisiyle attığım, yoğun çalışma hayatının arasında bana hep zaman ayıran biricik varlığım, kardeşim Burak Aktaş'a, huzurlu ve mutlu bir ailenin çocuğu olarak, güven ortamında büyümemi sağlayan, yönlendirmeden yüreklendiren, yaşam doyumumu borçlu olduğum, bir ömür varlıklarına minnet duyacağım canım annem Silva Aktaş'a ve canım babam Pars Aktaş'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

Dünya üzerinde evlilik ve evlilik uyumuyla ilgili sorunlar zamanla yayılmaya başlamıştır ve ülkemizde de önlemler almayı gerektirecek kadar ciddi bir konu haline dönüşmüştür. Evliliklerin gidişatında etkisi olabileceği düşünülen değişkenler arasında, birçok psikolojik rahatsızlığa neden olan kaygı araştırma kapsamında ele alınmıştır.

Bu araştırmadaki temel amaç; durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin evlilik uyumuna etkisini araştırmaktır. Demografik değişkenlerin evlilik uyumu üzerindeki etkileri araştırmanın bir diğer amacı olarak kabul edilmiştir.

110 kadın ve 110 erkekten oluşan toplam 220 kişiyle yapılan bu çalışmada, demografik değişkenler araştırmacı tarafından oluşturulan anketten elde edilen bilgilerle incelenmiştir. Evli bireylerin çift uyumunu ölçmek için “Çift Uyum Ölçeği”, ve kaygı düzeylerini ölçmek içinde “Durumluk Kaygı Ölçeği” ile “Sürekli Kaygı Ölçeği” uygulanmıştır. Araştırma; İstanbul ili, Anadolu ve Avrupa yakası sınırlarında ikamet eden, 26 -55 yaşlar arasındaki çiftlerle sınırlandırılmıştır.

Elde edilen sonuçlarda “durumluk ve sürekli kaygı” düzeylerinin evlilik uyumu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür. Kaygı düzeyinin evlilik uyumu üzerinde genellikle negatif etkisi vardır. Bunun dışında katılımcıların cinsiyetlerine göre durumluk ve sürekli kaygı düzeylerine bakıldığında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Sürekli kaygı yükseldiğinde durumluk kaygısında yükseldiği sonucuna varılmıştır. Yaşın kaygı üzerinde anlamlı bir etkisi bulunamamıştır fakat evlilik uyumunu belirlemede yaş anlamlı bir fark yaratmaktadır. Cinsiyet, çocuk sayısı, psikolojik destek almış olmak, aylık gelir, eğitim durumu anlamlı bir fark yaratmazken evlilik süresinin evlilik uyumunda anlamlı bir fark yarattığı bulunmuştur.

İstatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgular literatür ve alanda konuyla ilgili yapılan çalışmalarla ilişkilendirilerek tartışılmıştır.

Anahtar kelimeler: Evlilik, Evlilik Uyumu, Kaygı, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı

ABSTRACT

Problems about the marriage and the marital adjustment have become serious in the world and in our country as well. In this study anxiety has been analyzed and thought one of the factors which may affect the marital life.

The main aim of this study was to examine the affect of the situational and continuity anxiety levels on marital adjustment. Examining the effects of the socio-demographic characteristics on marital adjustment is another aim of this study.

In this study 110 females and 110 males have been used and demographic variables were examined with the data taken from the [surveys](#). To measure the marital adjustment of the married people; Dyadic Adjustment [Scale, to measure the degree of their](#) anxiety levels; Situational and Continuity Anxiety Scale were used. Study was conducted with the couples live in İstanbul and between the ages 26- 55.

According to the data obtained, there is a significant effect of “situational and continuity anxiety” to the marital adjustment. Anxiety has a negative effect on marital adjustment. On the other hand , when the effects of [gender roles](#) on the level of situational and continuity had been investigated, It was understood that there was no significant effect. In conclusion , It was found that when th continuity anxiety level rises up the situational anxiety rises up as well. An effect of age on anxiety has not been found. However, age is a significant difference to determine the marital adjustment. Gender, education, number of children, having psychological support, salary don't have a significant effect. However marriage duration has an significant difference on marital adjustment. The results are discussed in the literature.

Keywords: Marriage, marital adjustment ,anxiety , situational anxiety, continuity anxiety

İÇİNDEKİLER

Sayfa

No

BÖLÜM

I

GİRİŞ

1.1.Kaygı	4
1.1.1 Kaygı ve Korku Kavramları Arasındaki Farklar	8
1.1.2 Kaygının Nedenleri	10
1.1.3 Kaygının Belirtileri	12
1.1.4 Kaygının Türleri	13
1.1.4.1 Durumluk Ve Sürekli Kaygı	14
1.1.5 Kaygı Kuramları	17
1.1.5.1 Biyolojik Varsayımlar	18
1.1.5.2.1 Varoluşçu Açıdan Kaygı	19
1.1.5.2.2 Davranışçı Öğrenme Kuramları Açısından Kaygı	19
1.1.5.2.3 Psikanalitik Kuramlar Açısından Kaygı	21
1.1.5.2.4 Bilişsel Kuramlar Açısından Kaygı	23
1.1.6 Kaygılı Bireylerin Kişilik Özellikleri	24
1.2. Evlilik	26
1.2.1 Evliliğin Nedenleri	31
1.2.2 Evlilik Aşamaları	32
1.2.3 Evlilik Çeşitleri	33
1.2.4 Evliliği Etkileyen Faktörler	35
1.2.5 Çift İlişkilerini Etkileyen Faktörler	38
1.2.6 Evlilik Uyumu	39
1.3 Konuyla İlgili Yapılan Çalışmalar	49
1.4 Problem	51
2. Alt Problemler	51
3.Önem	51

4. Kapsamı ve Sınırlılıkları	52
5. Varsayımlar	53
6. Tanımlar	53
BÖLÜM II	
YÖNTEM	
2.1 Araştırmanın Modeli	55
2.2 Evren ve Örneklem	55
2.3 Veri Toplama Araçları	55
2.3.1 Kişisel Bilgi Formu	56
2.3.2 Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri	56
2.3.3 Çift Uyum Ölçeği (Dyadic Adjustment Scale)	57
2.4 Verilerin Toplanması	58
2.5 Veri Çözümleme Yöntemleri	58
BÖLÜM III	
Bulgular ve Yorum	59
BÖLÜM IV	
Tartışma ve Sonuç	79
KAYNAKÇA	92
EKLER	
EK -1 Kişisel Bilgi Formu	104
EK- 2 Çiftler Uyum Ölçeği	105
EK- 3 Stai Form TX-1	107
EK-4 Stai Form TX- 2	107

TABLO LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 1.1	Kaygı ve Korku Arasındaki Farklar	9
Tablo 3.1	Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımları	59
Tablo 3.2	Katılımcıların Yaşlarının Cinsiyetlerine Göre Dağılımları	60
Tablo 3.3	Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Dağılımları	61
Tablo 3.4	Katılımcıların Eğitim Durumlarının Cinsiyete Göre Dağılımları	61
Tablo 3.5	Eşlerden Kadınların Ve Erkeklerin Eğitim Durumları Arasındaki İlişki	62
Tablo 3.6	Katılımcıların Aylık Gelirlerine Göre Dağılımları	62
Tablo 3.7	Katılımcıların Aylık Gelirlerinin Cinsiyetlerine Göre Dağılımı	63
Tablo 3.8	Katılımcıların Aile Yapılarına Göre Dağılımları.....	64
Tablo 3.9	Katılımcıların Çocuk Sayısına Göre Dağılımları.....	64
Tablo 3.10	Katılımcıların Evlenme Şekillerine Göre Dağılımları.....	64
Tablo 3.11	Katılımcıların Psikolojik Destek Alıp Almama Durumlarına Göre Dağılımları.....	65
Tablo 3.12	Katılımcıların Psikolojik Destek Alıp Almama Durumunun Cinsiyetlerine Göre Dağılımı.....	65
Tablo 3.13	Katılımcıların Evlilik Yaşının Cinsiyetlerine Göre Dağılımı	66
Tablo 3.14	Katılımcıların Evlenme Yaşları ve Cinsiyetleri Arasındaki İlişki	66
Tablo 3.15	Katılımcıların Evlilik Süreleri.....	67
Tablo 3.16	Katılımcıların Çift Uyum Ölçeğinden Aldıkları Puanlar	67
Tablo 3.17	Kadın ve Erkeklerin Çift Uyum Ölçeğinden Aldıkları Puanlar	67
Tablo 3.18	Katılımcıların Yaşlarına Göre Çift Uyum Ölçeği Puan Ortalamaları.....	68
Tablo 3.19	Katılımcıların, Çift Uyum Ölçeğinden Aldıkları Puan Ortalamalarında Yaş Değişkenine Göre Farklılık Olup Olmadığını Gösteren Tablo.....	68
Tablo 3.20	Katılımcıların Durumluk Kaygı Düzeylerinde Cinsiyetlerine Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-TESTİ Sonuçları.....	69

Tablo 3.21	Katılımcıların Sürekli Kaygı Düzeylerinde Cinsiyetlerine Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-TESTİ Sonuçları	69
Tablo 3.22	Katılımcıların Çift Uyumlarının Cinsiyetlerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-TESTİ Sonuçları	70
Tablo 3.23	Çift Uyumu İle Durumluk Kaygı Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Momentleri Korelasyon Analizi Sonucu.....	70
Tablo 3.24	Çift Uyumu İle Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Momentleri Korelasyon Analiz Sonucu.....	71
Tablo 3.25	Gelirin Durumunun Çift Uyumu Üzerine Etkisi Olup Olmadığını Belirlemek İçin Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	71
Tablo 3.26	Katılımcıların Psikolojik Destek Alıp Almadıklarının Çift Uyumu Üzerine Etkisi Olup Olmadığını Belirlemek İçin Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları	72
Tablo 3.27	Çocuk Sayısının Çift Uyumu Üzerine Etkisi Olup Olmadığını Belirlemek İçin Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	72
Tablo 3.28	Katılımcıların Çift Uyumlarının Yaş Gruplarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonucu.....	73
Tablo 3.29	Katılımcıların Çift Uyumlarının Eğitim Durumlarına Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonucu.....	74
Tablo 3.30	Katılımcıların Çift Uyumlarının Evlilik Sürelerine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonucu.....	74
Tablo 3.31	Katılımcıların Genel Olarak Ve Cinsiyete Göre Durumluk Kaygı Düzeyleri.....	75
Tablo 3.32	Katılımcıların Yaşlarına Göre Durumluk Kaygı Ölçeğine Ait Ortalama Değerler	76

Tablo 3.33	Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Durumluk Kaygı Ölçeği Ortalamaları.....	76
Tablo 3.34	Katılımcıların Genel Olarak Ve Cinsiyete Göre Sürekli Kaygı Düzeyleri.....	77
Tablo 3.35	Katılımcıların Sürekli Kaygı Düzeylerinin Yaşlarına Göre Dağılımı.....	77
Tablo 3.36	Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Sürekli Kaygı Puanlarına Ait Değerler.....	78
Tablo 3.37	Katılımcıların Sürekli Kaygı İle Durumluluk Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonucu	78

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa No

Şekil 1.1	Durumluk ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişki 17
Şekil 1.2	Evlilikte Üçgen Modeli 37.....
	...

BÖLÜM I

GİRİŞ

İkili ilişkiler özellikle 1970'li yıllardan itibaren psikoloji alanında yapılan araştırmaların en önemli konularından biri olmuştur (Büyükşahin, 2004). Eşler arasındaki iletişim ve etkileşimle aile yaşamının temeli oluşmaktadır. Eşler aynı evi paylaşmakta alınan kararların sorumluluğunu birlikte almakta ve duygusal açıdan da birbirlerine bağlanmaktadır. Bu yakın ilişki içerisinde evli çiftlerin arasında farklı nedenlerden ötürü sorunların çıkması olasıdır. İki kişi arasındaki iletişim kopuklukları, duyguların bastırılması, sorunların çözülmemesi ile sonuçlanır ki her iki taraf açısından da böyle bir evlilik, kişilerin gerek ruhsal gerek fiziksel sağlıklarını olumsuz etkileyebilmektedir (Demiray, 2006).

İnsanlık tarihi boyunca insanoğlunun insanı anlama çabası hep sürmüştür. İnsanı anlamak için onun içinde bulunduğu süreçleri anlamak da gerekmektedir. İnsan biyolojik, sosyal, psikolojik süreçlerden etkilenen bir varlıktır, çiftlerin her ikisinin de bu süreçlerden etkilendiği düşünülürse evlilik yaşantısı içinde bir araya geldiklerinde yaşanacak olan etkileşim olumlu ya da olumsuz yönde de olsa daha kuvvetli olacaktır. Yaşanacak olumlu etkileşimlerin beklentisiyle kurulan evlilikler zaman zaman ciddi boyutlardaki olumsuz etkileşimlere de maruz kalabilmektedir.

Bu etkileşimler sonucu şekillenen duygu ve davranış örüntüleri içinde geliştikleri aile aracılığıyla sonraki nesillere aktarılır. Bu açıdan bakıldığında uyumlu evlilikler kişilere doyurucu huzurlu bir yaşam sunmakla birlikte o uyumlu evlilikten dünyaya gelen çocuklara da sağlıklı bir aile hayatı sunacak ve bu döngü nesilden nesile aktarılacaktır.

Anne-babaları ayrı yaşamakta olan veya boşanmış olan çiftlerin boşanma oranın daha yüksek olduğu vurgulanmıştır (Köknel, 1994). Bu doğrultuda evlilik uyumlarını arttırmak konusunda yapılacak çalışmalar boşanmaları azaltmakla gelecek nesillere de katkı sağlayacaktır.

Bireysel ve toplumsal anlamda büyük önem taşıyan evlilik kurumu bilimsel zeminde irdelenerek, iyi tanınmalı ve evliliklerin sağlıklı sürdürülmesi üzerinde nelerin etkili olduğu ortaya konulup, olumlu etki gösteren unsurların pekiştirilmesi, olumsuz yönde etkileyen unsurların ise elimine edilmesi yönünde girişimlerde bulunulmalıdır.

20.yy'ın son yarımında evliliklerin bitmesine neden olan olaylar arasında "boşanma", "ölüm"ün önüne geçmiştir. 20.yy'ın son çeyreğinde kurulan evliliklerin 1/3'ü 7. yıllarında, bütün evli çiftlerin yarısına yakını da 20. Yıllarından önce boşanma veya ayrılıkla son bulmaktadır (Pinsof, 2002).

Buradan yola çıkarak evlilik üzerinde olumsuz etkisi olabileceği düşünülen "kaygı" duygu durumu araştırmada incelenen temel konulardan biri olarak ele alınmıştır. Araştırmada evlilik uyumu ile demografik değişkenlerin ilişkileri de incelenecektir.

İçinde bulunduğumuz çağda geleneksel aile yapısının yerini eşitlikçi ilkelerin egemen olduğu çekirdek aile yapısı almıştır. Sosyo-ekonomik yöndeki bu değişim aile içindeki rollerinde değişime uğramasına neden olmuş ve bazı demografik değişkenlerinde evlilikler üzerindeki etkileri farklılaşmıştır (Demiray, 2006).

Araştırmada da yaş, cinsiyet gibi etkilerinin daha belirgin görülebileceği düşünülen bazı demografik değişkenlerin etkisine bakılmıştır. Çocuk sayısı, eğitim seviyesi, evlilik süresi, psikolojik destek almış olup olmama da incelenen diğer demografik değişkenlerdendir. Evlilik uyumunu bozan ve güçlendiren bazı değişkenlerin ortaya konulmasıyla, sağlanacak farkındalık sonrası kişilerin hem kendi ruh sağlıklarında iyileşmeye gitmeleri hem de içinde buldukları evlilik kurumunda yeni yapılanmalar denemeleri hedeflenmiştir.

Evlilik araştırmaları literatürde de ilişkinin niteliğini belirlemeye yönelik değişkenler ve demografik değişkenler olmak üzere iki ayrı değişken grubuyla sürdürülmüştür

(Tezer, 1994). Bu incelemelerde bireylerin özelliklerinin evlilik üzerine etkisine bakıldığı gibi, evliliğinde bireyler üzerindeki etkilerine de bakılmıştır (Akt. Hortaçsu, 1991).

Yapılan çalışmalarda evlilikteki ilişkiyi tanımlamaya yönelik farklı kavramlar kullanılmaktadır; evlilik uyumu, evlilik doyumu, evlilik mutluluğu bu kavramlardandır. Evlilik kalitesi bütün bu kavramları içeren daha genel bir kavramdır, evlilik ilişkisinin evli bireyler tarafından öznel yorumlanması şeklinde tanımlanmaktadır. Evliliklerin niteliklerinin değerlendirilmesi konusunda uyum kavramı daha önemli görülmektedir. Evlilikle ilgili yapılan incelemelerde daha çok uyum üzerinde etki gösteren unsurların araştırıldığı ve uyumu arttırmaya odaklı yaklaşımların geliştirilmesinin önemsendiği dikkat çekmektedir (Erdoğan, 2006).

Kişileri etkileyen çevresel, fizyolojik, psikolojik, sosyolojik bütün unsurların incelenmesi bu karşılıklı etkileşimin dinamiklerini anlamak için fayda sağlayacaktır. Bu unsulardan kaygı kavramı araştırmanın ana konusu kabul edilip, kaygı düzeylerinin evlilik üzerindeki etkileri ele alınacaktır.

Kaygı kavramı psikolojide çok sık kullanılan kavramlardan biridir. Bu kavram psikoloji alanına yüzyılın ilk yarısında girmiş, 1940'lı yıllardan itibaren de bu konuda çalışmalar yapılmaya başlanmıştır (Köknel, 1989).

Kaygı bozukluklarına genel nüfusun yüzde 7-8'lik bir kısmında rastlanmaktadır. Bir yıl içerisinde ortaya çıkan yeni vakaların yüzdesi ise 2-4 arasındadır (Köknel, 1990).

Kaygı bir duygudur ve olaylar karşısındaki tepkilerimizi büyük ölçüde duygularımız belirler, duygularımızı tanıyıp kontrol etmeyi başarılırsak, onların yaşamımız üzerindeki olumsuz etkilerini sadece evliliklerde değil her alanda azaltabiliriz. Kaygı ve benzeri duygularla başa çıkmayı öğrenmek hem kişilerin kendi ruh sağlıklarını korumalarını, yaşam kalitelerini arttırmalarını hem de bu duygunun yansımalarını en çok yaşattıkları, yakın etkileşimde buldukları, eşleriyle ilişkilerini düzenlemelerini kolaylaştıracaktır.

Kaygı normal ve sağlıklı olan bireylerde de görülebilen bir duygudur ve çevreye uyum sağlamayı kolaylaştırabilen bir savunma çeşidi olarak açıklanmıştır (Ziyalar, 2006).

Alewyn'e göre kişinin korku duygusunu yaşama gereksinimi bu kavramı konu alan gerek yazınsal gerek görsel birçok sanat dalına kaynak sağlamaktadır. Kişi okuduğu romanlarda, izlediği sinema filmlerinde vs. korku duygusunu yaşamakta ve bu gereksinimini giderebilmektedir (Akt. Dağ, 1999).

Aynı zamanda da kaygı bir sorun karşısında verilen tepkidir, öyle ki, işler yolunda gitmediğinde, herhangi bir konuda beklenenin aksine, hoşla gitmeyen bir sonuçla karşılaşılabilceği anlaşıldığında kişiler kaygı duymaktadırlar (Tallis, 2003).

Kaygı bir psikopatoloji türü olmakla birlikte, bir kişilik özelliği olarak da çalışmaların konusu olmaktadır (Ulusoy ve Uzunöz, 1993). Yapılan çalışmada kaygının bir kişilik özelliği olma özelliği üzerinde durulacaktır.

1.1.Kaygı

İnsanın temel duygularından biri olan korkunun daha yaygınlaşmış ve kaynağı ya da nesnesi belirgin olmayan türü kaygıdır.

Kaygı kavramı psikoloji dışında farklı alanlarda da incelenen geniş kapsamlı bir kavramdır (Dağ, 1999).

Tehlikeli olarak algılanan durumlarda herkes tarafından belirli ölçülerde kaygı duyulmaktadır, kaygı, insanın yaşadığı temel duygulardan biridir (Öner ve Le Comte, 1985).

Günlük dilde “endişe” kavramını karşılayan bir terim olarak kullanılan “kaygı”nın bu çerçevedeki kullanımını sıradanlaştırma olarak nitelendiren psikiyatri uzmanları, çalışma alanlarında orijinal hali ile “anxiety” olan terimi, Türkçe’ye uygun biçimde “anksiyete” olarak çevirmiş ve çalışmalarında bu şekilde kullanmaktadırlar (Öztürk, 2004).

Günümüze kadar kaygı birçok araştırmacı tarafından ele alınılmış, kavramla ilgili çeşitli tanımlamalarda bulunulmuştur.

Adnan Ziyalar'a göre kaygı, sebebi bilinmeyen ve çözümlenemeyen bir olaya bağlı duyulan panik, daralma, bilinçaltından gelen bir korku, tehdit algısı ve huzursuzluk şeklinde açıklanabilecek bir duygudur. Kaygıyı yaşayan kişi sıkıntısını tarif etmekte zorlanabileceği gibi, yaşadıklarının kaynağını anlamakta da güçlük çekmektedir. Kişi içinde bulunduğu bu durumu herhangi bir nesneyle veya durumla ilişkilendirememektedir. Bunun nedeni sıkıntının bilinçaltından ayrılırken görünümünü değiştirmesi, üst benlik tarafından onaylanabilecek farklı bir görüntüye veya olaya bağlanmasıdır. Kaygının bazen hiçbir değişikliğe uğramadan yaşandığı hallerde vardır, buna "free floating anxiety" denilirken farklı görünümlele açığa çıkarılan anksiyete "covert-anxiety" olarak adlandırılmaktadır. Kişide homoseksüel eğilimin yarattığı sıkıntının, yerini sosyal bir sıkıntıya bırakması "covert-anxiety"ye örnek verilebilir. Kısacası kaygı benlik ve üst benlik arasındaki mücadelenin de bir sonucudur (Ziyalar, 2006).

Kaygı, bu duyguyu yaşayanlar tarafından aktarılırken de açık ve net bir şekilde ifade edilemediği gibi kaygıyı tanımlarken de keskin ifadeler kullanmak zordur.

"Amerikan Psikiyatri Birliği (1994) (APA)'nin tanımına göre kaygı; "Kişiliğin bilinçli bölümünde hissedilen ve ortaya çıkan tehlike sinyalidir. Bu tehdit, kişiliğin içinde, dış ortamda bağımsız veya bağımlı olarak üretilir." (Akt. Bilgin, 2001: 35).

Freud (1936) kaygıyı enerji sistemlerindeki dengesizliğin sonucunda oluşan bir çatışma ve bu çatışmanın neden olduğu tehlikeye karşı verilen tepki olarak tanımlamıştır.

Sullivan'a (1953) göre ise kaygı diğerleri ile ilişkilerimizdeki işlevsel olmayan tepkilerdir (Akt. Sarı, 2007).

Yörükoğlu'na (1998) göre kaygı, yoğun korkunun bedendeki belirtileridir. Kaygı içten gelen bir tehlike uyarısına karşı verilen ruhsal bir tepkidir ve bu tepkinin bedende yarattığı fizyolojik değişiklikler de bu tanımı tamamlamaktadır. Yörükoğlu

kaygının, bilinçdışında barındırılmayan yasaklanmış dürtülerin, eğilimlerin bilince çıkmak için yarattığı zorlanmadan kaynaklandığını belirtmiştir.

Koptagel-İlal (2001) kitabında kişinin, gerçekte korkulacak bir olay, obje olmamasına rağmen korku duygusunu yaşamasına, endişeli olmasına “anksiyete” demiştir ve bunu bir annenin sağlıklı, iyi bakılan bebeğinin biranda hastalanması için duyduğu kaygıyla örneklemiştir.

MC Dougall ise kaygıyı, bilinmeyen geleceğin yarattığı bir duygulanım durumu olarak tanımlamıştır. Ancak bu bilinmeyen geleceğin içinde sevinç, neşe ve umudun da var olması kaygının sadece acı veren bir duygu olarak ifade edilemeyeceğini göstermektedir (Akt. Karadeniz, 2005).

Sarason (1975), kaygıyı meydan okunan, tehdidin var olduğu bir ortamda birey tarafından yetersizlik hissedilmesi olarak tanımlamaktadır. Birey karşılaştığı bu tarz durumlarda kişisel yetersizliklerinin istemediği sonuçlarına odaklanmaktadır. (Akt. Bilgin,2001).

Lewis (1970) kaygı konusunda yaptığı ayrıntılı bir literatür taraması ardından, kaygı tanımlarının altı ortak özellik taşıdığını saptamıştır.

Bu özellikler;

1. Kaygı, korkuyla yakın bir duygu durumudur.
2. Hoş olmayan bir duygu durumudur.
3. Gelecek yönelimlidir.
4. Ya hiçbir tehdit durumu yoktur, ya da küçük bir tehdit durumu genelleniyordur.
5. Öznel somatik şikayet ve semptomlar görülür.
6. Objektif somatik şikayetler görülür (Akt. Ekşi, 1998).

Kaygı kişinin sağlık durumu, iş yaşantısı vs. ile ilgili konulardan ortaya çıkabileceği gibi, belirli bir konuyla bağlantılı olmayıp, bilinç dışı da yaşanması mümkün olan bir duygudur (Öztürk, 2004).

Kaygının belirtilmesi gereken bir özelliği de otonom sinir sistemi üzerindeki etkisidir. Bu sistemin etki ettiği organlar üzerinde de belirgin değişiklikler dikkati çekmektedir. Kaygıdan en çok etkilenen dokular; kalp-damar sistemi, sindirim sistemi, üro-genital sistem, adale dokusu, solunum sistemi ve cilttir (Ziyalar, 2006).

Kaygının kişinin davranışları üzerinde etkili olduğu birçok araştırmacı tarafından vurgulanmıştır. Ek olarak bilişsel süreçler de kaygıdan olumsuz yönde etkilenmektedir (Aydın, 1990).

Kaygı üç unsurdan oluşmaktadır. Bunlar;

- a) Algılama: Kaygıda algılama çok net olmamakla birlikte bulanık ve karmaşıktaki olabilmektedir. Duyguyu ortaya çıkaran durumun ne olduğu bulanık olup, yaşanan huzursuzluğun ilişkilendirilebileceği net bir durum yada nesne bulunmamaktadır.
- b) Duygu: Duygu unsuru kaygıda çok net olmayıp, çeşitlilik göstermemektedir. Sıradan öfke, kızgınlık ve neşe tecrübeleriyle kısıtlanamamaktadır. Kaygının yaşandığı yollardan biri öfkedir ve bu duygu kaygı ile ilişkilidir çünkü kişinin kendisiyle barışık olmadığı durumlarda ortaya çıkar ama kişinin suçlayacak bir başkasını bulduğu bir duygudur. Çöküntü durumu içinde olmak da kaygı duygusuyla bağlantılıdır ve bu bağlantı, derin umutsuzluk ve melankoli halinden depresyonun daha hafif hallerine kadar uzanabilmektedir. Ciddi boyutlarda yaşanan duygu yoksunluğu da yine kaygı ile bağlantılı bir duygudur. “Kendimi donuk hissediyorum” da bunun ifade yollarından biridir.
- c) Güdü: Direnç, kaçış tepkisi gibi kaygıya bağlı güdüler, çoğu zaman kişinin kendi içinde yaşadığı ya da başkalarındaki kaygıya dair ipuçlarını ortaya koyma şeklidir (Ekşi, 2006).

Köknel (1990) kitabında kaygının özelliklerinin aşağıdaki şekilde toplanabileceğini belirtmiştir.

- Hoş olmayan, elem veren duygulanım durumu
- Geleceğe yönelik endişeli beklenti
- Bu durumların öznel algılanması, anlaşılması, duyumsanması
- Bedensel gerginlik
- Ruhsal tedirginlik ve panik

1.1.1. Kaygı ve Korku Kavramları Arasındaki Farklar

Kaygı, korku kavramı ile sıklıkla karıştırılmakta olan bir kavramdır. Korku ve kaygının kalp atışındaki hızlanma, kas gerginliği, terleme gibi benzer fizyolojik özellikler doğurmaları ve ikisinde de kaçma eğilimi gösterilmesi, meydana gelmelerine neden olan düşünsel zemindeki farklılığın dikkate alınmamasına neden olmaktadır (Özer, 2002).

Hayvanlar ve insanların tehdit olarak algıladıkları uyarılar karşısında yaşadıkları duygu korkudur. Bu durum, tehdit edici uyarandan kaçma veya onunla savaşma ile sonuçlanarak, her iki durumda da türünü korumayı sağlamaktadır (Dağ, 1999).

Kişinin yaşadığı korkular genellikle realitede varolan, dış dünyada algılanan bir tehlikeye karşı ortaya çıkan duygusal tepkilerdir ve verilen cevap da bu tehdide uygundur. Kaygıda yaşanan korku ise, belirgin bir dış tehdide yönelik olmadığı gibi, algılanan tehdide verilen cevabında aşırı olmasıyla belirgindir (H.Ebert, vd, 2003).

Horney (1986) kaygı kavramını, korku ile arasındaki ilişki kapsamında açıklamıştır. Her iki kavramında algılanan tehlike durumuna karşı geliştirilmiş duygusal tepkiler olmasına karşın, kaygının, tehlikeli olarak algılanan duruma karşı duyulan bir duygu, korkunun ise var olan gerçek bir tehlike karşısında ve bu tehlikeyle orantılı duyulan bir duygu olduğunu belirtmiştir.

Kimi psikologlar ise korku ile kaygı arasında üç önemli fark bulunduğunu ifade etmişlerdir;

- 1.Kaynak: Korkunun kaynağı bilinmektedir fakat kaygının kaynağı belirsizdir,
 - 2.Şiddet: Korku kaygıdan daha şiddetlidir,
 - 3.Süre: Korku daha kısa sürelidir, kaygı ise uzun süre devam eder (Cüceloğlu, 2005).
- Tablo 1’de kaygı ve korku kavramları arasındaki farklar görülmektedir.

Tablo 1. 1: Kaygı ve Korku Arasındaki Farklar

KORKU	KAYGI
Özgül tehdit odağı bulunur	Tehdit kaynağı belirsizdir
Korku ve tehdit arasında anlaşılabilir bir ilişki vardır	Kaygı ve tehdit arasında belirsiz bir ilişki vardır
Genelde dönemsel olur	Uzamıştır
Gerilim sınırlanmıştır	Yaygın rahatsızlık vardır
Tehdit belirlenebilir	Nesnesiz olabilir
Tehdit belirtileriyle artar	Başlangıcını belirlemek zordur
Tehdidin uzaklaşmasıyla azalır	Sürekli
Sonlanması fark edebilir	Sonlanması belirsizdir
Tehdit sınırlanabilir	Belirgin sınırları yoktur
Ani tehdit vardır	Dikkat artmıştır
Aciliyet taşır	Tehdit nadiren acildir

Kaynak; Develi, E. (2006). *Konya’da İlköğretim Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, syf: 39, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Korku ve kaygının birbiriyle karıştırılmaması için oluşumlarını şekillendiren asıl kaynaklara yani düşünce yapılarına, yorumlama şekillerine, olaylara yüklenen

anlamlara da bakmak gerekmektedir. Kişi olayı fiziksel bir risk ya da tehdit anlamı yükleyerek değerlendiriyorsa korku duyacaktır ya da kişiliğine bir risk, tehdit anlamı yakıştırıyorsa kaygı duymaya başlayacaktır. Buradan yola çıkarak aynı olay karşısında korku ve kaygı duygusunun bir arada oluşabileceği vurgulanmaktadır. Örneğin paraşütle atlama yapmaya hazırlanan bir kişi gerek yüksekten bu atlayışı yapmak için korku duyabilmekte gerekse başarılı bir atlama yapamamak adına kaygı duyabilmektedir (Özer, 2002).

Ayrıca korku anında kimi zaman “stres” duyumsanmaktadır ancak stres her zaman olumsuz değildir, mezuniyet, evlilik töreni gibi olumlu durumlarda stres kaynağı olabilmektedir. Organizmanın hazır oluşunda önemli rol oynayan ve fizyolojik bir reaksiyon olan “genel uyarılmışlık hali”, örtüşen fizyolojik belirtilerinden dolayı stres ve kaygı kavramları ile karıştırılmaktadır (Dağ, 1999).

1.1.2 Kaygının Nedenleri

Kaygının nedenlerinden biri korku uyandıran bir uyararla ilgili bilinçaltına atılmış anılardır. Kişi korkunun öğrenildiği durumu unutma eğilimindedir. Korkuya sebep olan olay, geri getirmenin güç olduğu çocukluk çağı yaşantılarının depolandığı bellekle ilişkili olarak bilinçaltında saklanmaktadır. Düşünüldüğünde tedirginlik uyandıran yaşantılar reddedilebilmekte, bilinçsizce yaşanmış bazı olaylar bastırılabilir. Bahsedildiği gibi öğrenilmiş fakat nasıl geliştiği hatırlanamayan bir takım korkular da vardır. Kişinin korkusunun koşullandığı durumla karşılaşması, nedeni bilinmeyen huzursuzluk verici bir kaygı ortaya çıkarmaktadır.

Uyarıcı genellemesi de kaygı nedenlerinden bir diğeridir. Belirli bir durum karşısında belirli bir davranış sergilenmesi öğrenildiğinde, benzer durumlar karşısında da bu öğrenilmişlik geçerliliğini sürdürmektedir. Ancak kişi bu tekrarın farkında değildir. Sert bir baba figürünün yetiştirdiği bir çocuğun diğer erkekler karşısında da babası ile ilişkisinde yaşadığı benzer bir duygu hissetmesi, öğrenilmişlik geçerliliğine örnek olarak verilebilir (Morgan, 2000).

Horney'e göre çocukluk yaşantısında yanlış anne-baba tutumlarıyla yetiştirilen çocuk, yakın çevresindeki insanların ve hatta dünyanın güvenilmez oldukları

konusunda temel bir algı geliştirir ve bundan dolayı kaygı duyar. Kaygının kişilerarası doğasına dikkat çeken Sullivan ise, küçük bir çocuk annesi ile ilişkisinde şefkat görebilmek ile ilgili kişilerarası kaygı duymaktayken, yetişkin bireyler de toplumdaki tüm sosyal ilişkilerinde kabul ve onay görebilmekle ilgili kişilerarası kaygı yaşamaktadırlar (Akt. Dağ, 1999).

Kişinin yaşadığı çatışmalar da kaygı doğuran etmenlerden biridir. Çatışma iki veya daha fazla ihtiyacın aynı anda doyuma ulaştırılmak istenmesi ve ulaştırılmaması sonucu ortaya çıkmaktadır. Kişinin amaca yönelik davranışlarının önlenmesi veya yavaşlaması kişiyi engellenme hissi ile karşı karşıya bırakmaktadır. Bu doğrultuda gerek engellenme gerekse engellenme korkusu kaygı doğurabilmektedir (Morgan, 2000).

Kaygının nedenleri Cüceloğlu (2005) tarafından ise aşağıdaki şekilde sıralanmıştır:

1. Desteğin çekilmesi: Birey alıştığı, aşına olduğu çevrenin dışına çıktığında kaygı duymaya başlayarak bu yeni çevrede alışlagelmiş desteklerin olmamasından ötürü kaygı duymaktadır.

2. Olumsuz bir sonucu beklemek: Olumsuz bir sonuçla karşılaşma olasılığı kişilerde kaygı uyandırmaktadır. Örneğin: Hazır olunmayan bir konuda sınava tabi tutulmak, bir mahkemede duruşma sonucunun beklenmesi gibi.

3. İç çelişki: Kişi inandığı, önem verdiği bir fikirle, yaptığı davranış arasında bir tutarsızlık olduğunda ortaya çıkan çelişki kaygı türünde bir gerginlik yaşatmakta ve içinde bulunulan çelişkili durumdan uzaklaşılana kadar kaygı etkisini sürdürmektedir.

4. Belirsizlik: Gelecekle ilgili yeterli bilgiye sahip olmamak, olacaklarla ilgili fikir yürütememek insanlar için en önemli kaygı nedenlerindedir. Kişiler gelecekte olumsuz sonuçlanacak olayların olacağını bilmeyi, ne olacağını bilmemeye tercih etmektedirler.

1.1.3 Kaygının Belirtileri

Kaygın fizyolojik belirtileri Amerikan Psikiyatri Birliği'nce (1994) aşağıdaki şekilde açıklanmıştır;

- Kalp arpıntısı,
- Nefes alma gl,
- Baş dönmesi,
- Uyuşma,
- Ellerin terlemesi,
- Sık idrar ve dışkılama,
- Kusma ve grme,
- Yorgunluk ve bitkinlik.

Tüm bu tabloya huzursuzluk, gerginlik, uykusuzluk, öfke patlamaları, ölüm ya da çıldırma korkuları da eşlik edebilmektedir.

Yukarıda bahsedildiği üzere, kaygıya bağlı bir takım fizyolojik belirtiler görülebildiği gibi, kaygının oluşmasında etken olan bazı fizyolojik sebepler de vardır.

Sempatik ve parasempatik sistemlerin etkinliğinin artması hallerinde sıkıntı oluşmakta ve artmaktadır, adrenalinin yükselmesi, kan basıncının yükselmesi, karaciğerden şekerin mobilize olması, kalp atışının hızlanması, huzursuzluğu ve kaygıyı arttırmaktadır. Solunum hızlanmakta, cilt rengi solmakta, adale tons azalmakta ve titremeler olabilmektedir. Bağırsak hareketlerinde de belirtiler görülebilmektedir.

Kaygının oluşmasında etkili bazı faktörler aşağıdaki şekilde belirtilmiştir;

- a. Soya çekim,
- b. Kadınlarda daha sık görülmesine rağmen kaygının oluşmasında cinse has bir farklılık yoktur, Kadınlarda nevroitik etkileşimler daha fazladır,
- c. İmmatüre-gelişmemiş kişilik yapısı,
- d. İlerlemiş yaş veya çocukluk çağının ilk on yaşları arasında olmak,
- e. Orta yaş ötesi kadın ve erkeklerde kaygının nedeni endokrinal de olabilmektedir. Kadınların “menapoz”, erkeklerin “andropoz” dönemine girmeleri de kaygı oluşturabilmektedir (Ziyalar, 2006)

1.1.4 Kaygının Türleri

Kaygı bir duygu durumu olmak dışında sabit bir kişilik ya da mizaç özelliği olarak da tanımlanmış bir kavramdır. Duygu durumu ve kişilik özelliği şeklindeki iki tür kaygı birbiriyle karıştırılmamalıdır.

“*Kişisel kaygı*”; sabit bir kişilik özelliği ve geniş perspektifteki bir grup olayı tehdit olarak algılama ve kaygı tepkisi verme durumudur. Saygınlığın yitirilmesi, özsaygının azalması, diğer insanların gözünde özsaygının yitirilmesi gibi durumlar kişisel kaygıyı tetikleyen tehdit durumlarıdır.

Kaygı, şiddeti ve süresi açısından da değişkenlik gösteren bir duygu durumudur. Kaygının, sürekli ve kişiyi rahatsız edecek kadar yoğun, kuvvetli yaşanabildiği bazı haller olabilmektedir. Bunun yanısıra, kaygı krizlerle de ortaya çıkabilmekte ve bu krizler, birkaç saatle sınırlı olabileceği gibi, bir kaç gün de sürebilmektedir (Morgan, 2000).

“*Durumsal kaygı*”; öznel olarak yaşanan ve belli bir duruma bağlı olarak ortaya çıkabilen gerginlik, sıkıntı, sinirlilik, tedirginlik duyguları ile karakterizedir (Ekşi, 2006).

1.1.4.1 Durumluk Ve Sürekli Kaygı

Cattel ve Scheier (1958) faktör analizi çalışmalarıyla ilk defa durumluk ve sürekli kaygı kavramını ileri sürmüşlerdir. Spielberg (1966) de arkadaşlarıyla sürdürdüğü çalışmalarda İki Faktör Kaygı Kuramı'nın özünü ortaya koymuştur. Bu kurama göre, birbirinden farklı özellikte durumluk ve sürekli kaygı olarak adlandırılan iki tür kaygıdan söz edilmektedir (Akt.Öner, LeCompte, 1998).

Spielberg kuramında, kaygıyı kavramsallaştırmış ve kaygıyı iki türlü olarak;

1. Kişilik özelliği
2. Geçici duygusal bir durum olarak ortaya koymuştur.

Bu kuram Spielberg'in "Durumluk-Sürekli Kaygı Teorisi" olarak adlandırılmaktadır (Ekşi, 2006).

Spielberger (1972), kaygıyı, kişisel bir farklılık olarak kaygıya yatkın olma hali olarak tanımladığı "sürekli kaygı" ve stres verici bir durum karşısında verilen geçici bir duygusal tepki olarak tanımladığı "durumluk kaygı" şeklinde, iki farklı şekilde açıklamıştır. Durumluk kaygının değişken özellikli olduğunu ve fizyolojik uyarıcılar ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Sürekli kaygı seviyesi yüksek olan bireylerin, strese karşı durumluk kaygı yaşama yatkınlıklarının da daha yüksek olabilmektedir.

Kaygı ve kaygınlık hali doğal, insani özelliklerden ve duygu durumlarındanır. Kaygı, bireyleri birbirinden ayırt eden bir kişilik özelliğini belirler ve bireyin o anda içinde bulunduğu duruma doğrudan bağlı değildir (Öner ve Le Compte, 1998).

Olumsuz duyguların yaşandığı bütün durumlar karşısında kaygı ortaya çıkabilmektedir. Kaygıya neden olan dış faktörler, onu yaratan kişiye yaklaştıkça kaygı belirtileri de yoğunlaşmaktadır. Durumla ilişkili kaygı, içinde bulunulan şartlarda yaşanmakta ve zorluk yaratan durumun sonlanmasıyla belirtiler de etkisini kaybetmektedir. Bu durumdan farklı olarak, sürekli kaygı, kişiye ait bir özellik olarak vardır ve bazı hallerde daha yoğun yaşansa da yaşantının genelini

kaplamaktadır. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireylerde gerçek tehlike ile orantısız tepkiler ortaya konulmaktadır (Baltaş&Baltaş, 1998).

Sürekli Kaygı düzeyi yüksek olan bireyler diğerleri tarafından tehdit edici, rahatsızlık verici olarak algılanmayan durumlarda dahi kaygı duyarak, her an kötü bir şey olacak beklentisi ile genel bir hoşnut olmama hali içinde, buldukları durumdan memnun değillerdir. Bireyin içinde bulunduğu durumla örtüşmeyen, başkaları tarafından nedeni tam olarak anlaşılamayan kaygılar sürekli kaygılardır (Kulaksızoğlu, 1999).

Belirgin bir tehlike kaynağı olmadığında sürekli kaygı bağlantısız anksiyete olarak tanımlanmaktadır. Kişinin dikkatini toplayamaması, umutsuzluğa kapılması, uyku bozuklukları yaşaması, karar verme mekanizmalarındaki güçlükler, aşırı duyarlı olması, aşırı terlemesi, boyun ve omuz bölgesinde kas gerilimleri yaşaması, belirgin bir sebep olmamasına rağmen nabız ve tansiyon bulgularında artış görülmesi vb. gibi belirtiler bu tür anksiyetede görülmektedir. Bağlantısız anksiyete; kişilerin devamlı gerilim içinde olmasına, tedirginlik ve üzüntü yaşamasına sebep olabilmektedir (Şeyhoğlu, 2005).

Köknel'e (1990) göre genel olarak durumluk kaygı, sürekli kaygının etkisiyle değişmektedir. Başka bir deyişle sürekli kaygı bireylerin geçmiş yaşantılarındaki kaygı yaşama sıklıkları ve dereceleri ile birlikte, gelecekte yaşanacak olan durumluk kaygı yaşama ihtimalini yansıtmaktadır (Nichols, 2003).

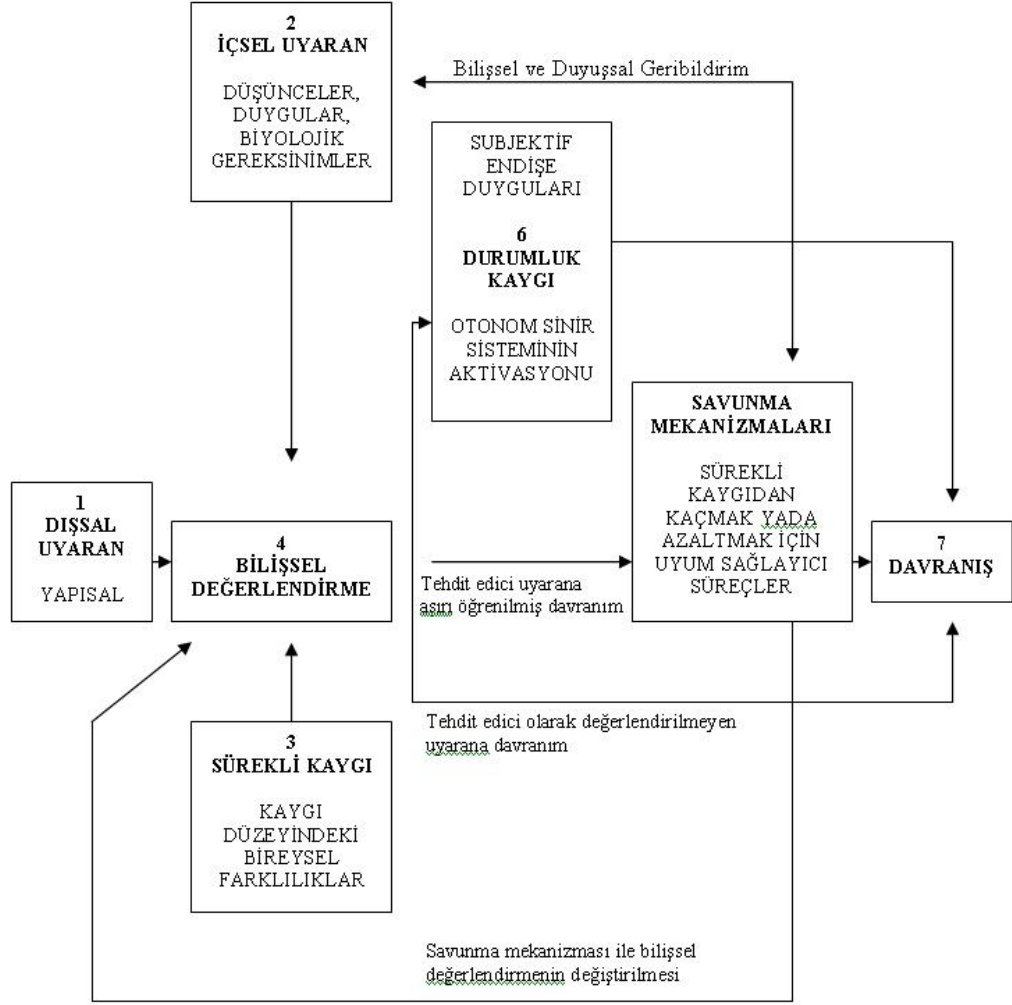
Durumluk kaygı tehlikeli koşullara bağlı olarak ortaya çıkabilen ve herkesin yaşantısının belir bir döneminde yaşama ihtimali yüksek olan, geçici duruma bağlı bir kaygı türüdür (Şeyhoğlu, 2005).

Durumluk kaygı, bireyin içinde bulunduğu stresli durum karşısında hissettiği objektif olmayan bir korkudur. Fizyolojik olarak, otonom sinir sistemindeki uyarılmaya bağlı olarak, terleme, sararma, kızarma ve titreme gibi fiziksel değişimler, kişinin yaşadığı gerginliğin ve huzursuzluğun göstergeleridir. (Öner, Le Comte, 1998).

Stres seviyesine bağlı olarak da durumluk kaygı seviyesinde değişmeler gözlemlenebilmektedir. Stres seviyesinin yüksek olduğu zamanlarda durumluk kaygı seviyesinde artış; stres seviyesinin düşmesine bağlı olarak da durumluk kaygı seviyesinde düşüş görülebilmektedir (Şeyhoğlu, 2005).

Durumluk kaygıya organizmanın artmış uyarılmışlığı da eşlik etmektedir ve durumluk kaygıyı ölçerken uyarılmışlık seviyesini ölçmek için kullanılan yöntemleri kullanmak da faydalı olmaktadır (Öner, Le Compte 1998).

Le Compte ve Öner durumluk kaygıyla kinetik enerji, sürekli kaygı ile de potansiyel enerji arasında benzerlik kurmuşlardır. Durumluk kaygı, kinetik enerji gibi belirli bir zaman diliminde ortaya konulan bir tepkidir. Sürekli kaygı ise potansiyel enerjiye benzer olarak, belirli bir tepki gösterme yatkınlığıdır. (Akt. Erkan, 1994). Sürekli kaygı uygun uyarımlarla karşı karşıya geldiğinde, meydana gelebilecek kinetik bir tepki için gizli bir eğilim olarak da açıklanabilmektedir (Çağlar, 1996).



Şekil 1.1: Durumluk ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişki

Kaynak: Erbaş, M. K, (2005). *Üst Düzey Basketbolcularda Durumluk Kaygı Düzeyleri ve Performans İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi.

Durumluk ve sürekli kaygının özellikleri Spielberger tarafından aşağıdaki şekilde özetlenmiştir.

Durumluk Kaygı:

- İnsanın içinde bulunduğu durumu tehdit eden tehlike yaratan biçimde yorumlamasından kaynaklanır,
- Hoş olmayan, elem veren bir duygulanım durumu yaratır,

- Bu duygulanım durumu algılanır, anlaşılır, duyumsanır,
- Bu süreçte bilinç açık, uyanık, haberdardır
- Sinir sisteminin işlevindeki değişimlere dair belirtiler ortaya çıkar.

Sürekli Kaygı:

- Durumluk kaygıdan daha durağan ve sürekli
- Şiddet ve süresi kişilik yapısına göre değişiklik gösterir.
- Kişilik yapısındaki kaygıya yatkınlık sürekli kaygı düzeyi üzerinde etkilidir (Köknel, 1989).

1.1.5 Kaygı Kuramları

Kişilik yapısını ve davranışları inceleyen tüm kuramcılar her zaman kaygıya yer vermişlerdir. Kaygı, kişiliği oluşturan ilk temel güç olarak da kabul edilmiş, ikincil olarak oluşan fakat kişiliğin yapılanmasında, gelişmesinde ve davranışın ortaya çıkmasında önemli rolü bulunan bir unsur olarak da değerlendirilmiştir (Köknel, 1995)

Kaygıyı anlamaya çalışırken biyolojik ve psikolojik yaklaşımlardan bahsetmek faydalı olacaktır.

1.1.5.1 Biyolojik Varsayımlar

Anksiyete cevabını oluşturan normal beyin fonksiyonları, son elli yılda çalışmalarda ciddi bir şekilde vurgulanmaktadır. Anksiyetenin biyolojik kökeninin anlaşılması semptomların azaltılmasını sağlayan ilaçların etki mekanizmalarının incelenmesi ile sağlanmıştır (H.Ebert, vd, 2003).

Biyolojik varsayımlarla kaygı açıklandığında nörotransmitterlerin önemi vurgulanmakta ve noradrenalin, serotonin vs. düzeylerinin artışıyla açıklamalara gidilmektedir. Ayrıca sodyum, kişilere laktat gibi bir takım nörokimyasal maddeler verilerek yapay panik nöbetleri yaratılmaktadır. Önemli bir nokta da, kaygının varlığında kalıtsal bir yatkınlığın olduğundan söz edilmesidir (Fidanoğlu, 2005).

Genetik çalışmalardan elde edilen bilgilerin kısıtlı olmasına rağmen yapılan araştırmalar gcl bir genetik bileşenden bahsetmektedir. Kaygı Őikayetleriyle başvuranların büyük bir kısmının ailelerinde de benzer sıkıntıların grldği tespit edilmektedir.

Anksiyeteyi uyaran nörodavranışsal inhibisyon sistemi genel kuramı Grey ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. Amaç cezalandırma, ödüllendirilme ve korku gibi uyarıların değerlendirilmesidir. Bu uyarılar davranışsal baskı sonucunda uyarılmışlık ile dikkati arttırlar. Kaygı giderici ilaçlar da bu bölgedeki cevapları bastırırlar. Birçok anatomik bölgenin anksiyete ile ilişkili olduğu farmokolojik ve lezyonik çalışmalar sonrasında bulunmuştur. Duyusal uyarılar özellikle hipokampüsün, entorhinal korteksin aktivasyonunu sağlamaktadırlar (H.Ebert, vd, 2003).

Ayrıca limbik sistemin ve temporal korteksin çıkartılmasıyla yapılan çalışmalarda, korku ve agresyon düzeylerinin azaldığı görülmüştür ve bu bölgenin situmulasyonu da korku ve agresyon davranışlarının ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Çeşitli çalışmalarda frontal serebral korteksin ve temporal serebral korteksin kaygı oluşumunda etkili olabileceği de ileri srlmştr (Köroğlu, 2004).

1.1.5.2 Psikolojik Varsayımlar

1.1.5.2.1 Varoluşcu Açıdan Kaygı

Varoluşcu teoriler, yaygın anksiyete bozukluğunun etiyolojisi üzerine çalışmalarını sürdürmüş ve açıklamalarını bu yönde yapmışlardır. Kişi yaşamın anlamsızlığının farkına vardığında gerçek ölüm korkusundan bile daha fazla rahatsızlık uyandırıcı bir durum içine girmektedir. Bu varoluşun anlamsızlığına yönelik gösterilen tepki anksiyete Şeklinde ortaya çıkmaktadır. Varoluşcular nükleer savaş tehlikesinin gündemde olduğu dönemde anksiyete düzeylerinin artması örneğine dayanarak da kişilerin varlığının tehlike de olduğu durumlarda kaygı düzeylerinin artacağı yönündeki savlarını ortaya koymuşlardır (Fidanoğlu, 2006).

Paul Tillich'e göre yokluk, varlığı üç yönde tehdit etmekte ve bu da üç ayrı tip anksiyete doğurmaktadır. Bunlar aşağıda belirtildiği gibi;

- Ölüm ve sonluluk kaygısı,
- Boşluk ve anlamsızlık kaygısı,
- Suç ve kınanma kaygısıdır (Akt. Sayar, 2000).

1.1.5.2.2 Davranışçı Öğrenme Kuramları Açısından Kaygı

Öğrenme teorilerinden “ Koşullama Kuramı” temsilcilerinden olan Miller, Spencer ve Taylor, kaygının nasıl meydana geldiğinden çok yayılma şekline önem vermişlerdir. Bu kurama göre, kaygının normal ya da patolojik olup olmadığını, tehdit duygusunun kaynağı yerine, yoğunluğu, süresi, dış tehlikenin önemi ve derecesi belirlemektedir. Ek olarak, varoluşçular kaygının davranışlar üzerinde olumlu etkileri olduğunu da ileri sürmüşlerdir (Akt. Fidanoğlu, 2006).

Gerçek bir tehdit karşısında gösterilen kaygı tepkisi bir uyum davranışı olarak ele alınmaktadır ve herhangi bir tehlike durumuyla karşı karşıya olunmadığı halde kaygı tepkisi gösteriliyorsa bu psikopatolojiyle açıklanmaktadır. Davranışçı öğrenme kuramlarına göre kaygı bozukluklarının ortaya çıkmasında, geleneksel öğrenme ilkeleri rol oynamaktadır (Weanar, 2003).

Davranışçı yaklaşıma göre kaygı, öğrenme sonucu oluşmaktadır ve “koşullu uyarının koşulsuz uyararla etkileşimi sonucu ortaya çıkan koşullu tepki” olarak açıklanmıştır. Kişi, onda kaygı uyandıran durumlarda, kaygı uyandıran uyarandan uzaklaşarak kaygıdan da uzaklaşmaya çalışmaktadır (Ekşi, 1998).

Kaygı kavramını açıklama aşamasında, öğrenmenin klasik teorilerinden Edimsel ya da Klasik koşullanmanın iki yönü önemlidir: İlk olarak, korku ve kaygı gibi duygusal tepkiler karmaşıktır ve davranışsal, psikolojik ve fizyolojik bileşenleri içermektedir. İkinci olarak, koşullanma oluştuktan sonra, kaygı önceden tahmin edilebilir hale gelebilmektedir ve dolayısıyla korkulan uyarıcı ile karşılaşma durumu olmasa bile sadece onun hakkında konuşmak veya onu düşünmek bile kaygıyı uyandırabilmektedir (Akman, 2004). Mowrer ve Dollard ile Miller iki faktör kuramını literatüre kazandıran araştırmacılarıdır. Buna göre korku, gerçek tepkisel

koşullanma ile edinilmektedir. Organizma korkuyu azaltmaya güdülüdür ve bu yöndeki ipuçları korkuyu azaltmaya yardımcı olmaktadır. Korku bir dürtü işlevi taşımaktadır ve korkuyu azaltan davranışlar, pekiştirme özelliğine sahiptir (Akt. Ekşi, 1998).

Watson ve Rayner bu konuda çok önemli bir çalışmayı birlikte yapmışlardır. Bu araştırmada küçük bir çocuk (Albert) kürklü nesnelere ve hayvanlardan korkmaya koşullandırılmıştır. Albert araştırma öncesinde farelere karşı herhangi bir korku duymamaktadır. Çalışmada Albert, fareye dokunmak istediği zamanlarda, deneyi yapan kişi tarafından Albert'in kafasının arkasındaki çelik bara vurulmaktaydı ve Albert, çok yüksek bir sesle karşılaşmaktaydı. Buna bağlı olarak da bir korku tepkisi vermektedir. Devamında yapılan deneylerde görülmüştür ki, Albert, çelik barın sesi olmasa da fareyi gördüğünde korku tepkisi vermektedir. Dolayısıyla fare Albert için korku duyulması gereken doğal uyarıcı halini almıştır (Akt. Ekşi, 1998).

Koşullanma oluştuğunda, kaygı önceden tahmin edilebilir hale gelebilir ve bu da korkulan uyarıcı ile karşılaşılmasa da sadece hakkında konuşmak ya da düşünmekle bile kaygıya neden olabilmektedir (Akman, 2004).

Kaygının güçlü bir güdüleyici olması konusunda, psikanalistler de davranışçılarla aynı görüştedirler. Onlara göre de, kaygıyı azaltan ya da yok eden her türlü davranış pekiştirilmektedir (Weanar, 2003).

Sosyal öğrenme yolu ile ailenin tepkileri de model olarak alınmaktadır (Özpoğraz, 2005). Toplumsal Öğrenme Kuramı'na göre insanlar, anne ve babalarının gösterdiği kaygı reaksiyonlarını taklit davranışıyla kazanarak içten gelen bir kaygı tepkisi göstermeyi öğrenmektedirler (Köroğlu, 2004).

1.1.5.2.3. Psikanalitik Kuramlar Açısından Kaygı

Kaygının psikodinamik açıklaması en kısa şekliyle, kişinin içindeki dürtü çatışmasıyla açıklanmıştır. Kişi iç veya dış engellenmelerden dolayı dürtülerini doyuma ulaştırıp boşalım sağlayamadığında, haz ilkesiyle uyuşmayacak bir durumla karşı karşıya gelmektedir (Koptgel-İlal, 2001).

Freud anksiyete hakkındaki ilk kuramında libidinal dürtülerin dağılımında çatışmaların ve inhibisyonların bozukluklara neden olduğunu ortaya koymuştur. Bireyde, dış tehdit nedeniyle cinsel engellemeler olabilmekte ve bu durumda dürtü kontrolünün kaybedilmesi, korkusu ile sonuçlanabilmektedir. Bu doğrultuda, uyarıların bastırılması ve kontrolün kaybedilme korkusu ise anksiyeteye neden olabilmektedir (H.Ebert, vd, 2003).

Freud kuramında, 3 tip kaygıdan bahsetmiştir;

- İşaret (signal) kaygı ya da nesnel kaygı,
- Travmatik kaygı ya da nevrotik kaygı (Rice, 1999; Shultz ve Shultz, 2001)
- Ahlaki(moral) kaygı (Akt. Akman, 2004).

Freud'un tanımladığı bu üç tip kaygı, kişide gerilime neden olmaktadır ve kişide ortaya çıkan bu gerilimin azaltılması savunma mekanizmaları ile sağlanmaktadır.

Freud zaman içinde anksiyeteyi, nevrozun bir parçası olarak tanımlamış, ortaya attığı ilk kuramı yetersiz bulmuştur ve hatta daha da sonraki çalışmalarında anksiyeteyi doğal, biyolojik olarak yaşamı devam ettirmek için bir cevap mekanizması olarak aktarmıştır. Kısacası ilerleyen zamanda, cinsel enerjinin anksiyete dönüştüğü fikrini bırakarak, anksiyeteyi tehdit sonucu ortaya çıkan bir durum olarak tanımlamıştır (H.Ebert, vd, 2003).

Bir başka Neofreudyen kuramcı olan Otto Rank ise, kaygının kökeninde “doğum travması”nın ve ilk kez bunun temsil ettiği “ayrılma kaygısı”nın yattığını düşünmüştür (Akt. Geçtan, 1993). Rank'a göre, bebeğin dünyaya gelmesiyle anne karnındaki rahat ve güvenli süreç son bulmakta ve bu da kaygı doğurmaktadır (Akt. Fidanoğlu, 2006).

Horney (1986) de kaygının doğumla başladığı görüşünü kabul etmiş ancak daha sonra hadım olma korkusuna dönüştüğünü belirtmiştir. İlerleyen yaşlarda ortaya çıkan kaygının da çocuksu kalmış tepkilerden kaynaklandığını ileri sürmüştür.

Kaygı, psikanalitik kurama göre, kaynaklandığı psikoseksüel gelişim dönemleri açısından 4 farklı gruba ayrılmaktadır. Bunlar, aşağıda belirtildiği gibi;

Üstbenlik Kaygısı: Denetleyen, engelleyen, cezalandıran, katı bir üst benlik tarafından yaratılan suçluluk duygusunun yaşanmasıdır.

İd Kaygısı: Benliğin denetim gücünü koruyamaması, id dürtülerinin gereğinden fazla güçlenmesi ile üstbenliğin cezalandırma tehdidinin ve gerçekte örtüşmeme tehlikesinin bir arada yaşanmasıdır.

İğdişlik Kaygısı: Başkalarının yanında küçük düşme, başarısızlık, hastalanma, sakat kalma, cinsel başarısızlık gibi endişelerin yaşanmasıdır.

Ayrılma Kaygısı: Sevilen bir kişiden uzak kalmak hatta o kişinin yitirilmesi, çaresizlik, yalnızlık gibi olumsuz duyguların yaşanmasıdır (Köknel,1990).

Bu kurama göre, gelişimin patolojik seyrettiği evrede, kişide çeşitli saplanmalar oluşmaktadır ve kişinin erişkinlik döneminde, bu saplanmaları çağrıştıran durumlarla karşılaştığında kaygı düzeyi artmaktadır (Fidanoğlu, 2006).

1.1.5.2.4 Bilişsel Kuramlar Açısından Kaygı

Bilişsel kuramcılara (Beck, Emery, Mathews) göre kaygıya neden olan, olaylar değil; kişinin beklentileri ve olayları algılayıp yorumlama şeklidir (Akt. Sürmeli, 1997).

Bilişsel modelin en can alıcı noktası kızgınlık, umutsuzluk gibi duyguların yaşanmasının nedenlerinin, bilinenin aksine, kişinin yaşadığı olaylarla değil, olayları değerlendirme şekliyle ilişkili olmasıdır. Kişideki abartılı algılamalar sonucunda, otomatik ve refleks olarak “anksiyete programını” aktive olmaktadır. Bu bireyin evrimsel geçmişine kişisel deneyimlerinin eklenmesiyle gelişen, gerçek tehlikeyle karşılaşıldığında korunmayı amaçlayan tepkileri kapsamaktadır. Anksiyete programı aktive olduğunda;

- 1) Kaçmak ya da savaşmak için otonomik uyarılmışlık seviyesinde değişiklik olmakta,
- 2) Süren davranış inhibisyona uğramakta,
- 3) Potansiyel tehlike kaynakları seçici dikkatle değerlendirilmektedir (Savaşır, Soygüt, Kabakçı, 2003).

Tehlike karşısında korkmak, endişelenmek normal bir tepkidir. Bütün insanlarda potansiyel bir korku ve kaygı altyapısı bulunmaktadır ve kaygı adeta herkese bulunan alarm sistemi gibi işleyen bir duygudur. Bu, insan olmanın bir parçası olarak kabul edilmektedir (Leahy, 2004).

İlkel zamanlarda, vahşi bir hayvanla karşılaşan bir kişinin kaçmak ya da savaşmak için gösterdiği çaba hayatta kalmasını kolaylaştırmıştır, günümüz koşullarında da, üzerimize doğru gelen bir arabadan kaçmak, kazayı engellemek bu duruma örnektir. Fakat gerçek bir tehlike olmadığı halde, kişide yalnızca yanlış bir yorumlamaya bağlı olarak anksiyete programı devreye giriyorsa, bu program, aynı işlevi ortaya koymamakta, hatta yaşantıyı kısıtlayıp zorlaştırmaktadır (Savaşır, Soygüt, Kabakçı, 2003).

Magda Arnold (1960) “duygu kuramı”nda, duyguların anlaşılmasından önce kişilerin olaylarla ilgili bilişsel değerlendirmelerinin anlaşılması gerektiğini ileri sürmüştür (Akt.Fidanoğlu, 2006).

Bu kurama göre; bireyin davranışı dünyayı yapılandırış şekliyle bağlantılıdır ve hatalı yaklaşımlar üzerinde temellenen problemler gerçeği algılamadaki çarpıtmalardan ortaya çıkmaktadır. Beck’e göre olumsuz otomatik düşünceler ve gerçeği çarpıtıcı imajlar, psikolojik problemleri doğurmaktadır. Yapılan hatalı tahminler, kişinin kendisi ve çevre hakkındaki otomatik düşüncelerinden ve imajlarından kaynaklanmaktadır. Aslında düşüncedeki problem de kaygı duygusunun içindedir (Akt. Bilgin, 2001).

Bilişsel çarpıtmalar; onaylanma, yetersizlik, denetim ve kaygı duygusuyla ilgilidir. Olumsuz şemalarını etkisiyle olayları değerlendiren kişilerin kaygı düzeyleri, olayın gerçek tehlikesiyle orantısızdır (Bilgin, 2001).

Kişinin düşünceleri ve inançları doğrultusunda hisleri şekillenmektedir. Diğer duygu halleri gibi, kaygı da kişinin inanışlarının bir ürünüdür.

Son olarak yukarıda bahsedilen tüm bakış açılarının üzerinde birleşebilecekleri nokta insan var oldukça kaygının da var olacağıdır (Dağ, 1999).

1.1.6. Kaygılı Bireylerin Kişilik Özellikleri

Bazı kuramcılara göre kaygı, insanda yaşam boyu gözlemlenebilecek bir mizaç ögesi olarak açıklanmaktadır (Dağ, 1999).

Ziyalar'a (2006) göre, kaygılı kişiler alıngan yapıda olup, olaylar karşısında paniğe kapılma eğilimleri fazladır. Bu kişilerin bilinen diğer özellikleri arasında telaşlılık ve kararsızlık, kolay ağlamaları, genellikle çok hareketli olmaları da sayılabilmektedir. Bu kişileri tedirgin kılan etmen, kötü bir şey olacağıyla ilgili varsayımlardır. Heyecan tepkisini bir anda gösterebildikleri gibi, bu tepkilerinde aşırılık hali de gözlemlenebilmektedir. Ek olarak, kaygı düzeyleri çok yükselen bireylerde impulsif saldırganlığa ve hatta intihar denemelerine de rastlanabilmektedir.

Kaygılı insanlar içinde buldukları ruh halinden dolayı gündelik hayatta bazı sıkıntılar yaşayabilmekte, kişiler arası ilişkilerde ve performans sergilemeleri gereken sorumluluklarını yerine getirmede zorlanabilmektedirler. İş hayatında düşük hedefler belirleme, grup normlarına aşırı uyma, farklı düşünce ve yargılar karşısında baskı hissedip kendini ortaya koyamama, kabul edilebilir davranışlarda diğerlerine bağlı olma gibi tutumlar sıklıkla sergiledikleri tutumlardandır (Ekşi, 2006).

Az miktarda yaşanan kaygının bireyi teşvik ederek performansını arttırabilmesi, kaygının birey için olumlu bir etkisine örnek olabilmektedir. Bu durumun aksine, kişinin yaşadığı fazla miktardaki kaygı, bireyin performansını azaltarak başarısızlığa itmekte ve düşük öz saygıya sebep olmaktadır. Kaygının patolojik boyut aldığı, süresi ya da şiddeti açısından aşırı olması, bireyin yaşamını olumsuz etkilemeye başlaması ile değerlendirilebilmektedir (Fidanoğlu, 2006).

Kaygı durumu, dışarıdaki bir nesneden veya kişiliğin kendisinden kaynaklı oluşsa da, kaygı yaratan durum karşısında, kişilik değişik süreçlerde, değişik cevaplarla durumu karşılamaktadır. Kaygıyı yaratan durumun algılanması, anlaşılması ve bilinçlenme sonrasında, kaygı yaratan durum karşısında, kişinin sergileyeceği tutum ve davranış da bilinçlidir. Ancak, kaygı karşısında bilinçdışı savunmalar da sergilenebilmektedir. Kişilik yapısına göre çeşitli savunma düzenekleri devreye girebilmekte ve bunların bir kısmı olumlu ve başarılı savunma düzenekleriyken bir kısmı da, kaygıya karşı, kişilik gelişimi üzerinde olumsuz etki eden, ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olan savunma düzenekleri olabilmektedirler (Köknel, 1982).

Kaygıyı rasyonelleştirme, inkar etme, uyuşturma, kaygı doğurabilecek düşünce, duygu, ortam ve dürtülerden kaçınma, kullanılan bazı savunma düzenekleridir (Horney, 1986). Ancak, savunma düzenekleri iç çatışmalardan oluşan kaygı duygusunu tam anlamıyla uzaklaştıramamakta, yalnızca bir süre için azaltabilmektedir. Bu sayede bu çatışmalara olumlu ve olgun çözüm yolları bulunulana kadar kişinin benliği korunmaktadır (Köknel, 1982).

Kaygı, çağdaş psikolojinin farklı ekolleri tarafından, Freud'dan bilişsel bakış açısına kadar farklı şekillerde açıklanmıştır. Ancak biyolojik paradigmanın öne geçmesiyle psikiyatri alanında da bu yöndeki çalışmalar hızlanmıştır (Sayar, 2000).

Zaman zaman her birey kaygı duyabilmektedir ancak bu durum, kişinin düşüncelerini ve psikososyal işlevlerini engellediği zaman, “anksiyete bozukluğu”na yol açabilmektedir. Anksiyete bozuklukları konusu çalışma kapsamında ele alınmadığından literatürde bu konuya yer verilmemiştir.

1.2. Evlilik

Toplumun temel taşı olan aile “evlilik” başlığı adı altında resmi bir anlam katarak toplumun düzenini sağlamakta ve bireyin bir paylaşım içine girmesine imkân vermektedir. Evlilik sosyal bir kavram olmakla birlikte bireyin kişisel özelliklerine, aile yapısına ve özellikle birbirleri ile bir bütün olarak hareket etmesine bağlı olan özerk bir ilişkidir.

İlke ve kuralları belirlenmiş “evlilik” temeline dayanan aile kurumu yaklaşık olarak 400 yıllık bir geçmişe sahiptir. Evlilik kurumu Mısır’da M.Ö 2000 yıllarında başlamıştır ve toplum düzenini, kültür ve geleneklerin sürekliliğini, yeni nesillerin bakım ve eğitimini sağlamakla görevli bir kurum olarak varlığını sürdürmüştür, devlet tarafından da desteklenmiştir (Özgüven, 2000).

Evlilik insan yaşamındaki en önemli kişilerarası ilişkilerden biri olarak kabul edilmektedir ve insanların bir kısmı için önemli bir doyum ve mutluluk kaynağı olan bu kurum, bir kısmı için pek çok olumsuz sonucu beraberinde getirebilmektedir. Yapılan araştırmalar sonrasında mutsuz bir evliliği sürdürmenin genel mutluluk, yaşam doyumu, benlik saygısı ve genel sağlıkla olumsuz yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Hawkins, 2005).

Evlilik ve aile olgusu her ne kadar tarih içinde ve bir toplumdan diğerine farklı anlamlar taşımakta ise de, içinde neredeyse evrensel sayılabilecek bazı gelişimsel olayların yaşandığı bir birimi ifade etmektedir. Bu sosyal üniteyi oluşturan bireylerin birbirlerine olan güçlü bağlılıkları ve sadakatleri uzun yıllar sürmektedir (Akar, 2005).

Harris, evliliğin, aileyi oluşturan kişilerin, kendilerine düşen sorumlulukları yerine getirmeleri için oluşturulmuş bir kurum olduğunu ortaya koymaktadır. Malinovski, farklı olarak evliliğin temel amacının çocuğun yasal bir baba edinmesi olduğunu ileri sürmektedir. Bütün toplumlar için geçerli olan evlilik düşüncesi; evliliğin çiftlerin çocuk sahibi olmadan önce gerçekleşmiş olması yönündedir (Akt. Ateş, vd, 2004).

Evlilik insan hayatındaki en önemli yaşam olaylarından biri olarak değerlendirilmektedir (Hünler ve Gençöz, 2003). Bireylerin yaşamında yakın ilişkiler (Freedman, 1978; Veroff, Douvan ve Kukla, 1981) önemlidir ve öznel iyiliğin en büyük kaynakları olarak kabul edilmektedirler.

Gülerce ‘ye göre İki insan birlikte olmaya başladıkları andan itibaren, daha önceki veya bireysel yaşam biçimlerini değiştirmeye ve yeni etkileşim biçimleri denemeye başlamaktadırlar. Ancak bir çift, bu etkileşim biçimlerinin “tutması” oranında, iki kişilik bir psikolojik sistem oluşturmaktadır. Bu aynı zamanda, bireylerin dış sosyal

dünya ve kendi iç dünyalarıyla, kök aileleriyle vb. ilişkilerinin yeniden düzenlenmesi demektir (Akt, Fidanoğlu, 2006).

Evlilik; ayrı ilişkileri ve ilgileri olan kişilerin, karşılıklı bir dayanışma, toplumsal bir onaylamayla gerçekleşmiş bir sözleşme ve tüm toplumsal yasaklamalar dışında tutulan cinsel gereksinmelerin karşılıklı olarak doyuma ulaştırıldığı bir “kaynaşma”dır (Özüğurlu, 1985).

Evlilik, devletin üzerinde kontrol ve yetki iddiası bulunan, bu anlamıyla kurumsallaşmış bir ilişki biçimidir. Bu kurumsal çatı altında, kadın ve erkek, “karı-koca” olarak birbirine bağlanmakta, doğacak çocuklarına da belli bir statü sağlanmaktadır (Şıpka, 2006).

Benzer olarak Özgüven (2000) tarafından evlilik, kurumsallaşmış bir yol, devletin kontrolü altında olan bir statü, hak ve yetkisel bir kimliği olan ilişki şeklinde tanımlamıştır.

Bir başka evlilik tanımı; evlilik, değer yargıları ve aile geçmişleri açısından farklılıklar taşıyan iki yabancı kişinin yeni değerler ve davranışlar örüntüsüyle yapılandırdığı bir kurumdur, olarak yapılmıştır (Ateş, vd, 2004).

Bazı araştırmacılar, evliliği “evli çiftlerin evlilikleri hakkında hissettikleri” şeklinde tanımlamışlar ve ilişkide mutluluk ya da doyumdan söz etmişlerdir. Bunun yanı sıra evliliği tanımlarken, çalışmalarında anlaşmazlık ya da etkileşimin niteliği ve miktarını belirten ifadeleri kullan araştırmacılar da bulunmaktadır (Yılmaz, 2000).

Russell’a (1983) göre doyumlu bir evlilik, çiftlerin eşitlik duygusunu taşıdıkları, düşünsel ve bedensel yakınlık geliştirebildikleri bir ortamda kurulabilen bir ilişkidir (Akt. Gökmen, 2001).

Özüğurlu insanı anlamlı kılan olgunun insanın diğer insanlarla bütünleşmesi olduğunu, bunu yapmanın da en yalın, en sağlam ve en evrensel yolunun evlilik olduğunu belirtmiştir ve toplumsal kabullülüğün en yüksek olduğu kurumun da

evlilik kurumu olduğunun altını çizerek evliliği kazanılmış bir güdü olarak tanımlamıştır (Özügurlu, 1985).

Bernard Murstein, “uyaran değer rol” üçlemi çerçevesinde evliliği açıklamaktadır ve evlilikte yapılan seçimlerin dinamik bir süreçte gerçekleştiğini belirtmektedir. İlişkinin başlangıcında karşıdakinden gelen uyaranlar büyük önem taşır. Uyaranlar göze çarptıktan sonra sözel iletişimle, değerler ve yargılar kişiler arası aktarım sürecine dahil olmaktadır. Kişiler sözel iletişimle kendileri hakkındaki bilgileri birbirlerine taşımaktadırlar. Değerlerin ve davranışların aktarımından sonra rol tanımlamaları devreye girmektedir ve kişiler bu roller sayesinde birbirlerini kabul sürecine geçiş yapmaktadırlar.

Evlilikle ilgili roller (Beklin & Goodman, 1980) ele alınırken bireyler birbirleriyle ilgili fikirleri ve elde edilen davranışları tekrardan gözden geçirmektedirler. Bu sayede çiftler kendilerinden bir kez daha emin olmaktadır (Akt: Ateş, vd, 2004).

Evlilik karşı cinsten ikai kişinin birlikte bir hayat kurmak, ortak kararlar almak, yaşamlarını paylaşmak ve belli gereksinimlerini karşılamak amacıyla yaptığı bir sözleşmedir (Özgüven, 2000).

Fowers (1993) ise, evliliği bireyin kendi benliğini bir başkasının benliği ile birleştirmesini, kişiliğini geliştirmesini ve mutlu bir yaşam sürmesini sağlayan bir kurum olarak açıklamaktadır (Akt. Erdoğan, 2007). Bunun yanı sıra insanı birçok yönden etkileyen evlilik, yaşamın her alanında paylaşılan sevinç, mutluluk, üzüntü, sıkıntı gibi durumların birlikte atlatılmasında yardımcı olarak görülen bir amaç olarak da kabul edilebilmektedir (Ersanlı & Kalkanlı, 2008).

Evlilik, bir erkek ve bir kadın arasında toplum tarafından onaylanmış ilişki olarak kabul edilmektedir (Kottak, 2001). Güvenç, evliliği tanımlarken, toplumsal normlara göre onaylanmış bir bağın kurulması ve doğumla sonuçlanabilen cinsel ilişkinin yine toplumsal normlara uygun duruma getirilmesinden söz etmektedir (Akt. Sardoğan&F.Karahan, 2007) .

Evliliğin gereği ve nedenleri düşünüldüğünde, evlilik yaşamının, iki kişinin biyolojik, sosyal ve psikolojik gereksinim ve güdülerini doyurmayı amaçladığı gözlenmektedir.

Evlilik tanımları birçok araştırmacı tarafından, farklı bakış açılarıyla ve farklı unsurları vurgulanmaya çalışılarak yapılmıştır. Literatürde evlilik konusuyla ilgili çok farklı tanımlamalara rastlamak mümkündür. Yukarıda evlilik tanımlarının bir kısmı aktarılmaya çalışılmıştır, tanımlamalardan sonra evlilikle ilgili yapılan araştırmalarda evliliğin incelediği üç boyut açıklanacaktır;

Bunlardan ilki evliliğin kültürel boyutudur. Daha geniş bir kavramda ele alınır. Araştırmacılar evliliği oluşturan etmenleri geniş anlamda tarayarak evliliğin aslında bir kültürün devamının sağlanması için varolduğunun vurgusunu yaparlar (Furman, 1984; Kellam, 1986; Newcomb & Bentler, 1981; Raush, Greif, & Nugent, 1979; S. W. White & Mika, 1983).

İkinci olarak evlilik, kişiler arası bir boyuttur ve araştırmacılar evliliği bu boyutta inceleyerek kişilerin kişisel özellikleri, yaşama bakış açıları, hayatı algılayışları ve evlilikte sağlamaya çalıştıkları uyumu gözlemlemişlerdir. İkincil araştırmaların ağırlıklı olarak insana dönük olduğu görülmektedir. Evlilik içindeki değişimler, evlilikle birlikte gelen davranışlar ve tutumlar bu araştırmalarda önemsenen konulardandır (Duck & Sants, 1983; Furman, 1984; Gale & Vetere, 1987; Glenn, 1990; O'Leary & Smith, 1991; Rutter, 1981). Araştırmacılara göre her yakın ilişkide olduğu gibi evlilikte de zamanla insanların birbirlerini etkilemeleri ve birbirlerinin davranışlarını benimsemeleri kaçınılmaz olmaktadır.

Üçüncü tarzda yapılan araştırmalarda ise evlilik ilişkisi başladıktan sonra eşlerin evlilik süresindeki tutumları ve birbirleri ile etkileşimleri ve bu etkileşimlerin sonuçları araştırılmaktadır (Baltes, Reese, & Lipsitt, 1980; Belsky & Rovine, 1990; Glenn, 1990; Wamboldt & Reiss, 1989). Bu tarz araştırmalar evlilikte problemlerin saptanmasına ve boşanma nedenlerin açıklanabilmesine yardımcı olmaktadır (Karney & Bradbury, 1994).

Wring ve McElrath (1981) yaptıkları faktör analizleri çalışmalarında evliliğin dört önemli boyutu göz önüne sermektedir. Bunlar; evlilikte uyum, kişisel özellikler, yakınlık ve problem çözmedir (Akt. Fidanoğlu, 2006).

ABD’de ortalama evlenme yaşı 1970’li yıllarda bayanlarda 21, erkeklerde 23 iken 1996 yılında bayanlar için 25, erkekler için 27’ye yükselmiştir. Aynı zamanda çocuk sahibi olma ve eğitim tamamlama konularında da artış gözlenmiştir.

TNSA’na göre Türkiye de son 20-30 yıldır evlilik yaşı artmıştır. Yirmili yaşların başlarındaki erkeklerin %15’i, yirmili yaşların ortasındaki erkeklerin %30’u ve yirmili yaşların sonundaki erkeklerin %85’ i evlidir (Akt. Gönül, 2008).

Konuyla ilgili yapılan araştırmalarda,

- Eşler arasındaki iletişim (Bochner, Dorothy ve Terence, 1982),
- Eşler arasındaki arkadaşça ilişki ve evlilik uyumu (Harriman, 1986),
- Eşler arasındaki ilişki, mahremiyet (Harper ve Eliot, 1989; Jacobson, Donald, Folette ve ark., 1985)
- Eşlerden birinin davranışlarına diğer eşin anlam yükleme biçimi (Baucom, Sayer ve Duhe, 1989),
- Evlilikte rol beklentisi ve evlilik türleri (Pollock, Die ve Marriott, 1989),
- Kent ve kırsal kökenli eşlerin ilişkileri ve evlilik uyumları (Lamke, 1989; Hansen,1989),
- Eşlerin evlilikten sağladıkları doyum ve doyumsuzluk ile kişilikleri arasındaki ilişki (Synder ve Redts, 1990) incelenmiştir (Akt. Fidanoğlu, 2006).

1.2.1 Evliliğin Nedenleri

Ortak bir yaşam kurma ihtiyacı, fiziksel gereksinimler, sosyal bir varlık olan insanın bilinçaltında yatan paylaşma ve kabul görme arzusu evliliğin nedenleri olarak açıklanmaktadır. Bunun yanı sıra evli kadın ve erkek olgusunun beraber yaşam kurma tanımının temelinde bu ihtiyaçların doyurulması yatmaktadır. Evliliğin nedenlerini üç ana grupta toplanabilmektedir. Bunlar, biyolojik nedenler, sosyal nedenler ve psikolojik nedenlerdir.

Biyolojik nedenler arasında cinsel gdyy doyumak evliliğin en önemli nedenlerinden biridir. Cinsel istek ve beklentilerin karşılanması ve bunun toplumsal kabulllk boyutunda yapılması evliliği hem kabul edilebilir hem de elde edilmek istenilen bir olgu haline getirmektedir. Cinsel doyum evliliğin temel işlevleri arasındadır.

Sosyal nedenlere gelindiğinde, bireylerin kabul görme, uyum içinde olduğunu hissetme, güven duyma ve korunma ihtiyaçlarının ön planda olduğu grlmektedir. Bireyin yalnız olmadığını bilmesi, hayatı bir başkası ile birlikte sırtlanabilmesi ve ortak bir amaca yönelmesi evliliğin sosyal nedenleri arasında yer almaktadır.

Psikolojik nedenlerde ise sevilme ve beğenilme arzusu ön plana çıkmaktadır. Eşler birbirleriyle olmak istediklerinde, acı - tatlı olaylarda yan yana ilerlediklerinde ve her iki taraf birbirini kendine adadığında psikolojik olarak doyunluğa ulaşılmakta ve kendilerini evlilik kurumu içinde daha iyi bir yerde görmektedirler (zgven, 2000). Bradbury ve Karney (2004) iftlerin evlenme sebeplerinin, büyük oranda yaşadıkları problemleri iyi zmelerinden ziyade, birbirlerinin varlığıyla huzur ve mutluluk bulmaları olduğunu belirtmiştir.

1.2.2 Evlilik Aşamaları

Hayatın belli bir yerinden sonra olması gerektiğine inanılan ve bir seçenek olmakla birlikte bireylerin kendi yaşamlarını yeniden tanımladıkları evlilik (Gökçe, 1991) aşama aşama ilerleyen bir süreçtir. Bu aşamalar “evliliğe hazırlık”, “evliliğin başlaması”, “ocuk yetiştirme” ve “olgunluk” olarak adlandırılmaktadır (Akt: Özgüven, 2000).

1)Evliliğe Hazırlık Süreci: Evliliğe hazırlık süreci birbirlerine yapancı olan çiftlerin; birbirlerini tanımalarını, anlamalarını, ortak bir dil oluşturmalarını ve değer yargılarını benimsemelerini kapsar. Evlilik ncesi gerçekleştirilen flört, arkadaşlık, nişan gibi sosyal seremoniler bu süreci kolaylaştırmak ve anlamlandırmak için vardır. Geleneksel evliliklerde bu durum ikinci planda kalmaktadır.

2) Evliliğin Başlaması: İkinci aşama olan evliliğin başlaması nikâhla birlikte aktiflik kazanan, kişileri aynı ortamda buluşturan ve onların birlikte hareket etmesini ve ortak yaşamı benimsemelerini kapsayan süreçtir. Rol tanımları yapılır. Kişiler sorumluluklarını tanımlar ve yerine getirir. Kişiler kendilerine özgü bir iletişim geliştirirler.

3) Çocuk Yetiştirme: Çocuk yetiştirme olarak adlandırılrsa da aslında çocuk sahibi olma, bu durumu anlayabilme evlilikten “aile” kavramına geçme ve eve üçüncü bir bireyin katılması durumunu kapsamaktadır. Karı koca arasındaki bağların içine yeni bir bağ eklenmesi ve bunun zaman geçtikçe daha belirgin ve gözle görülür bir hal alması üçüncü aşamayı oldukça anlamlı kılar. Aslında bu durumun bu kadar önemli olmasının bir diğer nedeni de kadının “kadın” başlığından çıkıp anne; erkeğin “erkek” tanımından çıkıp “baba” olmasında yatmaktadır. Yani diğer bir deyişle kadın ve erkek statü atlar bu da evliliği azami ölçüde etkiler. Ayrıca ortak bir ürün ortaya koyma düşüncesi kadın-erkek arasındaki bağı kuvvetlendirir.

4) Olgunluk Aşaması: evliliğin aile boyutuna geçtiği, çiftin biyolojik işlevlerini tamamladığı ve çocuklarını evden gönderdiği gibi alt başlıkları kapsar. Kadın ve erkek artık kendilerine yeni uğraşlar bulma arayışına girer ve ilişkinin boyutu birbirlerinin arkadaşlığına ihtiyaç duyma olarak değişir. Birbirlerine destek olmaları gerektiğini daha iyi kavrarlar. (Özgüven, 2000).

1.2.3 Evlilik Çeşitleri

Evlilik sosyal bir kurum olmakla birlikte bireylerin kendilerini ve çevrelerindeki tanımladığı bir süreç olarak ta kişilerin karşılıklarına çıkmaktadır. Her evlilik kendi içinde yegane ve özel olmakla birlikte evlilikleri tanımlarken onları ayırmak ve çeşitliliğini gözler önüne sermekte, evlilik tanımın anlamak ve açıklamak için oldukça faydalıdır.

Geçtan, evlilikle ilgili çalışmasında bu kavramı tanımlarken evliliği geleneksel evlilikler ve çağdaş evlilikler olarak iki ayrı gruba ayırmıştır. Geleneksel evliliklerde kadın ve erkek birbirini tamamlayıcı rol oynamaktadır ve kadın- erkek arasındaki

sorumluluk paylaşımı oldukça iyi belirlenmiştir. Bu tarz evliliklerde kadın, kendi ilişkilerini kadınlar dünyasında, erkek de kendi ilişkilerini erkekler dünyasında sürdürmektedir. Çocuk bakımı anne tarafından üstlenilmekte ve çiftler birbirlerinin sorumluluklarına pek karışmamaktadırlar. Kadın anne rolünü üstlenip, evin sorumluluğunu üzerine alırken baba da, dış dünya ile ilintilidir.

Geleneksel evliliklerde ev hakkındaki kararları babanın aldığı varsayılsa da, aslında karar veren asıl mekanizmanın anne olduğu dikkat çekmektedir.

Çağdaş evliliklerde ise arkadaşlık ögesi ve ortak kararların daha ağır bastığı görülmektedir ve bu tarz evliliklerde, kadın ve erkeğin dünyası birbirinden çok farklı değildir. Çağdaş evliliklerde uyum daha çok yaşanmakla birlikte, kargaşa ihtimali geleneksel evlilik yapısına göre daha fazladır. Çünkü, çiftlerin fikrini açıklama ve ortaya koyma hakkına sahip olmaları, birliktelikteki karar mekanizmasını yavaşlatabilmektedir (Geçtan, 2007).

Fitzpatrick ve Ritchie (1994) tarafından evlilik; aile içi konuları konuşma ve evlilik konusunda üçe ayrılmıştır ve bağımsız çiftler, ayrı çiftler ve geleneksel çiftler olarak tanımlanmışlardır (Akt. Nazlı, 2001).

Bağımsız çiftlerde, birlikteliklerindeki fikirler önemsenmektedir ve her şey şeffaftır. Ödül sistemleri olmamakla birlikte, bu tarz çiftler çatışma ile kolay baş ederler ve çözüm bulmak konusunda oldukça başarılıdırlar. Ek olarak, kadın ve erkek eşitliğine inanırlar.

Ayrı çiftlerde, kadın ve erkek koruyucu rolünü üstlenmiştir ve bütün aile üyeleri ortak karara oldukça bağlı ancak samimi değildirler. Kadın ve erkek rolleri belirgindir. Çiftler evliliği sürdürmeleri gerektiğine inanır ve bu şekilde bir uyum oluştururlar. Bu çiftler, evlilikleri hakkında neredeyse hiç konuşmamaktadırlar.

Geleneksel çiftlerde ise; çiftlerin bakış açıları birbirlerine benzediği gibi hayatı da benzer algılamaktadırlar. Ancak önemli konularda tartışmakta ve evlilik içinde bazı bağımsızlıklardan, kişisel tercihlerden vazgeçmek gerektiğine inanmaktadırlar.

1.2.4 Evliliği Etkileyen Faktörler

İyi giden evliliklerde “iletişim” önde gelen belirleyici faktörlerden biri kabul edilmektedir (Polat, 2006). Robinson ve Blanton’da (1993) sağlam evliliklerde ilişkinin önemli iki koşulunun iletişim ve yakınlık olduğunu belirtmişlerdir. Evlilikleri uzun süren çiftlerin eşleriyle konuşabilmelerinin ve etkili iletişim kurabilmelerinin önemini vurgulamışlardır.

Eşlerin kendi aralarında oluşturdukları kabul edilebilir ya da edilemez sınırlar bulunmaktadır. Sözlü ve sözsüz ifadeler zamanla eşler arasında benimsenmekte ve eşler bir diğ erinin ne anlatmak istediğini kolaylıkla anlamaktadır. Kısacası kendi aralarında, kendilerine özgü, yeni bir iletişim metodu geliştirmektedirler. (Ateş, vd. 2004).

Çiftlerin evlilikten önceki “ben” ve “sen” yaşantılarının yerini evlilik sonrasında, “biz” yaşantısı almaktadır. “Biz” yaşantısını sürdürülebilmeleri için kadınında erkeğinde buldukları sistem içerisinde uygun rolleri benimsemeleri, iletişim tekniklerini uygulamaları gerekmektedir. İletişim bozukluğunun temel nedeni kadın ve erkeğin “Biz” yaşantısını benimseyememeleri, duruma uygun rolleri oynayamamalarıdır. İletişim bozuklukları ruh sağlığı üzerinde de olumsuz etkisini göstermektedir (Köknel, 1994).

Evliliklerin yürütülmesindeki bir diğ er önemli etkenin de dini duygular olduğu belirtilmiştir (Robinson ve Blanton, 1993). Wilson ve Filsinger (1986) dindarlık ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, dindar kişilerin evlilik uyumlarının da daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Fakat bu araştırma örneklemini Protestanlarla sınırlandırıldığından, sonuçlarının diğ er tüm dinlere ya da inançlara sahip kişilerin dindarlıkları ile evlilik uyumları arasındaki ilişkiye genellemek doğru değildir.

Yeni evli çiftlerde her bir birey ailesinden aldığı davranışları evliliğe taşımakta ve kendi oluşturduğu evlilikte yeni kavramlar yaratmaya çalışmaktadır. Her bireyin diğ erinden farklı bir beklentisi varken aynı zamanda evlilikten de beklentilerin

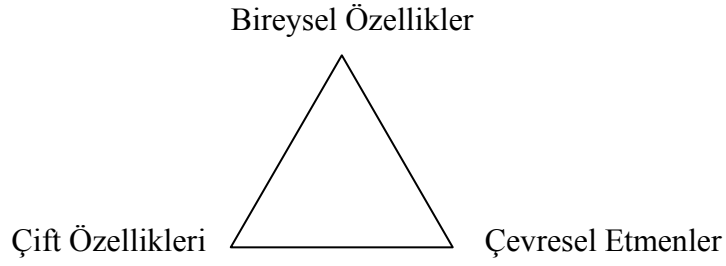
olması çiftlerin evlilik sürecinde ailenin önemini tekrar belirtmektedir. Aileden alınan davranışların beklentiye dönüşmesi kaçınılmaz olmaktadır (Ateş, vd, 2004).

Robinson ve Blanton (1993) bağlılığın, uzun süreli evliliklerin vazgeçilmez koşulu olduğunu ve çiftlerin boşanmayı bir seçenek olarak asla düşünmediklerini öne sürmüşlerdir. Hovardaoğlu da (1996) yaptığı çalışma sonuçlarında, benzer şekilde, evli deneklerin, bekar deneklere oranla, doyum, istikrar, bağlılık ve mutluluk ortalamalarının daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Çiftlerin birbirine uygun olması da, tüm çiftlerde ve çeşitli alanlarda dikkati çeken evliliklerde etkisi olan bir diğer faktördür (Robinson ve Blanton, 1993).

Evliliği etkileyen faktörler “Evlikte Üçgen Modeli” (Larson, 2002) kuramına göre 3 temel başlık altında sunulmuştur (Akt. Akar, 2005);

Evlilikte Üçgen Modeli



Şekil 1.2: Evlilikte Üçgen Modeli

1. Bireysel Özellikler

Sorunlar

Stresle başa çıkma
güçlüğü

İşlevsel olmayan
düşünceler

Aşırı tepkisellik

Aşırı kızgınlık ve
saldırganlık

Tedavi edilmemiş
depresyon

Kronik irritabilite

Aşırı utangaçlık

Olumlu özellikler

Dışadönüklük

Özgüven

İddialılık

Teslimiyet

Aşk

Esneklik

2. Çift Özellikleri

Sorunlar

Negatif ilişki tarzları

Olumlu Özellikler

İletişim becerileri

Çatışma çözme

becerileri

Kaynaşma

Yakınlık

Güç paylaşımı

veya kontrolü

Uzlaşma

3. Çevresel Etmenler

Aile kökeninin etkileri

Aile sürecinin izleri

Aileden

bağımsızlaşabilme

Anne babanın evliliği

Anne babanın ve

arkadaşların desteği

İş stresi

Ebeveyn olmanın stresi

Dışarı uğraşlarının

gerilimi

Diğer stresörler

(Borçlanma , sağlık ,
eşin yakın akrabaları)

Kaynak; Akar, H. (2005). Psikiyatrik Yardım Talebi Olanlar ile, Yardım Talebi Olmayan ve Boşanma Aşamasında Olan Çiftlerde; Çift Uyumu ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması, Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 12. Psikiyatri Birimi

1.2.5 Çift İlişkilerini Etkileyen Faktörler

Çiftlerin ilişkilerini değerlendiren çalışmaların önemi giderek artmaktadır ve araştırmacıların birçoğu bu konuyla ilgili farklı çalışmalar yaparak yeni görüşler ortaya koymaktadır. Epstein (1993) yaptığı çalışmada çift ilişkilerini etkileyen faktörleri incelemiş ve bu faktörleri davranışsal faktörler, bilişsel faktörler ve duygudurum faktörleri olarak tanımlamıştır.

Çift İlişkilerindeki Davranışsal Faktörler: Davranışsal faktörler incelenirken “Sosyal Değiş Tokuş Teorisi” ortaya konmuştur; Bu teoriye göre sıkıntılı ilişkileri olan kişiler, olmayanlardan farklı olarak, can sıkıcı davranışları daha sık, sevindirici davranışlar daha az değiş-tokuş etmektedirler. Ayrıca mutsuz çiftlerde sözü edilen değiş-tokuş davranışı karşılıklı olma yatkınlığı göstermektedir. Geçmiş yaşantıları değerlendirildiğinde birbirlerine çekici geldiklerini ve birçok olumlu davranışı paylaştıklarını belirten çiftlerin dahi geçen zaman zarfında düşük oranda olumlu değiş tokuş ve belirgin bir yükselişle olumsuz değiş-tokuş yaptıkları görülmektedir (Akt.L.Leahy, 2004).

Çiftler geçirecek vakit konusundaki taleplerinin çelişmesiyle giderek birbirlerine daha az zaman ayırırlar buda evliliklerine yansır ya da birbirleriyle olmaktan yeteri kadar haz almadıkları için farklı aktivitelere kaymak zorunda da kalabilirler yani evliliklerindeki mutsuzluk bu yönde bir geri çekilmeye neden olabilir.

Çift İlişkilerindeki Bilişsel Faktörler; Baucom vd. (1989) beş farklı otomatik düşüncenin çiftlerin ilişkilerindeki çatışma ve sıkıntılar üzerinde etkili olduğunu saptamıştır. Bu otomatik düşünceler; 1) Seçici Dikkat; Olayların bazılarını dikkat edip, bazılarını da görmezden gelmek, 2) Olumlu ya da olumsuz olayların nedenleri hakkında yapılan çıkarımlar, yorumlar, 3) ilişkide gelecekte olabilecek olaylarla ilgili tahminlerde bulunmak, beklentiler içine girmek, 4) İlişkinin genel ya da bireysel nitelikleriyle ilgili inançlar, varsayımlar, 5) Genel yada kişiye özel çerçevede ilişkilerin sahip olması gereken niteliklerine yönelik kabul edilen inançlar, standartlar.

Otomatik düşünceler üzerine yapılan çalışmalar, sorunlu eşlerin, beraberlikteki sıkıntıları, partnerlerinin olumsuz kişilik özellikleri, olumsuz kasıt ve sevgi eksikliği vb. özelliklerine yorma eğiliminde olduğunu ortaya koymuştur.

Çift İlişkilerindeki Duygu Durum Faktörleri; Weis (1980)'in tanımladığı “duygu baskınlığı” sürecine göre kişinin eşine yönelik var olan duygudurum ve davranışını, eşinin davranışlarının niteliklerinden çok kendisinin eşiyle ilgili önceden sahip olduğu genel duygu durumu ve tavrı belirlemektedir. Örneğin eşinin geçmişteki ilişkileri hakkındaki kaygısına kızan birey, onun bir terapist ya da bir başkasının tavsiyeleri doğrultusunda tutum değiştirmesine bile öfkelenebilir. Ayrıca çiftlerden birinde veya her ikisinde de var olan duygu durum bozuklukları ve kaygı bozuklukları çiftin ilişkisi üzerinde önemli bir etki unsurudur (Akt. L. Leahy, 2004).

1.2.6 Evlilik Uyumu

Evlilikte, iki taraf için de geçerli olan temel kural “vermek”tir. Kişiler evlendikten sonra, karşı taraftaki bireyi kendisinden daha çok düşünmekte, eşini “empatik bir anlayış” çerçevesinde anlamaya çalışarak, yaşantılarını paylaşmaktadırlar. Birlikteliklerindeki ihtiyaçlar kişiden kişiye göre farklı önem sıralarıyla devreye girmektedir ve bireysel bir nitelik taşımaktadırlar. Kadın ve erkek karşılıklı olarak birbirlerinin bütün gereksinimlerini karşılama ve paylaşma çabası içine girerlerse evliliklerinin daha dengeli ve uyumlu bir hal alma ihtimali yükselmektedir (Özgüven, 2000).

İki ayrı kişiliğin birbiri ile bütünleşmesi çağdaş anlamda sağlam ve mutlu bir evliliğin gerçekleşmesini sağlamaktadır. Bu duruma eslerin “bütüncül uyumu” denilmekte ve bütüncül uyum, karı kocanın farklı boyutlarda karşılıklı iletişim ve etkileşimde uyum gösterebilmeleriyle açıklanmaktadır. Bu uyum boyutları kısaca şunlardır:

- Kişiler arası ilişki kurmada uyum
- Ruhsal yaşantıda uyum,
- Sosyal yaşantıda uyum,

- Eşlerin karşılıklı tutum ve davranışlarında uyum,
- Birbirlerini tamamlamada ve bütünleşmede uyum,
- Cinsel yaşamda uyum.

Karı koca günlük yaşamında yukarıda sıralanan boyutlarda uyumlu olmakla birlikte, boyutların birkaçında “biz benliği” , “ben” , “sen” yerine geçebiliyor ise eşlerin evliliklerinde “bütüncül uyumu” yakaladığından bahsedilebilir (Özüğurlu, 1985).

Sabatelli (1988) ise uyumlu evliliği, çiftlerin iletişim tekniklerini kullanabildiği, evlilik için önemli varsayılan alanlarda fazla anlaşmazlık yaşamadığı, yaşadığı hallerde de bu anlaşmazlıkların her iki tarafın da hoşnut olacağı şekilde çözümlendiği evlilik şekli olarak tanımlamıştır.

Evlilik uyumu, evlilik doyumu, evlilikte mutluluk bir dönem literatürde birbirini tamamlayan kavramlar olarak kullanılmış, birbirlerinin yerini almışlardır ancak daha sonra aralarındaki farklar belirginleştirilerek bu kavramlar birbirlerinden ayrı anlamlarda kullanılmaya başlanmıştır (Akt. Ersanlı & Kalkan, 2008).

Evlilik konusunda çok sayıda araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalarda, Heyman, Sayers & Hellack, (1994) evlilik uyumu, evlilikte mutluluk, evlilik doyumu, evlilik memnuniyeti ve evlilik kalitesi en sık kullanılan terimlerdenidir (Akt; Özen, 2006).

Yukarıda sıralanan değişkenlerden evlilik doyumu; bireylerin, evlilik olgusu içindeki ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmadığı konusundaki algıdır (Tezer, 1996). Bunun yanı sıra evlilik doyumu, ilişkilerdeki tüm yönlerin incelenmesi sonucu bireylerin hissettikleri mutluluk ve hoşnutluk durumu olarak da kabul edilebilmektedir. (Akt. Ersanlı & Kalkan, 2008).

Lewis ve Spanier (1979) ve Spanier ve Lewis (1980) çalışmalarında, çiftlerin evlilik doyumlarını etkileyen değişkenler tanımlamışlar ve bu bağlamda üç ayrı faktörden bahsetmişlerdir. Bunlar; evlilik öncesi faktörler, sosyal ve ekonomik faktörler, kişiler arası ilişki faktörleridir (Akt. Güngör, 2007).

Güngör'ün (2007) evlilik doyumunu açıklayan bir model geliştirmek üzere sürdürdüğü çalışmalar sonucunda, evlilik doyumunun bir bütün olarak açıklandığı ortaya konulmuştur. Bir kişilik özelliği olan özdenetimin evlilik doyumunu doğrudan etkilediği ancak duygusal tutarsızlık ve yumuşak baslılık özelliklerinin evlilik doyumunun üzerinde doğrudan etkilerinin olmadığı görülmüştür. Bunların dışında stresle başa çıkma tarzlarından biri olan aktif planlamanın, psikolojik belirtilerin, evliliğe hazır olma durumunun ve evlilikteki özyetkinliğin evlilik doyumu üzerinde doğrudan bir etki sağladığı da çalışmalar sonucunda ortaya çıkan bulgulardandır. Bu araştırmaların diğer bulguları arasında da, evlenme yaşının artmasının, evlilikten sağlanan doyum üzerinde etki göstermediği, fakat “eş benzerliği”nin ve “kök aile ile ilişkiler”in evlilik doyumu üzerinde yüksek düzeyde yordayıcı birer değişken oldukları öne sürülmüştür. Yapılan farklı araştırmalar sonucunda, erkeklerin evlilik doyumlarının kadınların evlilik doyumlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Evlilik doyumu kavramı çok farklı biçimlerde tanımlanmış, ölçülmüş ve bu farklılıklar çeşitli araştırmacılar tarafından eleştirilmiştir (Sabatelli, 1984; Vaughn ve Baier, 1999). Örneğin Spanier ve Cole (1976), bu konuda yaptıkları çalışmalarında, evlilik doyumu kavramına ilişkin on iki farklı tanım olduğunu belirtmişlerdir (Sabatelli, 1984). Aynı kavram olmamalarına rağmen, evlilik doyumu, evlilik istikrarı, evlilik kalitesi, evlilik uyumu kavramlarının eş anlamlı olarak kullanılması da bu eleştirilerden biridir (Akt. Curun, 2006).

Evlilik uyumu ile evlilik doyumu kavramları aralarında yüksek korelasyon bulunmaktadır, bu iki kavram sıklıkla birbirinin yerine kullanılabilir. Evlilik uyumu ve evlilik doyumunun farklı kavramlar olduğunu ileri süren araştırmacıların yanı sıra yüksek doyuma sahip çiftlerin aynı zamanda uyum düzeylerinin de yüksek olduğunu ifade eden araştırmacılar bu iki kavramın farklı kavramlar olmadığını ileri sürmektedir.

Evlilikte mutluluk ise bireyin evlilik süreci içinde evliliğindeki karşılıklı doyum hissidir (Yılmaz, 2001).

Evlilik uyumu farklı bir tanımlamada, çiftlerin uyumlu birlikteliklerinin sonucu olarak evlilik hayatlarında yaşadıkları memnuniyet ve mutluluk olarak ortaya

konulmuştur. Bu kavramın, evlilik doyumu ile karıştırıldığı nokta da budur. Ancak evlilik uyumu, daha kapsamlı olup evliliğin niteliğinin de bir koşul olarak belirlenmiş olması ile evlilik doyumu kavramından ayrılmaktadır. Bu bağlamda, çiftlerden her ikisinin de ilişki sürdürebilme kapasiteleri ve evlilik süreçlerinde yaşadıkları olayları ele alış biçimleri, evlilik uyumu için büyük önem taşımaktadır (Akar, 2005).

Evli çiftlerin, evlilik süreçlerinde elde ettikleri doyum, karşılıklı pozitif etkileşim ve evlilik başarısı olarak tanımlanmıştır. Evlilik yapılan sözleşme bağlamında zorunlu bir durum olmakla birlikte, çiftelerin bu kurumu uyum içinde yürütebilmeleri gönüllü bir çaba gerektirmektedir. Ek olarak evlilik sürecinde, birlikteliği dengede tutmak ve evliliğin gerekliliklerini yerine getirmek de çiftler için oldukça zorlayıcı olabilmektedir (Ersanlı & Kalkan, 2008).

Evlilik uyumunun tanımı ve kapsamı üzerine tartışmaların varlığı ve bu tartışmalar doğrultusunda yapılan çalışmalara rağmen, birbiri ile etkileşim halinde olan, evlilik ve aileyi ilgilendiren konularda fikir alışverişi yaparak ortak kararlara varabilen ve karşılaşılan problemleri uygun yollarla çözebilen çiftlerin evliliği, uyumlu bir evlilik olarak kabul edilmektedir.

Diğer bir taraftan; Spanier (1976) çiftler arasında problemlere sebep olan farklılıkların, bireyler arası gerginlik ve kişisel kaygının, eşler arası tatmin, eşler arası bağlılık, ev işlerinin önemi konusunda eşler arasındaki fikir birliğinin dereceleri, çiftler arası uyumun belirlenmesi sürecinde önemli olduğunu belirtmiştir. Evlilik uyumu ile ilgili araştırmalarda genellikle öne çıkan konular eşlerin düşünme biçimleri, cinsel doyumları, bireysel özellikleri, bağlanma çeşitleri vb.dir (Ulu, 2008).

Evlilik uyumu farklı iki bağlamda ele alınacak olursa, bunlardan birincisi evlilikteki mutluluk ve başarıyla bağlantılı olarak paylaşılan aktiviteler, çatışmalar gibi faktörlerin bir bileşkesi, ikincisi ise, birliktelik sürecinde yaşanan sorunları çözme kapasitesi ya da uyumluluk kapasitesi şeklindedir (Fıfıloğlu ve Demir, 2000).

Spanier (1976) evlilikte uyumu, eşlerin günlük yaşantıya ve yaşantı içinde değişen koşullara uyum sağlamaları ve belirli bir süre içinde birbirlerine uygun olarak değişmeleri şeklinde tanımlamıştır. Sabatelli (1988) ise uyumlu evliliği, eşlerin birbirleri ile iletişim kurabildiği, evliliğin önemli alanlarında fazla anlaşmazlık yaşamadıkları, anlaşmazlıkları her iki tarafın da memnun olacağı şekilde çözümledikleri evlilik olarak ileri sürmektedir. Nelson-Jones (1986), insan ilişkilerinin başlama, geliştirme, sürdürme ve sonlandırma şeklinde dört aşama da gerçekleştiğini; uyumlu evlilik ilişkilerinde sonlandırma aşamasının yalnızca eşlerden birinin ölümüyle mümkün olabileceğini belirtmiştir.

Fışıloğlu (1992) evlilik uyumunu, bireylerin evlilik yaşantılarında iyi veya kötü ilişki boyutundaki hareketlilik süreci olarak tanımlamıştır.

Reuben Hill'in (1966) evlilik uyumu ile ilişkili olarak saptadığı faktörler aşağıda sıralanmıştır.

- Kocanın anne-baba evliliğinin mutluluğu
- Kocanın babası ile yakınlığı
- Kocanın çocukluğunun geçtiği yer
- Kocanın evlenme yaşı
- Kocanın eğitim seviyesi (Akt. Akar, 2005).

Şüphesiz ki evliliği birçok faktör şekillendirmektedir. Gelenek ve yasalar bunların en başında gelenlerdendir. Evlilik ilişkilerinin niteliğini konu alan, evlilik uyumunu inceleyen birçok araştırma, evlilik uyumu kapsamında ağırlıklı olarak çiftlerin deneyimleri ve çatışmaları göz önünde bulundurulmuştur. Evlilik sırasında çiftlerin çatışma yaşayıp yaşamadıkları çoğu zaman bir kıstas olarak kendini göstermiştir. Eşlerin birbirlerinden beklentileri, bu beklentilerin karşılanıp karşılanmaması, evlilik öncesi ümit edilenler ve evlilik sırasında elde edilenler, aynı zamanda evlilik süresince değişen tutum ve davranışlar ve bunların aynı yönde hareket etmesi de evlilik uyumu olarak tanımlanmaktadır. (Akt. Akbaş, 2008).

Evlilik uyumu üzerinde etkili olan faktörler ve evlilik uyumunu artıran-azaltan unsurlar sıklıkla araştırmalara konu olmaktadır. İnsanların büyük bir çoğunluğu yaşamlarında evliliği deneyimlemekte ve bu şekilde kendilerini yeni bir durum

içinde bulabilmektedirler. Dolayısıyla bu tür araştırmalar büyük önem taşımaktadır (Karney & Bradbury, 1994).

Çiftlerin evlilik öncesi içinde buldukları aile yapısı evlilik ilişkisinin şekillenmesinde önemli rol oynamaktadır. Çünkü bireyler, ilk ailelerindeki ilişki biçimlerini ve göreneklerini kendi kurdukları ailedeki ilişkilere de taşımakta ve eşlerinin de buna göre davranmalarını beklemektedirler (Velidedeoglu, 2006).

Evlilik uyumunu etkileyen bir başka faktör de kişilerin kendilerini dışa vurma seviyeleridir. Kendilerini dışa vurma seviyeleri eşit olan çiftlerin evlilik doyumları da yüksektir (Polat, 2006).

Bazıları somut olarak evli çiftlerin karşlarına çıkan, bazıları ise soyut kavramlar olarak evli bireylerin kendi bilişlerinde anlamlandırdıkları evlilik uyumunu etkileyen birçok değişken vardır. Bu değişkenler; ailenin evliliği onaylaması, etnik ve dini geçmiş ortaklığı, cinsiyete göre ailenin kişiye öğrettiği ve gösterdiği tutum, eğitim düzeyi, evlenme yaşı, sosyo-ekonomik statü, gelir ve toplumsal statü olarak sıralanabilir (Özgüven, 2001).

Bireyin doğru kişi ile evlenmesi kadar çiftlerin evliliğe nasıl bir anlam yükledikleri, evlilikten beklentileri ve bunların ne kadarının karşılandığı da oldukça önemlidir. Beklentilerin realiteye uygunluğu, “kadın” ve “erkek” kimliğinin altında, çiftlerin birbirlerini nasıl tanımladıkları ve bir birey olarak birbirlerini nasıl anlamlandırdıkları da evliliğin niteliğinin ve uyumunun kalitesini belirlemektedir (Tarhan, 2006).

Evlilik, bireyin diğerine yüksek düzeyde bağlandığı, iki kişi arasındaki evrensel bir olaydır. Evlilik sosyal çoğalmayı düzenleyen işleviyle toplumun temelini oluşturan, oldukça önem verilen bir yapıdır. Bu yapının sürdürülmesi evlilik ilişkisi içerisinde bulunan kişilerin karşılıklı olarak psikolojik ve biyolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına bağlıdır. İhtiyaçların karşılanması evlilik uyumunu önemli ölçüde etkilemektedir (Gökmen, 2001).

Bunun yanı sıra Franzoi ve arkadaşları (1985) yaptıkları araştırmada evli çiftlerle çalışmış ve bu araştırma sonucunda, eşlerin birbirlerinin bakış açılarıyla duruma yaklaşımlarının evlilikte çatışmayı ve gerilimi azalttığını gözlemlediklerini belirtmişlerdir. (Akt. Tutarel-Kışlak & Çabukça, 2002).

Evlilik uyumunu etkileyen diğer bir etmen de eşlerin birbirlerinden beklentilerinin çok yüksek olması ve eşlerden birinin ya da her ikisinin mükemmeliyetçi yapıda olmalarıdır. Yapılan araştırmalara göre, eşlerin mükemmeliyetçilik anlayışı evlilik uyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Türkiye de evlilik uyumuyla ilgili oldukça fazla araştırma yapılmıştır (Hatipoğlu, 1993; Yıldırım, 1993; Fısıoğlu & Demir, 1999; 2000; Malkoç, 2001; Ertan, 2002; Hamamcı, 2005), ama eşlerin mükemmeliyetçilik anlayışıyla ilgili araştırmalar sınırlı sayıdadır (Tuncay, 2006).

Evlilikte eşlerin birbirlerine yönelik atıflarını konu alan araştırmalar iki varsayıma dayanmaktadır. Bunlardan birincisi, eşlerin partnerlerinin davranışı hakkındaki atıflarını, algılayan kişinin devam eden yapısal niteliklerinin yansması olarak ele almaktadır. İkincisi ise; atıfların, evliliğin zamanla değişiminde nedensel faktör olarak tanımlanmasıdır. Eşlerin atıfları değişmeyen yapısal eğilimlerinin yansması değil, ilişkide yaşamakta oldukları deneyimlerinden öğrendiklerine reaksiyon olarak ortaya çıkabilmektedir. Buradan hareketle eşlerin partnerlerinin davranışları hakkındaki atıfları, ilişkideki öznel deneyimlerine reaksiyonlardır ve bu reaksiyonların niteliği, gelecekte evlilik doyumunun gelişiminde nedensel bir rol oynamaktadır (Karney & Bradbury, 1997).

Evlilik ortak bir proje olarak ele alındığında amaçlar ortak olmalı, eşler uyumu yakalamak adına ortak kararlar alabilmeli, uygulayabilmeli ve yaşanan problemleri çözüme ulaştırmak noktasında ortak bir bakış geliştirebilmelidir (Tarhan, 2006).

Kreitman ve arkadaşları araştırmalarında eşin davranışlarının doğru algılanışının evlilik uyumunun önemli bir belirleyicisi olduğuna işaret etmiştir. Bununla birlikte, ego kimliği, bağımsızlık ve eşin doğru algılanmasının, evlilik ilişkilerinin genel boyutlarının göstergesi olmaları olasılığı teorik olarak mümkündür.

Yapılan araştırmalarda çiftlerin kişilik özelliklerinin de evlilik uyumunu etkilediği ortaya konmuştur. Kadının ve erkeğin duygusal olgunluk seviyesi, Cole, Cole ve Dean (1980) tarafından evlilik uyumunu etkileyen faktörlerden biri olarak öne sürölmüştür. Çiftlerin duygusal olgunluk seviyelerinin karşılıklı olarak birbirlerinin evlilik doyumunu olumlu yönde etkilediğini saptamışlardır (Akt. Polat, 2006).

Evlilik uyumuyla ilgili bir diğer tartışma konusu da, evlilikte uyumlu olması gerekenin eşler mi? yoksa evlilikten beklentiler mi? olduğudur. Bu konuda yapılan araştırmalar göstermiştir ki, çiftlerin kişilik özelliklerindeki uyumdan ziyade ortak bir payda da buluşmaları, ortak kararlar alabilmeleri ve bu kararları hayata geçirebilmeleri evlilik uyumu üzerinde daha fazla etkilidir (Tarhan, 2006).

Bunu yanı sıra soyut olarak; olaylara pozitif yaklaşmak, çatışma yerine uzlaşmacı bir tutum takınmak, karşısındaki ile empati kurmak ve karşısındaki hakkında bir fikir elde etmek de evlilik uyumunu etkileyen faktörler içerisindedir (Ersanlı & Kalkan, 2008).

Uyumlu bir evliliğin ön koşullarından biri de, anlamlı ve sağlıklı bir iletişimdir. Eşlerinin duygularını birbirlerine anlatmaları, kendilerini ifade etmeleri, bir konu hakkında fikir alışverişinde bulunmaları da eşlerin uyumunu azami ölçüde etkileyen bir olgudur. Bunun yanı sıra, evlilik süresince eşlerin rollerinde değişmeler olmakta ve bu değişiklikler evlilik uyumunu pozitif ya da negatif yönde etkileyebilmektedir. Bekâr hayatından evli bir yaşama geçme, hayatın farklı alanlarında farklı sorumluluklar alma ve çiftlerin bu sorumlulukları taşıyabilme yetileri de evlilik uyumunu etkilemektedir. Ek olarak çiftlerin evliliklerinin ilk yıllarında gerçekçi olmayan beklentiler içinde olmaları ve bu beklentilerin karşılanmaması da evlilik uyumunu olumsuz yönde etkilemektedir (Ersanlı & Kalkan, 2008).

Evlilikte kuralları saptayanın kim olacağı, hangi kuralların devreye sokulacağı, eşlerin birbirlerini tanımlayış şekilleri ve bu tanımlar doğrultusunda hareket etmeleri, hangi alanın kim tarafından kontrol edileceği ve eşler arası sorumlulukların paylaşılması kişiler arası uyum üzerinde etkilidir. Aynı zamanda bu tip konular çatışma unsuru olarak ta belirtilmektedir (Ateş, vd., 2004).

“Aile ve evlilik ilişkilerinin niteliği ile ilgili yapılan ilk çalışmalar (Lively, 1969), evlilikteki mutluluk, tatmin veya doyum ve evliliğin başarısı kavramlarını evlilikte uyum kavramı ile birlikte kullanmışlardır. Başlangıçta, bunların aynı olgudan bahsettiğini öne sürmüşler, ancak daha sonra, aralarındaki farkları netleştirerek, ayrı değişkenler olarak ele almışlardır” (Akt. Akbaş, 2008, sf 34).

Evlilik uyumunun önemi, aile içinde ve dışındaki ilişkilerin belirleyicisi olmasıdır (Fıfıloğlu, 1992). Yapılan çalışmalarda evlilikte yaşanan sıkıntı veya mutsuzluğun, çiftler ve çocuklar üzerinde negatif bir etki yarattığı görölmektedir (Tutarel Kışlak, 1997).

Evlilik uyumu konusunda üzerinde durulan bir diğer bir alan ise, duyguların ifadesidir. Birçok araştırmacının, (Gottman ve Krokof 1989; Stafford ve Canary, 1991; Gottman, Coan, Carrere ve Swanson, 1998; Reissman, Aron ve Bergen, 1993 ; Flora ve Segrin, 2000) eşlerin olumsuz duygusal ifadeleri kullanma sıklığıının ilişkilere zarar verdiği görüsünde birleştiği görölmektedir (Gottman ve ark., 1998). Snyder, Mangrum ve Weis (1993) Öyle ki, olumsuz duygusal ifadelerin terapi sonuçlarını da olumsuz yönde etkiledikleri bildirilmiştir (Flora ve Segrin, 2000) (Akt. Akbaş, 2008).

Burgess ve Wallin (t.y) yaptıkları çalışmada, evlilik uyumu ve kişilik değişkenleri arasındaki ilişkiyi ele alan erken araştırmaların bulgularını özetlemişlerdir. Mutlu evli çift, duygusal olarak değişmeyen, diğerlerini gözetten, hürmet eden, cana yakın, kendine güvenen ve duygusal olarak bağlı biçiminde karakterize edilmiştir. Mutsuz evli çiftin ise tam tersi karakteristikler gösterdikleri vurgulanmıştır. Mutlu ve mutsuz evli çiftlerin kişilik özelliklerinin kıyaslandığı çalışmalarda, çiftlerin nörotik özellikleri ile bireysel ve evlilik mutsuzluğu arasında ilişki saptandığı görölmektedir (anonim)

Evliliklerin birçoğunda zorluklar ve olumsuzluklar ortaya çıkabilmektedir. Bunların birçoğu dışarıdan birinin yardımı ile çözülebilmekte, çiftleri olumsuz etkileyen ve evlilik uyumlarını aksatacak nedenler bulunarak uzlaşma yoluna gidilmektedir. (Bloeth, 1978).

Richter, rol kuramında bireylerin kendi kaygılarını ve süreç içinde yaşadıkları problemleri karşı tarafa yansıttıkları ve kendilerini bu şekilde savunduklarını ileri sürmektedir (Akt. Ateş, vd, 2004).

Fincham (1987) çalışmasında, doyuma ulaşmamış eşlerin, partnerlerinin negatif davranışlarına daha meyilli olduklarını gözlemlemiştir. (Akt. Acitelli, Douvan ve Veroff, 1993). Sonuç olarak ortada negatif bir tutum ve memnuniyetsizlik varsa, bu evlilik uyumunu da olumsuz yönde etkileyecek ve çiftlerin birbirlerini algılayış biçimlerini de negatif bir boyuta taşıyacaktır.

Bununla beraber Fincham (2003) , talep-geri çekme durumlarının, sözü edilen şekilde cinsiyet farklılıklarının ortaya konması dışında; partnerin diğer partnerin istediği değişikliğe göre değişen geri çekilmelerinin de olabileceğini açıklamıştır. Örneğin bir erkek değişikliği isterken, kadın geri çekilendir. Dahası çatışma durumları görece biçimde zamana bağlı olarak sabit gözükmemektedir (Günay, 2007).

1.3. Konuyla İlgili Yapılan Çalışmalar

Johnson, Amazola ve Booth (1992) eşler arasındaki uyumun doğasını ve eşler arasındaki uyumun durağanlığını anlamak için evli çiftlerle 8 yıllık zaman içinde üç kez görüşme yapmışlardır. Yaptıkları analizler sonucunda, eşler arasındaki uyumun nasıl ölçülürse ölçülsün kişilik özellikleri kadar durağan olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, araştırmada eşler arasındaki mutluluk ve etkileşimin zaman içinde düştüğü bulunurken, boşanma eğilimi ve anlaşmazlığının değişmediği görülmüştür (Akt. Yılmaz, 2001b).

Crowther (1985) depresif olan ve olmayan hasta grupları üzerinde depresyon ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiye bakmıştır. Terapistlerin ve hastaların ayrı ayrı evlilik uyumu ve depresyon açısından bir değerlendirme yapmaları istenmiştir. Bu araştırma sonucunda depresif grubun evlilik uyumlarının daha düşük olduğu saptanmıştır. Araştırmada depresif kadınların, depresif erkeklere göre kendilerini daha uyumsuz olarak değerlendirdikleri de araştırmada gözlenen bir başka bulgudur (Akt. Kalkan, 2002).

Günay (2000) evlilik uyumu ile kişisel düşünme modelleri arasındaki ilişki konulu araştırmasında, evliliklerini uyumlu olarak tanımlayan çiftler ile uyumsuz olarak tanımlayan çiftler arasında farklılıklar bulmuştur. Uyumlu çiftlerin ortak yönlerinin uyumsuz çiftlere oranla daha fazla olduğu, dolayısı ile fikir birliği düzeylerinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Uyumlu olan çiftler, aynı zamanda, birliktelik düzeyleri, duygularını ifade etme düzeyleri ile de uyumsuz çiftlerden daha yüksek puan elde etmişlerdir (Akt. Çınar, 2008).

Wilcoxin ve Hovestadt (1985) çalışmalarında, özellikle evliliğin ilk yıllarında eşlerin yetiştikleri aile ortamının farklı olmasının, evlilik uyumunu olumsuz yönde etkileyen en önemli unsur olduğunu bulmuşlardır (Akt. Ulu, 2008)

Creasey (1991). 155 çiftle yaptığı çalışmada çatışma yönetimi davranışı ve içsel modeller arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Güvenli içsel çalışan modele sahip kişilerin ilişkilerinde daha uyumlu olduklarını saptamıştır. Güvensiz kadınlar partnerlerini kaybetme kaygısıyla çatışmadan uzak durabilmektedirler. Ayrıca araştırmanın

sonuçlarından bir diğeri de çiftlerden her ikisi de güvensiz ya da kararsız ise çatışmayı çözerken daha fazla negatif davranışlar sergiledikleridir.

Benzer sonuçlar Simson ve arkadaşları (1996) tarafından da saptanmıştır. Kaygılı bağlanan kadın ve erkekler problem oluştuktan sonra eşlerini ve ilişkisini tanımlarken daha az olumlu betimlemeler kullanmaktadırlar. Kaygılı kadınlar kaçınan erkeklere oranla daha fazla kaygı ve negatif davranış göstermektedirler. Kaçınan erkek modelleri ise partnerlerine karşı daha az sıcaklık ve destek sağlamaktadırlar. Yani güvensiz bireyler ilişkilerinde; kaçınma, agresyon ve kendini çekme gibi yöntemler denerken, güvenli bireyler sorun yönetiminde daha yapıcı ve olumlu tavırlar ortaya koymaktadırlar (Akt. Yıldız, 2005).

Birtchnell ve Kennard (1983) araştırmalarında bayan psikiyatri hastalarının evlilik uyumlarını değerlendirmişlerdir. Araştırma bulgularına dayanarak ruhsal hastalığı olan kadınların evlilik uyumlarının hasta olmayanlara göre daha düşük olduğunu belirtmişlerdir. Araştırma incelendiğinde evlilik uyumsuzluğu olan hastaların ruhsal sağlık durumlarının evliliği uyumlu olan hastalara göre daha kötü olduğu sonucuna rastlanmaktadır (Akt. Kalkan, 2002).

Hamilton Anksiyete ölçeği puanlarıyla Çift Uyum Ölçeği puanlarının değerlendirilmesiyle elde edilen sonuçta görülmüştür ki; anksiyete ölçeğinden alınan puanlar arttıkça, çift uyumu ölçeğinden alınan puanlar azalmaktadır. Kısacası kaygı evlilik uyumunu negatif yönde etkilemektedir (Işiloğlu, 2006).

Araştırmanın konusuna benzer bir çalışmada Karney ve Bradbury tarafından yapılmıştır. Nörotisizm ve evlilik etkileşiminin evlilik doyumu üzerine etkisi ve yapısal anksiyete ile evlilik doyumsuzluğu arasındaki ilişki incelenmiştir ve yeni evli çiftlerde eşlerin doyumu ve yapısal anksiyete arasında negatif ilişki olduğu bulunmuştur (Akt. Akar,2005).

Robins , Caspi., Moffitt (2002) doyumsuz ve saldırgan ilişkilerin kişiyi daha anksiyeteli kızgın ve yabancılaşmış yaptığını ve aynı zamanda ilişkide devam eden deneyimlerin, kişinin duygularını düşüncelerini ve davranışlarını sınırlandırdığını, kişiyi daha ihtiyatlı yaptığını belirtmişlerdir ve genç erişkinlikteki ilişki

deneyimlerinin kişilik değişikliklerine yol açabileceğini saptamışlardır (Akt. Akar,2005).

1.4. Problem

Araştırma, Kaygı Düzeylerinin (Sürekli-Durumluk Kaygı) Evlilik Uyumu Üzerine İlişisini incelemek probleminden yola çıkarak yapılmıştır ek olarak çeşitli değişkenlerin (yaş, cinsiyet, evlilik süresi, evlilik yaşı, çocuk sayısı, eğitim durumu, psikolojik destek alıp almama) evlilik uyumu üzerine etkileri de problem kapsamında ele alınmıştır.

2. Alt Problemler

Araştırmanın temel hipotezi aşağıdaki gibidir;

Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Evlilik Uyumu Üzerine Etkisi Var mıdır?

Bu temel hipotezin yanında, aşağıdaki alt problemlere yanıt aranacaktır:

- Katılımcıların evlilik uyumu demografik değişkenlere (yaş, eğitim durumu, evlilik süresi, çocuk sayısı, aylık gelir ve psikolojik destek alma) göre değişmekte midir?
- Çiftlerin sürekli kaygı düzeyleri ile durumluk kaygı düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
- Kadın ve erkeklerin kaygı (durumluk-sürekli) düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
- Kadın ve erkeklerin çift uyumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

3. Önem

Evlilikle ilgili sorunlar evlilik kurumu ortaya çıktığı günden beri süregelmektedir. Giderek artan boşanmalar, son yıllarda evlilik sorunlarındaki artışı göz önüne sermektedir. Gerek evlilik avukatlarının gerekse aile ve evlilik terapistlerinin çalışmaları son yıllarda hızlanmıştır. Bu çalışmaların birçok nedeni olabileceği gibi çiftler arasındaki iletişimin birçok faktörden etkilenecek zayıflaması,

ciddi boyutta tamamen kopması ya da yok olması evlilik uyumunun incelenmesi ve iyileştirilmesi çabasını gerektirmektedir. Kaygılı kişiler problem çözmede, partnerleri ile sağlıklı iletişim kurmada sorun yaşamaktadırlar, bu durum, kaygılı kişilerin olayları abartılı algıları ile ilişkilendirilebilir. Konuyla ilgili yapılan çalışmalar, evlilik konusunu farklı yönlerden ele alarak farklı çözüm yolları denemeye olanak sağlayabilmektedir.

Dünya üzerinde evlilik ve evlilik uyumuyla ilgili sorunlar zamanla yayılmaya başlamıştır ve ülkemizde de önlemler almayı gerektirecek kadar ciddi bir konu haline dönüşmüştür.

Evlilik ve evlilikteki uyumu etkileyen çeşitli iç ve dış faktörler vardır. Farklı değişkenlerle ilgili çalışmalar yapılmış ve yapılmaktadır. Çağdaş kişilik kuramlarında temel açıklayıcı yapı olarak yer alan ve birçok psikolojik rahatsızlığa neden olan sebeplerden biri olan kaygı araştırma kapsamında ele alınmış bu bağlamda yapılan çalışmalara örnek bir veri kaynağı sağlanmıştır. Bu sayede kaygı ve evlilik uyumu konularında yapılan araştırmalara bir yenisi eklenerek alanda çalışan bireylerin konuya ilişkin vizyon geliştirmelerine katkı sağlayacaktır.

4. Kapsamı ve Sınırlılıklar

Araştırma; İstanbul ili, Anadolu ve Avrupa yakası sınırlanmış ikamet eden, 26 - 55 yaşlar arasındaki 110 kadın, 110 erkek olmak üzere, toplam 220 evli çiftle sınırlandırılmıştır.

Denekler, araştırmacı ile sosyal yakınlık içinde bulunmamaktadır. Uygulamalar 2008 yılının Kasım-Aralık aylarında yapılmış, araştırmanın sınırlılıklarına uymayan ve ölçeklerde yanıtlanmamış madde bırakan deneklerin verileri elenmiştir, hedeflenen denek sayısına ulaşılmadığı için 2009 yılının Mart-Nisan aylarında ek uygulamalar yapılmıştır. Araştırmada 125 çiftle çalışmak hedeflenmiş ancak geçersiz sayılabilecek anketler elendikten sonra 110 çiftten toplanan veriler analiz edilmiştir.

Çiftlerin kaygı düzeylerinin evlilik uyumlarına etkisi incelenirken, evlilik uyumları açısından yapılan değerlendirmeler, “Çift Uyum Ölçeği”nin ölçtüğü özellikler ile

sınırlıdır. Kaygı düzeyleri ise “Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri”nin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

5. Varsayımlar

Katılımcıların çalışmaya istekle katıldıkları ve soruları etki altında kalmadan, içtenlikle cevapladıkları varsayılmaktadır.

Araştırmada kullanılan, “Çift Uyumu Ölçeği”nin evlilik uyumunu ölçtüğü “Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri”nin kaygı düzeylerini ölçtüğü kabul edilmiştir.

Örneklem büyüklüğü evreni temsil edecek nitelikte olduğu kabul edilmiştir.

6. Tanımlar

Evlilik Uyumu: Eşlerin birbirlerine ve evliliğin bütünlüğüne uyum sağlayacak biçimde değişiklikleri özümstedikleri, birbirleri ile iletişim kurabildikleri, evliliğin önemli alanlarında fazla anlaşmazlıklar yaşamadıkları, anlaşmazlıkları her ikisini de memnun edecek biçimde çözümledikleri evlilikler olarak tanımlanmaktadır (Locke ve Wallace, 1959) (Akt. Çapri, 2008)

Evlilik: Karsı cinsten iki kişinin birlikte yaşamak, yaşantıları paylaşmak, çocuk yapmak ve yetiştirmek gibi amaçlarla yaptıkları bir sözleşmedir. Evlilik kurumsallaşmış bir yol bir ilişki sistemi, bir kadınla bir erkeği, “karı-koca” olarak birbirlerine bağlayan, doğacak çocuklara belli bir statü sağlayan, toplumsal yönden devletin kontrol, hak ve yetkisi bulunan yasal bir ilişki biçimidir (Özgüven, 2000).

Kaygı: Kaygı bireyin tehlikeli veya tehdit edici olarak algıladığı, etkilerinin hoş olmadığını düşündüğü, çevresel kaynaklı bir uyarıcıya bağlı olan bir ruh halidir (Akt. Erdul, 2005).

Durumluk Kaygı: Bireyin içinde bulunduğu stresli durumdan dolayı hissettiği subjektif korku (Akt. Karadeniz, 2005).

Sürekli Kaygı: Belirli bir olay ve duruma bağlı olmayan, genel ve devamlı sürekli kaygı haline sürekli kaygı denilmektedir (Akt. Kulaksızoğlu, 1999).

BÖLÜM II

YÖNTEM

2.1 Araştırmanın Modeli

Kaygı düzeylerinin evlilik uyumu ile ilişkisini incelemek amacıyla, ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı bir araştırma yapılmıştır.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın örneklem grubunu İstanbul ili, Anadolu ve Avrupa yakasında ikamet eden, 26-55 yaşlar arasındaki evli çiftlerden seçilen 110 çift (110 kadın ve erkek), toplam 220 kişi oluşturmaktadır.

Araştırmanın evreni ise, Türkiye'nin İstanbul ilinde yaşayan, 26-55 yaş aralığındaki evli çiftlerden oluşmaktadır.

Araştırmada en az bir yıllık evli olan ve halen ilk evliliklerini sürdürmekte olan çiftler ile örneklem grubu oluşturulmuştur.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada örneklemin demografik bilgilerini elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, evlilik uyumunu ölçmek üzere “Çift Uyum Ölçeği” kullanılmıştır. Kaygı düzeylerine ilişkin bilgiler ise Öner (1985) tarafından Türkçe'ye uyarlanan “Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri” ile değerlendirilmiştir.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu, yaş, evlilik süresi, eğitim düzeyi, aylık gelir, psikolojik destek alıp almama durumu gibi katılımcıların demografik bilgilerini elde etmek amacıyla araştırmanın konusu çerçevesinde, araştırmacı tarafından oluşturulan bir formdur (bkz. Ek:1).

2.3.2. Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri

Ölçek Spielberger ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir, Öner (1985) tarafından Türkçe'ye uyarlamıştır. Durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini ölçmek için kullanılmaktadır (Akt. Aydemir & Köroğlu).

Durumluk Kaygı Ölçeği, bireyin içinde bulunduğu stresli durumla ilgili subjektif duygularını betimlemesini gerektiren 20 maddeden oluşmaktadır. Yaşantıların şiddet derecesine göre maddelerde ifade edilen duygu ve davranışlar (1) hiç, (2) biraz, (3) çok ve (4) tamamıyla gibi şıklardan bir tanesinin işaretlenmesiyle cevaplandırılmaktadır.

Bireyin kaygı yaşantısına olan yatkınlığını ölçmek üzere düzenlenmiş olan “Sürekli Kaygı Ölçeği” 20 maddeden oluşmaktadır. Maddelerde ifade edilen duygu ya da davranışlar, bu duyguların sıklık derecesine göre; (1) hemen hiçbir zaman, (2) bazen, (3) çoğu zaman, (4) hemen her zaman gibi şıklardan bir tanesini işaretleyerek cevaplandırılmaktadır. Her ölçekten elde edilecek toplam puan 20 ile 80 arasında değişmekte; yüksek puanlar kaygı düzeyinin yüksekliğini belirtmektedir.

Ölçeğin uyarlama çalışmaları ülkemizde 1974-1977 yıllarında yapılmıştır (Eryüksel, 1987).

Ölçeklerin iç tutarlığı ve güvenilirliği Kuder Richarson “20” Item Remeinder korelasyonları ve “test-tekrar test” tekniği ile saptanmıştır. İchtutarlık katsayıları durumluk kaygı ölçeği için .94 ile .96; sürekli kaygı ölçeği için .83 ile .87 arasındadır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları durumluk kaygı ölçeği için .26 ile .68; sürekli kaygı ölçeği için .71 ile .86 arasında bulunmuştur. Elde edilen

veriler ölçeğin güvenilirlik ve geçerliliğinin kabul edilir düzeyde olduğunu göstermiştir.

Öner ölçek sayesinde normal bireylerin ve psikiyatrik hastalığı olanların birbirinden anlamlı bir sonuçla ayrılabilceğini belirtmektedir (Öner ve Le Comte, 1998). Ölçeğin bir örneği Ek 2’de verilmiştir. Ölçek kullanılarak yapılan değerlendirmelerin sonuçları bulgular bölümünde sunulacaktır (bkz. EK: 3 ve 4).

2.3.3. Çift Uyum Ölçeği

Çift Uyum Ölçeği, 1976’ da Spainer tarafından geliştirilmiştir. Evli olan veya birlikte yaşayan çiftlerin algıladıkları ilişki kalitesini ölçmek amacı ile geliştirilmiştir. Çift Uyum Ölçeği’nde 32 madde bulunmaktadır ve ilişki 4 yönden ölçülmektedir. Bunlar;

Çift doyumu; 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 31, 32, 10;

Çift Fikir birliği 1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 13;

Çift Bağlılığı 24, 25, 26, 27, 28 5

Duygusal ifade 4, 6, 29, 30 4 maddelerinden oluşur.

Çift Uyum Ölçeği 5 ve 7 arasında değişen Likert tarzı bir ölçek olsada “evet-hayır” şeklinde cevaplanan 2 soruda bulundurulur.

Testten alınabilecek puanların dağılımı 0-151’dir. Toplam uyum puanının yüksek olması bireyin ilişkisinin ya da evlilik uyumunun daha iyi olduğunu gösterir.

Çift Uyum Ölçeği’nin Türk örneğinde geçerlik güvenilirlik çalışması 1997 yılında Fışiloğlu ve Demir tarafından yapılmıştır. Evlilik uyumunun ölçümü için kullanılan Çift Uyum Ölçeği’nin yapı geçerliliği çalışmasında Evlilik Uyum Ölçeği (Locke- Wallace Marital Adjustment Scale) kullanılmıştır. ($r = .82$) 132 kadın, 132 erkek olmak üzere 264 kişiden oluşan örneklem grubunun kullanıldığı çalışmada, ÇUÖ ‘in güvenilirliği .92 bulunmuştur, bu sonuç DAS’a oldukça yakındır (.96). Alt; çift doyumu .83; çift bağlılığı .75; duygusal ifade .80, çift fikirbirliği .75. olmak üzere boyutların güvenilirlikleri de kabul edilir sınırlarda bulunmuştur (Fışiloğlu ve Demir, 2000) (bkz. Ek: 2

2.4. Verilerin Toplanması

Araştırmacı tarafından anket ve ölçekler çiftlere ulaştırılmış, doldurulduktan sonra bir hafta içerisinde, kapalı zarf usulüyle geri iletmeleri istenmiştir. Eşlerin ölçekleri birbirleri adına doldurmamaları özellikle rica edilmiş, bu yönde gelen talepler kabul edilmemiştir. Araştırmaya katılan çiftlerin uygulamacıyla yakın ilişkide bulunmamasına dikkat edilmiştir. Çalışma arkadaşlarının yakınları, görüşme yaptığı danışanlar uygulamaya katılmışlardır.

2.5 Veri özümleme Yöntemleri

Araştırmada katılımcıların doldurduğu anket ve ölçeklerden elde edilen veriler önce excell programıyla kodlanmış daha sonra verilerin çözümlemesinde kullanılan SPSS 16.0 istatistik paket programına aktarılmıştır. Verilerin analizi SPSS 16.0'da yapılmıştır.

Betimsel istatistikler frekans (f), yüzde (%), aritmetik ortalama (X) ve standart sapma (Ss) ile sunulmuştur. Araştırma hipotezlerini sınamak için bağımsız Grup t-Testi analizi kullanılmıştır. Parametrik olmayan testlerden Kruskal Wallis-H Testi, Mann Whitney-U Testi kullanılan istatistik yöntemlerindedir. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla da Spearman Sıra Korelasyonu, Pearson arpım Momentleri Korelasyonu, analizi yapılmıştır. Elde edilen verilerin anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

Sonucun güvenilir olup olmadığına Cronbach's Alpha (α) değerine göre karar verilmiştir. ($0,00 \leq \alpha < 0,40$ ise güvenilir değildir, $0,40 \leq \alpha < 0,60$ ise düşük güvenilirliktedir, $0,60 \leq \alpha < 0,80$ ise oldukça güvenilir, $0,80 \leq \alpha \leq 1,00$ ise yüksek derecede güvenilir.) Durumluluk kaygı ölçeği için yapılan güvenilirlik analizinde Cronbach's Alpha =0,912 olarak elde edilmiştir. Sürekli kaygı ölçeği için yapılan güvenilirlik analizinde Cronbach's Alpha =0,873 olarak elde edilmiş ve $\alpha \geq 0,80$ olduğundan veriler yüksek derecede güvenilir. Çift Uyum Ölçeğinin güvenilirlik alışması Fışıloğlu ve Demir (1997) tarafından yapılmıştır.

BÖLÜM III

BULGULAR VE YORUM

Araştırma sonucunda elde edilen verilerle ilgili tanımlayıcı bulgular ve istatistiksel analiz sonuçları aşağıdaki gibidir: Çalışmaya 110 çift, 110 erkek, 110 kadın toplam 220 kişi katılmıştır.

Katılımcıların yaşlarına göre dağılımları Tablo 3.1’de görülmektedir:

Tablo 3.1 Katılımcıların Yaşlarına Göre Dağılımları

Yaşlar	Frekans (f)	Yüzde (%)
26-30	48	21,8
31-35	60	27,3
36-40	58	26,4
41-45	22	10,0
46-50	16	7,3
51-55	16	7,3
Toplam	220	100,0

Tablo 3.1’de görüldüğü gibi, katılımcıların %21,8’i 26-30 yaş aralığında olup, 31-35 yaş aralığındakilerin oranı %27,3, 36-40 yaşındakilerin oranı 26,4’tür. %10,0’lık bir oranla katılımcılar 41-45 yaşları arasındadır. Katılımcılardan 46-50 yaşında olanlar ile 51-55 yaşında olanlar aynı oranda olup ikisi de grubun %7,3’nü oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan çiftlerin %75,5’i 41 yaşından küçük bireylerdir

Katılımcıların yaşlarının cinsiyetlerine göre dağılımları tablo 3.2’de gösterilmiştir.

Tablo 3.2: Katılımcıların Yaşlarının Cinsiyetlerine Göre Dağılımları

Cinsiyet	Yaşlar	Frekans(f)	Yüzde(%)
Kadın	26-30	34	30,9
	31-35	31	28,2
	36-40	27	24,5
	41-45	5	4,5
	46-50	8	7,3
	51-55	5	4,5
	Toplam	110	100,0
Erkek	26-30	14	12,7
	31-35	29	26,4
	36-40	31	28,2
	41-45	17	15,5
	46-50	8	7,3
	51-55	11	10,0
	Toplam	110	100,0

Araştırmadaki 26-30 yaş arasındaki kadınların oranı %30,9 iken aynı yaş aralığındaki erkek katılımcıların oranı %12,7’dir. 31-35 yaş arasındaki kadınların oranı %28,2 iken aynı yaş aralığındaki erkek katılımcıların oranı %26,4’tür. 36-40 yaş arasındaki kadınların oranı %24,5 iken aynı yaş aralığındaki erkek katılımcıların oranı %28,2’dir. 41-45 yaş arasındaki kadınların oranı %4,5 iken aynı yaş aralığındaki erkek katılımcıların oranı %15,5’dir. 46-50 yaş arasındaki kadın ve erkek katılımcıların oranı aynı olup ikisi de grubun %7,3’nü oluşturmaktadır. Son olarak araştırmadaki 51-55 yaş aralığındaki kadın katılımcıların oranı %4,5 ve aynı yaş aralığındaki erkeklerin oranı %10’dur.

Katılımcıların eğitim durumlarına göre dağılımları tablo 3.3'te görülmektedir.

Tablo 3.3: Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Dağılımları

Eğitim Durumu	Frekans(f)	Yüzde(%)
İlkokul mezunu	12	5,5
Ortaokul mezunu	14	6,4
Lise mezunu	64	29,1
Ön lisans Mezunu	14	6,4
Lisans mezunu	92	41,8
Lisansüstü	24	10,9
Toplam	220	100,0

Tablo 3.3'te görüldüğü gibi, araştırmadaki katılımcıların büyük çoğunluğunu Üniversite Mezunu olanlar %41,8 oranı ile oluşturmaktadır. Bu oranı % 29,1 ile Lise Mezunları, %10,9 ile Lisans Üstü Mezunları izlemektedir. Ortaokul ve Ön Lisans Mezunları ise aynı oranda olup, bu iki grup katılımcıların %6,4'ünü oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan İlkokul Mezunu katılımcıların oranı ise %5,5'tir.

Katılımcıların eğitim durumlarının cinsiyete göre dağılımları tablo 3.4'te görülmektedir.

Tablo 3.4: Katılımcıların Eğitim Durumlarının Cinsiyete Göre Dağılımları

Cinsiyet	Eğitim Durumu	Frekans(f)	Yüzde(%)
Kadın	İlkokul mezunu	5	4,5
	Ortaokul mezunu	3	2,7
	Lise mezunu	38	34,5
	Ön lisans mezunu	7	6,4
	Lisans mezunu	46	41,8
	Lisansüstü	11	10,0
	Toplam	110	100,0
Erkek	İlkokul mezunu	7	6,4
	Ortaokul mezunu	11	10,0
	Lise mezunu	26	23,6
	Ön lisans Mezunu	7	6,4
	Lisans mezunu	46	41,8
	Lisansüstü	13	11,8
	Toplam	110	100,0

Araştırmaya katılan lisansüstü mezunu kadınların oranı %10 iken erkek katılımcıların oranı %11,8'dir. Lisans mezunu kadın ve erkeklerin oranı aynı olup katılımcıların %41,8'ni oluşturmaktadır. Ön Lisans Mezunu kadın ve erkeklerin oranı aynı olup katılımcıların %6,4'nü oluşturmaktadır. Lise ve Dengi Okul Mezunu olan kadınların oranı %34,5 iken erkek katılımcıların oranı %23,6'dır. Ortaokul Mezunu kadınların oranı %2,7 iken erkeklerin oranı %10,0'dır. İlkokul Mezunu kadınların oranı 4,5 iken erkeklerin oranı 6,4'tür.

Eşlerden kadınların ve erkeklerin eğitim durumları arasındaki ilişki tablo 3.5'te görülmektedir.

Tablo 3.5: Eşlerden Kadınların Ve Erkeklerin Eğitim Durumları Arasındaki İlişki

Değişkenler	N	r	p
Kadın Eğitim Durumu-Erkek Eğitim Durumu	110	,697	,000

Araştırmada çiftler arasındaki eğitim durumu ilişkisi Spearman sıra korelasyonu ile araştırılmıştır. Tablo 3.5 incelendiğinde görüleceği gibi evli çiftler arasındaki eğitim durumu ilişkisi incelendiğinde .697 düzeyinde pozitif yönde güçlü bir ilişki saptanmıştır. Bu ilişki istatistiksel olarak anlamlıdır. ($r = .697$; $p > .05$) Buna göre çiftler eğitim düzeylerine uygun kişilerle evlenmektedirler.

Katılımcıların aylık gelirlerine göre dağılımları tablo 3.6'da gösterilmektedir.

Tablo 3.6: Katılımcıların Aylık Gelirlerine Göre Dağılımları

Eğitim Durumu	Frekans(f)	Yüzde(%)
Geliri Yok	33	15,0
500-1000 TL	26	11,8
1001-1500 TL	23	10,5
1501-2000 TL	37	16,8
2001-2500 TL	21	9,5
2501-3000 TL	19	8,6
3000 TL ve Üzeri	61	27,7
Toplam	220	100,0

Tablo 3.6’da görüldüğü gibi, katılımcıların %27,7’sinin aylık geliri 3.000 ve üzeri, %16,8’inin aylık geliri 1.501-2.000, %11,8’inin aylık geliri 500-1.000, %10,5’inin aylık geliri 1.001-1.500, %9,5’inin aylık geliri 2.001-2.500, %8,6’sının aylık geliri 2.501-3.000 TL’dir. Katılımcıların %15,0’inin herhangi bir geliri yoktur.

Katılımcıların aylık gelirlerinin cinsiyetlerine göre dağılımı tablo 3.7’de gösterilmiştir.

Tablo 3.7: Katılımcıların Aylık Gelirlerinin Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

Cinsiyet	Eğitim Durumu	Frekans(f)	Yüzde(%)
Kadın	Geliri Yok	33	30,0
	500-1000 TL	15	13,6
	1001-1500 TL	14	12,7
	1501-2000 TL	17	15,5
	2001-2500 TL	9	8,2
	2501-3000 TL	9	8,2
	3000 TL ve Üzeri	13	11,8
	Toplam	110	100,0
Erkek	500-1000 TL	11	10,0
	1001-1500 TL	9	8,2
	1501-2000 TL	30	18,2
	2001-2500 TL	12	10,9
	2501-3000 TL	10	9,1
	3000 TL ve Üzeri	48	43,6
	Toplam	110	100,0

Tablo 3.7’ye bakıldığında eşlerden kadın olanların %30’nun hiç geliri olmadığı görülür. Bu oran erkeklerde hiç yoktur. 1001- 1500 arası geliri olan kadınlar katılımcıların %13,6 kısmını oluştururken erkekler %8,2’sini oluşturur. 1,501- 2000 arası olan kadın katılımcıların yüzdesi %15,5 iken erkek katılımcıların yüzdesi %18,2’dir. 2,501- 3000 TL aylık geliri olan kadın katılımcıların yüzdesi % 8,2 iken erkek katılımcıların oranı %9,1’dir. Son olarak; 3000 ve üzeri kazanan erkek katılımcıların oranı % 43,6 iken kadın katılımcıların oranı %11,8’dir.

Katılımcıların aile yapılarına göre dağılımları tablo 3.8’de gösterilmiştir.

Tablo 3.8: Katılımcıların Aile Yapılarına Göre Dağılımları

Aile Yapısı	Frekans(f)	Yüzde(%)
Geniş Aile	11	10,0
Çekirdek Aile	99	90,0
Toplam	110	100,0

Tablo 3.8’e baktığımızda geniş aileye sahip katılımcıların oranı %10, çekirdek aileye sahip katılımcılar oranı % 90’ dır. 11 çift geniş aile yapısına sahipken, 99 çift çekirdek ailelerde yaşamaktadır.

Katılımcıların çocuk sayısına göre dağılımları tablo 3.9’da gösterilmektedir.

Tablo 3.9: Katılımcıların Çocuk Sayısına Göre Dağılımları

Çocuk Sayısı	Frekans(f)	Yüzde(%)
Hiç Çocuğu Yok	22	20,0
1	63	57,3
2	23	20,9
3	2	1,8
Toplam	110	100,0

Tablo 3.9’da görüldüğü gibi araştırmaya katılan çiftlerin büyük bir çoğunluğu (%57,3) tek çocuğa sahiptir. Ancak %1,8 gibi küçük bir çoğunluk ise 3 çocuğa sahiptir. Katılımcıların %20,9’u 2 çocuğa sahiptir ve hiç çocuğu olmayan 22 çift ise katılımcıların %20’sini oluşturmaktadır.

Katılımcıların evlenme şekillerine göre dağılımları tablo 3.10’da gösterilmiştir.

Tablo 3.10: Katılımcıların Evlenme Şekillerine Göre Dağılımları

Evlenme Şekli	Frekans(f)	Yüzde(%)
Görücü Usulü	9	8,2
Tanışarak	101	91,8
Toplam	110	100,0

Araştırmaya katılan çiftlerden 9 tanesi görücü usulüyle evlenerek %8,2'lik bir oranı oluşturmaktadır. 101 çift ise tanışarak evlenmişlerdir ve %91,8'lik oranı oluşturmaktadır.

Katılımcıların psikolojik destek alıp almama durumlarına göre dağılımları tablo 3.11'de gösterilmiştir.

Tablo 3.11: Katılımcıların Psikolojik Destek Alıp Almama Durumlarına Göre Dağılımları

Psikolojik destek alıyor musunuz?	Frekans(f)	Yüzde(%)
Evet	23	10,5
Hayır	197	87,5
Toplam	220	100,0

Araştırmaya katılan çiftlerden sadece 23 kişi psikolojik destek almış olup katılımcıların %10,5'ni oluşturmaktadır. 197 kişiden oluşan %89,5'lik büyük bir çoğunluk psikolojik destek almamışlardır.

Katılımcıların psikolojik destek alıp almama durumunun cinsiyetlerine göre dağılımı tablo 3.12'de görülmektedir.

Tablo 3.12: Katılımcıların Psikolojik Destek Alıp Almama Durumunun Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

Cinsiyet	Psikolojik destek alıyor musunuz?	Frekans(f)	Yüzde(%)
Kadın	Evet	18	16,4
	Hayır	92	83,6
	Toplam	110	100,0
Erkek	Evet	5	4,5
	Hayır	105	95,5
	Toplam	110	100,0

Tablo 3.12'de görüldüğü gibi psikolojik destek alan kadınların oranı %16,4, erkeklerin oranı ise %4,5'tir. Dolayısıyla kadınların psikolojik destek alma oranı erkeklerden fazladır. Kadınların %83,6'sı ve erkeklerin %95,5'i hayatları boyunca psikolojik destek almamışlardır.

Katılımcıların evlilik yaşının cinsiyetlerine göre dağılımı tablo 3.13'te görülmektedir.

Tablo 3.13: Katılımcıların Evlilik Yaşının Cinsiyetlerine Göre Dağılımı

Cinsiyet	N	Min.	Max.	X	Ss
Kadın	110	15	40	25,2	4,47
Erkek	110	21	45	29,1	4,54
Toplam	220			27,15	

Araştırmaya katılan çiftlerin evlilik yaşları ile ilgili bilgiler Tablo 3.13'te gösterilmiştir. Buna göre kadınların ortalama evlenme yaşları 25,2 iken, erkeklerin ortalama evlilik yaşı 29,1'dir. Kadınların minimum evlilik yaşı 15 ve maksimum evlilik yaşı 40'tur. Erkeklerde ise minimum 21 iken, maksimum evlenme yaşı 45 olarak elde edilmiştir. Araştırmaya katılan çiftlerin evlilik yaş ortalaması 27,15 olarak bulunmuştur.

Katılımcıların evlenme yaşları ve cinsiyetleri arasındaki ilişki tablo 3.14'te gösterilmiştir.

Tablo 3.14: Katılımcıların Evlenme Yaşları ve Cinsiyetleri Arasındaki İlişki

Değişkenler	N	r	P
Kadın Evlenme Yaşı-Erkek Evlenme Yaşı	110	,722	,000

Çiftlerin evlenme yaşları arasındaki ilişki de Pearson Çarpım Momentleri Korelasyonu ile incelenmiş. 722 oranında yüksek bir ilişkiye rastlanmıştır. Bulgulara göre erkeklerin evlenme yaşları ile kadınların evlenme yaşları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ve kendi aralarında uyumludur ($r=.722$ $p>0,05$).

Katılımcıların kaç yıldır evli oldukları (evlilik süreleri) tablo 3.15'te gösterilmiştir.

Tablo 3.15: Katılımcıların Evlilik Süreleri

Değişken	N	Min.	Max.	X	Ss
Evlilik Süresi	220	1,00	38,00	9,98	8,13

Araştırmaya katılan çiftlerin ortalama evlilik süresi 9,98 yıl olup en uzun evlilik süresi 38 yıldır. En kısa evlilik süresi 1 yıldır.

Katılımcıların çift uyum ölçeğinden aldıkları puanlar tablo 3.16'da gösterilmiştir.

Tablo 3.16: Katılımcıların Çift Uyum Ölçeğinden Aldıkları Puanlar

Değişken	N	Min.	Max.	X	Ss
Çift Uyumu	220	37,00	149,00	114,51	17,317

Çift uyum ölçeğinden alınan ortalama puan 114,51 olup, en düşük puan 37 ve en yüksek puan 149'dur. En düşük değer olan 37 erkek bireye ait olup ilgili bireyin eşinin uyum ölçek değeri 66'dır. En yüksek değer olan 149 değeri de erkek bireye ait olup eşine ait ölçek değeri 148'dir.

Kadınların ve erkeklerin çift uyum ölçeğinden aldıkları puanların ayrı ayrı değerleri tablo 3.17'de gösterilmiştir.

Tablo 3.17: Kadınların ve Erkeklerin Çift Uyum Ölçeğinden Aldıkları Puanlar

Değişkenler	N	Min.	Max.	X	Ss
Kadınların Çift Uyumu	110	52,00	148,00	114,12	17,14
Erkeklerin Çift Uyumu	110	37,00	149,00	114,90	17,56

Tablo 3.17 incelendiğinde, kadınların çift uyum ölçeğinden aldıkları puanların ortalamasının 114,12 olduğu görülmektedir. En düşük puan 52 ve en yüksek değer 148'dir. Aynı şekilde, erkeklerin çift uyum ölçeğinden aldıkları puanlar incelendiğinde ortalamasının 114,90 olduğu görülmektedir. En düşük puan 37 ve en yüksek değer 149'dur.

Katılımcıların yaşlarına göre çift uyum ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları tablo 3.18’de gösterilmiştir.

Tablo 3.18: Katılımcıların Yaşlarına Göre Çift Uyum Ölçeğinden Aldıkları Puan Ortalamaları

Yaş Aralıkları	N	X	Ss	Min.	Max.
26-30	48	115,52	18,83	52,00	145,00
31-35	60	116,92	14,90	66,00	147,00
36-40	58	116,09	15,62	77,00	148,00
41-45	22	120,77	13,86	96,00	149,00
46-50	16	106,25	17,42	66,00	138,00
51-55	16	96,38	19,44	37,00	116,00

Tablo 3.18’in incelenmesiyle görülecektir ki, 51-55 yaş grubundaki bireylerle, diğer tüm yaş grubundaki bireylerin çift uyum ölçeğinden aldıkları puanlar arasında farklılık vardır. Bu farklılığın anlamlı olup olmadığı, eğer anlamlı ise hangi grup lehine anlamlı olduğunu belirlemek için ileri analiz tekniklerine geçilmiştir. Bunun için parametrik olmayan testlerden Kruskal Wallis-H testi kullanılmıştır.

Katılımcıların, çift uyum ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarında yaş değişkenine göre farklılık olup olmadığı tablo 3.19’da gösterilmektedir.

Tablo 3.19: Katılımcıların, Çift Uyum Ölçeğinden Aldıkları Puan Ortalamalarında Yaş Değişkenine Göre Farklılık Olup Olmadığını Gösteren Tablo

Değişken	Yaş	N	Sıra Ort.	χ^2	SD	p
Çift Uyumu	26-30	48	114,55	23,62	5	.000
	31-35	60	119,98			
	36-40	58	114,55			
	41-45	22	132,91			
	46-50	16	79,72			
	51-55	16	48,09			

Tablo 3.19’da görüldüğü gibi, katılımcıların çift uyum ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarında, yaş değişkenine göre farklılık olup olmadığı belirlemek için yapılan Kruskal Wallis-H testi sonucunda, katılımcıların yaşlarının göre çift uyumları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir. Bu amaçla

kullanılan özel bir test tekniği bulunmadığından ikili karşılaştırmalarda tercih edilen Mann Whitney-U uygulanmıştır. Analizlerin sonucunda, farklılığın 46-50 arası yaşa sahip katılımcılar ve 51-55 arası yaşa sahip katılımcılar ile diğer yaş grubundaki katılımcılar arasında, diğer yaş grubundaki katılımcılar lehine olduğu belirlenmiştir. 26-45 yaş aralığındaki katılımcıların çift uyumları daha iyi düzeydedir.

Katılımcıların durumluk kaygı düzeylerinde cinsiyetlerine göre farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız grup t-testi tablo 3.20’de gösterilmiştir.

Tablo 3.20: Katılımcıların Durumluk Kaygı Düzeylerinde Cinsiyetlerine Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Değişken	Gruplar	N	X	Ss	Sd	t	P
Durumluk Kaygı Düzeyi	Kadın	110	42,36	5,19	218	-,530	.599
	Erkek	110	42,72	4,98			

Tablo 3.20’de görüldüğü gibi katılımcıların durumluk kaygı düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan bağımsız grup t-testi sonucunda, katılımcıların durumluk kaygılarının cinsiyete göre farklılık göstermediği belirlenmiştir ($t = -,530$; $p > 0,05$). Bu durumda hem kadın hem de erkek katılımcıların durumluk kaygı düzeyleri birbirlerine yakındır. Aralarında anlamlı bir fark yoktur. Cinsiyet faktörünün durumluk kaygı düzeyine etkisi olmadığı belirlenmiştir.

Katılımcıların sürekli kaygı düzeylerinde cinsiyetlerine göre farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan bağımsız grup t-testi tablo 3.21’de gösterilmiştir.

Tablo 3.21: Katılımcıların Sürekli Kaygı Düzeylerinde Cinsiyetlerine Göre Farklılık Olup Olmadığını Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Değişken	Gruplar	N	X	S	Sd	t	P
Sürekli Kaygı Düzeyi	Kadın	110	47,21	4,54	218	.633	.668
	Erkek	110	44,42	4,38			

Tablo 3.21’de görüldüğü gibi katılımcıların sürekli kaygı düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan bağımsız grup t-testi sonucunda, katılımcıların sürekli kaygılarının cinsiyete göre farklılık göstermediği

belirlenmiştir ($t = .633$; $p > 0,05$). Her ne kadar kadınların sürekli kaygı düzeyleri ($X_K = 47.21$) erkeklerin kaygı düzeylerinden ($X_E = 44.42$) biraz fazla olsa da, bu fark istatistiksel olarak anlamlı bir fark değildir. Bu durumda hem kadın hem de erkek katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur. Cinsiyet faktörünün sürekli kaygı düzeyine etkisi olmadığı belirlenmiştir.

Katılımcıların çift uyumlarının cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan bağımsız grup t-testi tablo 3.22’de gösterilmiştir.

Tablo 3.22: Katılımcıların Çift Uyumlarının Cinsiyetlerine Göre Farklılık Gösterip Göstermediğini Belirlemek İçin Yapılan Bağımsız Grup t-Testi Sonuçları

Değişken	Gruplar	N	X	Ss	Sd	t	P
Çift Uyumu	Kadın	110	114,12	17,13	218	-.334	.984
	Erkek	110	114,90	17,56			

Tablo 3.22’den görüleceği gibi, katılımcıların çift uyumlarının cinsiyetlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan bağımsız grup t-testi sonucunda, çift uyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. ($t = -.334$; $p > 0, 05$). Dolayısıyla erkeklerin ve kadınların çift uyum puanları birbirine yakındır.

Çift uyumu ile durumluk kaygı arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi sonucu çizelge 3.23’de görülmektedir.

Tablo 3.23: Çift Uyumu ile Durumluk Kaygı Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonucu

Değişkenler	N	r	p
Durumluk Kaygı -Çift Uyumu	220	-.467	.000

Tablo 3.23’te görüleceği gibi çift uyumu ile durumluk kaygı arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi sonucunda, çift uyumu ile durumluk kaygı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ($r = -.467$; $p > .05$). Dolayısıyla durumluk kaygı düzeyi arttıkça, çift uyumu azalmaktadır. Farklı bir

Katılımcıların çift uyumu ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi sonucu çizelge 3.24'te görülmektedir.

Tablo 3.24: Çift Uyumu ile Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonucu

Değişkenler	N	r	p
Sürekli Kaygı-Çift Uyumu	220	-.376	.000

Tablo 3.24'te görüleceği gibi çift uyumu ile sürekli kaygı arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi sonucunda, çift uyumu ile sürekli kaygı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ($r=-.376$; $p>.05$). Dolayısıyla sürekli kaygı düzeyi arttıkça, çift uyumu azalmaktadır. Yada başka bir ifadeyle sürekli kaygı düzeyi azaldıkça çiftlerin uyumu artmaktadır.

Gelir durumunun çift uyumu üzerine etkisi olup olmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis H testi sonuçları tablo 3.25'te gösterilmiştir.

Tablo 3.25: Gelir Durumunun Çift Uyumu Üzerine Etkisi Olup Olmadığını Belirlemek İçin Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Değişken	Gelir Durumu	N	Sıra Ort.	χ^2	SD	p
Çift Uyumu	Geliri Yok	33	113,06	2,76	6	.838
	500-1000 TL	26	98,75			
	1001-1500 TL	23	98,13			
	1501-2000 TL	37	108,66			
	2001-2500 TL	21	117,81			
	2501-3000 TL	19	107,05			
	3000 TL ve Üzeri	61	116,77			

Tablo 3.25'te görüldüğü gibi, gelir durumunun çift uyumu üzerine etkisi olup olmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis H testi sonucunda, çift uyumunun gelir durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Dolayısıyla farklı gelir grubuna ait katılımcıların çift uyumları benzerlik göstermektedir.

Katılımcıların psikolojik destek alıp almamalarının çift uyumu üzerine etkisi olup olmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney-U testi sonucu çizelge 3.26’da görülmektedir.

Tablo 3.26: Katılımcıların Psikolojik Destek Alıp Almamalarının Çift Uyumu Üzerine Etkisi Olup Olmadığını Belirlemek İçin Yapılan Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Değişken	Psikolojik Destek aldınız mı?	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	Z	p
Çift Uyumu	Evet	23	89,15	2050,50	1774,5	-1.7	.089
	Hayır	197	112,99	22259,50			

Tablo 3.26’da görüldüğü gibi, katılımcıların psikolojik destek alıp almama durumlarının çift uyumu üzerine etkisi olup olmadığını belirlemek için yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda, psikolojik destek alan ve almayan çiftlerin uyum puanları arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Dolayısıyla psikolojik destek almak çift uyumunu etkilememektedir.

Çift uyumunun çocuk sayısına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Kruskal Wallis H testi sonucu tablo 3.27’de gösterilmiştir.

Tablo 3.27: Çocuk Sayısının Çift Uyumu Üzerine Etkisi Olup Olmadığını Belirlemek İçin Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Değişken	Çocuk Sayısı	N	Sıra Ort.	χ^2	SD	p
Çift Uyumu	0	22	127,77	8,94	3	.030
	1	63	110,52			
	2	23	99,73			
	3	2	43,88			

Tablo 3.27’de görüldüğü gibi çift uyumunun çocuk sayısına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Kruskal Wallis H testi sonucunda, çift uyumunun çocuk sayısına göre anlamlı olarak farklılaştığı belirlenmiştir. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir. Bu amaçla kullanılan özel bir test tekniği bulunmadığından ikili

karşılaştırmalarda tercih edilen Mann Whitney-U uygulanmıştır. Analizlerin sonucunda, farklılığın üç çocuk sahibi olanlarla hiç çocuk sahibi olmayan ve tek çocuğu olan katılımcıların görüşleri arasında, hiç çocuk sahibi olmayan ve tek çocuğu olan katılımcıların lehine olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla çocuk sayısı arttıkça çift uyumunun düştüğü söylenebilir.

Katılımcıların çift uyumlarının yaş gruplarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis-H testi sonucu tablo 3.28’de gösterilmiştir.

Tablo 3.28: Katılımcıların Çift Uyumlarının Yaş Gruplarına Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonucu

Değişken	Yaş	N	Sıra Ort.	χ^2	SD	p
Çift Uyumu	26-30	48	114,55	23,62	5	.000
	31-35	60	119,98			
	36-40	58	114,55			
	41-45	22	132,91			
	46-50	16	79,72			
	51-55	16	48,09			

Tablo 3.28’de görüldüğü gibi, katılımcıların çift uyumlarının yaş gruplarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis-H testi sonucunda, çift uyumlarının yaşa göre anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir. Bu amaçla kullanılan özel bir test tekniği bulunmadığından ikili karşılaştırmalarda tercih edilen Mann Whitney-U uygulanmıştır. Analizlerin sonucunda, farklılığın 51-55 ile 46-50 arası yaşa sahip katılımcılar ile diğer gruplardaki katılımcılar arasında ve diğer gruplarda yer alan katılımcılar lehine gerçekleştiği belirlenmiştir. Bulgulara göre çiftler yaşlandıkça uyumları azalırken, genç bireylerin çift uyumları daha iyi düzeydedir.

Katılımcıların çift uyumlarının eğitim durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis-H testi sonucu tablo 3.29’da gösterilmiştir.

Tablo 3.29: Katılımcıların Çift Uyumlarının Eğitim Durumlarına Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonucu

Değişken	Eğitim Durumu	N	Sıra Ort.	χ^2	SD	p
Çift Uyumu	İlkokul mezunu	12	103,92	5,696	5	.337
	Ortaokul mezunu	14	103,18			
	Lise mezunu	64	117,70			
	Ön lisans Mezunu	14	74,82			
	Lisans mezunu	92	113,13			
	Lisansüstü	24	109,60			

Tablo 3.29’da görüldüğü gibi, Katılımcıların çift uyumlarının eğitim durumlarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis-H testi sonucunda, katılımcıların çift uyumlarının eğitim durumlarına göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Farklı bir ifadeyle eğitim durumu, çift uyumu için önemli bir faktör değildir.

Katılımcıların çift uyumlarının evlilik sürelerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis-H testi sonucu tablo 3.30’da gösterilmiştir.

Tablo 3.30: Katılımcıların Çift Uyumlarının Evlilik Sürelerine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek İçin Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonucu

Değişken	Evlilik Süresi	N	Sıra Ort.	χ^2	SD	p
Çift Uyumu	1-5 yıl	71	128,22	34,943	6	.000
	6-10 yıl	77	121,68			
	11-15 yıl	29	105,34			
	16-20 yıl	18	84,11			
	21-25 yıl	12	38,71			
	26-30 yıl	3	92,50			
	31 yıl ve üzeri	10	52,65			

Tablo 3.30’da görüldüğü gibi, katılımcıların çift uyumlarının evlilik sürelerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan Kruskal Wallis-H testi sonucunda, katılımcıların çift uyumlarının evlilik sürelerine göre istatistiksel olarak farklılaştığı belirlenmiştir. Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla

tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir. Bu amaçla kullanılan özel bir test tekniği bulunmadığından ikili karşılaştırmalarda tercih edilen Mann Whitney-U uygulanmıştır. Analizlerin sonucunda, farklılığın evlilik süresi 21-25 yıl ve 31 yıl ve üzeri olan katılımcılar ile evlilik süreleri 1-5 yıl, 6-10 yıl ve 11-15 yıl olan katılımcılar arasında olduğu belirlenmiştir. Bulgulara göre, evlilik süreleri 1-5 yıl, 6-10 yıl ve 11-15 yıl olan katılımcıların çift uyumları diğer gruptakilere oranla daha iyi durumdadır.

Katılımcıların genel olarak ve cinsiyete göre durumluk kaygı düzeyleri tablo 3.31’de gösterilmiştir.

Tablo 3.31: Katılımcıların Genel Olarak ve Cinsiyete Göre Durumluk Kaygı Düzeyleri

Değişken	N	Min.	Max.	X	Ss
Durumluk Kaygı (Tüm Katılımcılar)	220	31,00	54,00	42,55	5,08
Kadın Durumluk Kaygı	110	22,00	69,00	42,36	5,20
Erkek Durumluk Kaygı	110	23,00	59,00	42,73	9,98

Tablo 3.31’den görüleceği gibi, durumluk kaygı ölçeğinden tüm katılımcıların aldığı puanların ortalama değeri 42,54, en düşük değer 31 ve en yüksek değer ise 54’tür. Benzer şekilde kadın katılımcıların durumluk kaygı ortalaması 42,36, en düşük değer 22 ve en yüksek değer ise 69’dur. Erkek katılımcıların durumluk kaygı ortalama puanları 42,73, en düşük değer 23 ve en yüksek değer ise 59’dur.

Katılımcıların yaşlarına göre durumluk kaygı ölçeğine ait ortalama değerler tablo 3.32’de gösterilmiştir.

Tablo 3.32: Katılımcıların Yaşlarına Göre Durumluk Kaygı Ölçeğine Ait Ortalama Değerler

Yaş Aralığı	N	X	S _s	Min.	Max.
26 – 30	48	43,44	4,82	32,00	54,00
31 – 35	60	41,88	5,44	32,00	53,00
36 – 40	58	42,79	4,85	35,00	53,00
41 – 45	22	41,82	6,55	31,00	53,00
46 – 50	16	43,31	4,45	39,00	52,00
51 – 55	16	41,69	3,41	37,00	48,00

Katılımcıların durumluk kaygı ölçeğinden aldığı değerlerin yaşlarına göre dağılımı yukarıdaki Tablo 3.32’de görülmektedir. Kaygı düzeyi ortalaması en yüksek olan grup, 26-30 yaş arası katılımcıların bulunduğu gruptur. En düşük ortalamaya sahip olan katılımcı grubu 51-55 yaş aralığındaki çiftler tarafından oluşturulmaktadır.

Katılımcıların eğitim durumlarına göre durumluk kaygı ölçeği ortalamaları tablo 3.33’te gösterilmiştir.

Tablo 3.33: Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Durumluk Kaygı Ölçeği Ortalamaları

Eğitim Durumu	N	X	S _s	Min.	Max.
İlkokul Mezunu	12	40,08	5,42	32,00	50,00
Ortaokul Mezunu	14	40,57	4,45	34,00	49,00
Lise Mezunu	64	42,97	4,65	32,00	51,00
Ön Lisans Mezunu	14	44,29	5,00	37,00	53,00
Lisans Mezunu	92	42,50	5,18	33,00	54,00
Lisansüstü	24	42,96	5,77	31,00	53,00

Katılımcıların eğitim düzeylerine göre durumluk kaygı ölçeğinden aldıkları değerler yukarıdaki Tablo 3. 33’te görülmektedir. Buna göre alınan en düşük durumluk kaygı puan ortalaması ilkököl mezunu olan bireylere aittir. En yüksek puan ortalaması ise önlisans mezunu olan bireylere aittir. En düşük puan 31 olup lisansüstü eğitime sahip olan katılımcılara aittir. En düşük puan ise 54 olup lisans mezunları tarafından alınmıştır.

Katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri hem tüm katılımcılar bazında hem de cinsiyete göre aşağıdaki tablo 3.34'te gösterilmiştir

Tablo 3.34: Katılımcıların Genel Olarak Ve Cinsiyete Göre Sürekli Kaygı Düzeyleri

Değişken	N	Min.	Max.	X	Ss
Sürekli Kaygı (Tüm Katılımcılar)	220	36,00	62,00	45,82	4,68
Kadın Sürekli Kaygı	110	36,00	62,00	47,22	4,54
Erkek Sürekli Kaygı	110	36,00	60,00	44,43	3,39

Tablo 3.34'ten görüleceği gibi, tüm katılımcıların sürekli kaygı ölçeğinden aldıkları puanların en düşüğü 36 ve en yükseği 62'dir. Ortalama alınan puan ise 45,82'dir. Cinsiyet bazında alınan ortalama sürekli kaygı puanları birbirlerine yakın olmakla birlikte kadınların ortalaması biraz daha yüksektir. Benzer şekilde en düşük ve en yüksek punda yine kadınlara aittir.

Katılımcıların sürekli kaygı düzeylerinin yaşlarına göre dağılımı aşağıdaki tablo 3.35'te gösterilmiştir.

Tablo 3.35: Katılımcıların Sürekli Kaygı Düzeylerinin Yaşlarına Göre Dağılımı

Yaş	N	X	Ss	Min.	Max.
26 – 30 yaş	48	45,94	4,20	38,00	60,00
31 – 35 yaş	60	46,58	5,35	36,00	62,00
36 – 40 yaş	58	45,00	4,11	38,00	56,00
41 – 45 yaş	22	45,64	4,91	36,00	53,00
46 – 50 yaş	16	46,38	6,00	36,00	57,00
51 ve üzeri	16	45,31	3,34	38,00	52,00

Tablo 3.35'te görüldüğü gibi, katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri birbirlerine yakın olmakla birlikte, en düşük puan 36-40 yaş arası katılımcılara ve en yüksek puan da 31-35 yaş grubundaki katılımcılara aittir.

Katılımcıların eğitim durumlarına göre sürekli kaygı puanlarına ait değerler aşağıdaki tablo 3.36’da gösterilmiştir.

Tablo 3.36: Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Sürekli Kaygı Puanlarına Ait Değerler

Eğitim Durumu	N	X	S_s	Min.	Max.
İlkokul Mezunu	12	45,25	5,33	37,00	57,00
Ortaokul Mezunu	14	47,07	6,01	38,00	60,00
Lise Mezunu	64	46,28	4,97	38,00	62,00
Ön Lisans Mezunu	14	46,14	4,66	36,00	56,00
Lisans Mezunu	92	45,23	4,46	36,00	55,00
Lisansüstü	24	46,25	3,42	41,00	52,00

Tablo 3.36’da görüldüğü gibi, katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri eğitim durumlarına göre birbirlerine yakın olmakla birlikte en düşük kaygı düzeyi ortalaması lisans mezunlarına, en yüksek kaygı düzeyi ortalaması ise ortaokul mezunlarına aittir.

Katılımcıların sürekli kaygı ile durumluk kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon analizi sonucu tablo 3.37’de gösterilmiştir.

Tablo 3.37: Katılımcıların Sürekli Kaygı ile Durumluk Kaygı düzeyleri Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi Sonucu

Değişkenler	N	r	p
Durumluk Kaygı –Sürekli kaygı	220	.556	.000

Tablo 3.37’nin incelenmesiyle görüleceği gibi, katılımcıları sürekli kaygı ve durumluk kaygı düzeyleri arasında yüksek düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir ($r=.556$; $p>.05$). Bulgulara göre durumluk kaygı düzeyleri yüksek olan katılımcıların sürekli kaygı düzeyleri de yüksektir.

BÖLÜM IV

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışmanın temel hipotezi “Çiftlerin, çift uyumları ile kaygı düzeyleri (sürekli-durumluk) arasında anlamlı bir ilişki vardır” şeklindedir. Bu temel hipotezin yanı sıra kaygı düzeyleri ve evlilik uyumunun da bazı demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. İstatistikî analizler sonucu elde edilen veriler daha önce benzer konularda yapılan araştırmalar ışığında bu bölümde tartışılacaktır.

Elde edilen bulguların alanda bu konuyla ilgili yapılan çalışmalarla paralel olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmanın amacı doğrultusunda evlilik uyumu ve kaygı kavramlarının önemi dikkate alınarak; çiftlerin evlilik uyumunun sağlanmasıyla evlilik kurumunun toplum bazında sağlanması hedeflenmiştir. Aynı zamanda araştırma sonuçları ile alanda çalışan kişiler bilgilendirilerek konuya ilişkin rastladıkları problemlerde bireylerin kaygı düzeylerinin saptanması, bunun farkındalığının kazandırılması ve gerekli hallerde destek almaya yönlendirilmeleri amaçlanmıştır. Gerek kişisel gerek sosyal bağlantılar bazında kişilerin ruh sağlığının korunması bireylerin yaşam kalitesini ve ikili ilişkilerinin verimliliğini artırmayı kolaylaştırmaktadır.

Reynolds (1998) tarafından yapılan çalışmada kadınların ve erkeklerin kaygı düzeyleri karşılaştırılmış, araştırma sonucunda kadınların kaygı düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Akt.Gönül, 2008). Araştırmada da benzer bir sonuç elde edilmesi beklenmiş ve çıkış noktası bu doğrultuda oluşturulmuştur.

Evlilik, erkeğin daha sağlıklı ve daha düzenli bir yaşam şekline geçmesini, sorumluluklarının eşi tarafından azaltılmasını sağlamakta ve bu durum erkekleri

rahatlatmaktadır. Neticede evli erkekler, eşlerine oranla daha sağlıklı olabilmektedirler (Çınar, 2005). Ancak araştırmada benzer sonuçlar elde edilememiş, durumluk kaygının cinsiyete göre farklılık göstermediği bulunmuştur.

Araştırmanın hipotezlerinde cinsiyet faktörü kadın ve erkek olarak gruplanmış ve araştırma sonucunda kadınların durumluk kaygı düzeylerinin erkeklerinkinden anlamlı bir şekilde farklı olması beklenirken böyle bir sonuç elde edilememiştir. Kadınların kaygı düzeylerinde anlamlı bir fark görülmemesine rağmen ortalamalara bakıldığında dikkat çeken nokta kadınların erkeklere oranla daha kaygılı olduklarıdır.

Araştırmada katılımcıların cinsiyetlerine göre sürekli kaygı düzeylerine bakıldığında, cinsiyet faktörünün sürekli kaygı düzeyine etkisi olmadığı belirlenmiştir. Sürekli kaygı durumu cinsiyet olgusundan bağımsız bir değişkendir. Ancak ortalamalara bakıldığında kadınların sürekli kaygı düzeylerinin erkeklerin sürekli kaygı düzeylerine oranla daha yüksek olduğu görülmüştür.

Kadınların psikolojik danışmanlık hizmetlerinden faydalanmak için daha çok başvuruda bulunmaları, duygularını, erkeklere nazaran daha açık bir şekilde dışa vurabilmeleri, sorunlarını sözel olarak daha rahat ifade edebilmeleri kaygılarını da daha çok ortaya koyabilmeleriyle sonuçlanmaktadır. Bu durum araştırmalarda kadınların kaygı düzeylerinin tespitini kolaylaştırmaktadır. Bir başka açıdan erkeklerin duygularını çok rahat ifade edememeleri, sorunlar karşısında çocukluklarından itibaren daha dayanıklı olmaya koşullandırılmaları, ailelerinin sorumluluğunu alma gerekliliğinden dolayı, güçlü bir karakter yaratma eğilimi içerisinde olmaları onların duygusal anlamda daha içedönük olmalarına neden olmakta ve olumsuz duygularını ortaya koymalarını engellemektedir. Bu durum kaygı içinde geçerlidir.

Köknel (1990) sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin durumluk kaygıyı da diğer bireylerden daha sık ve yoğun yaşadıklarını belirtmiştir (Akt. Kulaksızoğlu, 1999). Araştırmada da bu iki kaygı düzeyi arasında yüksek düzeyde pozitif anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin, durumluk kaygı düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmada kadınların kaygı düzeyleri yüksek bulunmuş olsa dahi bir başka çalışmada araştırmaya katılan erkeklerin kaygı puanları toplamı kadınlara oranla anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Bu durum ekonomik yükün erkeklerde daha çok olması, aileye bakma sorumluluğunu taşıyor olmaları ile açıklanmıştır. Kadınlara göre daha fazla ev dışında bulunmaları da çeşitli sağlık bozucu faktörlerle ilişkilendirilmiştir (Çınar, 2005).

Yapılan bir çalışmada evli kadınların çalışma hayatında da var olmalarıyla birlikte sorumluluklarının artışıyla, yapılacak işlerinin yoğunlaşmasıyla stresin artacağı düşünülmüş ancak çalışmayan kadınlarda kaygı ve ruhsal sorunların daha fazla olduğu görülmüştür (Çınar 2005). Kadınların sosyal dünyada daha fazla bulunmaları, iş hayatı ve evin sorumluluğunu bir arada yürütme çabası onları daha kaygılı hale getirebilir. Sürekli artan ve baş etmek zorunda kalınan kaygı unsurları kadınların erkeklere oranla daha kaygılı olduğunu düşündürebilir. Bu durum bu araştırmada da hipotez olarak sunulmuş ancak elde edilen veriler sonucunda bunun tam tersi gözlemlenmiştir. Bu durumda kaygının cinsiyet faktöründen etkilenmediği sonucuna varılmıştır.

Fidanoğlu'nun araştırmasında (2000) da hem kadınların hem de erkeklerin durumluk kaygı düzeylerinden birbirine yakın sonuçlar elde edilmiştir. Cinsiyet faktörünün durumluk kaygı üzerine etkisi görülmemiştir. Diğer yandan kadınların sürekli kaygı puanı ortalamaları erkeklerin puanlarına nazaran yüksek bulunmasına rağmen cinsiyetin sürekli kaygı düzeyinde de anlamlı bir fark yaratmadığı tespit edilmiştir.

Aynı zamanda Fidanoğlu'nun (2000) araştırmasında kaygı puanları, yaş grupları çerçevesinde değerlendirildiğinde, 20-29 yaş grubundaki katılımcıların, 30-39, 40 ve üstü yaş grubunda ki katılımcılara göre daha yüksek kaygı puanları aldıkları görülmüştür. Kaygı puanının yaşla birlikte düştüğü tespit edilmiştir. Bu durum yaşantılarla artan deneyimlerin kaygı düzeylerini azalttığı şeklinde açıklanabilir. Ek olarak katılımcılardan erkek olanların kaygı toplamalarıyla yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Fidanoğlu'nun yaptığı araştırmada belirtildiği üzere yaş kaygı düzeyi üzerinde bir etkiye sahiptir. Bu araştırmada yapılan analize göre yaş kaygı düzeyleri arasındaki ortalamaları etkilese de bu etki anlamlı

bulunmamıştır. Yani Fidanoğlu'nun araştırmasının aksine bu çalışmada yaş, kaygı düzeyi üzerinde bir etkiye sahip değildir.

Evlilik uyumu psikolojide son yıllarda en çok incelenen konulardan biridir. Evlilik bireyin diğerine yüksek düzeyde bağlandığı, iki kişi arasındaki evrensel bir olaydır. Evlilik sosyal çoğalmayı düzenleyen işleviyle toplumun temelini oluşturan, oldukça önem verilen bir yapıdır. Bu yapının sürdürülmesi evlilik ilişkisi içerisinde bulunan kişilerin karşılıklı olarak psikolojik ve biyolojik ihtiyaçlarının karşılanmasına bağlıdır (Gökmen, 2001). Bu ihtiyaçların karşılanması evlilik uyumunu olumlu yönde etkilerken bu ihtiyaçların yeterli oranda karşılanmaması evlilik çatışmalarına neden olabilmektedir. Evlilik uyumunu birçok faktör etkilerken araştırmada bunlar demografik bilgiler adı altında toplanmış ve evlilik uyumunun her bir değişkene göre nasıl farklılaştığı çeşitli analiz biçimleriyle ortaya konmuştur.

Bu bağlamda araştırma sonucunda; cinsiyetin evlilik uyumu üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı görülmüştür. Bu bulguya paralel şekilde cinsiyetin evlilik uyumu üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığı görülen araştırmalar literatürde yer almaktadır Örneğin; Demiray (2006)'daki çalışmasında benzer şekilde kadınların evlilik uyum puanlarının - farklılık anlamlı görülme de - erkeklere göre daha düşük olduğunu saptamıştır. Konuyla ilgili yapılan bir başka araştırmada Kalkan (2002)' ye göre de cinsiyet evlilik uyumu üzerinde anlamlı bir fark yaratmamaktadır. Bu araştırmaların dışında cinsiyetin, evlilik uyumu ve evlilik doyumu üzerinde etkisi görülmediğini ortaya koyan başka çalışmalarda mevcuttur (Güçlü Ergin, 2008).

Bu sonuçtan farklı olarak literatürde cinsiyetin evlilik uyumu üzerinde anlamlı bir fark yarattığı, kadın ve erkeklerin evlilik uyumu arasında ilişki olduğu ve birinin diğerine göre farklı olabildiği çalışmalara da rastlanmıştır. Cinsiyet evlilik uyumu üzerinde olumlu ve olumsuz yönde bir etkiye sahip olmakla birlikte çiftlerin rol paylaşımına da yardımcı olmaktadır. Evlilik uyumu içerisinde kadın ve erkek rollerini paylaşan çiftlerin evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Tarhan (2006)' ya göre kadın ve erkek kimliğinin altında çiftlerin birbirlerini nasıl tanımladıkları ve birbirlerini nasıl anlamlandırdıkları, evlilik uyumunun kalitesinde belirleyici bir faktördür.

Bunun yanı sıra Cleaver'a (1987) göre; Geleneksel kadın ve erkek rollerindeki farklılıklar iki cinsiyetin ilişkilerinde ve birbirlerini tanımlamalarında örtüşmeyen noktalar olması ihtimalini de ortaya koymaktadır. Kadınlık rolü ile ilgili beklentiler, kadınların insan ilişkilerine önem vermelerini, daha anlayışlı, hoşgörülü ve becerikli olmalarını gerektirmektedir. Bu durumun aksine erkeklerden bu yönde bir beklenti toplum tarafından oluşturulmamıştır. Kadınlar ilişkileri her açıdan her süreçte incelerken, erkekler olumsuz bir şeyle karşılaştıklarında durum değerlendirmesi yaparlar. Cinsiyet rolü ile evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma, kadınlık olgusunun erkeklik olgusuna göre evlilik uyumu ile daha yüksek ve olumlu bir ilişki gösterdiğinin altını çizmektedir (Akt; Kalkan, 2002).

Çift Uyumu Ölçeği kullanılarak Spainer (1976), tarafından yapılan araştırmada, uyum puanı ortalaması, 114.8 bulunmuştur. Fışiloğlu ve Demir (2000), ölçeği Türkçe'ye uyarlamak için yaptığı çalışmada, ortalamayı 104.5 olarak bulmuşlardır. Araştırmada çift uyum ölçeğinden alınan ortalama puan $114,51 \pm 17,317$ olup, en düşük puan 37 ve en yüksek puan 149'dur. Araştırmadaki çift uyumu puan ortalamaları Spainer (1976) ile benzer bulunmuştur. En düşük değer olan 37 erkek bireye ait olup ilgili bireyin eşinin uyum ölçek değeri 66'dır. En yüksek değer olan 149 değeri de erkek bireye ait olup eşine ait ölçek değeri 148'dir. Sonuçların benzer olması çiftlerin evliliklerini değerlendirme konusunda birbirlerine yakınlık gösterdiklerini düşündürmektedir. Ayrıca örneklemin farklı olması ortalamalar üzerinde de farklılık yaratabilmektedir.

Fışiloğlu (2000), de yaptığı çalışmasında kadınların ortalama evlilik uyum puanlarını erkeklerin evlilik uyumu puanlarından düşük bulmuştur. Araştırmada katılımcıların çift uyumları incelendiğinde kadınların ve erkeklerin çift uyumu puan ortalamaları arasında fark olmadığı görülmüştür. Araştırmanın hipotezleri arasında, kadınların ve erkeklerin çift uyum puanları sonucunda, kadınların; uyum puanları daha düşük olacağı öngörülmüş ancak yapılan analizler sonucunda bu veriye ulaşılamamıştır. Bu öngörünün temelinde kadınların evliliklerinde erkeklere göre beklentilerinin yüksekliği, belki de çevrelerindeki olumlu ya da olumsuz olaylardan etkilenişleri veya diğer çiftlerle kendi evliliklerini daha çok kıyaslayıp, konuşmalarının etkisi olabileceği düşünülmüştür.

Yıldırım (1992), kadınların evlilik uyumu puanlarının erkeklerden daha düşük olmasını kadının yüklendiği çoklu rollerle açıklamaktadır. Çalışan kadınların sayısı hızla artış göstermekte, ev işleri, çocuk bakımı gibi sorumluluklara çalışma hayatının da sorumlulukları eklendiğinde bütün bunlarla tek başına ilgilenen kadınlar çok yorulmaktadır ve bu durumun da evlilik ilişkilerine yansımaları görülmektedir (Akt. Ergin, 2008).

Araştırmada evlilik uyumunun yaş değişkenine göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Evlilik uyumunun belirlenmesinde yaş anlamlı bir fark yaratmaktadır. Bunun yanı sıra demografik bilgilerden elde edilen verilere göre çiftlerin evlenme yaşları birbirleriyle uyumludur. Yani bireyler kendi yaşlarına uygun kişilerle evlenmektedir ve bunda evlilik uyumunu olumlu yönde etkileyen unsurlardan biri olduğu düşünülmektedir. Eşler kendi yaşlarına uygun bireyler seçerek paylaşımlarını artırmakta, ilgi ve yetilerini buna uygun kullanabilmekte ve böylece çift uyumuna katkı sağlamaktadırlar. Bunu yanı sıra literatür incelendiğinde; yaşın evlilik uyumu için belirleyici bir rol olduğu bulgusuna erişilmiştir.

Örneğin Fidanoğlu'nun (2000) yaptığı araştırmada, araştırmaya katılan erkeklerin yaşları artıkça bütün boyutlarda uyum puanlarının anlamlı olarak azaldığı saptanmıştır. Çiftlerin yaşı artıkça uyum puanları hem kadınlarda hem de erkeklerde düşmektedir. Bireylerin yaşlarının artmasıyla duygusallıklarının azalması bununla açıklanmıştır. Bu bulgu literatürle de uyumludur. Yine aynı araştırmadaki kaygı puanlarının ilerleyen yaşla düşüş göstermesi bunun için örneklenebilmektedir.

Evlilik yaşları incelendiğinde katılımcılardan kadın olanların kendi aralarında yapılan analize göre evlenme yaşlarında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Araştırmaya katılan erkeklerin ise evlenme yaşları ile kadınların evlenme yaşları arasında anlamlı bir ilişki ve kendi aralarında uyum olduğu saptanmıştır. Yani erkek evlenme yaşı ile kadın evlenme yaşı birbirleriyle orantılıdır. Çünkü erkekler ve kadınların kendi yaşlarına uygun kişilerle evlenmeyi tercih ettikleri görülmüştür.

Eğitim durumunun da evlilik uyumunu yordayan bir başka değişken olması beklenmesine rağmen araştırma sonuçlarında, evlilik uyumunun eğitim durumuna göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Bu sonuç Fidanoğlu'nun (2000) araştırma

sonuçlarıyla paraleldir. Eşler kendi eğitim düzeylerine uygun insanlar seçmekte ve bu sayede bu etmen tanımlayıcı özelliğini kaybetmektedir. Araştırmada eğitim durumunun, evlilik uyumu üzerinde etkili olmamasının, katılımcıların eşlerinin kendilerine denk eğitimler almış olmasından kaynaklandığı düşünülmüştür. Bu yorumu insanların kişilik ve ard alan açısından benzer kişilerle evlenme eğilimi – homogami - desteklemektedir (Shehan ve Kammayer, 1997). Antill'e göre (1983) birçok araştırmada kişilerin eğitim, sosyo ekonomik düzey, ırk, yaş, kültür, tutumlar, fizik, fiziksel görünüş açısından benzer bireylerle evlenme eğiliminde olduğu bulunmuştur (Akt. Curun, 2006).

Araştırma bulgularından farklı olarak Şener ve Terzioğlu (2002), evlilik uyumu ve eğitim durumu arasında anlamlı bir ilişki saptamıştır. Yıldırım'ın (1992), Fıfıloğlu (1992), Blum ve Mehrabian (1999), Dökmen ve Tokgöz (2002) ve Abalı'nın (2006) araştırmaları da eğitim düzeyindeki yükselişle evlilik doyumu ve uyumu arasındaki yükselişin doğru orantılı olduğunu saptamıştır. Eğitim düzeyinin artışıyla kişilerin problem çözme, iletişim, olaylara yaklaşım, farklılıklara tolerans gibi faktörlerde daha uyumlu olduğu ve bu uyumun evlilik uyumunu olumlu yönde etkilediği sonucuna varılabilmektedir. Bununla birlikte eğitim düzeyinin insanın kişilik özelliklerini geliştirme de ve kişileri yaşanan deneyimlerle daha uyumlu bir hale getirme de önemli bir etmen olduğu da bu bulguyla birlikte ortaya konulmaktadır.

Evlilik uyumunu etkilediği düşünülen bir diğer faktörde çocuk sahibi olmak ve sahip olunan çocuk sayısıdır. Çocuk aileyi bir arada tutabileceği gibi aynı zamanda çiftler arasındaki çatışmayı azaltabilmekte ve çift uyumunu düşürebilmektedir. Bunun en büyük nedenlerinden bir tanesi çocuk hakkında verilen kararların ortak alınacak olması ve çiftlerin kendi doğrularına göre çocuklar hakkında karar vermeleridir. Buda ister istemez çiftler arasında çatışmaya yol açabilir. Bu öngörüğü destekleyen veri olan (Twenge, Campel, & Foster, 2003) başka bir çalışmada çocuk sahibi olmak eşlerin özgürlüklerini kısıtlamakla birlikte, rol paylaşımı ve sorumluluk alma konularında ailelerin yeni düzenlemeler yapmalarına neden olmaktadır. Buda evlilik doyumunu negatif yönde etkilemektedir (Akt; Demiray 2006). Diğer taraftan çocuk eve yeni bir tat getirmekte ve çiftlerin ortak ürünü olarak gözükmekte ve buna bağlı olarak çiftleri birbirlerine daha çok yaklaştırmaktadır. Bu araştırmada, evlilik uyumunun çocuk sayısına göre anlamlı

olarak farklılaştığı saptanmıştır. Çocuk sayısı arttıkça çift uyumu puanları düşmektedir. Örneğin; literatürde değinilen bir araştırmada; (Davies & Cummings, 1994; Gable et al., 1992; Grych & Fincham, 1990) çocuk yetiştirirken hangi stratejilerin kullanılacağı, anne-babadan hangisinin kararının çocuk üzerinde uygulanacağı ve çocuk hakkında kimin söz sahibi olacağı gibi konularda evlilik uyumunu etkilemektedir. Aynı zamanda yapılan diğer bir çalışmada ayrılan iki grupta çocuk etmeninin evlilik uyumuna etkisine bakılmış ve bu iki grup arasında fark olmadığını gösteren çalışmaların (Hoffman ve Levant, 1985; Callan, 1984; Veevers, 1979) yanında, çocuksuz evliliklerin, evlilik uyumu açısından daha başarılı olduğu sonucunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Callan, 1987; Houseknecht, 1979) (Akt.Fıfıloğlu, 1992). Araştırmalar, çocuğun evlilik uyumunu arttırdığı sonucunun (Denga, 1982) yanında, evlilik uyumunu olumsuz yönde etkilediği şeklinde de sonuçlar vermiştir. (Schumm ve Buggaighi, 1986; Polit, 1982; Ryder, 1973). Yapılan benzer araştırmalarda çocuk sayısının evlilik uyumu üzerinde etkili olmadığı bunun dışında yapılan bazı araştırmalarda çocuğu olanların uyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Örneğin Hoffman ve Levant, 1985'te Hochschild'ın 1989'daki çalışmalarındaki bulgular bu yöndedir (Akt.Demiray, 2006). Anelik olgusunun toplumda önemli bir yer tuttuğu, çocuk sahibi olmak kadar olamamanın da sorunlar yaratabileceği söylenebilir. Evlilik neslin devamını sağlamakta bir araç olarak görüldüğu için çocuk sahibi olamamak çift uyumunu olumsuz yönde etkilemektedir. Erkeklerin neslinin devamını sağlamak amacıyla üstlendikleri rol açısından çocuk sahibi olmak, evlilik uyumlarını anlamlı bir biçimde etkiler.

Çiftler bir araya geldiğinde geride kalan yaşam süresini bir arada geçirmek adına evlilik çatısı altında bir hayat sürme kararı alırlar ve evlilik süreci başlamış olur. Evlilik süresi evlilik uyumunu etkileyen faktörler arasındadır. Bu yönde yapılan araştırmalar incelendiğinde farklı sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre; Houseknecht ve Macke (1981) ve Filsinger ve Wilson'un (1984) kadınlar üzerine olan sonuçları da, evlilik süresi uzadıkça, kadınların evliliklerinden daha az memnun olduklarını göstermiştir. Spanier, Lewis ve Cole da (1975), evlilik süresi ile evlilik uyumu arasında buna benzer, gittikçe artan ve daha sonra azalan bir ilişki belirtmişlerdir. Aynı konuda Wilcox ve Hovestadt (1985), ilk yıllarda, özellikle eşlerin yetiştikleri aile ortamlarının farklı olmasının, evlilik uyumunu olumsuz yönde etkileyen en

önemli unsur olduğunu bulmuşlardır (Akt. Fidanoğlu, 2006). Fıfıloğlu'nun (1992) aktardığı gibi, evlilik süresi ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi çalışan Anderson, Russel ve Schumm (1983) ve Hicks ve Platt (1970), evliliğın ilk yıllarının, özellikle çocuğın ailede olduğu dönemlerde evlilik uyumunun düşük olduğu, çocukların evden ayrılmalarından sonra yükseldiği, daha sonra ise tekrar düştüğünü bulmuşlardır. Gaesser ve Whitbourne'nin (1985) erkeklerle yaptıkları çalışmada ise, erkeklerin evlilik süresi uzadıkça evlilik uyumlarının arttığı bulunmuştur (Akt; Fidanoğlu, 2006).

Tüm bu araştırmaların ışığında, bunlara paralel olarak bu araştırmada da çiftlerin evlilik uyumunun evlilik süresine göre farklılaştığı bulunmuştur. Yani evlilik süresi evlilik uyumunda anlamlı bir fark yaratır. Bu fark daha ziyade zaman içinde çiftlerin kendilerini tanımlamalarından, birbirlerini benimsemelerinden, ortak bir dil oluşturmalarından, sınırlarını ve sorumluluklarını anlamalarından kaynaklanabilir. Çiftler ortak bir yaşam kurduklarında karşılarına çıkan her soruna birlikte çözüm yolları bulmaya çalışırlar. Buda daha etkili sorun çözüme yöntemlerine başvurarak, sorunların etkisini azaltmaya, sorunları ortadan kaldırmaya ve birlikte başarma duygusunu yaşamaya fırsat vermektedir.

Evlilik, ilk yıllarda bir adaptasyon süreci gerektirir, yeni yaşantının uyumunu yakalamak ve birlikte hareket etmek için gösterilen çabalar zamanla çiftler arasında uyumun oluşmasını sağlar. Bu görüşü destekleyen bir araştırmada Karney ve Bradbury (1997) tarafından yapılmıştır buna göre zaman geçtikçe evliliklerin kalitesinin artması evlilikte yaşanan mutluluk ve uyumla bağlantılıdır. Ancak bahsedilen kalitenin bozulduğu bazı evrelerde vardır özellikle çocukların ergenlik döneminde ve evlilik, eğitim gibi nedenlerle evden ayrılmalarından sonraki dönemde evlilik uyumunun düştüğu görölmektedir. Bu dönemdeki düşüş “boş yuva sendromu” kavramıyla açıklanmaktadır (Canel, 2007). Çiftler çocukların evden ayrılmalarıyla amaçsız kaldıklarını düşünebilir. Çocuklara yöneltilen ilgi çocukların evden ayrılmasıyla birbirlerine çevrildiğinde olumsuz eleştiriler veya bazı sorunlara odaklanma artabilir. Araştırma sonuçları bu yoruma paralel bulunmuştur.

Evlilik süresi ve çocuk sayısı değişkenlerinin evlilik uyumuyla ilişkisi olmadığını gösteren çalışmaların (Soyer, 2006) dışında bu değişkenlerle evlilik uyumu arasındaki negatif ilişkiyi ortaya koyan araştırmalarda mevcuttur (Akt; Ergin,2008).

İlişkilerdeki düşünce ayrılıklarına bağlı olarak mali konularda da anlaşmazlıklar yaşanmaktadır. Amerikalı çiftlerin en yaygın çatışma yaşadıkları konular arasında paranın idaresi gelmektedir. Ekonomik seviyenin yükselmesiyle çift uyumunun arttığı görülmektedir (Işıloğlu, 2006). Konuyla bağlantılı olarak Fox, sosyoekonomik seviyesi yüksek kişilerin, daha az bağımlılık geliştirdiklerini bu sayede, duygusal bağlılık ve birbiriyle ilgili olmanın arttığını, bununda evlilik uyumunu ve doyumunu arttırdığını ileri sürmüştür (Akt, Akar, 2005). Ayrıca yapılan bazı çalışmalarda evli kadınların gelir düzeylerinin artması ile evliliklerindeki mutluluklarının da arttığı tespit edilmiştir (Rogers ve Deboer, 2001). Kadınların, gelir düzeyleri ile evlilik uyumları arasında pozitif ilişki olduğu (Polat, 2006), ilk evliliklerini yapmış kişilerin gelir düzeyinin anlamlı olarak evlilik doyumunu yordadığı (Bir-Aktürk, 2006) bir başka çalışmada gösterilmiştir (Akt. Ergin,2008). Araştırma sonucunda yapılan analizde çift uyumunun gelir durumuna göre farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır. Farklı gelir grubuna ait katılımcıların çift uyumu puanları benzerdir. Bunun olası nedenleri arasında çiftlerin farklı nedenlerle bir araya geldikleri ve evlilik süreci içerisinde çiftlerin en çok dikkat ettiği şeylerin kişiler arası iletişim, düşüncelerin ortak bir paydada buluşması ve verilen kararların her iki tarafın menfaatine olması gelmektedir. Gelir düzeyi bu gibi etmenler ele alındığında ikinci planda kalabilmekte çiftler önceliği kendi kişisel ihtiyaçlarına verebilmektedir. Araştırmada elde edilen bu sonuç bu açıklamayla ilişkilendirilebilir.

Psikolojik destek almak için başvuruda bulunan kişilerin evlilik doyumları, başvuruda bulunmayanlardan düşüktür (Güven, 2005). Eğitim düzeyi ve sosyoekonomik düzeyi artan kadınlar alınan kararlara daha çok katılmakta ve yardım arayışında bulunmaya daha kolay karar vermektedirler (Akar, 2005). Araştırmada elde edilen sonuca göre psikolojik destek alan ve almayanların evlilik uyumlarında farklılığa rastlanmamıştır.

Demografik değişkenleri dikkate alan bir başka çalışmada evlilik uyumuyla bu değişkenlerin ilişkisi incelenmiştir ve gelir düzeyi, cinsiyet, ocuk sahibi olma, ocuk sayısı, değişkenlerinin evlilik uyumuyla ilişkisi anlamlı bulunmamıştır, fakat evlilik süresi ve yaş değişkenlerinin evlilik uyumuyla anlamlı bir ilişkisi olduğu saptanmıştır (Demiray, 2006).

Araştırmanın ana hipotezi olan kaygı düzeyinin evlilik uyumuyla ilişkisine bakıldığında kaygı düzeyi iki alt başlık altında incelenmiş olup katılımcıların durumluk kaygı ve sürekli kaygı durumlarının evlilik uyumuyla ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya göre evlilik uyumu ile sürekli kaygı ve durumluk kaygı düzeyi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Durumluk kaygı düzeyi artıkça evlilik uyumu azalmaktadır, benzer şekilde sürekli kaygı düzeyi artıkça evlilik uyumu azalmaktadır. Bu etki farklı çalışmalarla da gözlemlenmiştir. Buna göre; İncelenen bir araştırmada Hamilton Anksiyete leği puanlarıyla ift Uyum leği puanlarının değerlendirilmesiyle görülmüştür ki; anksiyete leğinden alınan puanlar artıkça, çift uyumu leğinden alınan puanlar azalmaktadır. Sonuç olarak kaygı evlilik uyumunu negatif yönde etkilemektedir (Işiloğlu, 2006).

Araştırmanın konusuna benzer bir çalışmada Karney ve Bradbury tarafından yapılmıştır. Nörotisizm ve evlilik etkileşiminin evlilik doyumunu üzerine etkisi ve yapısal anksiyete ile evlilik doyumsuzluğu arasındaki ilişki incelenmiştir. Yeni evli çiftlerde eşlerin doyumunu ve yapısal anksiyete arasında negatif ilişki olduğu görülmüştür (Akt. Akar,2005). Akar'ın tezinde eşlerin yapısal anksiyetesi evliliğin erken evrelerindeki doyum ile ilişkilendirilmiş fakat sonraki evrelerdeki doyum ile ilişkili bulunmamıştır (Akar, 2005). Bunun yanı sıra kaygının tanımı yapıldığında ve bu tanım kişiler arası düzeyde incelendiğinde; kaygı sosyal ilişkilerde gerçek bireyler veya bireyler bağlamında olduğunda, bu insanlar ve bunların bilindişi olarak temsil ettikleri kişilerle ilgili çatışma-yüklü duygular ve dşlemlerle ilişkilidir. Benzer bir deneyimde de kaygının birincil unsurları tarihsel, işselleştirilmiş unsurlar da olsa, bu anksiyete yine de canlı örneklerin ilişkileri üzerinde etki gösterir ve sıklıkla diğer insanlarla etkileşimi, iletişimi önler. Kaygı açıkça ortadaysa, diğer kişinin de kaygılı bir birey olmasına neden olabilmektedir. Kısaca vurgulanmak istenen kaygının belirgin bir bulaşıcı etkisi olduğudur. Kaygı hoşa giden bir duygu olmadığından çiftlerden birinde etkisi görülmeye başladığında

taraflar birbirinden uzak kalmayı tercih etmeye başlamaktadır. Sullivan, çalışmasında kaygının ilişkiler üzerinde “ayırıcı” bir etkisi olduğunu savunmuştur (Akt. Wallace, 1994).

Erkek, toplumda korkusuz, tehlikelere göğüs geren, mücadele eden olarak nitelenmekte ve sürekli ev dışında etkin olmaktadır. Bu nedenle erkekler neredeyse normlaşmış bu nitelikleri doğrultusunda bir şeyden gerçekten korkmuş olsalar bile korkularını yenmeye çalışmakta ve genelde korkularına karşı etkin çözüm yolları kullanmaktadır. Bunu destekleyen diğer bir çalışmanın bulgularına göre; kadınlar sosyal ilişkilerde birisi kendilerinden yardım istediğinde “hayır” diyememe durumu yüzünden kaygı yaşarken, erkeklerin duygularını açıklamadaki zayıflıkları herhangi bir problemle karşılaştıklarında destek ve öneriyi nasıl alacaklarını bilmemeleri kaygı yaşamalarına neden olmaktadır. Evlilik süreci içerisinde cinsiyetin kaygı üzerine etkisi kadınlarda ve erkeklerde farklılık gösterir fakat bu farklılık onların daha çok ne üzerine kaygı duyduğu ile ilintilidir. Kadınlar evlilikte aile, çocuk ve evliliğin gereklilikleri hakkında yaşarken, erkekler aileye gelir sağlama, mesleği kaybetmeme ve ekonomik standartların yükseltilmesi gibi konularda kaygı yaşarlar (http://209.85.229.132/search?q=cache:xZDwB_QbUAJ:www.solvepanicattacks.com/panic-attack-social-anxiety/the-influence-of-gender-on-anxiety.html+gender+on+anxiety&cd=1&hl=tr&ct=clnk&gl=tr).

Huston ve Houts (2000) eşlerin yapısal anksiyetelerinin, kendilerinininki ve aynı zamanda eşlerinin negativitesi ile korele olduğunu buldular. Buss (1991) duygusal dengesizliği yüksek olan erkeklerin eşlerinin şikayet davranışlarının daha fazla olduğunu bulmuştur ve bu süreçten yola çıkarak kişilerin yapısal anksiyetesi ile eşlerinin evlilikteki negativitesi arasında pozitif ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Akt.Akar, 2005). Bir araştırmada da kadının evlilik uyumunu etkileyen değişkenler evlilik süresince ayrı kalınan süre olması ve mizah tarzı olarak bulunmuştur ve erkeklerin evlilik uyumu üzerinde yaş grupları ve kaygı durumunun anlamlı etkisi olduğu saptanmıştır. (Fidanoğlu, 2006).

Duygusal bulaşıcılık; kişinin diğerlerinin duygu durumlarını alabildiğine işaret eder. Örneğin oldukça yüksek anksiyeteli kişilerle evli partner de genellikle negatif davranış gösterir. Böylece duygusal bulaşıcılık hipotezi şunu ileri sürer. Eşin yapısal

anksiyetesi ile partnerinin evlilik doyumu arasında negatif bir ilişki vardır. Yüksek anksiyetesi olan kişiler, hayatlarının tüm alanlarında evliliği de kapsayacak şekilde mutsuzdur ve bu kişiler eşleri ile evlilik iklimini bozacak ilişkilere, etkilenimlere girerler. Robins , Caspi., Moffitt (2002) doyumsuz ve saldırgan ilişkilerin kişiyi daha anksiyeteli kızgın ve yabancılaşmış yaptığını ve aynı zamanda ilişkide devam eden deneyimlerin, kişinin duygularını düşüncelerini ve davranışlarını sınırlandırdığını, kişiyi daha ihtiyatlı yaptığını ifade etmişlerdir. Böylece genç erişkinlikteki ilişki deneyimlerinin kişilik değişikliklerine yol açabileceğini saptamışlardır (Akt. Akar,2005).

Akar (2006) problemlili mizaçların başlangıçta güçlükler ve hayal kırıklıkları yaşayabileceklerini fakat eşlerin zamanla diğerine uyum sağlayarak daha uyumlu bir ilişki kurabileceklerini belirtmiştir. Akar'a göre eşlerin evliliğin erken evrelerindeki yapısal anksiyetesi evliliğin güncel doyumu ile ilişkilidir ama sonraki evrelerdeki doyum ile ilişkili değildir.

Araştırmada varılan en genel sonuç kaygı düzeyleri ile evlilik uyumu arasında negatif yönde bir ilişkinin varlığıdır. Literatürde ve benzer araştırmalarda görüldüğü gibi çiftlerden birinin kaygı düzeyinin yüksek olması halinde bu zaman içinde diğer çifte de bulaşabilmekte ve her iki çiftinde kaygılı olması hali evlilik uyumlarına olumsuz yönde etki etmektedir. Bir başka açıdan bakıldığında çiftlerden birinin kaygı düzeyi yüksek ise diğer çiftin bunu paylaşmıyor olması halinde empati kurması zorlaşacağı için bu durumda evlilik uyumu üzerinde olumsuz etki edebilir. Çiftlerden ikisinin de kaygılı olması hali birbirlerinin duygusunu besleyerek giderek kaygı düzeylerini arttırabilirler ama bu durum kaygılı bir yaşam tarzını benimseyerek olaylara benzer bakış açısıyla yaklaşarak evliliklerini sorunsuz sürdürmelerini de sağlayabilir. Bu yorum araştırmalarını evlilik konusunda sürdürecekt diğer araştırmacılara bakış açısı kazandırabilir ve bu yönde incelemeler sürdürülebilir.

KAYNAKÇA

Akar, H. (2005). *Psikiyatrik Yardım Talebi Olanlar ile, Yardım Talebi Olmayan ve Boşanma Aşamasında Olan Çiftlerde; Çift Uyumu ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması*, Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 12. Psikiyatri Birimi.

Akbaş, M. (2008). *Endüstri Meslek Liselerinde Görev Yapan Öğretmenlerin Evlilik Uyumları İle Öğretmenlik Tutumları Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Yönetimi ve Denetimi Yüksek Lisans Programı.

Akman, S. (2004). *Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar*. Türk Psikoloji Bülteni, 10 (34-35), 40-55.

Ateş, R., Erdoğan, İ., Ergin, H., Gül, G., Şenel, H.G., G.Özkardeş, O., İlgar, L., İlgar, Ş., İşmen, A.E, Kılıçaslan, A., Özabacı, N., Yavuzer, H., Yıldız, A., Y.Şahin, F. (2004). *Evlilik Okulu*, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Aydemir, Ö & Köroğlu, E. (Ed.). (2000). *Psikiyatride Kullanılan Klinik Ölçekler*, Ankara: Hekimler Yayın Birliği

Aydın, B. “Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeyleri ile Ders Çalışma Tutum Ve Davranışlarının İncelenmesi”, *Psikoloji Dergisi*, 1990, 33-37

Baltaş, A. & Baltaş, Z. (1998). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*, 18. Baskı, İstanbul: Remzi Kitabevi

Bilgin, Ş. (2001). *Ergenlerde Kaygı ile Benlik Saygısı Arasındaki İlişki*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Bradbury, TN. & Karney, BR. (2004). Understanding and altering the longitudinal course of marriage. *Journal of Marriage and Family*, 66 (Nov), 862-879.

Büyükşahin, A. (2004). *Psikoloji araştırma ve uygulamalarında: ölçek/teknik/vaka/yayın/kavram tanıtımı I.: Türkiye'de uyarlama çalışmaları yapılmış ya da Türk kültüründe geliştirilmiş ikili ilişkiler kapsamındaki ölçeklerin kısa tanıtımı*. Türk Psikoloji Dergisi, 19 (53), 129-143

Canel, A.N. (2007). *Ailede Problem Çözme, Evlilik Doyumu ve Örnek Bir Grup Çalışmasının Sınanması*, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik Ve Psikolojik Danışma Ana Bilim Dalı, Eğitim Bilimleri Bilim Dalı.

Curun, F. (2006). *Yüklemeler, İletişim Çatışmaları, Cinsiyet ve Cinsiyet Rolü Yönelimi ile Evlilik Doyumu Arasındaki İlişki*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı.

Cüceloğlu, D. (2005). *İnsan ve Davranışı*, İstanbul: Remzi Kitabevi

Çağlar, E. (1996). *Kaygının Kalp Atım Üzerine Etkisi*, İstanbul Üniversitesi, Bilim Uzmanlığı Tezi

Çapri, B. (2008). *Eş Tükenmişliğini Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi*, Doktora Tez, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri (Psikolojik Danışma ve Rehberlik) Anabilim Dalı

Çınar, L. (2008). *Evlilik Doyumu: Cinsiyet Roller ve Yardım Arama Tutumu*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı.

Çınar, P. (2005). “Cinsiyet ve Ruhsal Hastalıklar”, *Türk Psikoloji Bülteni*, 11(36), 59-64

Dağ, İ. (1999), “Psikolojinin Işığında Kaygı”, *Doğu Batı Düşünce Dergisi*, (sayı:6), 179-186

Davidson, B. & Sollie, D.L. (1987). *Sex Role Orientation and Marital Adjustment*, 15 (1), 59-69

Demiray, Ö. (2006). *Evlilik Uyumunun Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Develi, E. (2006). *Konya’da İlköğretim Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sürekli Kaygı Durumlarının İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Ekşi, F. (2006). *Öğretmenlerin ve Yöneticilerin Okul İklimi Algıları İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi.

Ekşi, P. (1998). *Sınav Kaygısının Üniversite Adayı Ergenlerde İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Erbaş, M.K. (2005) *Üst Düzey Basketbolcularda Durumluk Kaygı Düzeyleri ve Performans İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi.

Erdoğan, S. (2007). *Evlilik Uyumunu ile Psikiyatrik Rahatsızlıklar, Bağlanma Stilleri ve Mizaç ve Karakter Özellikleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı.

Ergin, N.G. (2008). *Evli ve Boşanmış Kişilerin Evlilik Uyumu ve Cinsiyetçilik Açısından Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı.

Erkan, Z. (1994). *Grup Rehberliğinin Yüksek Sınav Kaygısına Yönelik Deneysel Bir Çalışma*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi.

Ersanlı, K., Kalkan, M. (2008). *Evlilik İlişkilerini Geliştirme Kuram ve Uygulama*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Eryüksel, G.N. (1987). *Ergenlerde Kimlik Statülerinin İncelenmesine İlişkin Kesitsel Bir Çalışma*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Feeney, J., Peterson, C., & Noller, P. (1994). *Equity And Marital Satisfaction Over The Family Life Cycle. Personal Relationships*, 1, 83

Fıfıloğlu, H., Demir, A. (2000). "Applicability of the Dyadic Adjustment Scale for Measurement of Marital Quality with Turkish Couples", *European Journal of Psychological Assessment*, (sayı:16), 214-218

Fıfıloğlu, H. (1992). *Lisans Üstü Öğrencilerinin Evlilik Uyumu*, Türk Psikoloji Dergisi, 7(28), 16-23.

Fidanoğlu, O. (2006). *Evlilik Uyumu, Mizah Tarzı ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişki*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Geçtan, E. (1993). *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*, İstanbul: Remzi Kitabevi

Geçtan, E. (2007). *İnsan olmak*, İstanbul: Metis Yayınları.

Gökmen, A. (2001). *Evli Eşlerin Birbirine Yönelik Kontrolcülük ve Bağımlılık Algılarının Evlilik doyumu Üzerindeki Etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gönül, E. (2008). *Kimlik Statülerinin 22-3 Yaşlar Arasındaki Genç Yetişkinlerin Yaşadığı Kaygı Düzeyi ile İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı.

Günay, S. (2007). *Evlilik Çatışması, Nedensellik-Sorumluluk Yüklemeleri, Eşlerin Evlilik İlişkisinden Sağladıkları Genel Doyuma İlişkin Görüşleri Ve Evliliğe İlişkin Değerlendirmeler Arasındaki İlişkiler*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı.

Güven, N. (2005). *İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar ve Evlilikte Problem Çözme Becerilerinin Evlilik Doyumu İle İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı.

Hawkins, D.N. (2005). *Unhappily ever after: effects of long term, low quality marriages on well-being*. Social Forces, 84 (1), 445- 465

Horney, K. (1986). *Günümüzün Nevrotik İnsanı*, İstanbul: Yaprak Yayınları.

Hortaçsu, N. (1991). *İnsan ilişkileri*, 1. Basım, Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.

Hovardaoglu, S. (1996). *Sosyal mübadele: evlilikle ilgili değerlendirmelere etkisi*. Türk Psikoloji Dergisi, 11(36), 12-24.

Hünler, S.O.& Gençöz, T. (2003). Boyun Eğici Davranışlar ve Evlilik Doyumu ilişkisi: Algılanan Evlilik Problemleri Çözümünün Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 99-108.

H.Ebert, M. Vd. (2003). *Psikiyatri Tanı ve Tedavi*, Ankara: Güneş Kitabevi

Işıloğlu, B. (2006). *Anksiyete ve Depresyon Tanısı ile İzlenen Evli Kadınlarda Aile İçi Şiddetin Sosyodemografik Faktörler, Çift Uyumu ve Hastalıkla İlişkisi*, Uzmanlık Tezi, T.C Sağlık Bakanlığı Bakırköy Prof Dr. Mazhar Osman , Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, 12. Psikiyatri Birimi

Kabakçı, E. (2003). 3. Bölüm, Savaşır, I., Soygüt, G., Kabakçı, I., (Ed.), *Bilişsel-Davranışçı Terapiler*, 3.baskı, Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Kalkan, M. (2002). *Evlilik ilişkisini geliştirme programının, evlilerin evlilik uyum düzeyine etkisi*, Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

Karadeniz, E. (2005). *Üniversite Giriş Sınavına Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencileri ve Velilerinin Kaygı Düzeyleri, Başetme Yolları ve Denetim Odağı Arasındaki İlişki*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Karney, B.R.,Bradbury, T.N.(1997).*Neuroticism, Marital Interaction And The Trajectory Of Marital Satisfaction.Journal Of Personality And Social Psychology* ,72, 1075-1092

Kışlak, Ş.T., (1997). *Evlilik Uyumu ile Nedensellik ve Sorumluluk Yüklemeleri Arasındaki İlişkiler*, Türk Psikoloji Dergisi, 12(40), 55-64

Koptagel- İlal, G. (2001). *Davranış bilimleri tıpsal psikoloji*, 4.Baskı, Ankara: Nobel Tıp Kitapevleri.

Köknel, Ö. (1982). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, 1. Baskı, İstanbul: Altın Kitaplar.

Köknel, Ö. (1989). *Genel ve Klinik Psikiyatri*, İstanbul: Nobel Kitabevi

Köknel, Ö. (1990). *Korkular, Takıntılar, Saplantılar*, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Köknel, Ö. (1994). *İnsanı Anlamak*, 5. Baskı, İstanbul: Altın Kitaplar.

Köknel, Ö. (1995) *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, 13. Basım, İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi

Köroğlu, E. (2004). *Psikonozoloji Tanımlayıcı Klinik Psikiyatri*, Ankara: Hekimler Yayın Birliği

Kulaksızoğlu, A. (1999). *Ergenlik Psikolojisi*, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Leahy, L.R. (2004). *Bilişsel Terapi ve Uygulamaları*, İstanbul: Litera Yayıncılık.

Mahoney, A., Ernest, N., Scavone, J. (1997). “Marital Adjustment, Marital Discord Over Childrearing, and Child Behavior Problems: Moderating Effects of Child Age”, *Journal of Clinical Child Psychology*, Vol. 26.

Morgan, C. T. (2000). *Psikolojiye Giriş*, 14. Baskı, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları.

Nazlı, S. (2001). *Aile Danışmanlığı*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Nichols, S D. (2003). *Effects of Three Teaching Methods on Pre-service Teacher Anxiety About Parent-Teacher Conferences*. Unpublished Doctorate Dissertations, Indiana University, USA.

Öner, N., Le Compte, A. (1998). *Süreksiz Durumluk / Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları

Özer, K. (2002). *Kaygı*: İstanbul: Sistem Yayıncılık

Özgüven, İ.E. (2000). *Evlilik ve Aile Terapisi*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Özpoyraz, N., (2005). *Anksiyete bozuklukları*. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Ders Notları. 22.11.2006: www.psikiyatridizini.org

Öztürk, O. (2004). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*, 10. Basım, Ankara: Nobel Tıp.

Özügürlü, K. (1985). *Evlilik Raporu*, İstanbul: Altın Kitaplar.

Pinsof, W. (2002). *The Death of "Till Death Us Do Part": The Transformation of Pair-Bonding in the 20th Century*. *Family Process*, 41, 135-155.

Polat, D. (2006). *Evli Bireylerin Evlilik Uyumları, Aldatma Eğilimleri ve Çatışma Eğilimleri Arasındaki İlişkilerin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı.

Robinson, L.C.& Blanton, P.W. (1993). "Marital Strengths in Enduring Marriages", *Family Relations*, 42, 38-45.

Sabatelli, R.M. (1988). *Exploring relationship satisfaction: a social exchange perspective on the interdependence between theory, research and practice*, *Family Relations*, 37(2), 217-222.

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

Sarı, S. (2007), *Sürekli Kaygının Yordayıcıları Olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Endişe ile ilgili İnançlar ve Kontrol Odağının İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı.

Sayar, K. (2000). *Varoluşçu Psikoloji Açısından Anksiyete*. *Yeni Symposium*, 38 (2), 43-50.

Sürmeli, A. (1997). *Psikiyatri El Kitabı*, Ed. Güleç, C., Köroğlu, E., Ankara: Hekimler Yayın Birliği.

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

Şeyhoğlu, M. (2005). *Öğretmenlerin ve Yöneticilerin Bilgisayar Kaygı Düzeyleri*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.

Şıpka, E.L. (2006). *Boşanma Sürecinde Meydana Gelen Çatışmalar ve Aile Mahkemeleri Uygulamasına Uzman Görüşleri*, Bitirme Tezi, Newport Üniversitesi, Davranış Bilimleri Bölümü.

Tallis, F. (2003). *Kaygıları Aşmak*, 1. Basım, İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Tarhan, T. (2006). *Evlilik Psikolojisi*: İstanbul: Timaş Yayınları.

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

Tezer, E. (1996). *Evlilik İlişkisinden Sağlanan Doyum, Evlilik Yaşam Ölçeği*, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2(7), 1-7

The Longitudinal Course of Marital Quality and Stability: A Review of Theory, Method, and Research, Psychological Bulletin Vol. 118, No. 1,3-34

Tuncay, E. (2006). *Predictive Role Of Perfectionism On Marital Adjustment*, The Degree Of Master, Middle East Technical University.

Tutarel-Kışlak, Ş., Çabukça, F. (2002). *Empati ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu ile İlişkisi*, Aile ve Toplum Dergisi Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi, 2(5), 32-38

Ulu, S. (2008). *Yetişkinlikte Algılanan Anne Baba Tutumları ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkiler*, Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı.

Ulusoy, Ö. & Uzunöz, A. (1993). *Düşük ve yüksek kaygılı üniversite öğrencilerinde yüz yüze ve telefonla kurulan iletişimin problem çözme becerisine etkisi*, VII.Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmaları. Ankara: Hacettepe Üniversitesi. (Ed.), Bayraktar R. & Dağ, İ. Türk Psikologlar Derneği Yayını.

Velidedeoğlu, N. (2006). *Kadın Erkek İlişkilerinde Sorunlar ve Çözümler*, İstanbul: Morpa Yayınları.

Wallace, E.R. (1994). *Dinamik Psikiyatri Kuramı ve Uygulaması*, 1. Baskı, İstanbul: Eylül Yayınları .

Weanar, C. (2003). *Kayı bozuklukları ve aşırı kontrol. stres ve stresle başa çıkma yolları*. Çeviren:Y .Türköz. Türk Psikoloji Bülteni. 9, (30-31), 97-106.

Whisman, M.A & Weinstock, L.M. (t.y). “Psychopathology and Marital Satisfaction: The Importance of Evaluating Both Partners,” , *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 72, No. 5

Yıldız, S. (2005). *Depresyon ve anksiyete tanısı almış çocuklar ile kontrol grubunun anne-babalarının bağlanma stillerine göre evlilik uyumlarının incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Psikiyatri Anabilim Dalı.

Yılmaz, A. (2000). *Eşler Arasındaki Uyum ve Çocuğun Algıladığı Anne Baba Tutumu ile Çocukların, Ergenlerin ve Gençlerin Akademik Başarıları ve Benlik Alguları Arasındaki İlişkiler*, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yılmaz, A. (2001a). Eşler Arasındaki Uyum, Anne-Baba Tutumu ve Benlik Algısı Arasındaki İlişkilerin Gelişimsel Olarak İncelenmesi, Türk Psikoloji Dergisi,16(47), 1-24.

Yılmaz, A.(2001b). *Eşler arasındaki uyum: kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar*. Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi, 4 (4) 48-57.

Ziyalar, A. (2006). *Erişkin Psikopatolojisi*, İstanbul:Yüce Yayım Dağıtım

Yörükoğlu, A. (1998). *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar*, İstanbul: Özgür Yayınları

<http://74.125.77.132/search?q=cache:Gm794RpiAwwJ:ezinearticles.com/%3FThe-Fear-and-Anxiety-Around-Marriage%26id%3D550414+anxiety+on+marriage&cd=1&hl=tr&ct=clnk&gl=tr>
<http://209.85.229.132/search?q=cache:6QErVByYACMJ:www.faqs.org/abstracts/News-opinion-and-commentary/Effects-of-gender-and-preference-for-information-and-control-on-anxiety-early-after-myocardial-infar.html+effect+of+gender+on+anxiety&cd=7&hl=tr&ct=clnk&gl=tr>
http://209.85.229.132/search?q=cache:x-ZDwB_QbUAJ:www.solvepanicattacks.com/panic-attack-social-anxiety/the-influence-of-gender-on-anxiety.html+gender+on+anxiety&cd=1&hl=tr&ct=clnk&gl=tr
http://EzineArticles.com/?expert=Elaine_Sihera
<http://209.85.229.132/search?q=cache:QvLnpD-VPScJ:www.apa.org/releases/maritaldepress.html+MARITAL+SATISFACTION+AFFECTED+BY+BOTH+SPOUSE%E2%80%99S+MENTAL+HEALTH,+SAYS+NEW+STUDY&cd=1&hl=tr&ct=clnk&gl=tr>

EKLER- EK-1

Sayın ilgili,

Doldurmanızı istediğim ölçeklerden elde edilecek veriler, tarafımdan yüksek lisans tezimde kullanılacak ve farklı bir amaçla paylaşılmayacaktır. Ölçeklerde bulunan soruları eksiksiz yanıtlamanız, ölçeğin gerçeği yansıtması açısından önem teşkil etmektedir. Ayıracağınız zaman için teşekkür ederim.

Saygılarımla,
Psikolog Selin AKTAŞ

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

Yaşınız:

1- 26-30 () 2- 31-35 () 3- 36-40 ()
4- 41-45 () 5- 46-50 () 6- 51-55 ()

Eğitimi Durumunuz:

1- Okuryazar () 2- İlkokul Mezunu ()
3-Ortaokul Mezunu () 4-Lise ve dengi okul Mezunu ()
5-Önlisans (İki yıllık üniversite) Mezunu() 6-Lisans (dört yıllık üniversite) Mezunu ()
7-Lisans Üstü Mezunu ()

Kaç yaşınızda evlendiniz: **Kaç yıldır evlisiniz:**

Nasıl evlendiniz:

1- Görücü usulü () 2- Tanışarak () 3- Diğer (belirtiniz) ...

Yaşadığınız ilçeyi yazınız:

Mesleğiniz: **Kaç yıldır aktif çalışıyorsunuz:**

Aylık gelir:

1- 500/1000 YTL arası () 2- 1001-1500 YTL arası () 3-15001-2000 YTL arası ()
4- 2001-2500 YTL arası () 5- 2501-3000 YTL arası () 6-3000 YTL ve üzeri ()

Sahip Olunan Çocuk Sayısı

1 () 2 () 3 () 4 () 5 ve daha fazla ()

Aile yapınız:

1- Geniş aile () 2- Çekirdek aile ()

Eşinizin ev işlerinde yardım etmesini ister misiniz?

1- Evet () 2- Hayır ()

Eşiniz ev işlerinde yardım ediyor mu?

1- Evet () 2- Hayır ()

Hiç psikolojik destek aldınız mı?

1- Evet () 2- Hayır ()

Ne kadar süreyle yardım aldınız? Belirtiniz:

EK-2

Çift Uyum Ölçeğine Prof Dr. Hürol Fıfıloğlu yazışma adresinden ulaşabilirsiniz.

Yazışms Adresi: Prof. Dr. Hürol Fıfıloğlu, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Ankara

STAI FORM TX-1

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da nasıl hissettiğinizi ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını karalamak suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

	Hiç	Biraz	Çok	Tamamiyle
1. Şu anda sakinim.	(1)	(2)	(3)	(4)
2. Kendimi emniyette hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
3. Şu anda sinirlerim gergin.	(1)	(2)	(3)	(4)
4. Pişmanlık duygusu içindeyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
5. Şu anda huzur içindeyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
6. Şu anda hiç keyfim yok.	(1)	(2)	(3)	(4)
7. Başıma geleceklere endişe ediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
8. Kendimi dinlenmiş hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
9. Şu anda kaygılıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
10. Kendimi rahat hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
11. Kendime güvenim var.	(1)	(2)	(3)	(4)
12. Şu anda asabım bozuk.	(1)	(2)	(3)	(4)
13. Çok sınırlıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
14. Sınırlarımın çok gergin olduğunu hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
15. Kendimi rahatlamış hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
16. Şu anda halimden memnunum.	(1)	(2)	(3)	(4)
17. Şu anda endişeliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
18. Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
19. Şu anda sevinçliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
20. Şu anda keyfim yerinde.	(1)	(2)	(3)	(4)

Durumluk Kaygı Puanı:

STAI FORM TX-2

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi, ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını karalamak suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarfetmeksiz genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

	Hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
21. Genellikle keyfim yerindedir.	(1)	(2)	(3)	(4)
22. Genellikle çabuk yoruluyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
23. Genellikle kolay ağlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)
24. Başkaları kadar mutlu olmak isterim.	(1)	(2)	(3)	(4)
25. Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçırmım.	(1)	(2)	(3)	(4)
26. Kendimi dinlenmiş hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
27. Genellikle sakin, kendime hakim ve soğukkanlıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
28. Güçlülerin yenemeyeceğim kadar birliğini hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
29. Özensiz şeyler hakkında endişelenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
30. Genellikle mutluym.	(1)	(2)	(3)	(4)
31. Her şeyi ciddiye alır ve etkilendirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
32. Genellikle kendime güvenim yoktur.	(1)	(2)	(3)	(4)
33. Genellikle kendimi güvende hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
34. Sürekli ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
35. Genellikle kendimi hızlımlı hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)
36. Genellikle hayatımdan memnunuzum.	(1)	(2)	(3)	(4)
37. Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.	(1)	(2)	(3)	(4)
38. Hayal kırıklıklarını özmesine ciddiye alırım ki hiç unutamam.	(1)	(2)	(3)	(4)
39. Akla başında ve kararlı bir insanım.	(1)	(2)	(3)	(4)
40. Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin eder.	(1)	(2)	(3)	(4)

Sürekli Kaygı Puanı:

ÖZGEÇMİŞ

1982’de İstanbul’da doğdu. Özel Surp Haç Lisesi’ni bitirdikten sonra, Maltepe Üniversitesi’nde burslu başladığı Psikoloji Bölümü’nü 2005 yılında üçüncülükle bitirdi. Yine aynı üniversitede klinik psikoloji alanında yüksek lisansa yüzde yirmi beş burs alarak başladı. Balıklı Rum Hastanesi Psikiyatri, Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Servisleri’nde ve Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Psikiyatri Polikliniği’nde stajlarını tamamladı. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, Konsültasyon Liyezon Psikiyatri Birimi’nde gönüllü çalışması sırasında terapilere başladı, grup terapilerinde yardımcı terapistlik yaptı (2005-2008). “Bilişsel Davranışçı Terapi” eğitimini, “Projektif ve Objektif Testler” eğitimlerini tamamladı (2005-2009).“Portage Erken Eğitim Paketi” sertifika programına 2009’da katıldı. Halen çeşitli anaokullarında yarı zamanlı olarak aile danışmanlığı yapmakta, seminerler vermektedir. Yetişkin psikoterapilerini 2006’dan bu yana yürütmektedir. Hizmet içi eğitimler vermektedir. “Yorum Psikoloji ve Değişim” merkezinde terapilerini yürütmektedir. Aynı zamanda Surp Agop Hastanesi’nde psikolog olarak çalışmaktadır.

Psikolog Selin

Aktaş

selinaktass@hotmail.com

0532 507 24 30