



T.C.

**İSTANBUL RUMELİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**STRES VE EVLİLİK DOYUMU İLİŞKİSİNDE
BİLİŞSEL ÇARPITMALAR VE
PARANOYANIN ARACILIK ETKİSİ**

Kübra KAĞNICI

Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

İSTANBUL

2022

T.C.
İSTANBUL RUMELİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

STRES VE EVLİLİK DOYUMU İLİŞKİSİNDE
BİLİŞSEL ÇARPITMALAR VE
PARANOYANIN ARACILIK ETKİSİ

Kübra KAĞNICI
Klinik Psikoloji Anabilim Dalı
08/11/2022

Tez Danışmanı:
Dr. Öğr. Üyesi Alper HASANOĞLU

İSTANBUL
2022

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim ve tez sürecim boyunca bilgi birikimi, tecrübesi ve anlayışı ile beni motive eden, yeri geldiğinde bilgi ve birikimini cömertçe paylaşan, bu süreçte kendisinden yaşam deneyimleri açısından çok şey öğrendiğim, akademik ve etik duruşu örnek alınması gereken saygı değer danışman hocam Prof. Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans tez çalışması ve hazırlık sürecinde deneyimlerini esirgemeyerek Klinik Psikoloji bilgi birikimi ve tecrübeleri ile profesyonel bakış açısı çerçevesinde bana desteklerini esirgemeyen danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Alper HASANOĞLU'na teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Yüksek lisans eğitimim ve tez sürecimde bana yardım ve destekleri ile bu zor sürecimde sürekli yanımda bulunan Emniyet Teşkilatının bir ferdi olan eşim ile manevi desteklerinden dolayı biricik kızlarım Elif Su ve Erva'ya çok teşekkür ederim. Ayrıca veri toplama sürecinde bana yardımcı olan Emniyet Teşkilatı personeline teşekkürlerimi sunarım.

Kübra KAĞNICI

İstanbul, Kasım 2022

SİMGELER VE KISALTMALAR

ACTH	Adrenokortikotropik hormon
ANS	Otonom sinir sistemi
APA	Amerikan Psikoloji Derneği
CNS	Merkezi sinir sistemi
CSH	Kortikotropin salgılatıcı hormon
HHA	Hipotalamik-hipofiz adrenokortikal
HPA	Hipotalamik-hipofiz-adrenal
SAM	Sempatik-adrenomodüler

ÖZET

STRES VE EVLİLİK DOYUMU İLİŞKİSİNDE BİLİŞSEL ÇARPITMALAR VE PARANOYANIN ARACILIK ETKİSİ

Kübra KAĞNICI

İstanbul Rumeli Üniversitesi

Lisanüstü Eğitim Enstitüsü

Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Dr. Öğr. Alper HASANOĞLU

08/11/2022, 99

Bu çalışmada, stres ve evlilik doyumu ilişkisinde bilişsel çarpıtmalar ve paranoyanın aracılık etkisi araştırılmıştır. Araştırmada yapısal model analizi sonucuna göre stresin; bilişsel çarpıtmalar ($\beta=.56$, $p<.01$) üzerinde ve paranoya ($\beta=.28$, $p<.01$) üzerinde anlamlı yordayıcılık etkisi olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel çarpıtmaların paranoya ($\beta=.13$, $p<.01$) ve evlilik doyumu ($\beta=.29$, $p<.01$) üzerinde anlamlı yordayıcılık etkisi olduğu tespit edilmiştir. Son olarak paranoyanın evlilik doyumu ($\beta=-.48$, $p<.01$) üzerinde yordayıcılık etkisi olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak streste bir birimlik artışın bilişsel çarpıtmada 0.56'lık bir artış ve paranoyada 0.28'lik bir artışa neden olacağı söylenebilir. Bilişsel çarpıtmadaki bir birimlik artış evlilik doyumunda 0.29'luk bir artışa neden olurken paranoyadaki bir birimlik artış evlilik doyumunda 0.48'lik bir azalışa neden olacağı söylenebilir. Son olarak bilişsel çarpıtmadaki bir birimlik artış paranoyada 0.13'lük bir artışa neden olacağı görülmektedir. Stresin bilişsel çarpıtmadaki varyansın %32'sini, stres ile birlikte bilişsel çarpıtmanın paranoyadaki varyansın %14'ünü, bilişsel çarpıtma ile birlikte paranoyanın evlilik doyumundaki varyansın %23'ünü açıklamaktadır.

Araştırmada güvenlik görevlilerinin algıladıkları stresin evlilik doyumları üzerinde doğrudan bir etkisi bulunmazken stresin bilişsel çarpıtmalar ve paranoya üzerinde anlamlı yordama etkisinin olduğu bilişsel çarpıtma ve paranoyanın da evlilik doyumu üzerinde anlamlı yordama etkisinin olduğu görülmüştür.

Anahtar sözcükler: Bilişsel Çarpıtma, Evlilik ve Yaşam Doyumu, Güvenlik Görevlisi, Paranoya İnanç, Stres

ABSTRACT

MEDIATING EFFECT OF COGNITIVE DISTORTIONS AND PARANOIA ON THE RELATIONSHIP OF STRESS AND MARRIAGE SATISFACTION

Kübra KAĞNICI

İstanbul Rumeli University

Graduate Education Institute

Master of Science Thesis in Clinical Psychology

Advisor: Assist. Prof. Alper HASANOĞLU

08/11/2022, 99

In this study, the mediating effect of cognitive distortions and paranoia in the relationship between stress and marital satisfaction was investigated. According to the results of the structural model analysis in the research stress; It was determined that there was a significant predictive effect on cognitive distortions ($\beta=.56$, $p<.01$) and paranoia ($\beta=.28$, $p<.01$). Cognitive distortions were found to have a significant predictive effect on paranoia ($\beta=.13$, $p<.01$) and marital satisfaction ($\beta=.29$, $p<.01$). Finally, it was determined that paranoia had a predictive effect on marital satisfaction ($\beta=-.48$, $p<.01$). As a result, it can be said that a one-unit increase in stress will cause an increase of 0.56 in cognitive distortion and an increase of 0.28 in paranoia. It can be said that a one-unit increase in cognitive distortion causes a 0.29 increase in marital satisfaction, while a one-unit increase in paranoia will cause a 0.48 decrease in marital satisfaction. Finally, a one-unit increase in cognitive distortion will result in an increase of 0.13 in paranoia. Stress explains 32% of the variance in cognitive distortion, cognitive distortion with stress explains 14% of the variance in paranoia, and paranoia with cognitive distortion explains 23% of the variance in marital satisfaction.

As a result of the research, it was seen that while the stress perceived by the security staffs did not have a direct effect on their marital satisfaction, stress had a significant predictive effect on cognitive distortions and paranoia, while cognitive distortion and paranoia had a significant predictive effect on marital satisfaction.

Keywords: Cognitive Distortion, Marital And Life Satisfaction, Security Staffs, Paranoia Belief, Stress

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

TEŞEKKÜR	ii
SİMGELER VE KISALTMALAR	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
ŞEKİLLER DİZİNİ	viii
TABLolar DİZİNİ	ix
BÖLÜM 1	1
1.1. Problem Cümlesi	1
1.2. Alt Problemler	4
1.3. Çalışmanın Amacı	4
1.4. Çalışmanın Önemi	4
1.5. Varsayımlar	4
1.6. Tanımlar	4
GENEL BİLGİLER	6
2.1. Stres Kavramı	6
2.1.1. Stres Kavramının Tanımı	6
2.1.2. Stresin Oluşumu	8
2.1.3. Stres Türleri	12
2.1.4. Stresin Kaynakları	17
2.2. Evlilik Kavramı ve Evlilik Doyumu	28
2.2.1. Evlilik ve Evlilik Doyumu Kavramı	28
2.2.2. Evlilik Doyumuna Kuramsal Bakışlar	32
2.2.3. Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler	36
2.2.4. Evlilik Doyumu İle İlgili Yapılan Çalışmalar	39
2.2.5. Polislik Mesleğinin Doğası ve Evlilik Doyumu	43
2.2.6. Evlilik Uyumu ve Evlilik Doyumu Kavramlarının Karşılaştırılması	44
2.3. Bilişsel Çarpıtmalar	46
2.3.1. Bilişsel Çarpıtma Kavramı	46

2.4. Paranoya ve İnanç	47
2.4.1. Paranoya İnanç Kavramı	47
2.4.2. Paranoya İnançların Nedenleri	48
BÖLÜM 3.....	54
YÖNTEM	54
3.1. Araştırmanın Modeli	54
3.2. Çalışma Grubu	54
3.3. Veri Toplama Araçları	56
3.3.1. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ).....	56
3.3.2. Evlilik Yaşam Ölçeği	56
3.3.3. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği	57
3.3.4. Paranoya Hakkındaki İnançlar Ölçeği.....	57
3.4. Verilerin Toplanması	58
3.5. Verilerin Çözümlemesi	58
BÖLÜM 4.....	60
BULGULAR.....	60
4.1. Yapısal Eşitlik Modeline İlişkin Bulgular	60
4.2. Ölçme Modelinin Test Edilmesi	64
4.3. Yapısal Modelin Test Edilmesi.....	67
BÖLÜM 5.....	70
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	70
5.1. Tartışma.....	70
5.2. Sonuç ve Öneriler.....	73
KAYNAKLAR	75
EKLERİ	I
EK 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	II
EK 2. Kişisel Bilgiler	III
EK 3. Algılanan Stres Ölçeği	III
EK 4. Evlilik Yaşam Ölçeği	IV
EK 5. Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği	V
EK 6. Paranoya Hakkındaki İnançlar Ölçeği	VI

ŞEKİLLER DİZİNİ

	Sayfa No
Şekil 1. Araştırma modeli	54
Şekil 2. Yapısal modele ilişkin standardize edilmiş çözümleme değerleri.....	68



TABLÖLER DİZİNİ

	Sayfa No
Tablo 1. Katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımı.....	55
Tablo 2. Modelde yer alan örtük ve gözlenen değişkenler	61
Tablo 3. Yapısal modelde yer alan gözlenen değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık değeri	62
Tablo 4. Yapısal modelde yer alan gözlenen değişkenler arasındaki ilişkilere dair Pearson Korelasyon analiz sonuçları.....	63
Tablo 5. Ölçme modeli için uyum iyiliği değerleri	64
Tablo 6. Revize edilmiş ölçme modeli için uyum iyiliği değerleri	65
Tablo 7. Ölçme modeline ilişkin faktör yükleri, standart hata değerleri ve T-değerleri	66
Tablo 8. Ölçme modelinde yer alan örtük değişkenler arasındaki ilişkiler	67
Tablo 9. Yapısal modeli için uyum iyiliği değerleri	68

BÖLÜM 1

GİRİŞ

1.1. Problem Cümlesi

İlk çağlardan beri bilinen stres kavramının net bir tanımı bulunmamaktadır. Stres, fiziksel, duygusal veya psikolojik zorlanmaya neden olan her türlü değişiklik olarak tanımlanabilir. Stres, vücudunuzun dikkat veya eylem gerektiren herhangi bir şeye verdiği tepkilerdir. Stres, belirli talepler ve olaylarla baş edememenin doğal bir duygusudur. Stres, vücudun tehlikeye karşı doğal savunmasıdır. Vücudun, sistemlerini tehlikeden kaçmaya veya yüzleşmeye hazırlayan hormonlarla dolup taşmasına neden olmaktadır. İnsanlar bunu genellikle savaş ya da kaç mekanizması olarak ifade etmektedirler (Akman, 2004, s. 40-55).

Stres, olağandışı talepler, kısıtlamalar veya fırsatlarla karşı karşıya kalan bireylerin yaşadığı bir gerilim durumu olarak anlaşılabilir. Modern yaşamın baskıları, bir işin talepleriyle birleştiğinde, toplu olarak 'Stres' olarak adlandırılan duygusal dengesizliklere yol açabilir. Ancak stres her zaman rahatsız edici değildir. Stres hayatın tadıdır ve stresin yokluğu hayatı donuk, monoton ve ruhsuz hale getirir.

Stres hayatın dokusunun bir parçasıdır. Çeşitli araştırma ve çalışmalardan da anlaşılacağı gibi hiçbir şey stresi insanlardan izole edemez. Stres yönetilebilir, ancak basitçe ortadan kaldırılamaz. Özellikle, eldeki durumla baş edememe ihtimaliyle birlikte stresin artma eğiliminde olmasıdır. Çoğu insan için stres olumsuz bir kavram olarak görülür. Bununla birlikte, stres bizi elimizden gelenin en iyisini yapmaya teşvik edebilmektedir. Günümüzün talepleri ve baskıları tüm insanların stres yaşamasını garanti etmektedir. Stres hayatın bir yan ürünüdür. Bu resmin cesaret verici kısmı, "aşırı" stresi nasıl kontrol edeceğimizi veya yöneteceğimizi öğrenebilmemizdir. Aslında, çoğu zaman stresle başa çıkabilme yeteneğimize olan inanç, stres seviyelerini düşürmeye hizmet etmektedir (Fink, 2017, s. 1-9).

Stres, bireyin çevredeki rahatsız edici bir faktöre verdiği tepki ve bu tepkinin sonucudur. Stres, kişi ve çevre arasındaki etkileşimi içerir. Bir tanımdan alıntı yapmak gerekirse: “Stres, örgütsel katılımcılar için fiziksel, psikolojik ve / veya davranışsal sapmalarla sonuçlanan bir dış duruma uyum sağlayan bir tepkidir” (Stajkovic ve Luthans, 1998, s. 240-261). Strese neden olan çevreden gelen fiziksel veya psikolojik taleplere stresör denir. Stresörler, kişinin hayatındaki değişiklikler veya tehdit edici durumlardır. Algı

farklılıkları (birey tarafından duruma/olaylara verilen anlam farklılıkları) nedeniyle herkesin stres faktörlerine aynı şekilde yanıt vermemektedir. İnsanların hayatlarındaki stresörler, davranışlarının bazı yönlerine uyum sağlamalarını veya değiştirmeleri için onları teşvik etmektedir. Bu ayarlamaları veya değişiklikleri başarılı bir şekilde yapmadıklarındaysa, çoğu zaman kendilerini bir dizi hoş olmayan yan etki veya belirti ve semptom yaşarken bulmaktadırlar. Bu belirti ve semptomların tümü, sağlıklı olmayan bir stres düzeyinin göstergeleridir (Şahin, 1994, s. 169).

İnsanlarla yüz yüze ilişki kurmayı gerektiren mesleklerden biri olan polislik mesleğinde çalışanlara pek çok sorumluluk düşmektedir. Bu noktadan hareketle polislik mesleği, sadece insanlarla iyi ilişkiler kurmayı ve onlara hizmet etmenin yanı sıra, aynı zamanda günümüzde hızlı değişim gösteren toplumlarda suç ve suçlularla mücadele etmeyi, suç türlerinin değiştiği bir ortamda güvenlik ve huzuru sağlamayı amaçlamaktadır. Polis bu hizmeti sunarken, uygun olmayan koşullarda, genellikle fazla mesai yaparak, kişilerle yüz yüze yakın temas halinde çalışmak zorunda kalmaktadırlar (Şeker ve Zırhlıoğlu, 2009, s. 1-26).

Evlilik kalitesinin göstergelerinden biri olan evlilik doyumu, kişilerin evliliğin algıladıkları faydaları ve maliyetlerini yansıtan psikolojik bir durumdur. Evlilik doyumunun, bireyin genel sağlığı, yaşam doyumu ve cinsel hazzı üzerinde önemli bir etkisi bulunmaktadır. Aile sağlığının unsurlarından biri olan evlilik doyumu, sosyal normlar, gelenekler, beklentiler gibi çeşitli faktörlerden etkilenmektedir. Toplumun en küçük yapı birimi olan aileyi kuran evlilik sosyal gelişim için de önemli bir kavramdır. Bu haliyle evlilik kişilerin mutlu olmasına zemin hazırlayan ve kendilerini geliştirmelerine olanak sağlayan bir kurum olarak görülmektedir. Başka bir tanımla ise iki kişinin bireysel özelliklerinin birleştiği ve geliştiği bir payda olarak tanımlanmaktadır. İki kişinin bir araya gelmesi evrimsel açıdan da yorumlanabilir. Kadın ve erkeğin türün devamını sağlamak için toplumsal kabullere uygun bir şekilde birleşmesi, birbirlerine ve çocuklara karşı olan sorumlulukları yerine getirmek üzere vardıkları bir uzlaşıdır (Çelik ve Tümkeya, 2012, s. 223-238). Farklı bir tanımla evlilik kurumu, eşlerin arkadaşlık, dostluk, sevgi, aşk, güven, cinsellik, gelecek planları, çocuk sahibi olma ve beraberlik gibi birçok ihtiyacı içinde bulunduran ve eşlerin bu ihtiyaçları doyurma beklentisi içinde olduğu bir ortak sahadır (Özer ve Cihan-Güngör, 2012, s. 11-24).

Evlilik içinde evlenme biçimleri ve eş seçim süreçleri farklılık gösteren yapılar olmakla birlikte her evlilik için önemli görülen nokta evlilik doyumudur. Eşlerin ilişkilerinden ve evlilik kurumundan duydukları memnuniyet, uyum ve mutluluğu tarif

etmek için kullanılan evlilik doyumu, evlilik kalitesini yansıtan bir kavramdır (Ümmet, 2017, s. 159-175). Evlilik doyumunun anlaşılmasında ve incelenmesinde farklı modeller bulunmaktadır. Psikanalitik model evliliği karşılıklı narsizmin doyumu ve sevginin yüceltilmesi kavramları ile açıklamaktadır (Mitchell ve Black, 2016). Bilişsel modele göre eşlerin hayata bakış, düşünme biçimleri, başa çıkma stilleri gibi bilişsel süreçlerinin evlilik doyumuna katkısı olduğu savunulmaktadır (Kervancıoğlu, 2016, s. 1-58). Uçansu (2019) evlilik doyumunu sosyal mübadele kuramıyla açıklamıştır. Bu modelde bireyin evlilik doyumunun belirleyicisi başka biri ile evliliğini sürdürmesi sonucunda yaşayacağı pozitif ve negatif durumların sonuna göre belirlenmektedir. Klasik bağlanma modeli ise bireylerin sahip oldukları bağlanma biçimlerinin evlilik doyumuna doğrudan ve dolaylı yollardan katkıda bulunabileceği üzerinde durmuştur (Aydın ve Canel, 2017, s. 1-16).

Stresin de evlilik doyumu üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir. Bireyler evlenerek sağlıklı bir cinsel yaşamı sürdürmek, soyun devamlılığını sağlamak, cinsiyet rollerini ve iş bölümünü belirlemek, ekonomik üretim ve tüketim faaliyetlerini düzenlemek gibi temel işlevleri yerine getirirler (Özgüven, 2000).

Polis stresi araştırmalarındaki belki de en önemli bulgulardan biri, stres düzeyinin kolluk kuvvetlerinde ölçülmesinin zor olduğu ve tek bir faktöre atfedilemeyeceğidir. Polis stresi, birçok farklı etkene sahip karmaşık bir formüldür. Polislik, çalışanların sürekli olarak fiziksel tehlikelerle yüzleşmelerinin istendiği ve her an hayatlarını riske atmasının istendiği az sayıdaki meslekten biri olduğu için oldukça streslidir (Keser, 2014).

Sever ve Cinoğlu (2010) Amerikan polisinde iş stresinden kaynaklanan aile içi şiddet olaylarının sosyolojik sonuçları üzerine yapmış oldukları çalışma sonucunda stres seviyesinin aile içi şiddet uygulanacak olan polisleri tahmin etmede istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde etkili olduğunu bildirmişlerdir.

Kişilerde paranoid düşüncelerin bulunması, kişilerin düşünce güçlerini etkileyerek stres ve öfke oluşmasına neden olmaktadır. Polisin stresörlerinin özellikle paranoyak düzeyde psikolojik belirtiler oluşturduğu ve bu belirtilerin kişinin öfke düzeyini etkilediği söylenebilir. Psikoz oluşumunda stresin önemli bir rol oynadığı uzun süredir teorize edilmiştir (Zubin ve Spring, 1977, s. 103). Arabuluculuk etkisini doğrulayarak, stres durumu anlık paranoyanın bir yordayıcısı olarak girildiğinde anlamlı bir ilişki gözlemlendi (Aytaç, 2017, s. 1-27).

Evlilik doyumu üzerinde etkili olduğu ifade edilen hususlardan bir diğeri de kişilerarası ilişkilerdeki bilişsel çarpıtmalardır. Kervancıoğlu (2016) yapmış olduğu çalışmada yakınlıktan kaçınma düzeyi ile evlilik doyumu arasında negatif yönlü ve anlamlı

bir ilişki olduğunu, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi düzeyi ile evlilik doyumu arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmiştir.

1.2. Alt Problemler

Bu araştırmada polislerde stres ve evlilik doyumu ilişkisinde bilişsel çarpıtmalar ve paranoyanın aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda çalışmanın hipotezleri aşağıdaki gibi belirlenmiştir:

H1: Stresin evlilik doyumu ile olan ilişkisinde paranoya hakkındaki inançlar anlamlı düzeyde aracı role sahiptir.

H2: Stresin evlilik doyumu ile olan ilişkisinde kişilerarası ilişkiler ile ilgili bilişsel çarpıtmalar anlamlı düzeyde aracı role sahiptir.

1.3. Çalışmanın Amacı

Bu çalışmada, stres ve evlilik doyumu ilişkisinde bilişsel çarpıtmalar ve paranoyanın aracılık etkisi araştırılmıştır.

1.4. Çalışmanın Önemi

Yapılan literatür taraması sonucunda polislerde stresin evlilik doyumu ile olan ilişkisinde bilişsel çarpıtmalar ve paranoyanın aracı rolü üzerine herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu çalışma Türkiye’de ve Dünya’da ilk olması açısından son derece önemlidir.

1.5. Varsayımlar

Araştırmaya katılan polislerin anketlerdeki sorulara samimiyetle yanıt verecekleri varsayılmaktadır.

Araştırmaya katılan polislerin örnekleme temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.6. Tanımlar

Stres

Stres, fiziksel, duygusal veya psikolojik zorlanmaya neden olan her türlü değişiklik olarak tanımlanabilir. Stres, belirli talepler ve olaylarla baş edememenin doğal bir duygusudur.

Polis Mesleğinde Stres

Polislik, çalışanların sürekli olarak fiziksel tehlikelerle yüzleşmelerinin istendiği ve her an hayatlarını riske atmasının istendiği az sayıdaki meslekten biri olduğu için oldukça streslidir.

Aile

Bireylerin psikolojik ve biyolojik bağlarla birbirine bağlandıkları, toplumun en küçük yapı birimidir (Aydın ve Canel, 2017, s. 1-16).

Evlilik

İki bireyin karşılıklı uzlaşısı ve kararları sonucunda bir araya geldikleri, toplumsal ve hukuksal normlar çerçevesinde oluşturdukları kurum (Çelik ve Tümkaya, 2012, s. 223-238).

Evlilik Doyumu

Evlilik içindeki uyumu, memnuniyeti, mutluluğu ve alınan hazzı ifade eden bir kavramdır (Ümmet, 2017, s. 159-175).

BÖLÜM 2

GENEL BİLGİLER

2.1. Stres Kavramı

2.1.1. Stres Kavramının Tanımı

Stres, fiziksel, duygusal veya psikolojik zorlanmaya neden olan her türlü değişiklik olarak tanımlanabilir. Stres, vücudunuzun dikkat veya eylem gerektiren herhangi bir şeye verdiği tepkilerdir. Homeostazi bozan herhangi bir fiziksel veya psikolojik uyarıcı, stres tepkisi ile sonuçlanmaktadır. Stresin ilk ve en genel tanımı Hans Selye tarafından yapılan tanımdır. Selye'ye göre stres; vücudun herhangi bir talebe spesifik olmayan tepkisidir. Selye, stresin duygusal uyarılma veya sinirsel gerginlikle aynı olmadığını, çünkü stresin insan ve hayvanlarda anestezi altında veya anesteziye tepki olarak ortaya çıkabileceğini ve ayrıca sinir sistemi olmayan bitki ve bakterilerde de ortaya çıkabileceğini savunmuştur (Akman, 2004, s. 40-55).

Stres, olağandışı talepler, kısıtlamalar veya fırsatlarla karşı karşıya kalan bireylerin yaşadığı bir gerilim durumu olarak anlaşılabilir. Modern yaşamın baskıları, bir işin talepleriyle birleştiğinde, toplu olarak 'Stres' olarak adlandırılan duygusal dengesizliklere yol açabilir. Ancak stres her zaman rahatsız edici değildir. Stres hayatın tadıdır ve stresin yokluğu hayatı donuk, monoton ve ruhsuz hale getirir.

Stresin hiçbir tanımı evrensel olarak kabul edilmemekle birlikte, üç yaygın tanım sınıfı şöyledir: Biri vücudu karmaşık şekillerde etkileyen bir uyarıcı, çevresel bir olay, genellikle bir tehdittir. Bu yorumda stres, vücudun çeşitli sistemlerinin karmaşık tepkilerini uyandıran bir “stres etkeni” olarak adlandırılır. İkinci bir tanım, stresin stres faktörlerine karşı bedensel bir tepki olduğudur; sonuç olarak, vücut sistemlerinin karmaşık etkileşimi, bir kişinin “stresli” hale gelmesine kadar bu sistemler ve organlar için zararlı sonuçlara yol açabilir ve ciddi hastalık takip edebilir. Bu sınıf, Hans Selye'nin vücudun herhangi bir talebe spesifik olmayan tepkisi olarak stres tanımına uymaktadır. Selye'ye (1978) göre talepler, olumlu (Eustress) veya olumsuz (Distress) olabilir. Üçüncü bir tür, çevresel olaylar (stres etkenleri) ile bedensel tepkiler arasındaki etkileşimdir, öyle ki stresörler vücudun sistemlerini etkiler. Ortaya çıkan davranış, çevresel stres faktörlerini etkilemek için geri beslenir. Bununla birlikte, karmaşık yollarla çeşitli zihinsel veya fiziksel sorunlara da yol açabilirler. Bir bilim insanına göre stres, bir kişiye özel fiziksel veya psikolojik talepler getiren, onun bireysel dengesini bozabilecek herhangi bir eylem veya durumdur.

Stres hayatın dokusunun bir parçasıdır. Çeşitli araştırma ve çalışmalardan da anlaşılacağı gibi hiçbir şey stresi insanlardan izole edemez. Stres yönetilebilir, ancak basitçe ortadan kaldırılamaz. Özellikle, eldeki durumla baş edememe ihtimaliyle birlikte stresin artma eğiliminde olmasıdır. Çoğu insan için stres olumsuz bir kavram olarak görülür. Bununla birlikte, stres bizi elimizden gelenin en iyisini yapmaya teşvik edebilmektedir. Günümüzün talepleri ve baskıları tüm insanların stres yaşamasını garanti etmektedir. Stres hayatın bir yan ürünüdür. Bu resmin cesaret verici kısmı, "aşırı" stresi nasıl kontrol edeceğimizi veya yöneteceğimizi öğrenebilmemizdir. Aslında, çoğu zaman stresle başa çıkabilme yeteneğimize olan inanç, stres seviyelerini düşürmeye hizmet etmektedir (Fink, 2017, s. 1-9).

Stres, bireyin çevredeki rahatsız edici bir faktöre verdiği tepki ve bu tepkinin sonucudur. Stres, kişi ve çevre arasındaki etkileşimi içerir. Bir tanımdan alıntı yapmak gerekirse: “Stres, örgütsel katılımcılar için fiziksel, psikolojik ve / veya davranışsal sapmalarla sonuçlanan bir dış duruma uyum sağlayan bir tepkidir” (Stajkovic ve Luthans, 1998, s. 240-261). Strese neden olan çevreden gelen fiziksel veya psikolojik taleplere stresör denir. Stresörler, kişinin hayatındaki değişiklikler veya tehdit edici durumlardır. Algı farklılıkları (birey tarafından duruma/olaylara verilen anlam farklılıkları) nedeniyle herkesin stres faktörlerine aynı şekilde yanıt vermemektedir. İnsanların hayatlarındaki stresörler, davranışlarının bazı yönlerine uyum sağlamalarını veya değiştirmeleri için onları teşvik etmektedir. Bu ayarlamaları veya değişiklikleri başarılı bir şekilde yapmadıklarındaysa, çoğu zaman kendilerini bir dizi hoş olmayan yan etki veya belirti ve semptom yaşarken bulmaktadırlar. Bu belirti ve semptomların tümü, sağlıklı olmayan bir stres düzeyinin göstergeleridir.

Stres reaksiyonu, vücudu tehdit edici veya zorlu bir durumla karşılaşmaya hazırlamaya yardımcı olan enerji harcamasını en üst düzeye çıkarır ve birey olayla başa çıkmak için büyük çaba sarf etme eğilimindedir. Strese tepki olarak hem sempatik/adrenal hem de hipofiz/adrenal sistemler aktive olur. Sempatik sistem, uyarılmayı etkinleştirerek ve artırarak durumun acil taleplerine yanıt vermemizi sağlayan hızlı hareket eden bir sistemdir. Hipofiz/adrenal sistem daha yavaş hareket eder ve uyarılmış durumu uzatır. Ancak hayatta kalmak için belirli bir miktar stres gerekli iken; uzun süreli stres sağlığı olumsuz etkileyebilir (Bernard ve Krupat, 1994).

Stres, genel olarak, adaptif bir işleve hizmet eden bir dizi nörolojik ve fizyolojik reaksiyon olarak görülmüştür (Franken, 1994). Geleneksel olarak, stres araştırmaları,

vücudun strese tepkisini ve stres algısını etkileyen bilişsel süreçleri içeren çalışmalara yöneliktir.

Bir bireyin stresi nasıl deneyimlediği, (i) kişinin durumu algılamasına, (ii) kişinin geçmiş deneyimine, (iii) sosyal desteğin varlığına veya yokluğuna ve (iv) stres tepkileriyle ilgili bireysel farklılıklara bağlıdır (Hellriegel, 1999). Stres kendini hem olumlu hem de olumsuz bir şekilde gösterebilir. Durum kişiye bir şeyler kazanma fırsatı sunduğunda stresin olumlu olduğu söylenir. Eustres, pozitif stresi tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Stres, kalp hastalığı, alkolizm, uyuşturucu kullanımı, evlilik sorunları, devamsızlık, çocuk istismarı ve bir dizi başka sosyal, fiziksel, örgütsel ve duygusal sorunla ilişkilendirildiğinde olumsuzdur. Stres, kısıtlamalar ve taleplerle ilişkilidir. İlki, bireyin istediğini yapmasını engeller. Sonrası arzu edilen bir şeyin kaybı anlamına gelir. Kısıtlamalar ve talepler potansiyel strese yol açabilir. Sonucun belirsizliği ve sonucun önemi ile birleştiğinde, potansiyel stres gerçek stres haline gelir.

2.1.2. Stresin Oluşumu

Stresin neden psikolojik ve fiziksel sorunlara yol açtığını anlamak için stres anında organizmalarda ne türde değişikliklerin meydana geldiğinin bilinmesi gereklidir. Organizmada bir dizi biyolojik değişiklik meydana gelmektedir. Stresin oluşmasında iki farklı sistem etkili olmaktadır. Birincisi, “sempatik-adrenomodüler” (SAM) sistemi, kaynakların harekete geçirilmesinde ve “savaş ya da kaç” yanıtına hazırlanılması için tasarlanmıştır (Gunnar ve Quevedo 2007, s. 145-173). Stresin başlaması hipotalamusta sempatik sinir sisteminin uyarılmasıyla başlamaktadır. Bunun yanı sıra böbrek üstü bezlerinden adrenalin ve noradrenalin salgılanmaya başlar. Bu hormonlar kana karıştıkça kalp atış hızı artış göstermektedir. Ayrıca vücudun glikozu daha hızlı metabolize etmesini sağlamaktadır (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013).

Stres, içsel veya dışsal ters kuvvetler (stresörler) tarafından tetiklenen ve optimal vücut dengesini (östasis) sürdürmeyi/yeniden kurmayı amaçlayan karmaşık bir fizyolojik ve davranışsal tepkiler repertuarı tarafından etkisiz hale getirilen tehdit altındaki bir homeostaz durumu oluşturur. Adaptif stres tepkisi, yüksek derecede birbirine bağlı bir nöroendokrin, hücrel ve moleküler altyapıya bağlıdır. Stres sisteminin temel bileşenleri, merkezi sinir sistemindeki (CNS) diğer hayati merkezlerle ve periferdeki dokular/organlar ile etkileşime giren hipotalamik-hipofiz-adrenal (HPA) eksen ve otonom sinir sistemidir (ANS). Güçlü ve/veya kronik stres ile ilişkili olarak stres sisteminin düzensizliği (hiper veya hip-

aktivasyon), vücut homeostazını belirgin şekilde bozarak, çeşitli klinik belirtilerle birlikte kakostasis veya allostaz durumuna yol açabilmektedir (Tsigos vd., 2020).

Stres sistemi, farklı yollardan çeşitli stres sistemi merkezlerine ulaşan çok çeşitli nöro-duyusal (görsel, işitsel, somatosensoriyel, nosiseptif ve visseral) limbik sinyalleri alır ve bütünleştirir. Başlangıçta, stres sistemi bileşenlerinin uyarılması, stres etkenine özgü bir modu takip etmektedir. Bununla birlikte, stres etkenlerinin potansi arttıkça, uyarlanabilir tepkinin özgülülüğü azalmaktadır. Davranışsal adaptasyon, gelişmiş uyarılma, uyanıklık, biliş, odaklanmış dikkat ve analjeziyi içerirken, beslenme ve üreme gibi vejetatif fonksiyonların eş zamanlı inhibisyonu vardır. Buna paralel olarak, fiziksel adaptasyon, enerji ve vücut kaynaklarının uyumlu bir şekilde yeniden yönlendirilmesine aracılık etmektedir. Bu nedenle, enerji tüketen işlevler (örneğin sindirim, üreme, büyüme ve bağışıklık) geçici olarak bastırılırken, kardiyovasküler sistem, solunum hızı ve ara metabolizmadaki (glukoneogenez ve lipoliz) artışlar, hayati substratların bu yeniden yönlendirilmesini teşvik etmek için uyum içinde çalışmaktadırlar. Böylece, oksijen ve besinler öncelikle SSS'ye ve en çok ihtiyaç duyulan stresli vücut bölgelerine yönlendirilir.

Hipotalamik-hipofiz adrenokortikal (HHA) sistemi, strese karşı oluşan yanıtta etken olan ikinci sistemdir. Hipofiz-adrenal eksenin aktivasyonu, strese karşı belirgin bir nöroendokrin yanıt olup hayatta kalmayı desteklemektedir. Bu eksenin uyarılması, "kortikotropin salgılatıcı hormon" (CSH) hipotalamik salgılanmasıyla sonuçlanmaktadır. Hipotalamusun paraventriküler çekirdeği, strese verilen karşı yanıttan sorumludur. Norepinefrin, serotonin ve asetilkolin, CSH'nin nörojenik stimülasyonunun çoğuna aracılık etmektedir. Akut stres, hipotalamusun paraventriküler çekirdeğinden kortikotropin salgılatıcı hormon CSH ile birlikte vazopressinin hızlı salınımına yol açmaktadır. Vazopressin, CSH'nin etkisini güçlendirerek, V1b reseptörüne etki ederek hipofizden ACTH salgılanmasını uyarmaktadır. Bu hormon, adrenal korteksi "glukokortikoidler" adı verilen stres hormonları üretmesi için uyarır. Glukokortikoidler, ekstra hipotalamik düzenleyici merkezler, hipotalamus ve hipofiz dahil olmak üzere çoklu seviyelerde etki ederek bazal HPA eksenini aktivitesinin düzenlenmesinde ve stres yanıtının sona ermesinde çok önemli bir rol oynarlar. Bu nedenle, ACTH salgı tepkisi üzerindeki inhibitör glukokortikoid geribildirim, glukokortikoidlere toplam dokunun maruz kalma süresini sınırlar, böylece bu hormonların katabolik, üreme karşıtı ve immünosupresif etkilerini en aza indirir. ACTH salgısının negatif geri besleme kontrolüne tip II glukokortikoid reseptörleri aracılık ederler. Glukokortikoid salgılama pulsatilesi, HPA ekseninin strese tepkisini ve glukokortikoide tepki veren genlerin transkripsiyonel tepkilerini belirleyen ana faktörler arasındadır.

İnsanlarda üretilen bu stres hormonuna “kortizol” adı verilmektedir. Kortizol acil durumlarda, özellikle organizmayı kaçmaya veya savaşmaya hazırlamaktadır. Bunun yanı sıra konjenital bağışıklık tepkisini de engellemektedirler. Başka bir deyişle, bir yaralanma olduğunda vücudun inflamatuvar yanıtı gecikmektedir. Kurtulma, iyileşmeye göre öncelikli olmaktadır. Ayrıca kortizol hormonunun da olumsuz bir işlevleri bulunmaktadır. Kortizol üretiminin devamlı olması ve durdurulamaması durumunda beyin hücrelerinde, özellikle de hipokampusa hasar oluşmasına neden olmaktadır. Bu nedenle beyinde kortizolu algılayan reseptörler vardır. Bu reseptörler, stres yanıtında yer alan bezlerin aktivitesini durdurmak için tasarlanmış bir geri bildirim mesajı göndermektedirler (Butcher, Mineka ve Hooley, 2013; Civan, Özdemir, Gencer ve Durmaz, 2018).

Allostasis, homeostazı sürdürmek için doğrusal olmayan bir şekilde birlikte hareket eden kortizol ve otonomik, metabolik ve bağışıklık sistemi gibi araçlar aracılığıyla stres faktörlerine uyum sağlamanın aktif sürecidir (McEwen, 2006, s. 367-381). Allostatik yük, birden fazla stres etkeninin kümülatif etkisinin yanı sıra lineer olmayan allostasis ağının düzensizliğini ifade etmektedir.

Norepinefrin, serotonin ve asetilkolin, CSH'nin nörojenik stimülasyonunun çoğuna aracılık etmektedir. Akut stres, hipotalamusun paraventriküler çekirdeğinden kortikotropin salgılatıcı hormon CSH ile birlikte vazopressinin hızlı salınımına yol açmaktadır. Vazopressin, CRH'nin etkisini güçlendirerek, V1b reseptörüne etki ederek hipofizden ACTH salgılanmasını uyarmaktadır.

Otonom sinir sistemi (ANS), çok çeşitli fizyolojik fonksiyonları kontrol etmek için hızlı tepki veren bir mekanizma sağlar. Bu nedenle, kardiyovasküler, solunum, gastrointestinal, renal, endokrin ve diğer hayati sistemler, SNS veya parasempatik sistem veya her ikisinin kombine aktivitesi tarafından sıkı bir şekilde düzenlenir. Gerçekten de, ANS aktivitesi tipik olarak bir ikili reaksiyon mekanizması yoluyla düzenlenir, çünkü parasempatik sistem, SNS fonksiyonlarının çoğuna, sırasıyla aktivitesini geri çekerek veya artırarak eşit şekilde yardımcı olabilir veya antagonize edebilir. Organizma, eğer tehdit edici bir uyarı ile karşılaştığında, beyindeki bir sinir hücresi saniyeler içerisinde vücudun diğer bölgelerine sinyaller göndererek bir çok bedensel tepkinin harekete geçirilmesine neden olmaktadır. Öncelikle sempatik sistem uyarılarak hızlanır ve enerji ve hareketin artmasına neden olur. Bu sırada gastro intestinal sisteminin aktivitesi durur ve sistemdeki kan kaslara ve beyne yönelir. Vücuda daha fazla enerji sağlayabilmek için hormon üretimi artmaktadır. Tükürük salgısının üretimi engellenip, gözbebeklerinde genişleme olur ve cinsel organların aktivitesi engellenir. Mesane kasları ve bağırsaklar gevşeyerek kaçış sırasında vücudu

rahatlatır, terleme artar ve vücudun aşırı ısınması engellenir. Vücutta depolanan yağ ve şekerler kana karışarak hızlı enerji sağlar. Deri yüzeyinden kan çekilirken tüyler diken diken olur ve deri de soğur. Bu şekeri enerjiye dönüştürmek için gereken oksijeni sağlamak için solunum hızlandırılır. Kalp atışı hızlanır ve kan basıncı beyne, kaslara ve temel organlara yeterli kan göndermek için yükselir. El, ayak ve cilde yakın bölgelerdeki kan, gövde ve beyin kaslarına doğru hareket eder. Bacak ve kollarda yaralanma olması durumunda daha az kan kaybı sağlanır. Kana daha fazla kırmızı alyuvarlar karışmakta ve daha fazla oksijen taşınmış olmaktadır. Bu durumda kaslar harekete hazırlanmakta ve gerginleşmektedir (Civan vd., 2018; Yamak, 2015).

Stres Sırasında Davranışsal ve Fiziksel Uyum;

a. Davranışsal Uyum;

- Uyarlanabilir davranış yönlendirmesi
- Artan uyarılma ve uyanıklık
- Artan biliş, uyanıklık ve odaklanmış dikkat
- Beslenme davranışının bastırılması
- Üreme davranışının baskılanması
- Mide motilitesinin inhibisyonu; kolon motilitesinin uyarılması
- Stres tepkisinin sınırlandırılması

b. Fiziksel Adaptasyon;

- Uyarlanabilir enerji yönlendirmesi
- Merkezi sinir sistemine ve stresli vücut bölgelerine yönlendirilen oksijen ve besinler
- Değişen kardiyovasküler ton; artan kan basıncı ve kalp hızı
- Artan solunum hızı
- Artmış glukoneogenez ve lipoliz
- Toksik ürünlerden detoksifikasyon
- Üreme ve büyüme eksenlerinin inhibisyonu
- Stres tepkisinin sınırlandırılması
- Enflamatuvar/bağışıklık tepkisinin kapsanması

2.1.3. Stres Türleri

Stres durduk yere ortaya çıkan bir reaksiyon değildir. Mutlaka bir dış veya iç uyaranın olması gerekmektedir. Olumsuz stresli olaylar algılandığında, bunu bir dizi karmaşık içsel süreç takip eder. İlk olarak, sinirsel uyarıların çizgili kaslar ve beyin arasında yankılandığı irkilme reaksiyonunda tüm vücut aktive olur; daha sonra otonom sistem devreye girer. Hipofiz bezi, kortikosteroidleri serbest bırakmak için adrenal bezlerin korteksine etki eden başlıca adrenokortikotropik hormon (ACTH) olmak üzere hormonları salgılar. Kortikosteroidler, hem atılımda görev yapan hücrelerin etkisini hem de çeşitli lenfosit tiplerini ve bunların üreme yeteneklerini inhibe ederek bağışıklık sistemini baskılar. Sıkıntı durumları kronik olduğunda, lenf nodu dokusunda atrofi ve adrenal bezlerde büyüme gözlenir. Sıkıntı, koroner kalp hastalığı, hormonal dengesizlik yoluyla yaşlanmanın hızlanması, sinir koşulları ve dejeneratif hastalıkların gelişimi ile bağlantılıdır. Bazı bireyler stresi daha iyi yönetebilmekte ve yaşam karşısında daha dayanıklı olabilmektedir. Stres türlerine baktığımızda:

Akut stres, ani ansızın karşılaşılan bir olay sonucunda meydana gelmektedir. Akut stres, bireylerin zihinsel dengesini etkileyen stres türüdür. Bu stresin ana faydalarından biri, uzun sürmemesidir. Ancak bu stresin üstesinden gelebilmek için önlem ve yaklaşımlar açısından bilinçli olmak gerekir. Ayrıca, bunlar iyi sağlık ve esenliği teşvik etmek için gereklidir. Akut stres ile olay kısa sürer ve hormon seviyeleri yavaş yavaş normale döner. Akut epizodik ve kronik stres, sürekli olarak hormonların yükselmesine neden olarak savaş ya da kaç tepkisini tetikleyerek sağlık sorunları riskine yol açar. Akut stres sırasında adrenal hormonu iştahı bastırmaktadır. Ancak kronik stresle, yüksek kortizol seviyeleri, özellikle şeker, yağ ve kalorisi yüksek gıdalar için isteklere neden olabilir ve bu da kilo alımına neden olabilmektedir. Bu stres biçimini deneyimleyerek, gevşeme tekniklerinin uygulanması, bireylerin yalnızca stresle başa çıkmalarına yardımcı olmakla kalmayacak, aynı zamanda görevlerini ve faaliyetlerini düzenli ve tatmin edici bir şekilde uygulamaya koyabileceklerdir. Akut stres durumunda devreye alınan çeşitli gevşeme teknikleri nefes egzersizleri, bilişsel yeniden çerçeveleme, ilerleyici kas gevşemesi ve mini meditasyondur. Bu gevşeme teknikleri, akut stresin hafifletilmesinde ve büyük bir form almasının önlenmesinde önemli bir katkıda bulunur.

Subakut stresi, bir dönem içerisinde yaşanan sıkıntılı yaşantının bir parçası ve birbirini başlatan bir dizi olumsuz olaylar ve yaşantılar sonucunda görülen süreçtir. Bu tür stres, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlık durumları üzerinde olumsuz etkiler yaratacaktır. Ortaya çıkan çeşitli fiziksel sağlık sorunları, eklem ağrıları, kardiyovasküler hastalıklar,

yüksek tansiyon, düşük tansiyon, kelime dağarcığı kaybı ve kelime kullanımı vb. Öte yandan, meydana gelen çeşitli psikolojik problemler kaygı, depresyon, öfke ve hayal kırıklığıdır. Bu tür stresin bir sonucu olarak, bireyler genellikle çevre koşullarında olduğu kadar kişilik özelliklerinde de değişiklikler yaparlar. Normalde, daha sinirli olmaları muhtemeldir. Ancak bu stresin üstesinden gelmek için prosedürler ve metodolojiler açısından bilinçli olmak gerekir. Ayrıca, bunlar, refahı ve iyi niyeti teşvik etmek için vazgeçilmez olarak kabul edilir.

Kronikleşme sürecinde stres, değişik aralıklar ile sürekli stresli olaylar yaşanılması sonucunda görülen süreçtir.

Kronik stres, hiç kesintisiz sürekli zorlanma ağır yük altında yaşamak zorunda kalmak, kronik strese neden olmaktadır. Kronik stres, bireyler arasında yaşamları boyunca düzenli olarak ortaya çıkma eğiliminde olan stres türüdür. Bu tür stres, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlık durumları üzerinde olumsuz etkiler yaratacaktır. Kronik stresin en büyük etkisi bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlık durumları üzerindedir. Gerçekleşen çeşitli fiziksel sağlık sorunları, eklemlerde ağrı, kardiyovasküler hastalıklar, yüksek tansiyon, düşük tansiyon vb. Kronik stres vücudun kalori ve besin kullanımını çeşitli şekillerde etkileyebilir. Vücudun metabolik ihtiyaçlarını yükselterek birçok besinin kullanımını ve atılımını artırır. Besleyici bir diyet yemezse, bir eksiklik oluşabilir. Stres ayrıca, yeme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkileyebilecek ve ileride başka sağlık sorunlarına yol açabilecek zincirleme bir davranış reaksiyonu yaratır. Stres, vücuda oksijen, enerji ve besinler için daha fazla talep getirir. Yine de kronik stres yaşayan insanlar, yüksek oranda işlenmiş atıştırılabilirler veya tatlılar gibi yağ ve kalorisi yüksek, ancak besin değeri düşük olan rahatlatıcı yiyecekleri arzulanabilirler. Bu stres biçimini deneyimleyerek, gevşeme tekniklerinin uygulanması, bireylerin yalnızca kronik stresle başa çıkmalarına yardımcı olmakla kalmayacak, aynı zamanda iş görevlerini ve faaliyetlerini iyi organize edilmiş, etkili ve uyumlu bir şekilde uygulamaya koyabileceklerdir. Bu tür stresi yönetmek, bir kombinasyon yaklaşımı gerektirir. Bu yaklaşım bazı kısa süreli stres gidericileri içerir. Farklı duygu odaklı başa çıkma teknikleri ve çözüm odaklı başa çıkma teknikleri de önemlidir. Bunlar, etkin bir şekilde faaliyete geçtiklerinde bireyler için olumlu ve faydalı olacaktır (Canpolat, 2006, s. 1757-1770).

Aile stresi, sağlıklı bir aile kaynaklarını stres faktörlerini karşılamak için kullanan ve sorunları yenerek daha güçlü hale gelen bir ailedir. Stresörlerle başa çıkmak için yeterli kaynağı sağlamayan bir aile, gerginliğin grubu parçalamasına izin verir. Sağlıklı aile, sağlıklı ailenin aksine yaratıcı teknikler, esnek kurallar ve karşılıklı destek geliştirir. Aile

stresi benzersiz bir şekilde yakın ilişkiler içerir, öyle ki bir üye stres altındaysa tüm aileyi etkiler. Bu aşırı stresli durumlarda bireyler üzerindeki zarar son derece yüksektir.

Kadın stresi, “Kadın Stres Sendromu”, bir kadının başkaları veya kendisi tarafından kronik veya aşırı sosyal veya psikolojik talepler yüklendiğinde yaşadıklarıyla ilgili bir etikettir. Erken belirtiler arasında Yorgunluk, konsantrasyon kaybı, Baş Ağrısı ve Depresyon bulunur. Aşırı kadın stresi vakaları, adet öncesi gerginlik, adet kaybı, Cinsel İşlev Bozukluğu (soğukluk, vajinismus vb.), kısırlık, doğum sonrası depresyon ve menopozal melankolinin yanı sıra anoreksiya, bulimia ve anksiyete'ye yol açabilir.

Yönetimden kaynaklanan stres, Birçok yönetici, çalışanlarını etkileyen stres bozukluklarına bilmeden katkıda bulunabilmektedirler. Bunu, çalışanlarının enerjilerini verimsiz bir şekilde yönlendirerek yapmaktadırlar. Sonuç olarak, çalışanların konsantrasyonu ve yargısı bunun neticesinde bozulabilmektedir. Bireysel çalışanın yanı sıra organizasyonun verimliliği de zarar görebilmektedir. Bazen yönetim kaynaklı stres, işyerinde kaza olasılığını artırabilir. Çalışanlar arasında yaygın stres belirtileri sürekli şikayet etme ve sık sık göz değiştirme, doğal olmayan şekilde yüksek perdeli bir ses, ani seslerde veya alarmla zıplama ve aşırı duygusal veya endişeli olma olarak sıralanabilir. Bunun sonucunda ortaya çıkan kronik, aşırı kas gerilmesi ciddi bir sağlık sorunu oluşturmaktadır. Yüksek tansiyon, uykusuzluk, kolit, gut, baş ağrısı, sırt ağrısı, astım ve benzeri dahil olmak üzere gastrointestinal bozukluklarla bağlantılıdır. Ayrıca stres altındayken bağışıklık sistemi zayıflar.

Fiziksel stres, fiziksel stres, bireylerin fiziksel sağlık durumlarını etkileyen strestir. Fiziksel stresin sayısız nedeni vardır, yani çeşitli sağlık sorunları ve hastalıkları, yaralar, yaralanmalar, enfeksiyonlar, toksinler, yetersiz ışık, elektrik eksikliği, yorgunluk, yetersiz oksijen temini, temel besin eksiklikleri, gıda alerjileri ve hassasiyetleri, sağlıksız beslenme. alışkanlıklar, dehidrasyon, madde kötüye kullanımı, dış sorunları ve kas-iskelet bozuklukları ve dengesizlikler vb. rahatsızlıklar sayılabilir. Bu stres biçimini deneyimleyerek, çeşitli gevşeme tekniklerinin uygulanması, bireylerin yalnızca fiziksel stresle baş etmelerine yardımcı olmakla kalmayacak, aynı zamanda iş görevlerini ve faaliyetlerini düzenli, işlevsel ve kabul edilebilir bir şekilde uygulamaya koyabileceklerdir. Ayrıca, bireylerin tıbbi tedavi almaları ve sağlık ve esenliği artırmanın yollarını uygulamaya koymaları gerekmektedir. Fiziksel stresle başa çıkmada, diyet ve beslenme, egzersiz ve fiziksel aktiviteler, düzenli sağlık kontrolleri, başkalarıyla etkin iletişim, ev içinde hoş bir ortam yaratılması gibi çeşitli önlemler de dikkate alınmalıdır. Bunlara ek olarak yoga, meditasyon, nefes egzersizleri, bilişsel yeniden çerçeveleme ve ilerleyici kas gevşemesi gibi gevşeme teknikleri

uygulanabilir. Bu önlemler, fiziksel stresle başa çıkmada ve onun büyük bir biçim almasını önlemede önemli ölçüde katkıda bulunur.

Emosyonel stres (duygusal stres), diğer stres türlerine göre daha şiddetli ve acı verici olabilir (Stickley ve Freshwater, 2018). İşyerinde iş baskısı çok fazla olduğunda veya bireyler diğer bireylerle, yani aile üyeleri, akrabalar, arkadaşlar, meslektaşlar, amirler, işverenler veya diğer kişilerle yorucu şartlar ve ilişkiler yaşadığında, duygusal stres yaşarlar. Bu stres büyük oranda yaşandığında bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlık durumlarını olumsuz etkiler. Bu nedenle bireylerin duygusal stresi hafifletmek ve büyük bir şekil almasını engellemek için gerekli olan önlem ve yaklaşımlar konusunda bilgili olmaları gerekmektedir. Bireylerin kişisel yaşamları kadar mesleki yaşamlarında da zaman yönetimi becerilerini uygulamaya koymaları gerekmektedir. Bu beceriler, tüm görev ve faaliyetler için zaman ayırmalarını sağlayacaktır. Ayrıca, işlerini iyi yapmak için gerekli yöntem ve prosedürler konusunda da bilgi sahibi olmaları gerekir. Gerçekleştirilmesi gereken önemli faktörlerden biri, bireylerin karşılıklı anlayış geliştirmeleri ve diğerleriyle samimi ve sevimli terimler ve ilişkiler kurmalarıdır. Bu nedenle, bunlar duygusal stresle başa çıkmanın hayati yolları olarak kabul edilir.

Tükenmişlikle mücadele (Battling Burnout), bireylerin yaşadıkları ve yaşamlarında kontrol eksikliği hissetmelerine neden olan stres türüdür. Her seviyedeki eğitim kurumlarında ve istihdam ortamlarında, tüm pozisyonlardaki bireylerin iş görevlerinde başarılı olmayı ve istenen sonuçları üretmeyi arzuladıkları anlaşılmaktadır. Ancak bireylerin yaşadıkları bir takım sorunlar ve zorluklar vardır, yani önlem ve yaklaşımlar açısından habersiz olmak, terfi fırsatlarının olmaması, daha az ücret, kaynak, tesis ve kolaylıkların olmaması, amir ve işverenler ile onların durumu nedeniyle görüşememe, yoğun çalışma programları, yetersiz şikayet giderme prosedürleri, modern, bilimsel ve yenilikçi yöntemlerin kullanılmaması, eğitim ve gelişim programlarına kayıt olamama, iş görevlerinin yerine getirilmesinde zorluklar ve iş baskısı gibi. Bu sorunların dışında örgüt üyeleri başkalarından yardım almadıklarında ve sorunlarına kendi başlarına çözüm getiremedikleri zaman tükenmişlik yaşarlar. Bu tür stres, bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlık durumlarını olumsuz yönde etkiler. Bu nedenle bireylerin tükenmişliğini hafifletmek ve büyük bir şekil almasını önlemek için gerekli olan prosedür ve metodolojiler konusunda bilinçli olmaları gerekmektedir.

Ruh sağlığı ve stres, ruh sağlığı bozuklukları, tüm ülkelerdeki sayısız milyonlarca insan için kritik sorunlardır. Belki de dünya çapındaki tüm birinci basamak sağlık hizmetleri ziyaretlerinin üçte biri Depresyon ve Anksiyete bozukluklarından kaynaklanmaktadır.

İntihar sürekli olarak en sık ölüm nedenlerinden biri olarak sıralanır; özellikle, genç insanlar için ilk iki veya üç ölüm nedeni arasındadır.

Psikolojik stres, öfke, depresyon, travma, kaygı ve hayal kırıklığı gibi çeşitli psikolojik problemlerin bir sonucu olarak ortaya çıkan strestir. Bireyler kişisel yaşamlarında olduğu kadar mesleki yaşamlarında da psikolojik stres yaşamalarına neden olan çeşitli durumlarla karşılaşır. Psikolojik stres büyük bir biçimde yaşandığında, bireylerin fiziksel olduğu kadar psikolojik sağlık durumlarını da etkiler. Bu stres biçimini deneyimleyerek, çeşitli gevşeme tekniklerinin uygulanması, bireylerin yalnızca fiziksel stresle baş etmelerine yardımcı olmakla kalmayacak, aynı zamanda analitik, eleştirel düşünme ve problem çözme becerilerini de geliştirebilecektir. Ayrıca bireyler, tıp uzmanlarından, sağlık uzmanlarından ve profesyonel danışmanlardan danışmanlık ve rehberlik almaktadır. Psikolojik stresle başa çıkmada dikkate alınması gereken çeşitli önlemler; yeterli beslenme ve beslenme, egzersiz ve fiziksel aktivite, iş görev ve sorumluluklarını iyi bilme, karşılıklı anlayışı geliştirme, başkalarıyla etkili iletişim kurma, yaratıcı olma, evlerde hoş bir ortam, yoga, meditasyon, nefes egzersizleri, bilişsel yeniden çerçeveleme ve ilerleyici kas gevşemesi gibi gevşeme teknikleri uygulamak. Bu önlemler psikolojik stresle baş etmede ve bu stresin bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıkları üzerinde olumsuz etkiler yaratmasını önlemede önemli katkı sağlamaktadır.

Mali stres, insanlar için en büyük stres kaynağı olan iki koşul şunlardır:

- (1) çok az paraya sahip olmak ve finansal planın zayıf olması (veya hiç olmaması)
- (2) açgözlülükle çok fazla paraya sahip olmak.

Hamilelik ve doğum stresi, hamilelik ve doğum sırasında, bir kadın, genellikle önemli fiziksel rahatsızlık ve ağrı ile birlikte dramatik fiziksel değişiklikler yaşamaktadır. Değişen hormon seviyeleri dahil olmak üzere fiziksel değişiklikler, vücut imajında psikolojik stres oluşturabilecek değişikliklere de yol açmaktadır. Başarılı doğum bile aşırı gerilim ve aşırı tepki verme nedeniyle östres (pozitif stres) anlamında stresli olabilmektedir.

Örgütsel stres, bir örgütte bireysel çalışan için strese neden olan ve karşılığında olumsuz örgütsel sonuçlar doğuran faktörlerdir. Örgütsel yapı, liderlik tarzı ve kalitesi, görev ve rollerin talepleri, hizmetlerin verimliliğinin yüksek kalite standartlarıyla dengelenmesi, artan “7/24” zihniyeti, yapısal değişiklikler ve iş süreçlerindeki değişiklikler gibi bir organizasyonda stresin birçok nedeni vardır. Örgütsel iklim veya yapıdaki bu tür değişiklikler, çalışanlar arasında stresli bir ortamı hızlandırabilir. Çalışanların stresi, devamsızlık, tükenmişlik, güven eksikliği, performans sorunları veya olumlu iletişim ve etkileşimin erozyona uğraması gibi olumsuz sonuçlara neden olabilir.

2.1.4. Stresin Kaynakları

Bireyin Kendisi ile İlgili Stres Kaynakları

Stres normaldir ve bir dereceye kadar yaşamın gerekli bir parçasıdır. Herkesin yaşadığı bir şey olmasına rağmen, strese neden olan şey kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Bazı insanlar doğal olarak strese karşı daha duyarlı ve tepkilidir. Bebeklik döneminden itibaren gözlemlenebilen doğuştan gelen kişilik özelliklerinin bir koleksiyonu olan mizaçtaki farklılıklar, bazı insanların stres karşısında doğal olarak daha dayanıklı olmasına neden olurken, diğerleri kendilerini daha fazla tehdit altında ve daha az baş edebilecek durumda hissedebilirler.

Kişilik, stresin meydana gelmesinde önemli bir faktördür. Kişilikle ilgili çok çeşitli kavramlar olmasına rağmen, ilk aşama kişilik kavramının tam olarak ne anlama geldiğini anlamaktır. Bir kişinin zihinsel prosedürlerini belirlemede ihtiyaçlar, inançlar ve niyetler dahil olmak üzere bir dizi zihinsel süreç yer almaktadır. Kişilik Bireyin çevresine benzersiz uyumunu belirleyen bu psikofiziksel sistemlerin birey içindeki dinamik organizasyonu olarak tanımlanmaktadır (John, Robin ve Pervin, 2008). Kişilik, karakteristik düşünme, hissetme ve davranış kalıplarındaki bireysel farklılıkları ifade eder.

Kişilik, stresin etki derecesini büyük ölçüde değiştirmektedir. İnsanlar kişilik yapılarına göre bazıları strese karşı daha dayanıklı olurken bazıları stresten çok daha kolay etkilenmekte ve yıpranmaktadır. Bunun yanı sıra bazı insanlar stres uyarısına karşı daha hızlı bir şekilde alarma ve savunmaya geçerken, bazıları ise daha yavaş ve geç tepki göstermektedirler. Kişilik, davranışları yönlendirirken yönetmektedir (Paşa ve Kaymaz, 2013, s. 17).

Temel kişilik özellikleriniz yaşamınız boyunca değişir. Dolayısıyla stresi yönetme şekliniz de zamanla değişebilir. Kişilik, beş sabit özellik ile karakterize edilir. Bu özellikler nevroitiklik, dışa dönüklük, deneyime açıklık, vicdanlılık ve uzlaşmacı olmayı içerir. Bunlardan nevroitiklik en tutarlı şekilde olumsuz stres sonuçlarıyla ilişkilidir. Bu, potansiyel olarak stresli karşılaşmaları tehdit olarak değerlendirmeyi içerir ve bu da olumsuz psikolojik, fizyolojik ve davranışsal tepkileri teşvik etmektedir. Açıklık gibi diğer kişilik özellikleri, meydan okuma değerlendirmelerini ve daha olumlu stres tepkilerini teşvik etmektedir. Pasha ve Kaymaz'a göre kişilerin strese karşı farklı davranışlar göstermelerinin ana kaynağının aslında düşünce yapılarındaki bir takım farklılıklardan kaynaklandığını bildirmişlerdir. Bu farklılıklar, insanların düşünme tercihleri, durumu nasıl algıladıkları ve yorumladıkları ile ilgilidir. Kişi stresin başka bir kaynaktan oluştuğunu ve başka bir seçeneği olmadığını düşünebilmektedir. Aslında bir seçim vardır ve bu farkındalığa sahip kişi stresi kontrol

edebilir (Paşa ve Kaymaz, 2013, s. 18). Şartlar ve koşullarda meydana gelen değişimlere ayak uyduranlar ve özdenetimini koruyabilenler daha az stres yaşamaktadırlar. Kendini kontrol edemeyen kişiler kendilerini güçsüz hissederek yoğun strese maruz kalabilmektedirler. Stresle baş etmede kontrol çok önemli olmaktadır. Stresör kontrol edilemiyorsa, ona verilen tepkiler kontrol edilmelidir. Strese karşı kendini güçlü hisseden kişi tepkisini de ayarlayabilir. Yaşamın kontrolünü sağlayabilen kişiler, stres ortamının bir başkası tarafından değiştirilmesini ya da stresin yok olmasını beklemeden harekete geçmektedirler (Paşa ve Kaymaz, 2013, s. 19).

Sosyal etkileşimin yüksek olduğu yoğun işyerleri gibi bazı ortamlar, bazıları için strese neden olurken, diğerlerinin kişiliklerini tamamlar. Dürüstlük bu özelliğe sahip olmak size günlük zorlukların üstesinden gelme kapasitesi sağlayabilir. Strese yatkınlığına göre kişilik tipleri incelendiğinde;

A Tipi kişiliklerin davranış biçimi, "A Tipi" kişilik özelliklerine sahip insanlar, genellikle ortalamanın üzerinde stres seviyeleri yaşayabilmektedirler. Bu kategorideki kişiler hem sosyal hemde fiziksel çevre ile sürekli bir mücadele içindedirler (Glazer ve Beehr, 2002, s. 185-202). A Tipi olan bireyler, başarı ve takdir için düşmanca ve oldukça rekabetçi bir arzuya sahiptirler, ölçütler koyarlar, kendilerine ve başkalarına karşı çileden çıkarlar, sabırsızdırlar ve sürekli zaman baskısı altında başarılı olurlar. İşlerini hızlı bir şekilde yapmaya çalışırlar. Sürekli zamanla yarış halinde, başarı odaklı kişilerdir. Birkaç işi aynı anda yapmaya çalışıp, sabırsız ve öfkeli davranışlar sergilerler. Çoğunlukla hızlı konuşup, hızlı çalışırlar ve beklemeye tahammülleri yoktur. A tipi davranış taşıyan kişilerde para, başarı ve sorumluluk kavramları hep ön planda olmaktadır. Nicelik onlar için nitelikten daha önemlidir. Son derece rekabetçi davranışlar sergilerler (Batıgün ve Şahin, 2006, s. 33). Başkalarını dinlemeyi sevmezler hep kendileri konuşsun isterler. Dinlenme ve boş zamanlarında bile kendilerinden aşırı taleplerde bulunurlar. Rahatsız olduklarını belli ederler ve daha yavaş olaylarla karşılaştıklarında araya girerler. Bu kişiler kuyrukta bekleyemezler, hayatın cezbedici evreleriyle yüzeysel olarak ilgilenirler ve başarıyı ulaşılan hedeflerin üstünlüğü yerine maddi avantajlar ve sayı ile ölçme eğilimindedirler. Hissettikleri baskıların çoğunun çevrenin ürünleri değil de kendi sebepleri olduğunu kavramayı alışkanlık haline getirirler. Yüksek beklentileri ve idealleri bulunmaktadır. Kolayca öfke ve düşmanlık davranışları gösterebilmektedirler. Küçük şeylere çok fazla enerji sarfedeler. Başkalarından devamlı övgü beklerler. Çoğunlukla işkolik oldukları için sevdiklerini ve ailelerini ihmal etmektedirler. Ben merkezci olduklarından herşeyi eleştirip rekabetçi ve agresif özellikler gösterirler. Bu tür davranışlara sahip kişiler stresi daha yoğun yaşamaktadırlar.

A Tipi kişiliğe sahip kişilerin stres yaşamasına neden olan diğer özellikler şunlardır:

Sabırsızlık, A Tipi kişiliğe sahip insanlar genellikle sürekli zamana karşı yarışıyor gibi hissederek.

Rekabetçilik, A Tipi kişiliğe sahip insanlar oldukça rekabetçidir ve bu nedenle "kazanma" konusunda başarısız olduklarında kendilerini çok fazla eleştirebilirler.

Düşmanlık, A Tipi kişiliğe sahip insanlar kolayca öfkelenir ve bazen şefkatli bir bakış açısına sahip olmayan diğerlerinde en kötüsünü görebilirler.

Başarı odaklılık, A Tipi kişiliğe sahip insanlar, kendi değerlerini dış başarılarla dayandırma eğilimindedir ve kendilerini sürekli kanıtlama ihtiyacından dolayı iş-yaşam dengesi zayıf olabilmektedir.

B Tipi kişiliklerin davranış biçimi, B Tipi kişilik, verilen görevleri yerine getirirken özgür ve kolay, ara sıra ve yavaş olarak karakterize edilen bir şekilde yanıt verir. B Tipi bireyler, doğaları itibarıyla A Tipinin tam tersidir. B Tipi bir kişiliğe sahip olan bireyler, "sonsuz bir hızla artan sayıda şey elde etme veya sürekli büyüyen bir dizi olaya katılma arzusuyla nadiren aceleci" doğasını gösterirler. B tipi insanlar çok çalışırlar ve önemli bir kararlılığa sahip bireylerdir. Ancak insanlarla veya zamanla hiçbir mücadele hissetmemektedirler. Daha stressiz ve rahat görünüm sergilerler. Koşulları kabul eder ve rekabet içinde savaşmak yerine onların içinde çalışırlar (Hanif ve Sultan, 2011, s. 90-96). B Tipi'nin daha az rekabetçi, daha az düşmanca ve çalışmalarının sonuçları konusunda daha emin oldukları sonucuna varmıştır. B tipi insanlar özellikle zaman baskısı konusunda rahattır, bu nedenle stresle ilgili problemlere daha az eğilimlidirler. B Tipi bireyler, program beklentilerini karşılayan oldukça üretken çalışanlar olabilir; sadece sonuçları farklı bir şekilde elde ederler. B Tipi kişiliğe sahip kişiler tanım gereği genellikle daha düşük bir stres düzeyinde yaşarlar ve tipik olarak istikrarlı bir şekilde çalışırlar, başarının tadını çıkarırlar, ancak başaramadıklarında strese girmezler. Yaratıcı olabilirler ve fikirleri ve kavramları keşfetmekten zevk alabilirler. Genellikle yansıtıcıdır.

C Tipi kişiliklerin davranış tarzı, bazı bireyler, A Tipi ve B Tipi davranış tiplerinin karma özelliklerine sahip olabilmektedirler. Bu tür bireylere karma tip adı verilmektedir. Ancak önemli olan bireyin A veya B tipinin hangisinin özelliklerine yakın davranışlar sergilediğinin belirlenmesidir. C tipi bireylerin yardımsever, gösterişsiz, olumsuz duyguları ve özellikle öfkeyi bastıran ve otoriteye karşı uysal oldukları belirtilmektedir (Paşa ve Kaymaz, 2013, s. 24-25).

Yaş ve cinsiyetin strese etkisi, bir bireyin fizyolojik veya psikolojik bütünlüğüne karşı fizyolojik ve davranışsal tepkilerle sonuçlanan gerçek veya yorumlanmış bir tehdit olarak

tanımlanabilir. Cinsiyet, insan sağlığının önemli bir belirleyicisidir ve çeşitli zihinsel ve fiziksel bozuklukların cinsiyete özgü yaygınlık oranları için açık bir model vardır. Bulaşıcı hastalıklara, hipertansiyona, saldırgan davranışlara ve uyuşturucu kullanımına yatkınlık genellikle erkeklerde daha fazla görölmektedir. Otoimmün hastalıklar, kronik ağrı, depresyon ve anksiyete bozuklukları gibi durumlar, kadınlar arasında nispeten daha yaygındır. Gözlemlenen cinsiyete özgü hastalık paterni, bu cinsiyet farklılıklarının bazıları doğum sırasında ortaya çıktığı için kısmen seks hormonlarının etkilerine bağlanabilir. Stres tepkilerindeki bireysel farklılıklar, kadın ve erkeklerde cinsiyete özgü sağlık sorunları için potansiyel olarak önemli bir risk faktörü olarak görölmektedir (Verma ve ark. 2019, s. 4-10). Aile hayatındaki yoğun sorumlulukların yanı sıra cinsiyet ayrımcılığı, mobbing, şiddet ve iş hayatındaki sorumluluklar da kadınların daha fazla stres yaşamasına neden olan faktörler olarak sıralanabilir (Soysal, 2009, s. 17-23). Stres orta yaş ve ileri yaşlarda genellikle daha yoğun hissedilmektedir. Çalışma hayatında yaşı ilerlemiş olanlar, çalışma saatlerinde gençlere göre daha çok zorlanmakta ve çabuk yorulmaktadırlar (Ekinci ve Ekici, 2003, s. 101).

Aile hayatı, birçok farklı zorluğu beraberinde getirir, çünkü birden fazla insan söz konusudur. Aile stresinin pek çok farklı nedeni vardır. Aile ile yaşanan sorunlar sosyal ve iş hayatında strese neden olabilir. Aileler, mali durum ve işten kaynaklanan artan baskılara karşı hassastır. Aileler, daha sağlıklı bir yaşam tarzına yönelik küçük, yönetilebilir adımlar atarak, psikolojik ve fiziksel olarak formda olma hedeflerine ulaşmak için çalışabilirler. Amerikan Psikoloji Derneği (APA) tarafından Ağustos 2010'da Harris Interactive tarafından yürütölen çevrimiçi bir anketin sonucuna göre, ebeveynlerin %73'ünün aile sorumluluklarını önemli bir stres kaynağı olarak bildirmişlerdir. Anket ayrıca, ebeveynlerin üçte ikisinden fazlasının, stres düzeylerinin, çocuklarının stres düzeyi üzerinde çok az etkisi olduğunu veya hiç etkisi olmadığını düşündüklerini ortaya koymuştur. Bununla birlikte, gençlerin yalnızca %14'ü, ebeveynleri stresli olduğunda rahatsız olmadıklarını bildirmişlerdir. Aile hayatındaki en önemli stresörlerden bazıları eşin ölümlü, boşanma, çocuklarla ilişkiler, eşlerden birinin diğerine hakim olma isteği, taşınma, aile bireylerinde hastalık vb. (Soysal, 2009, s. 17-23).

Maddi problemler hem bireyler hem de aileler için yaygın bir stres nedenidir. Çiftler, mali durumlarını nasıl idare ettikleri veya hangi ebeveynlik tarzlarını kullandıkları konusunda da sorunlar yaşayabilirler. Aileden birinin sağlık sorunları varsa, bu tüm aileyi strese sokabilir. Ebeveynlerin hasta oldukları için çalışmasını zorlaştırabilir veya hasta bir çocuğa bakmaları gerektiği için aileye maddi stres de katabilmektedir. Aile, çalışmaya devam etmek için yeni bir normal düzeyi bulmak zorunda olduğü için stres yoğunlaşabilir.

Hastalık, önceden oluşturulmuş programlara zarar verebilir ve herkesi nasıl uyum sağlayacağını bulmak zorunda bırakabilir. Aile içinde stres nedenlerinden bir diğeri de ölümdür. Aile içindeki ölüm, grup içinde çok fazla strese neden olur. Yas, üstesinden gelinmesi zor bir süreçtir. Bir ebeveynin ölümü, diğer ebeveyni de ailenin parçalarını nasıl toplayacağını ve herkesi bir arada tutacağını bulmak zorunda bırakabilir (Karakaş ve Tezcan, 2019, s. 102-118).

Sosyal Hayatın Oluşturduğu Stres Kaynakları

İnsanlar iş hayatının dışında sosyal bir çevreye sahiptir. Bireyler üzerinde toplumsal baskı yaratan unsurlar vardır. Baskılar gelenek ve göreneklerin sonucudur, ancak yasal yollarla da yaşanabilir. Günümüzde insanlar iş, aile ve sosyal çevre arasında yaşamakta ve bu üçlü birbirini etkilemektedir. İnsanlar belirli bir yaş ve sorumluluğun yükü altındayken iş, aile ve sosyal çevre üçlüsünü dengelemek ve bunları eş zamanlı olarak özel bir sosyal ortamda yürütmek zorundadırlar. Aile, anne ve baba olmak, ciddi sorumluluk gerektiren bir rol olduğu için bazen stresli olabilir (Tokmak vd., 2013, s. 96-114).

Kalabalık, hızlı ve hareketli bir yaşam ile yoğun bir yaşam, özellikle büyük şehirlerde yaşayan insanlarda stresörlerin etkilerini artırmaktadır. Savaşlar, doğal afetler veya ekonomik krizler sırasında yaşanan siyasi olaylarda tüm topluma yansıyan bir stres ve kaygının varlığından söz edilebilir. Örgüt dışındaki kişileri etkileyen stresörlerin şiddet, geçimsizlik, maddi yetersizlikler, ulaşım sorunları, kötü sosyal politikalar, adaletsiz ücret sistemi ve bunların sonucunda ortaya çıkan düzensiz yaşam tarzı gibi kişisel sorunlar olduğunu belirtmiştir.

İş Çevresinden Kaynaklanan (Örgütsel) Stres Kaynakları

Stres, kişilerde gerginliğe, üzüntüye ve depresyona neden olan bir duygusal güçtür. Örgütsel stres, bireyin fizyolojik veya psikolojik durumunu bozabilen veya normal işleyiş biçimini değiştirebilen çevresel talep düzeyi olarak tanımlanır. Çevresel talepler arasında zaman baskıları, iş yükündeki artışlar ve örgütsel kaynak eksikliği yer almaktadır. Çalışanlarda stres düzeyi ne kadar yüksek düzeyde ise daha düşük iş tatmini, artan ciro, artan devamsızlık ve daha düşük üretkenliğe sahip olduğu organizasyonları olumsuz etkilediği gösterilmiştir. Stres, personel arasında tükenmişliğin ve memnuniyetsizliğin bir nedeni olarak gösterilmektedir. Günümüzde çeşitli kurumlarda çalışan kişilerin belirli hedeflere ulaşabilmesi için hayatının çoğunu çalışma ortamında geçirmesi ve kendisinden beklenen rol ve görevleri layıkıyla yerine getirmesi gerektiği gerçeği örgütsel stres kavramını ortaya

çıkarmaktadır. Kişi ve iş ilişkilerinden kaynaklanan ve kişilerin normal işlevlerini yerine getirmelerini engelleyen örgütsel stres, bireyin çevresiyle ilişkisi olarak ifade edilen, bireysel farklılıklardan ve psikolojik süreçlerden etkilenen, bireylere aşırı psikolojik veya fiziksel talepler dayatan bir tepkidir. Kişi, dış çevre, durum veya olayın sonucudur (Gümüştakin ve Öztemiz, 2004).

Schulz vd. (2004) çalışmalarında iş günü temposundaki ve iş günü sonundaki ruh halindeki günlük değişikliklerin, içine kapanık ve öfkeli evlilik davranışındaki gece değişiklikleriyle nasıl ilişkili olduğunu araştırmışlardır. Bu amaçla 3 gün boyunca 42 çiftten iş gününün sonunda ve yatmadan önce araştırma için hazırlanan anketi doldurmaları istenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre daha olumsuz uyanılan iş günlerinin kadınlar için daha öfkeli evlilik davranışlarıyla bağlantılı bulunurken erkekler için daha az öfkeli ve daha içine kapanık davranışlarla bağlantılı bulunmuştur. İş günü hızındaki günlük değişiklikler, kadınların evlilik davranışındaki dalgalanmaları öngörmekteyken iş günü hızındaki günlük değişikliklerin erkeklerin evlilik davranışındaki dalgalanmaları üzerindeki etkisi anlamsız bulunmuştur.

Stres Belirtileri ve Etkileri

İnsan vücudu, ideal bir sıcaklık, kan basıncı ve enerji için kandaki glikoz seviyesine ulaşmak ve dengelemek için durmaksızın çalışır. Stres tetikleyicileri bu dengeyi bozan herhangi bir faktör olabilir (Meerson, Cacheaux, Goosens, Sapolsky, Sorek ve Kaufer, 2010, s. 50). Adrenalin (epinefrin olarak da bilinir) kalp atış hızını hızlandırır ve kan basıncını artırır, böylece enerji artışı desteklemek için kaslara ve kalbe daha fazla kan dolaşır. Daha hızlı nefes alma ve daha yüksek uyanıklık sağlamak için kanda daha fazla oksijen kalbe, akciğerlere ve beyne ulaşır. Kişinin vizyonu ve işitmesi bile keskinleşebilir. Stres devam ederse, adrenal bezler, kana glikoz salınımını uyaran ve beynin enerji için glikoz kullanımını artıran kortizol adı verilen başka bir hormon salgılar. Ayrıca vücudun stres tepkisine odaklanmasını sağlamak için vücuttaki belirli sistemleri kapatır. Bu sistemler sindirim, üreme ve büyümeyi içerir. Bu hormonlar stres geçene kadar normal seviyelerine dönmezler. Stres geçmezse, sinir sistemi sonunda iltihaplanmaya ve hücrelere zarar verebilecek fiziksel reaksiyonları tetiklemeye devam eder. Strese yanıt olarak, vücut, depolanan enerjiyi hızlı bir şekilde basit dolaşımdaki formuna, yağ asitlerine ve glikoza dönüştüren adrenalin hormonunu salgılar. Kalp hızı, kan basıncı ve solunum hızı artar. Bu sırada stres hormonlarından biri olan glukokortikoidler beyni ele geçirerek duyarımızı daha güçlü ve daha hassas hale getirir. Öğrenme ve hafıza yetenekleri güçlenir. Vücut şimdi tetikte ve

odaklanma yeteneği arttı. Bu durumda vücut, depolanan enerjiyi tüketirken diğer birçok işlevi durdurmuştur. Bağışıklık sistemi enfeksiyon olasılığına hızla hazır hale gelir. Trombositler yapışkan hale gelir ve kanın akışkanlığını azaltır. Beyin kendini acıya karşı savunur ve zevkle ilgili bir kimyasal olan dopamini salgılar (Meerson ve diğ., 2010, s. 51).

Fiziksel Belirtiler

Aytaç (2009) göre sık görülen stres belirtileri; kilo sorunları, yüksek tansiyon, iştahsızlık, uyku bozukluğu, sürekli yorgunluk hissi, halsizlik, bağırsak sorunları, kalp çarpıntısı, baş ağrısı, nefes darlığı, terleme, artan ilaç ihtiyacı, tikler, ağlayamama veya ağlama eğilimi kolayca, mide bulantısı gibi semptomlar gözlenmektedir. Uzun vadede ise şeker hastalığına ve felçlere kadar gidebilen olumsuz belirtiler görülebilmektedir (Aytaç, 2009, s. 6).

Zihinsel Belirtiler

Sürekli kaygı, öfke, yaşamdan bıkkınlık, yaşamla ilişki kuramama, gülememe, hastalık ve ölüm korkusu, başarısızlık duygusu, fobiler, konsantrasyon güçlüğü, unutkanlık, aile üyeleriyle sorunlar, alkol-sigara bağımlılığı, depresyon, iş arkadaşları, kazalar ve intihar eğilimleri ile ilgili sorunlar uzun süreli birçok sorun stresin olumsuz belirtileridir (Aytaç, 2009, s. 7).

Davranışsal Belirtiler

Aşırı hareketlilik ya da tam tersi, iletişim ve dinleme becerilerinde azalma, rahatsızlık, öfke, şiddetli tartışmalar, donukluk, ağlama krizleri, rahatlayamama davranışsal belirti ve etkilerdir (Aytaç, 2009, s. 7).

Örgütsel Belirtiler

Yönetici ve çalışanların yoğun ve sürekli stres altında olduğu bir işyerinde; kalite ve üretken verimlilikte sorunlar, çalışanlarda memnuniyetsizlik ve motivasyon kaybı, yönetim ve çalışanlar arasında uyumsuzluk gözlemlenmektedir. Stresin neden olduğu bu durumlar, verimsizlik, devamsızlık, çalışanların hastane maliyetlerinin artması, hırsızlık ve sabotaj, işten ayrılma ve erken emeklilik ödemeleri nedeniyle örgütte önemli bir yük oluşturmaktadır. Bilimsel bulgular, verimsizliğe ve düşük performansa neden olan stresin hem örgüte hem de çalışanlara ağır maliyetler yüklediğini göstermektedir (Aytaç, 2009, s. 17).

Stres Yönetimi

Stres yönetimi, yaşamınızdaki stres ve zorluklarla (sıkıntılarla) daha iyi başa çıkmanıza yardımcı olacak bir dizi strateji sunar. Stresi yönetmek, daha dengeli ve sağlıklı bir yaşam sürmenize yardımcı olabilir. Stres, zorlu bir olaya verilen otomatik fiziksel, zihinsel ve duygusal bir tepkidir. Bu herkesin hayatının normal bir parçasıdır (Aytaç, 2009, s. 7).

Hafif ila orta düzeyde stresin faydalı doğası göz önüne alındığında, stres yönetiminin amacı tüm stresi ortadan kaldırmak değildir. Bunun yerine, stres yönetimi teknikleri, stres seviyelerini optimal bir aralıkta tutmak için tasarlanmıştır. Sağlıklı yaşam tarzı davranışlarında bulunmak, stresi azaltmaya ve uzun, sağlıklı bir yaşam sürme olasılığını en üst düzeye çıkarmaya yardımcı olabilmektedir.

Tükenmişlik aşamasında, stresle etkili bir şekilde baş edemediğimizde ve stresörler çoğaldığında, vücudun uyum kapasitesi zorlanmaktadır. Alarm tepkisindeki tepkiler veya kronik stres belirtileri yeniden ortaya çıkar. Böylece organizma her türlü hastalığa karşı savunmasız hale gelir. Stres yaratan olay çok ciddiye ve uzun sürerse organizma bitkin düşer ve geri dönüşü olmayan hasarlar kalır. Devam eden stres vücutta sistematik aşınma ve yıpranmaya, hasara ve hatta ölüme yol açar. Tükenme, savunmaların azaldığı, vücut kapasitesinin tükendiği ve hastalıkların başladığı dönemdir (Aytaç, 2009, s. 7).

Birçok insan stresin başkaları tarafından kendilerine yapılanlardan kaynaklandığını düşünür. Gerçekte stres, aşırı duygu ve arzularımızın bir sonucu olarak ortaya çıkan durumlara verdiğimiz tepkidir.

Stresin ortaya çıkması, bireyin herhangi bir zamanda karşı karşıya kaldığı bir olay veya durumdur. Stresin değerlendirilmesi kavramı, bireyin strese karşı tutum, inanç ve beklentilerini kapsar. Stres değerlendirmesi yapılır. Sonuç kavramı, strese verilen tepki sonucunda ortaya çıkan durumdur. Sonuçları ancak stresten sonra gördüğümüz için “bu sonuca stresin sebep olduğu” söylenir. Aslında bunu yaparak birey, stresin değerlendirilmesini ve buna karşı atılması gereken adımları gözden kaçırmaktadır. Kahraman ilkesinde kilit nokta değerlendirme aşamasıdır. Kişi bu değerlendirmeyi yaparak ya rahatsızlık vermeyen bir sonuca ulaşır ya da çözemeyeceği çok fazla stres altında kalır. İş hayatında olduğu kadar günlük yaşamda da stresli bir ortamda bulunan kişilerin stresörlerini bilmek ve bunlarla baş edebilmek sadece birey için değil, örgütsel yönetim için de önemlidir (Yıldırım, 2004, s. 221-236).

Düzenli fiziksel egzersizin sayısız fiziksel ve psikolojik sağlık yararı ile ilişkili olduğunu gösteren önemli kanıtlar birikmiştir. Örneğin, tempolu yürüyüş gibi orta derecede egzersize düzenli katılım, bağışıklık sistemini güçlendirir ve hastalık oranlarını azaltır. Egzersiz ayrıca kalp de dahil olmak üzere vücut kaslarını güçlendirir, kas kütlesini korur ve kilo yönetimine yardımcı olur. Düzenli egzersiz yapan kişiler, diyabet ve hipertansiyon gibi bazı kronik hastalıklar için de daha az risk altındadır. Egzersiz, teknik olarak, vücudun aktivitenin taleplerine uyum sağlamasını gerektiren bir stres etkeni olsa da, araştırmalar düzenli fiziksel egzersizin vücudun diğer stres faktörlerine karşı tepkisini azaltmaya yardımcı olabileceğini düşündürmektedir. Aslında, birkaç çalışma, egzersiz yapan bireylerin daha düşük fizyolojik (örneğin, kan basıncı, kalp atış hızı) stres belirteçleri sergilediğini ve stresli bir duruma tepki olarak egzersiz yapmayanlara göre daha az kaygı bildirdiğini göstermiştir. Bu bulgu, stresli olayların majör depresif atakların yaklaşık yüzde 80'inden önce geldiği ve stresin panik atak, yaygın anksiyete, travma sonrası stres, sosyal anksiyete ve fobilerin gelişimi için merkezi bir risk faktörü olduğu göz önüne alındığında özellikle önemlidir. Bu nedenle, düzenli egzersize katılım, kaygı ve duygudurum bozukluklarının başlamasına karşı korunmaya veya bunların başlamasını önlemeye yardımcı olabilir. Ek olarak, biriken araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin bu koşulların birçoğu geliştikten sonra tedavi etmede etkili olduğunu göstermektedir. Aslında, bazı araştırmalar, egzersizin bazı anksiyete ve duygudurum bozukluklarının tedavisinde psikoterapi veya ilaç tedavisi kadar etkili olduğunu öne sürmektedir.

Kişiler yüksek düzeyde stres yaşadığında birçok insanın yeme alışkanlıklarında değişiklikler gözlenmektedir. Stresle ilişkili en yaygın diyet değişikliklerinden biri, sabahın erken saatlerinde veya gece geç saatlerde üretkenliği artırmak için artan kafein tüketimini içerir. İronik olarak, kafein uyanıklıkta kısa süreli artışlarla ilişkilendirilse de, kafein stres tepkisini de şiddetlendirebilir. Örneğin kafein, vücudu kortizol ve glukokortikoidler gibi çeşitli stres hormonlarının yanı sıra epinefrin (adrenalin), norepinefrin ve dopamini içeren katekolaminleri salması için uyarır. Bu kimyasalların salınımı, saatler sonra artan stres seviyeleri ile ilişkilidir. Daha önce belirtildiği gibi, yüksek düzeyde stres, aynı zamanda, yüksek yağlı veya şekerli yiyecekler için isteklere yol açan kortizoldeki artışlarla da ilişkilidir. Ayrıca, insanlar meşgul olduklarında genellikle öğün atlamaya veya fast food yemeye başvururlar. Bu diyet değişiklikleri aslında vücudumuzun stresi yönetmesini zorlaştırabilir. Besin açısından zengin gıdalarla dolu sağlıklı bir diyet yemek, stresi çeşitli şekillerde yönetmenize yardımcı olabilir. Örneğin, yulaf ezmesi ve tam tahıllı ekmekler ve tahıllar gibi kompleks karbonhidratlar, beyninizin pozitif ruh hali ile ilişkili bir

nörotransmitter olan Serotonin'i serbest bırakmasına neden olur. Şeker veya çikolata gibi basit karbonhidratlar bile Serotonin'de hızlı bir artış için iyi olabilir. Araştırmalar, C vitamini (örneğin portakal) ve Omega-3 yağ asitleri (örneğin somon) bakımından zengin gıdaların stres hormonlarının seviyelerini düşürmeye ve bağışıklık fonksiyonunu iyileştirmeye yardımcı olabileceğini düşündürmektedir. İyi dengelenmiş bir diyet, kişinin stresi yönetme yeteneğini geliştirir.

Yeterli uyku ile stres arasında doğrusal bir kolerasyon bulunmaktadır. Bazı araştırmacılar ise stres ve uyku arasındaki ilişkinin çift yönlü olduğunu, çünkü yüksek düzeydeki stresin bozulmuş uyku ile ilişkili olduğunu ve uyku eksikliğinin stres deneyimini şiddetlendirme eğiliminde olduğunu bildirmektedirler. Çok sayıda çalışma, aşırı stresin uykuya dalma ve uykuda kalma yeteneğinin azalmasına, artan kabus oranlarına ve daha düşük uyku kalitesine yol açma eğiliminde olduğunu göstermiştir. Ayrıca, travma sonrası stres bozukluğu ve yaygın anksiyete bozukluğu gibi stres ve anksiyete ile ilişkili çeşitli duygusal bozukluklar, sıklıkla önemli uyku bozuklukları ile ilişkilidir. Öte yandan, yeterli uyku eksikliği genellikle optimal olmayan fizyolojik ve psikolojik işlevlere yol açar. Örneğin, uykusuz bireyler, düşük düzeydeki psikolojik taleplere bile yanıt olarak daha yüksek düzeyde stres, kaygı ve öfke bildirirler. Ayrıca, uyku yoksunluğunun kortizol (bir stres hormonu) düzeylerini etkilediğini ve beyin görüntüleme çalışmaları, uyku yoksunluğunun artan amigdala (beynin duygusal tepkilerle ilişkili kısmı) reaktivitesi ve prefrontal kontrol dahil olmak üzere bozulmuş nörolojik işlevlerle ilişkili olduğunu göstermektedir.

Gevşeme ve kaygının zıt duygular olduğu düşünülür; çünkü aynı anda hem rahat hem de endişeli olunamaz. Gerçekten de, bir stres dönemi sırasında bir rahatlama durumuna ulaşmak genellikle zorlu bir iştir. Bununla birlikte, bir kişinin gevşeme durumuna ulaşmasına yardımcı olmak amacıyla çeşitli teknikler geliştirilmiştir ve bunların birçoğu psikolojik araştırmalarda güvenilir etkinlik göstermiştir: Diyafram nefesi, ilerleyici kas gevşemesi, güdümlü imgelem ve meditasyon egzersizleri. Diyafram nefesi veya derin karın nefesi, kişinin nefes almasını yavaşlatmak ve oksijen alımını düzenlemek için tasarlanmış bir tekniktir. Diyafram nefesi, göğüs ve karın boşluklarını ayıran bir kas olan diyaframı genişletmek ve daraltmak amacıyla yavaş, derin nefes almayı içerir. Tipik olarak, diyafram nefes egzersizleri, rahat bir sandalyede oturmayı veya uzanmayı ve nefes alma niyetiyle yavaş, derin nefes almayı içerir, böylece hava göğüsten daha fazla karın bölgesini genişletir.

Polis ve Stres

Polis stresi araştırmalarındaki belki de en önemli bulgulardan biri, stres düzeyinin kolluk kuvvetlerinde ölçülmesinin zor olduğu ve tek bir faktöre atfedilemeyeceğidir. Polis stresi, birçok farklı etkene sahip karmaşık bir formüldür. Polislik, çalışanların sürekli olarak fiziksel tehlikelerle yüzleşmelerinin istendiği ve her an hayatlarını riske atmasının istendiği az sayıdaki meslekten biri olduğu için oldukça streslidir (Keser, 2014). Kolluk kuvvetleri stres faktörlerinin çoğu dört kategoride gruplandırılabilir:

- (1) polis işinin doğası gereği yaşanan stres yani mesleki stresörler
- (2) polis teşkilatının doğasının bir sonucu olan stres yani örgütsel stresörler
- (3) ceza adalet sistemi uygulamaları ve özellikleri
- (4) kamu uygulamaları ve özellikleri

Bazı araştırmacılar, polis işinin temel işlevlerini yerine getirmeyi zorlaştıran belirli kişilik faktörlerinin olduğunu ve bunların stres deneyimine önemli katkılar sağladığını öne sürmüşlerdir. Uygun adayları taramak amacıyla yapılan psikolojik testler, polislikte belirli kişilik özelliklerinin tercih edildiğini düşündürmektedir (Abdollahi, 2002, s. 1-24). Kendine güven ve benlik saygısı birbiriyle ilişkili ancak farklı kavramlardır. Bir kişinin kendisini ne kadar beğendiği, benlik saygısı olarak tanımlanırken, kendine güven, kişinin başarılı olma yeteneği konusunda sahip olduğu güvence düzeyini ifade etmektedir (Anshel, 2000, s. 375-400). Daha düşük özgüven ve öz saygı seviyeleri, polislerde daha fazla iş tatmini ile ilişkilendirilmiştir (Hewitt & Flett, 1991, s. 456-470). Görevleri etkili bir şekilde yerine getirme kabiliyetlerine güvenen ve kendilerine yüksek saygı duyan memurlar, genellikle mesleklerinden daha fazla tatmin olmakta ve buna karşılık daha az stres hissetmektedirler (Hewitt & Flett, 1991; Buker ve Wiecko 2007). Hayata daha olumlu bakan, kabiliyetleri ve gelecekleri konusunda umutlu hisseden kişiler genellikle mutlu bireylerdir. Benzer şekilde benlik algısı olumlu olan polisler, geleceğe yönelik daha umutlu olma eğilimindedir ve bu nedenle daha iyimser ve işlerinden memnundurlar (Violanti ve Aron, 1993, 899-904). Polis memurları arasında stresle ilişkilendirilen ilgili bir başka özellik ise, içe dönüklüğe karşı dışa dönüklüktür. Bu özellik, iş tatmini ile yüksek oranda bağlantılı bir kavram olan sosyal destek arama ile bağlantılı olmaktadır (Anshel, 2000, s. 375-400).

İyimserlik aynı zamanda polis memurlarındaki sertlik kavramıyla da ilişkilendirilmiştir (Lefcourt, 1992; Li-Ping Tang & Hammontree, 1992). Kobasa (1979), dayanıklılığın kişinin bağıllık düzeyi, algılanan kontrol ve ne kadar kararlı olduğuyla ilişkili olduğunu belirtir. Bu kişiler meydan okumaktan hoşlanmaktadırlar. Bu nedenle, cesur

polisler daha iyimser olma, daha yüksek özsaygı ve özgüvene sahip olma ve stresli bir olayda daha az stres yaşama eğilimindedir (Lefcourt, 1992; Li-PingTang & Hammontree, 1992).

Polis memurlarında sinizm de yaygın bir sorun olarak tanımlanmıştır (Brown & Campbell, 1994). Polis-toplum ilişkilerinde sinizmin rahatsız edici olduğuna inanılsa da, stresli durumlarla başa çıkmanın bir yolu olarak da kabul edilmiştir (Anshel, 2000; Brown & Campbell, 1994). A tipi kişilik olarak sınıflandırılanlar, kendileri için daha yüksek beklentilere sahip olma, daha rekabetçi olma, mükemmellik için çabalama ve daha yüksek taleplere sahip olma eğilimindedir (Kirmeyer ve Diamond, 1985, s. 183-195).

2.2. Evlilik Kavramı ve Evlilik Doyumu

2.2.1. Evlilik ve Evlilik Doyumu Kavramı

Toplumun en küçük yapı birimi olan aileyi kuran evlilik sosyal gelişim için de önemli bir kavramdır. Bu haliyle evlilik kişilerin mutlu olmasına zemin hazırlayan ve kendilerini geliştirmelerine olanak sağlayan bir kurum olarak görülmektedir. Başka bir tanımla ise iki kişinin bireysel özelliklerinin birleştiği ve geliştiği bir payda olarak tanımlanmaktadır. İki kişinin bir araya gelmesi evrimsel açıdan da yorumlanabilir. Kadın ve erkeğin türün devamını sağlamak için toplumsal kabullere uygun bir şekilde birleşmesi, birbirlerine ve çocuklara karşı olan sorumlulukları yerine getirmek üzere vardıkları bir uzlaşıdır (Çelik ve Tümkiye, 2012, s. 223-238). Farklı bir tanımla evlilik kurumu, eşlerin arkadaşlık, dostluk, sevgi, aşk, güven, cinsellik, gelecek planları, çocuk sahibi olma ve beraberlik gibi birçok ihtiyacı içinde bulunduran ve eşlerin bu ihtiyaçları doyurma beklentisi içinde olduğu bir ortak sahadır (Özer ve Cihan-Güngör, 2012, s. 11-24).

Aşk metaforik bir benzetme ile anlatılabilir ve aşk bir evliliğe benzemektedir. Eşler birbirlerini dans etmek üzere davet ederler ve dans etmek için karşılıklı kabul vardır. Tıpkı bir dans gibi evlilik de karşılıklı uyum içinde sürdürülmektedir. Her zaman için dans mükemmel olamaz. Eşler kimi zaman birbirlerinin ayaklarına basacak ve tökezleyecektir. Önemli olan ise dansı sürdürebilmektir. Ancak sorunlara çözüm bulunmadığı zamanlarda dans hocasına danışmak gerekebilir. Dans hocası karşılıklı uyumu bozan noktaları ve nasıl uyumun tekrar yakalanacağına yönelik yardımlarda bulunur. Ancak kimi zaman bu sorunlar çözülemez ve müzik biter. Bu noktada ise başlandığı gibi karşılıklı uzlaşa ile dansı sonlandırmak gerekmektedir.

Evlilik eşlerin ihtiyaçlarını karşılıklı olarak giderdikleri bir zemindir. Bu noktada yakınlık kurma ve birlikte olma gibi insanın birincil sosyal ihtiyaçları evlilik ile sağlanmaktadır. Eşler aynı evde yaşamakta, boş zamanlarını birlikte keyifli bir şekilde

giderme planları yapmakta ve ortak bir yaşamı sürdürmektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalar evlilik yaşının artması ile birlikte eşlerin evlilik sürelerinin de arttığını diğer bir ifade ile eşlerin birlikte daha uzun zaman geçirdiklerini göstermiştir (Uludağlı ve Akbaş, 2019, s. 183-219).

Evliliğin psikolojik sağlığı koruyan özellikleri bilinmektedir. Özellikle evli bireyler ile evli olmayan bireylerin karşılaştırıldıkları çalışmalar sonucunda evli bireylerin psikolojik iyi hallerinin, duygusal destek düzeylerinin, pozitif duygu durum derecelerinin ve yaşam kalitelerinin evli olmayan bireylere oranla daha yüksek olduğu gösterilmiştir (Çağ ve Yıldırım, 2013, s. 13-23). Bütün bu bulgular evliliğin bireylerin psikolojik iyi hallerine genel anlamda pozitif katkılarda bulunduğunu göstermektedir. Ancak bu noktada uyumlu ve ilişki doyumu bulunan evliliklere vurgu yapılmaktadır.

Geleneksel tip evlilik; Geleneksel toplum değerlerinin hâkim olduğu evlilik tipidir. Kadın ve erkek rollerine göre bir evlilik sistemi hakimdir. Eşler arasında bağlılık ve etkileşim yüksektir. İç içe geçmiş bir eş görüntüsü vardır. Eşlerin özerk alanlarının olması bu evlilik tipinde görülmemektedir. Eşler bireysel özgürlüklerinden taviz vererek çatışmaya girmezler. Bu gibi durumlar eşler arasındaki iletişimin sıkı ve etkileşimin çok olmasını sağlamaktadır (Çatal, Kalkan ve Batık, 2018, s. 498-523).

İlişki Özerk Tip Evlilik; Geleneksel tip evliliğin aksine kadın-erkek eşitliğinin benimsendiği evlilik tipidir. Eşler kendilerine özerk alan tanımakta ve etkileşimlerini sınırlamaktadır. Eşlerin evlilik hayatı dışında kendilerine ait zaman ve çevreleri bulunmaktadır. Atılgan iletişim tarzı görülmekle birlikte eş çatışmaları yaşanmaktadır. Eşler birbirlerinin düşüncelerini önemserler ve karar alma noktasında ortak bir uzlaşa hakimdir (Çatal ve diğerleri, 2018, s. 498-523).

Özerk Tip Evlilik; Evliliğin romantik ilişkiden çok eşlerin anlaşmayla bir araya geldiği evlilik tipidir. Bu evlilikler için mantık evliliği tanımı yapılması pek de yanlış olmaz. İlişki özerk tipe göre özerklik alanları daha geniş ancak bağlılık daha önceki tiplere göre daha azdır. Eşlerin bireysel hedefleri ve planları ortak kararların üzerinde görülmektedir. Evlilik sürecinde plan ve program daha aktif bir şekilde kabul edilmektedir. Özerk tip evlilikler geleneksel toplumlarda pek görülmemekle birlikte modern toplumlarda daha sık karşılaşılan bir evlilik olarak karşımıza çıkmaktadır. Özerk tip evlilikler, aynı şekilde bireyselci özelliklerin baskın olduğu toplumlarda kendine daha çok yer bulmaktadır (Çatal ve diğerleri, 2018, s. 498-523).

Evlilik doyumu, belirli bir kişiye evliliğin algılanan faydalarını ve maliyetlerini yansıtan zihinsel bir durumdur. Toplumun en küçük yapı birimi olan aileyi kuran evlilik

sosyal gelişim için de önemli bir kavramdır. Bu haliyle evlilik kişilerin mutlu olmasına zemin hazırlayan ve kendilerini geliştirmelerine olanak sağlayan bir kurum olarak görülmektedir. Başka bir tanımla ise iki kişinin bireysel özelliklerinin birleştiği ve geliştiği bir payda olarak tanımlanmaktadır. İki kişinin bir araya gelmesi evrimsel açıdan da yorumlanabilir. Kadın ve erkeğin türün devamını sağlamak için toplumsal kabullere uygun bir şekilde birleşmesi, birbirlerine ve çocuklara karşı olan sorumlulukları yerine getirmek üzere vardıkları bir uzlaşıdır (Çelik ve Tümkaya, 2012, s. 223-238). Farklı bir tanımla evlilik kurumu, eşlerin arkadaşlık, dostluk, sevgi, aşk, güven, cinsellik, gelecek planları, çocuk sahibi olma ve beraberlik gibi birçok ihtiyacı içinde bulunduran ve eşlerin bu ihtiyaçları doyurma beklentisi içinde olduğu bir ortak sahadır (Özer ve Cihan-Güngör, 2012, s. 11-24).

Eşlerin bir araya gelerek evlenmesi karşılıklı bir etkileşim sürecidir. Bu süreç içinde beklentiler, ihtiyaçlar ve düşünceler de karşılıklı olarak etkileşime geçecek ve değişkenlikler gözlenecektir. Bu değişkenliğe bağlı olarak uyum veya çatışma senaryoları oluşmaktadır. Evli eşlerin arasındaki bu dinamiklerin sonucu olarak evlilik doyumu kavramı ortaya çıkmaktadır. En genel ifade ile evlilik doyumu eşlerin ilişkilerindeki uyumu, memnuniyeti ve duydukları mutluluğu ifade etmek için kullanılmaktadır (Ümmet, 2017, s. 159-175).

Yakın ilişkilerin önemli evrelerinden biri olan evlilik, çoğu birey için anlamlı bir deneyimdir. Evlilik; yaşam süresince arkadaşlık, aşk, destek, cinsel tatmin, bağlılık gibi kavramları barındıran bir kurumdur (Jones, Beach ve Fincham, 2006, s. 313-330). Yıldırım (2004) evliliği; bireyin toplumdaki yaşantısını ve geleceğini etkileyen bir ilişki olarak tanımlamaktadır. Evlilik ile birey yeni bir sosyal rol ve statü sağlamaktadır (Kızıldağ, 2019, s. 1-36). Evlenen birey eş rolünü edinmekte ve eşinin ailesi ile birlikte sahip olduğu akrabalık ilişkilerini artırmaktadır. Farklı ailelerin bir araya gelmesiyle toplumsal dayanışmayı da artıran bir kurum olan evlilik, zamanla değişime uğrasa da yüzyıllardır toplumun temel birliği olma niteliğini korumaktadır (Erişti, 2010). İlişki içinde olan bireyler bulundukları ülkenin hukukuna göre ilişkilerine resmiyet kazandırmak için evlenebilmektedirler. Evliliğin önemi, yasalar çerçevesinde güvence altına alınmaktadır.

Tarhan (2016) mutlu evliliğin ve yüksek bir evlilik doyumunun sağlanmasında bazı psikolojik ihtiyaçların giderilmesi gerektiğini belirtmiştir. Bunlardan ilki sevme/sevilmek ve güvenmek/güvenilmektir. Eşler temel anlamda sevgi ve güven ortamında bir araya gelmektedir. Bu ihtiyaçları destekleyen bir biçimde ilgi görme ve önemli hissetme bulunmaktadır. Eşlerin ilgili tavırları, davranışları ve birbirlerini önemli hissedecekleri yaklaşımlar evlilik doyumu için değerlidir. Bireysel özgürlük ve özerk alanların varlığı da önemli görülmektedir. Eşler birlikte geçirilen kaliteli zamanın dışında kendilerine ait bir alan

ihtiyacı da duymaktadır. İletişim ve cinsel doyum ise bir diğer evlilik ihtiyacıdır. Eşler birbirleri ile aktif ve empatik bir konuşma-dinleme ortamının yanında haz verici bir cinsel yaşam ihtiyacındadır.

Schulz vd. (2004) çalışmalarında iş günü temposundaki ve iş günü sonundaki ruh halindeki günlük değişikliklerin, içine kapanık ve öfkeli evlilik davranışındaki gece değişiklikleriyle nasıl ilişkili olduğunu araştırmışlardır. Bu amaçla 3 gün boyunca 42 çiftten iş gününün sonunda ve yatmadan önce araştırma için hazırlanan anketi doldurmaları istenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre daha olumsuz uyanılan iş günlerinin kadınlar için daha öfkeli evlilik davranışlarıyla bağlantılı bulunurken erkekler için daha az öfkeli ve daha içine kapanık davranışlarla bağlantılı bulunmuştur. İş günü hızındaki günlük değişiklikler, kadınların evlilik davranışındaki dalgalanmaları öngörmekteyken iş günü hızındaki günlük değişikliklerin erkeklerin evlilik davranışındaki dalgalanmaları üzerindeki etkisi anlamsız bulunmuştur.

Evlilik birliğinin sürdürülmesi ile ilişkili olan birçok değişken bulunmaktadır. Bu değişkenlerin neler olduğu ve evlilikle ilişkileri alanyazında sıklıkla ele alınan bir konudur. Evlilik birliğinin sağlıklı bir şekilde sürmesi konusunda sıklıkla ele alınan değişkenlerden biri evlilik doyumdur. Evlilik doyumu; bireyin içinde bulunduğu evlilik ilişkisine yönelik tatmin olma derecesini tanımladığı için evlilik birliğinin sürdürülmesi konusunda önemli bir kavramdır (Cihan, 2007). Evlilik doyumu, modern toplumda giderek artan bir ilgi ile araştırılırken, bu kavramı açıklayan kuram ve modelleri incelemek önemlidir. Baumrind (1971), bireyin sosyalleşme sürecini ve evlilikten aldığı doyumu, anne babalık stilleri ile açıklamıştır.

Evlilikte doyumun sağlanmasında uyumun önemi çok fazladır. Evlilikte uyum, modern evlilik bağlamında tanımlanmalıdır. Evlilik kişisel olmaktan çok sosyal bir ilişki haline geldiyse, o zaman kişilikler, aralarındaki çatışmalar ve meydana gelen uyum derecesi açısından tanımlanmalıdır (Eddy, Heyman ve Weiss, 1991, 199-220). Evlilik uyumu, belirli aşamalarında, çatışmayı en aza indiren ve uyumu teşvik eden bir yaşam biçimi olan uzlaşma (uyum) ile ölçülebilir. Çoğu evlilik, belki de çoğunluğu uzlaşma düzeyinde kalır (Vuchunic, 1987, s. 591-601). Buradaki vurgu, karşılıklı iletişim, karşılıklı teşvik ve ortak faaliyetlere katılım üzerindedir. Bu durumda, uyumlu bir evlilik, ortakların her birinin tutum ve eylemlerinin, özellikle birincil ilişkiler alanında, her bir ortağın kişilik işleyişi için uygun bir ortam oluşturduğu bir evlilik olarak tanımlanabilir (Burgess & Cottrell, 1939). Locke ve Wallace'a (1959) göre evlilik uyumu, karı ve kocanın belirli bir süre içinde birbirlerine uyumdur. Spanier ve Cole (1976) evlilik uyumunu başarılı evlilik süreci olarak

tanımlamaktadır. Bağlılık, farklı alanlarda farklı anlamları olan bir kavramdır. Genel bir tarama yaptığımızda bağlılık anlamında farklı anlamlarla karşılaşacağız. Burada çalışmamızın konusu olarak ilişkisel bağlılığa odaklanıyoruz. İlişkisel bağlılık, bir ilişkiyi sürdürme olasılığını tanımlamak için kullanılır (Arriaga ve Agnew, 2001, s. 1190-1203). Thompson-Hayes ve Webb (2004) evliliği, çiftlerin evliliklerinde karşılıklı, işlevsel veya kısmen etkileşimli olarak kalma arzusu olarak tanımlamıştır. Rusbult (1980) bağlılığı, ilişkiyi sürdürme niyeti ve psikolojik bağlılık duygusunu içeren uzun vadeli bir uyum olarak tanımlamıştır. Bağlılığı, ilişkiyi uzun süre sürdürme niyeti olarak tanımlayanların (Stanley, Kline ve Markman, 2005) yanında, bağlılığı diğer seçeneklerden vazgeçme seçeneği olarak kavramsallaştıranlar da vardır (Stanley vd., 2005).

2.2.2. Evlilik Doyumuna Kuramsal Bakışlar

Evlilik ve evliliğe doyum kavramlarının incelenmesinde literatürde farklı yaklaşımlar olduğu görülmüştür. Bu kısımda farklı kuramsal bakış açılarına yer verilecektir.

Psikanalitik Model

Psikanalitik kuramın evlilik ve evlilik uyumuna bakış açısı narsisizm temelinde incelenmiştir. Freud ego odaklı ve nesne odaklı narsisizmi vurgulamıştır. Bu noktada bahsedilen, kişilerin kendiliklerine karşı duydukları karşı konulmaz ilgileri ve hazlarını tatmin etmek için içe yönelim ve dışa yönelimdir. Romantik birliktelik ve eş olma süreçleri de kişinin kendi narsisizmini tatmin etme noktasında başka bir kişiye yönelmesi ve bundan haz duyması ile açıklanmıştır. Ya da farklı bir noktada kişi başkalarını aşırı severek ve yücelterek dolaylı noktada içsel bir haz sağlamaktadır. Evlilik kurumuna atılan adım ve evlilik sürecindeki uyum ve doyumun tanımlanmasında eşler arasındaki narsisistik uyum ön plana çıkmaktadır (Mitchell ve Black, 2016).

Bilişsel Model

Evlilikte eşler arasında yaşanan durum ve olaylara yönelik bilişsel süreçlerin evlilik doyumuna etkisinin olduğunu savunan bilişsel modele göre durum ve olaylar değil eşlerin bunlara bakış açısı önemlidir. Tek bir duyum olmasına karşı algılar kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Evlilik sürecinde bu durum eşler arasında söz konusudur. Yaklaşım tarzları, düşünce biçimleri ve başa çıkma stilleri eşler arasında görülen farklılıklardan bazılarıdır. Ancak bilişsel model kapsamında otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmalar gibi yapılar önemli görülmektedir. Bu yapılar uyum bozucu olmalarının yanında önemli psikolojik

rahatsızlıklar için de risk faktörü olarak görülmektedir. Ayrıca evlilik için doyumun azalmasında da rol oynamaktadır. Bu noktada bilişsel model, eşlerin birbirlerinin yaklaşım tarzlarına ve bilişsel yapılarına atıfta bulunmaktadır (Kervancıoğlu, 2016, s. 1-58).

Sosyal Mübadele Modeli

Sosyal mübadele modeli, kelime anlamına benzer şekilde değiş-tokuş sistemine atıfta bulunmaktadır. Bu modelde evlilik doyumunun ölçütü kişinin başka biri ile ilişkisini sürdürme durumu ile karşılaştırmasına dayanmaktadır. Birey başka biri ile ilişki sürdürme noktasında mevcut ilişkisine oranla daha iyi hissediyorsa kendisini evlilik doyumunu düşük olarak yorumlanmaktadır. Diğer bir noktada başka biri ile ilişki yürütme noktasında yer değiştirme sonucunda negatif duygular yaşıyorsa evlilik doyumunu yüksektir. Kısaca model kişinin eşini başka biri ile değiştirdiğinde oluşan duyguları üzerinden evlilik doyumunu açıklamaktadır (Lenthall, 1977, s. 25-32). Diğer yandan ilişkiler içindeki bağımlılık ve karşılıklılık kavramları da bu modelde incelenmiştir. Evlilik doyumunun incelenmesinde eşlerin birbirlerine duydukları bağımlılığın ve karşılıklı tutum, duygu ve davranışların düzeyleri de önemlidir. Doyum sağlanan bir ilişki bağlılığın az olması nedeni ile bitebilir veya doyum az olan bir ilişki bağlılığın fazla olması nedeni ile sürdürülebilir. Aynı durum karşılıklılık için de geçerlidir (Uçansu, 2019).

Bağlanma Modeli

Bağlanma, kişinin ikili ilişki ve etkileşim geliştirmede kullandıkları güçlü duygusal bir bağ olarak tanımlanmıştır. Bireyler yaşamlarının ilk dönemlerinde temel bakım verenleri (çoğunlukla anne olmaktadır) ile bağlanma geliştirmektedir. Bu noktada temel bakım verenin çocuğa karşı tutumu bağlanmanın niteliğini oluşturmaktadır. Bağlanma kuramının kurucusu olan Bowlby (1969) bebeklik ve erken çocuklukta gelişen bağlanma duygusunun bireyin ergenlik ve yetişkinlik yılları içinde kuracağı ilişkiler için kalıp olduğunu belirtmiştir. Bağlanma kuramı üzerinde yaptığı çalışmalarla Ainsworth (1978) üç farklı bağlanma biçimi tanımlamıştır. Bu bağlanma biçimleri şu şekildedir: güvenli bağlanma, kaygılı-kararsız bağlanma ve kaçınan bağlanma. Bağlanma modeline göre, eş seçimi ve eşler arasındaki uyum, iletişim ve etkileşimin doğasında eşlerin bağlanma biçimleri ve erken dönemde temel bakım verenleri ile deneyimledikleri bağlanma örüntülerinin önemli rolü bulunmaktadır (Aydın ve Canel, 2017, s. 1-16).

Bağlamsal Model

Bağlamsal model, eşlerin davranışlarının temelinde yer alan yaklaşımları hedef almaktadır. Bu modelde eşlerin birbirlerine karşı olan tutum ve davranışları iki bağlamda incelenmiştir. Yakın bağlam olarak tanımlanan kavram mevcut psikolojik durum ve duygu durum hakkında bilgi vermektedir. Kişinin olay veya durum anındaki aktif reaksiyonlarını tanımlamaktadır. Bir anlamda kısa bir zamana ve duruma bağlı gerçekleşen bağlamdır. Diğer bir noktada ise uzak bağlam yer almaktadır. Uzak bağlam ise kişinin kalıcı özellikleri ve tutumları olarak tanımlanmıştır. Bu kalıcı özellikler kişilik özellikleri, mizaç özellik, benlik saygısı gibi kavramlarla karakterizedir. Bağlamsal model bu iki bağlam arasındaki ilişkilere ve evlilik doyumu etkilerine atıfta bulunmaktadır (Fincham ve Bradbury, 1990, s. 2-5).

Yatırım Modeli

Yatırım modeli, ikili ilişkilerdeki karşılıklı bağlılık ve bağımlılık kavramları üzerine inşa edilmiştir. Rusbult (1980) yatırım modelini iki düzeye göre kavramsallaştırmıştır. İlk adımda karşılaştırma düzeyi gelmektedir. Bu noktada kişi ilişkiye yaptığı yatırım sonucunda elde ettiği kazanımları karşılaştırmaktadır. Bu karşılaştırmada yapılan yatırıma oranla elde edilen kazanç düşük ise evlilik doyumu düşük olmakta tam tersi durumda ise yüksek olmaktadır. İkinci adımda seçeneklerin karşılaştırılması yer almaktadır. Kişi ilişkisinin olmaması durumundaki olası kazançlarını hesaplamakta ve analiz etmektedir. Değerlendirme sonucunda evlilik doyumu için gerekli karar verilmektedir. Yatırım modeli, kar-zarar analizi düzleminde çalışan ve evlilik doyumu da bu noktadan yaklaşan bir modeldir.

Evlilik Kalitesi Modeli

Bu model içinde evliliğin kalitesinin evlilik doyumu üzerindeki yansımaları incelenmiştir. Evlilik kalitesi ise eşlerin memnuniyet ve pozitif duyguları ile paraleldir. Evlilik kalitesi üzerinde üç faktör etkilidir. Kişisel ve sosyal kaynakların eşlerin bireysel özellikleri, kültürel arka planları ve statü, konum gibi sosyal konseptleri kapsamaktadır. Bu başlıklar arasındaki uyumlar ve benzerlikler kişisel ve sosyal kaynaklar için pozitif duyguların oluşmasına katkı sunmaktadır. İkinci faktör olarak yaşam tarzıdır. Eşlerin evlilikleri için yaptıkları planlar ve beklentiler önemlidir. Bu noktada maddi durum, evin yapısı, aile tipi gibi kavramlar öne çıkmaktadır. Son olarak eşler arası etkileşim faktörü gelmektedir. Bu noktada etkin ve empatik iletişim, aktif sorun çözme becerileri, cinsel doyumu olan bir cinsel yaşantı, duygusal yakınlıktır. Belirtilen alanlardaki doyumlara göre

de eşler aralarındaki etkileşimi değerlendirmektedir. Üç kavram birlikte ele alındığındaki genel memnuniyete göre evlilik doyumundaki yükseklik veya düşüklük için karar verilmektedir.

Sevginin Evrimi Modeli

Sevginin evrimi modelinde eşlerin birbirlerine duydukları sevginin ve pozitif duyguların üç temel noktadan beslendiği belirtilmiştir. İlk olarak eşlerin birbirine bağımlı olmasıdır. Bu bağımlılık patolojik anlamdaki bir bağımlılıktan uzak daha çok bağıllık temelinde yer almaktadır. İkinci olarak korunma ihtiyacının eş tarafından karşılanmasıdır. Korunma ihtiyacı gerek tehlikelerden korunma olarak gerekse çatışma anında sorunların etkin bir şekilde çözülmesi ile tanımlanabilir. Son olarak da cinsel yaşantıların önemini göstermektedir. Kadın ve erkek hem evrimsel hem biyolojik anlamda üreme ve cinsel doyum ihtiyacı içindedir. Evlilik kurumu da eşlerin bu ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri bir kurumdur. Bu üç kavram eşler arasındaki mevcut pozitif duyguların daha da gelişmesine ve evlilik doyumunda artışın görülmesine olanak tanımaktadır (Uçansu, 2019).

Yükleme Modeli

Evlilik doyumunun belirleyicisi olarak yaşanan sorunlara çözüm bulma ve aktif başa çıkma becerileri görülmektedir. Yükleme kuramı, eşlerin karşılaştıkları sorunları ele alış biçimlerinin iki farklı yükleme yaklaşımı ile geliştiğini savunmaktadır. Nedensellik yüklemesinde, mevcut sorun veya sorunlu durumun ortaya çıkmasında neyin veya nelerin neden olduğu üzerine atıflar yapılmaktadır. Sorumluluk yüklemesinde ise mevcut sorun veya sorunlu durum için kimin sorumlu olduğu noktasında atıf yapılmaktadır (Özer ve Cihan-Güngör, 2012, s. 11-24). Davey ve diğerleri (2001) nedensel yükleme davranışlarının sorumluluk yüklemelerini beraberinde getirdiğini ve bu durumun evlilik doyumu üzerinde negatif etkisi olduğunu belirtmiştir. Bu noktada hem nedensel hem de sorumluluk yükleme biçiminin evlilik doyumunu azaltan yönüne vurgu yapıldığı görülmektedir.

Yükleme modeline göre yaşanan sorunların aktif ve rasyonel bir şekilde çözülmesinin dışında eşler sorunun etrafında dolaşmaktadır. Yükleme tutumunu sergileyen kişi sorunun çözümü için bir şey yapmamaktadır. Bu durum sorunun giderek daha da büyümesinin önünü açmaktadır. Ancak eşlerin durumları veya birbirlerini suçlamalarının dışında sorunda ortak paylarının olduklarını benimsemeleri ile varacakları bir uzlaşa ile akılcıl sorun çözme becerileri sergilemeleri önemli görülmektedir (Tutarel-Kışlak, 1995). Birey sürekli sorunların kaynağı olarak karşı tarafı suçlayıcı ithamlar kullanmaktadır. Ailesine çekmiş,

ilişkilerinde hep sorunlu, kendine saygısı yok gibi cümle kalıpları sorun çözmekten çok uzak bir yöntemdir. Bu noktada suçluyu veya suçun nedenlerini araştırmak bireyleri çözüme ulaştırmamaktadır. Sadece mevcut sorunun daha da büyümesine katkıda bulunmaktadır.

Kişilerarası Sosyal Biliş Modeli

Kişilerarası sosyal biliş yaklaşımında eşlerin birbirleri ile ilgili atıfları ve kabulleri incelenmiştir. Bu modele göre eşlerin birbirini kabul etme ve değiştirmeye çalışma girişimlerine göre evlilik doyumu etkilenmektedir. Herkesin bir başkasında sevmediği veya istemediği özellik ya da özellikler vardır. İkili ilişkilerde bu durum kısmen sorun yaratmakla birlikte evlilik ilişkilerinde önemli bir parametredir. Uzun soluklu ve sürekli devam edecek bir ilişki olması nedeniyle eşler birbirleri üzerindeki sevmedikleri yanları değiştirme tutumu sergilemektedir. Ancak kişilerarası sosyal biliş modelinde, eşin olduğu gibi kabul edilmesi ve bununla barışık olma durumunun evlilik doyumunda iyileşmeyi getirdiği vurgulanmaktadır (Davila, Karney ve Bradbury, 1999, s. 783-802).

Sistem Modeli

Sistem modelinde evlilik basit ve karmaşık sistemlerden oluşan bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Evlilik kendi içinde bir sistemken bunun altında ve üstünde farklı sistemler yer almaktadır. Kendi içinde yer alan sistemler eş olma, anne olma, baba olma gibi evlilik ile alakalı sistemlerken evlilik dışı sistemler de sosyal çevrenin getirdikleridir. Bunlar için arkadaş sistemi, akraba sistemi, komşuluk sistemi gibi farklı yapılar yer almaktadır. Sistem modeli evlilik doyumunu bu sistemlerde ortaya çıkan olumsuzluklara ve bir sistem içindeki sorunun diğer sistemler üzerindeki etkisine bağlamıştır. Bu noktada aktif sorun çözme becerileri ile sistemdeki sorunun sistem içerisinde çözülmesi ve diğerlerini etkilememesi evlilik doyumunun artışında ve azalışında etkili görülmüştür (Keçeli, 2020).

2.2.3. Evlilik Doyumunu Etkileyen Faktörler

Evlilik hayatı, çiftlerin biyolojik, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri temel bir insan ilişkisi olarak kabul edilir (Özgüven, 2000). Evlilik aynı zamanda bir aile kurmanın ve gelecek nesilleri yetiştirmenin birincil yolu olarak kabul edilir (Larson ve Holman, 1994, s. 228-237). Bazı araştırmalar, evli bireylerin genel olarak sadece daha mutlu değil, aynı zamanda fiziksel ve zihinsel olarak evli olmayanlara ve özellikle ayrılmış veya boşanmış bireylere göre daha sağlıklı olduklarını göstermiştir (Diener ve Diener-McGarvan, 2008, s. 347-375). Uzun süreli evliliklerde mutlu çiftlerin inanç sistemleri ve etkileşim

örüntüleri üzerine yapılan araştırmalar, bu evliliklerin ayırt edici özelliklere sahip olduğunu bildirmiştir.

Son yıllarda kadının toplum içerisinde daha fazla rol alması evlilik doyumu için görülen cinsiyet farklılıklarının önüne geçmiştir. Bu noktada kadın ve erkeğin evlilikten aldıkları doyum benzer düzeylerde görülmüştür. Çelik ve Tümkaya (2012) kadın ve erkeklerin evlilik doyumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir.

Gelir durumunun evlilik doyumuna etkisi olduğu görülmüştür. Özellikle maddi duruma göre kişilerin imkanları, ilgileri ve olanakları değişkenlik göstermektedir. Diğer yandan maddi durumun iyi olması olası stres faktörleri için koruyucu bir etki göstermektedir. Düşük maddi durumun getirdiği sınırlı olanaklar veya imkansızlıklar bireyler için engellenmişlik ve kısıtlanmışlık hissi uyandırarak stres, anksiyete gibi duygu durum sorunlarına ve bunların evliliğe yansımalarına neden olacaktır (Çelik ve Tümkaya, 2012, s. 223-238).

Cinsellik ve cinsel doyum kavramları da evlilik doyumu üzerinde doğrudan etkisi bulunan faktörlerdir. Cinsellik iki bireyin birbirine derin haz ve tutkularla yaklaştığı fiziksel bir eylemdir. Bireylerin cinsel istek ve ihtiyaçları en üst noktadadır. Eşlerin karşılıklı olarak bunların bilincinde olması ve karşılımları cinsel uyumu sağlamakla birlikte evlilik doyumunu da arttıracaktır (Miller, Lefcourt, Holmes, Ware ve Salehe, 1986, s. 161-169). Bunun yanında cinsellik eşlerin birbirini daha iyi tanınması için bir imkân sunmaktadır. Eşlerin birbirlerinin cinselliklerini öğrenmeleri ve haz noktalarını keşfetmeleri, bunun üzerine konuşmaları iletişim kurma imkânı ile evlilik doyumuna katkıda bulunmaktadır (Whisman ve Baucom, 2012, s. 4-13).

Kültürel farklılıkların evlilik doyumu üzerinde etkileri bulunmaktadır. Sahip olunan kültürel değerlere göre evlilik biçimi, ritüelleri, gereklilikleri ve standartları da değişiklik göstermektedir. Bireyci ve toplulukçu kültürel özellikler eşlerin evliliklerini yaşamasında belirleyici faktörlerdir. Özellikle eşler arasındaki kültürel farklılıkların evlilik doyumunun artmasında veya azalmasındaki etkisi yadsınmamaktadır. Farklı kültürel özelliklerle yetişen bireylerin evliliğe bakışları ve davranış kalıpları da farklı özellikler taşımaktadır (Çatal ve diğerleri, 2018, s. 498-523).

Eğitim düzeyi bireyler arasındaki ilişkinin doğasına etki ettiği gibi evlilik doyumunda da etkili olmaktadır. Yüksek eğitim seviyesi bireyin kendini daha iyi ifade etmesine, olumlu çatışma çözme stillerine sahip olmasına, duygu düzenleme becerilerinde başarılı olmasına olanak sağlamaktadır. Yüksek eğitim seviyesine sahip bireyler karşı tarafın düşünce ve duygularına saygı göstermekte ve çatışmayı büyümeden çözmek için yeterli stratejilere

sahiptir. Bu nedenlerle yüksek eğitim seviyesine sahip eşlerin evlilik doyumunun yüksek olduğu belirtilmiştir (Yalçın, 2014, s. 250-262).

İletişim sosyal hayatımızda ikili ilişkilerde önemli bir yer tuttuğu gibi eşler arasındaki etkileşim ve evlilik doyumunda da belirleyici bir faktördür. Eşlerin birbirleri ile konuşmaları ve aktif bir dinleyici pozisyonda olmaları iletişim gerekliliklerindendir. Birlikte bir hayat sürmek için yapılan bir anlaşma olarak evlilik için de iletişimin niteliği ve niceliği aranan bir konudur. Eşler birbirlerini anladıkça ve anlaşıldığını hissettikçe eşine karşı olan pozitif duygularında anlamlı artışlar görülecektir. Bu durum evlilik yaşantısının geneline yansiyarak evlilik doyumunda artışı da beraberinde getirecektir (Bertoni ve Bodenmann, 2010, s. 175-184).

Hamamcı (2005) ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilik doyumu arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında kadınların ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalardan zihin okumanın evlilik doyumunu olumlu, erkeklerde ise yakınlıktan kaçınmanın evlilik doyumlarını olumsuz etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

Evlilik sürecinde eşlerin birbirlerine karşı tutumları ve davranışları, evliliğin devam etmesinde belirleyici faktörlerin başında gelmektedir. Eş desteği evlilik sürecinde eşlerin birbirlerine karşı gerektiği şekilde ve zamanlarda destek olması şeklinde tanımlanmıştır. Eşlerin birbirlerini takdir etmesi, maddi-manevi destekte bulunması, sosyal anlamda birbirlerini desteklemeleri eş desteği içinde önemli parametrelerdir. Bu desteğin niteliği ve niceliği evlilik doyumundaki kaliteyi belirlemektedir (Dehle, Larsen ve Landers, 2001, s. 307-324). Evlilik iki kişinin bir yaşam sürmesi noktasında verdikleri bir söz olarak değerlendirilirse bu süreç boyunca yaşanan zorluklara birlikte göğüs germe noktasında bir arka planı da bulunmaktadır. Bu birliktelik bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutlarda sürdürülmelidir. Eşler kendilerinin yalnız olmadıkları ve destek gördüklerini hissetmeleri için eşlerine ihtiyaç duymaktadır. Eş desteği bu noktada kendini göstermektedir (Çağ ve Yıldırım, 2013, s. 13-23).

Evli olmak ile fiziksel sağlığı korumak arasında iyi kurulmuş bir ilişki vardır. Bu, en yakın anlamıyla, iki evli bireyin fizyolojik işleyişi tarafından belirlenir. Son araştırmalar, ilişkilerinden daha fazla memnun olan evli çiftlerin, daha az memnun olan evli çiftlere kıyasla fizyolojik sistemleri arasında daha fazla senkronizasyon sergilediklerini göstermiştir. Yani, evlilikten memnun çiftlerin, evli çiftlerin evli olmayan bireylere göre daha fazla fiziksel esenlik sağladıkları bir mekanizma olabilen, her bir eşin elektrodermal (veya derinin elektriksel direnci) ve kalp atış hızı sistemleri arasında senkronizasyonu sürdürmesi daha olasıdır.

Evlilikte doyumun diğerk bir bileşeni, her bir partner ve ilişki için verilen sosyal desteğin derecesidir. Destek süreçleri, iyi evlilik işleyişinin yanı sıra aile içindeki sağlıklı sonuçlarla güvenilir bir şekilde ilişkilidir. Eşine iyi bir sosyal destek sağlayan bir eş, eşin evlilik doyumuna katkıda bulunur. Bir kişinin evliliğinden ne kadar memnun olduğu kısmen eşinin kişilik özellikleriyle ilişkili görünmektedir (Kabasakal ve Soylu, 2016; Yalçın, 2014).

2.2.4. Evlilik Doyumu İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Evlilik Doyumu Hakkında Yapılan Uluslararası Çalışmalar

Cobb, Joanne ve Bradbury (2001) eş desteğine bağlı olarak eşlerin güvenli bağlanma duygularının pekiştiğini vurgulamıştır. Güvenli bir bağlanma hisseden eş evliliği içinde kendini daha uyumlu, güvenli ve huzurlu hissedecek ve evlilik doyumunda artış görülecektir. Yedirir ve Hamarta (2015) eş desteğinin eşler için aranan ilk destek olması ve bunun önemli görülmesi üzerinde durmuştur. Evli bireyler eşlerinde gördükleri destekle birlikte eşlerine ve evliliklerine karşı pozitif duygular içinde olmaktadır. Bir eşi olduğunun farkına varıldığı bu süreç bireyin evliliğine daha sıkı bağlanmasına ve duygularının daha da olgunlaşmasına katkıda bulunacaktır. Ayrıca çalışmada eş desteğinin evlilik doyumunun önemli bir yordayıcısı olduğu da gösterilmiştir.

Brock ve Lawrence (2009) eş desteğine bağlı beklenti ve algıların evlilik doyumunu üzerinde farklı etkilerinden bahsetmiştir. Bireyin eşinden istediği desteğin beklentisinin altında ve üstünde olmasının evlilik doyumunu üzerinde olumsuz etkisi bulunmaktadır. Birey eşinden görmeyi istediği desteğin altında bir tutumla karşılaşınca hayal kırıklığına uğramakta ancak üstünde bir tutumla karşılaştığında da sıkılmış hissetmektedir. Bu noktada eş desteğinin niceliğinin bireyler arası farklılık gösterebildiği ve evlilik doyumuna farklı etkilerinin bulunabildiği söylenebilir.

Fredman, Baucom, Boeding, Sara, Miklowitz ve David (2015) evlilik sürecinde yaşanan hastalıklardaki eş desteğinin önemini araştırmıştır. Çalışmalarında göğüs kanseri olan kadınların daha fazla pozitif duyguya sahip oldukları ve daha az yorgunluk belirtileri gösterdikleri belirtilmiştir. Eş tarafından hissedilen desteğin evlilik hakkındaki düşüncelerde de pozitif etkisi olduğu ve evlilik doyumunu yükselttiği belirtilmiştir.

Craddock (1991) yaptığı bir çalışmada, esnek ve uyumlu çiftlerin, evlilikleri kaotik ve katı olan çiftlere göre daha yüksek evlilik doyumunu yaşadıklarını bulmuştur. Aynı çalışmada, evlilik doyumunu ile benzer dini yönelimler, benzer kişilikler, çatışma çözme becerileri, finansal yönetim anlaşması, boş zaman etkinlikleri, çocuklar, aile ve arkadaşlar arasında

pozitif yönde ilişkiler olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde Schumm (1985), dini yönelim, iletişim kalitesi ve birlikte geçirilen zamanın benzerliğinin evlilik doyumunun en önemli belirleyicileri olduğunu bildirmiştir.

Rosen-Grandon, Myers ve Hattie (2004), evlilik doyumu ile ilgili değişkenleri incelemiştir. Çalışma sonuçları, Fenell (1993) tarafından yapılan çalışmada tanımlanan en önemli 10 özelliğin 7'si ile tutarlıydı. Elde edilen bulgular, yaşam boyu bağlılık, eşe bağlılık, güçlü ahlaki değerler, iyi bir ebeveyn olma arzusu, Tanrı'ya inanç, dini/manevi bağlılık, bağışlanma ve affedilme arzusunun göreceli önemini doğrulamıştır.

Acitelli ve Antonucci (1994) eşler arasındaki gösterilen ve hissedilen destek arasındaki ilişkileri incelenmiştir. Yapılan çalışmada eşler arasındaki verilen destek ile algıladıkları sosyal destek arasında güçlü ilişkiler bulunmuştur. Bu noktada eşlerden birinin bile gösterdiği destek karşı tarafı pozitif etkilemekte ve onunda destek olmasına imkân sağlamaktadır. Karşılıklı bu dinamik ilişkinin çıktısı olarak evlilik doyumlarında anlamlı artışlar yaşanmaktadır.

Lauer, Lauer ve Kerr (1990), istikrarlı ve tatmin edici bir evliliğe yol açabilecek faktörleri araştırmışlar ve çiftlerin evlilikleri için önemli buldukları değişkenler, sevdikleri ve birlikte olmaktan keyif aldıkları bir kişiyle evlenmek, mizah anlayışı olan, eşine ve ailesine bağlı biri gibi belirli amaç ve hedeflere odaklanmıştır.

Kiecolt-Glaser ve Newton (2001) iletişim süreci modeline atıfta bulunarak düşük Sorun çözme becerisinin evlilik doyumunda azalmaya neden olduğunu belirtmiştir. Çalışmada sorunların aktif ve rasyonel çözülememesinin iletişim sorunlarına neden olduğunu, iletişim kanallarının yanlış anlaşıldığını ve sağlıklı bir iletişim kurulamadığı vurgulanmıştır. Bu gibi olumsuzluklar sonucunda eşler birbirlerinden uzaklaşmakta ve evlilik doyumu da negatif yönde etkilenmektedir.

Largo-Wight, Peterson ve Chen (2005) çalışmalarında sorun çözme becerisi düşük bireylerin daha çok çatışma eğilimli olduklarını ve sorunları daha büyük sorunlar haline getirdiklerini belirtmiştir. Birey durum ve olaylar karşısında aktif başa çıkma ve çözüm üretme becerisinden yoksun olduğu için büyütme eğilimine girmekte ve sorun daha da içinden çıkılmaz bir hal almaktadır. Böylesi durumlar eşlerin evliliklerinden doyum almalarının önünde bir engel olarak durmaktadır.

Bowman (1990) çalışmasında sorun çözme becerileri içinde çatışma, kendini suçlama, kendi ile ilgilenme gibi yaklaşımların evlilik içindeki mutluluk ve huzuru negatif yönde yordadığını göstermiştir. Bunun yanında sorunlara karşı pozitif tutum sergilemenin evlilik için olumlu bir sorun çözme becerisi olduğu görülmüştür.

Greeff ve De Bruyne (2000) çalışmalarında, yıkıcı çatışma çözme stratejileri içinde artan manipölasyon, tehdit ve zorlama spiralleri, kaçınma, misilleme, sertlik, rekabetçi bir hakimiyet ve itaat, sözlü ve sözsüz iletişimi aşağılama gibi durumların görülebileceğini belirtmiştir. Bu durumlar evlilik gibi yakın iletişim ve etkileşimi barındıran bir ilişki süreci için istenmeyen durumlardır. Kişiler kendilerini kötü hissetmekle birlikte, evlilikten aldıkları haz ve mutlulukta da anlamlı düşüşler gözlenmektedir. Aynı zamanda pozitif sorun çözme becerileri için eşler arasındaki uyumunda önemli olduğu gerek sorun çözmedeki performans gerekse evlilik doyumunda etkili bir parametre olduğu vurgulanmıştır.

Miller, Lefcourt, Holmes, Ware ve Saleh'e (1986) göre evlilik kurumu kişinin sevgi-saygı görme, samimiyet, yakınlık, güvenlik ve kendini geliştirme gibi ihtiyaçlarının karşılandığı bir kurumdur. Ancak yaşanan sorunların çözümünde başarısız olunması kişinin bu ihtiyaçlarını gidermesinde de sorunlara neden olacaktır. Zaman içinde bireyin evliliğe bakış açısında çarpıklık ve negatif yöne doğru evrilme görülecektir.

Gabriel, Beach ve Bodenmann (2010) çalışmalarında depresyonun evlilik doyumunu üzerindeki olumsuz etkilerini belirtmiştir. Depresyon düzeyleri yüksek eşlerin daha çok savunma ve saldırı davranışları sergilediğini vurgulamıştır. Ayrıca depresyona bağlı olarak bireyin duygusal anlamda içe çekilmesi ve iletişime kapanması durumları da aktarılmıştır. Depresyonun yarattığı stres ortamı evlilikler için olumsuz bir atmosfere neden olmakta ve evlilik doyumunu düşürmektedir.

Fincham ve Bradbury (1993) ise çalışmalarında depresyona bağlı olarak eşlerdeki nedensel atıfların ve duygusal gerilimin evliliğe olumsuz etkilerini belirtmiştir. Depresyona bağlı olarak bireylerde alınganlık, çekingenlik ve yanlış yorumlama gibi durumlar görülmektedir. Ayrıca birey karşı tarafı suçlayıcı yaklaşımlar da benimsemektedir. Bu gibi durumların evlilik doyumunda azalmayı beraberinde getirdiği belirtilmiştir.

Khan ve Aftab (2013) evliliğin tek başına depresyonu önlemek için yeterli olmadığını ve evlilik ilişkilerinin önemli görülmesi gerektiğini belirtmiştir. Yapılan çalışma 'Evlilik Uyuşmazlığı Depresyon Modeli'ne atıfta bulunmaktadır. Bu modelde evlilik doyumundaki düşüklük ve uyumdaki bozulma bireylerin depresif duygular yaşaması için zemin hazırladığı düşünülmektedir. Bu noktada evlilikteki bozulmaların da ruh sağlığı üzerindeki etkileri aktarılmıştır.

Purdum, Lucas ve Miller (2006) depresyonu önleyici bir faktör olarak sosyal desteğin evlilik doyumunu üzerindeki pozitif etkilerini belirtmiştir. Sosyal desteğe bağlı olarak eşler sorunları çözmede daha başarılı olmakla birlikte depresyon, anksiyete gibi duygu durum

bozuklukları geliştirme noktasında daha dayanıklı olmakta ve yüksek bir evlilik doyumuna sahip olmaktadır.

Pourakbaran ve Amin Yazdi (2015) çocuk sayısındaki artışa bağlı olarak kadın ve erkek arasındaki cinsel yaşantının olumsuz etkilendiği ve bu durumun eşlerin birbirlerinden uzaklaşmalarına, daha az iletişim kurmalarına neden olduğunu belirtmiştir. Bu uzaklaşmalar evlilik doyumundaki azalmayı da beraberinde getirmektedir.

Evlilik Doyumu Hakkında Yapılan Ulusal Çalışmalar

Kabasakal ve Soylu (2016) çalışmalarında evlilik doyumu ile eş desteği arasında pozitif ilişki olduğunu belirtmiştir. Eş desteğinin eşler arasında değer görüldüğü, sevildiği ve saygı duyulduğu algıları ile birlikte pozitif bir atmosferin oluşmasına olanak tanımaktadır. Yalçın (2014) evlilikte uyumun ve doyumun olması için eşlerin olumlu ilişki kalıplarına sahip olması, eşlerin birbirine sevgi duymaları, iletişim becerilerinin yüksek olmasının ve çatışma çözme becerisine sahip olmalarının önemini aktarmıştır.

Kasapoğlu, Kutlu ve Durmuş (2017) eşler arasındaki duygu, düşünce davranış tarzlarının evlilik doyumuna etkisini aktarmıştır. Bu noktada eş desteği sürecinde sıcak bir kabullenmenin varlığı, empatik bir şekilde dinleyici olma ve içten bir şekilde iletişim kurmaya açık olma gibi etmenlerin önemi vurgulanmıştır.

Yıldız ve Çevik (2016) çalışmalarında yüksek evlilik doyumunun yüksek yaşam doyumunu beraberinde getirdiğini belirtmiştir. Bu noktada evlilik doyumdaki artış kişinin yaşayacağı depresyon gibi duygu durum bozukluklarında yardımcı olmakta ve yaşam kalitesinin yükselmesinde rol üstlenmektedir. Kişiler yaşadıkları duygusal bunalımlar ve çöküntülerden kurtulmak için evliliklerini bir savunma mekanizması olarak kullanırken, evliliklerinin sunduğu doyum ve mutluluk ile yaşam kalitelerini yükseltmeye çalışmaktadır.

Urgancı ve Eker (2018) de yaptıkları çalışmada sorun çözme becerileri ile evlilik doyumu arasında pozitif yönde ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca çalışmada eşlerin sorun çözme becerilerindeki benzerliğinde evlilik doyumunda artışı gösterdiği belirtilmiştir.

Ümmet (2017) uzlaşmacı çatışma çözme biçimine sahip eşlerin evlilik doyumlarının yüksek olduğunu belirtmiştir.

Deniz, Uzun ve Yıldırım-Kurtuluş (2019) çalışmalarında affetme kavramının evlilik doyumuna etkisini incelemiştir. Yapılan çalışmada affetme davranışının eşler üzerindeki suçluluğu ortadan kaldırdığının ve sorunun tekrar bir sorun olarak gündeme gelmesinin önüne geçtiği belirtilmiştir. Affetme, sorun çözmede kullanılan bir yöntem olarak değerlendirildiğinde sorunun aktif olarak çözümünde yardımcı olmakta, olumsuz

duygudurum ve ortamın yok olmasına katkı sunarak uzun soluklu ve mutlu evliliklere katkı sağlamaktadır.

Çağ ve Yıldırım (2013) çocuk sahibi olmanın evlilik doyumunda belirleyici bir konuma sahip olduğunu belirtmiştir. Çocuk sahibi olma fikrinin konuşulması ve birlikte karar alınması evlilikte uyumun ve doyumun göstergesidir. Ancak çocuk sahibi olunması ile birlikte karı-koca dengesi yerini anne-baba rollerine bırakmaktadır. Çocuk sayısının fazla olması da bu rollerin daha baskın olmasına ve eşlerin birbirinden uzaklaşmasına neden olarak doyumun düşmesini sağlamaktadır. Çocuk sayısındaki artış cinsel yaşantıyı olumsuz etkilemesi nedeniyle de evlilik doyumundaki düşüşü açıklayabilir.

2.2.5. Polislik Mesleğinin Doğası ve Evlilik Doyumu

Bir evliliğin gelişmesi için duygusal bağlılık ve olumlu ile olumsuz duygu arasındaki denge şarttır. Polis memurları en stresli mesleklerden biri olarak kabul edilir ve memurlar, meslek dışında çok az kişinin deneyimlediği çeşitli örgütsel ve mesleki stres faktörlerine maruz kalırlar (Bartol ve Bartol, 2008).

Polislik, aktif silahlı görev, düzensiz çalışma saatleri, vardiya ve vardiya sistemleri, işin riskleri ve sorumlulukları, hiyerarşik yapıdan kaynaklanan üstler ve üstler arasındaki çatışmalar, her türlü koşulların birlikte veya ayrı ayrı yarattığı olumsuzluklarla sürekli karşı karşıya kalma, suçlar ve suçlularla iç içe olması gereken bir meslek gurubudur. Polislerin büyük çoğunluğu gün boyu çalışma, insanların doğal dengesine aykırı uyku ve yeme alışkanlıkları, aile ve sosyal hayata yeterince zaman ayırmama tehdidi ile karşı karşıyadır. Sorumlulukları fazla olan profesyonellerin daha yoğun bir şekilde sıkıntılı hissettikleri bilinmektedir.

Polis memurları, işle ilgili stres ve davranışları eve taşıdıklarında aile ilişkilerinde zorluklar yaşayabilirler. Mesleki stres, örgütsel faktörler, iş-aile çatışması, kişilik değişiklikleri ve aile içi şiddet, polis ailelerinde işlev bozukluğuna katkıda bulunabilir. Bu endişeler, memurların ve ailelerinin özel ihtiyaçlarının değerlendirilmesini ve evlilik ilişkilerini güçlendirmeye ve sürdürmeye yardımcı olacak etkili yollar geliştirmeyi gerektirmektedir. Polis memurları, genellikle aşırı uzun saatler veya dönüşümlü vardiyalarda çalışması gerekir, bu da aile üyeleriyle kaliteli zaman geçirmeyi zorlaştırır (Borum ve Philpot, 1993, s. 122-135). Mesleğin getirdiği yoğun kaygı düzeyi, düzensiz çalışma saatleri, meslek mensuplarının kendilerine, ailelerine ve çevrelerine zaman ayıramaması gibi sorunlar aile sorunlarını da beraberinde getirmektedir.

Polis memurları, kuvvete katıldıktan sonra zaman zaman evlilik sorunlarına katkıda bulunabilecek yeni kişilik özellikleri geliştirirler (Borum ve Philpot, 1993, s. 122-135). Kolluk kuvvetleri, benzersiz sosyal rolleri ve statüleri nedeniyle diğer meslek gruplarından farklıdır. Bu genellikle kendi normları ve değerleri olan ayrı bir polis alt kültürünün gelişmesine katkıda bulunur (Kappeler, Sluder ve Alpert, 1998). Memurun “çalışan kişiliği” (Henry, 2004) istemeden aile hayatına yayılabilir ve otoriter talepler, aşırı korumacılık veya sinizm hakkında şikayetlere yol açabilir (Borum ve Philpot, 1993, s. 122-135).

2.2.6. Evlilik Uyumu ve Evlilik Doyumu Kavramlarının Karşılaştırılması

Evlilik, bireyin doğumundan sonra hayatındaki en önemli olay olarak kabul edilmektedir. Genel olarak evlilik, bir yetişkinin güvenlik ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için sosyal olarak onaylanmış en önemli gelenek olarak kabul edilir (Kaplan ve Benjamin, 2001). Bu anlamda evlilik çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Evlilik bir anlaşma, kurumsallaşmış bir yol veya bir ilişki sistemidir. Bazı araştırmacılar evliliği kadın ve erkeğin yasal olarak bir araya gelmesi olarak ifade etmişlerdir (Arshad, Mohsin ve Mahmood, 2014; Özgüven, 1997). Başka bir deyişle evlilik, bir kadın ve bir erkeğin hayatlarını gelenekler, normlar ve toplumsal değerler temelinde birbirine bağlayan toplumsal bir anlaşma sonucunda oluşan toplumsal ve evrensel bir yapıdır ve ailenin yasaları, yaşamın en küçük temel dayanağını oluşturmaktadır (Ersanlı, 1990, s. 51-54). Ayrıca evlilik, farklı ilgi, özellik ve gereksinimlere sahip iki bireyi birleştiren sosyal bir yapı olup, bireysel gelişimi ve kendini gerçekleştirmeyle etkileyen toplumsal kurallar ve yasalarla belirlenmiş özel bir birliktir (Ersanlı ve Kalkan, 2008). Evlilik kavramı farklı açılardan tanımlansa da evlilik uyumunun aile yapısını etkilediğine inanılmaktadır. Sosyal açıdan bakıldığında evlilik, sosyal bir yapı olarak aile birliğinin temel yapısının oluşmasında kilit rol oynamaktadır. Son yıllarda sanayideki hızlı gelişmelerle birlikte toplumsal yapılar da değişmiştir. Toplumsal yapıdaki bu değişimlerle birlikte toplumsal bir kurum olarak aile yapısı, ailelerin küçülmesi ve kadınların çalışma yaşamına yoğun katılımı gibi değişimler yaşamıştır. Aile içindeki değişiklikleri anlamak için değişen topluma uyum sağlayan ve evlilik uyumu ile kendini sürdüren evliliklerin içeriğini anlamak ve değerlendirmek için artan bir ihtiyaç bulunmaktadır (Yalçın, 2014, s. 250-262). Ayrıca evlilik uyumu, bireylerin sağlıklı ve mutlu evliliği nasıl sürdürdüğünü temsil eden önemli bir kavramdır (Kublay ve Oktan, 2015, s. 25-35). Evlilik uyumu, çiftlerin etkileşim içinde olduğu, sorunlarla başa çıktığı ve evlilikle ilgili konularda anlaştıkları evlilik olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca evlilik uyumu, çiftlerin uyumlu bir birlikteliği sonucunda evlilikte doyum ve mutluluk olarak ifade edilmektedir

(Erbek, Beştepe, Akar, Eradamlar ve Alpkan, 2005; Süataç, 2010). Ailelerin topluma uyum sağlayabilen başarılı bireyler yetiştirmeleri için sağlıklı bir aile ortamı gereklidir. Bu amaç için gerekli olan temel unsur, uyumlu bir evlilik için hangi faktörlerin gerekli olduğunu anlamak ve bu faktörleri gerçekleştirmektir.

İlgili literatür incelendiğinde evlilik uyumunu etkileyen çeşitli faktörlerin olduğu görülmektedir. Bu faktörlerden bazıları empatinin evlilik uyumunu yordaması (Tutarel-Kışlak ve Çabukça, 2002), evlilik uyumunu etkileyen aile sorunları (Fidanoğlu, 2006) ve eşlerden birinde yüksek düzeyde kaygı gözlenip gözlemlenmemesi olarak belirlenmiştir (Dehle ve Weiss, 2002, s. 328-338).

Ailede eş, büyük aile bireyleri ve kardeşler alt sistemleri çok önemli olmaktadır. Bu üç alt sistem işlevsel bir ailede, beraber hareket etmesi gerekmektedir. Aile yapısının sağlıklı işlemesi için eş alt sistemi ve bu sistemin gücü ile devamlılığının bulunması oldukça önemlidir. Çocukların gelişile birlikte aile sistemine ebeveyn alt sistemi eklenir. Ebeveynlerin görevi, çocukların fiziksel iyilikleri için gerekli imkanları hazırlamak ve gerektiğinde sınırlamalar koyarak çocuktaki ketlenme toleransını geliştirmektir. Çocuğun olumlu bir benlik algısı ve sosyal beceriler geliştirmesini sağlar. Ayrıca çocuğun anne-baba ile kurduğu ilişki modeli, gelecekte otorite ile ilişkiler açısından kaynak teşkil etmektedir (Nazlı, 2003).

Deneyimsel aile terapisinde, bireylerin sosyal ya da aile baskısı nedeniyle kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarını karşılayamaması durumunda ailede sorunlar ortaya çıkar. Anne babalar çocuklarını dinler, onların duygu ve deneyimlerini kabul ederlerse çocuklar kendilerini sağlıklı bir şekilde ifade edebilirler. Ruh sağlığı, gelişim ve büyüme sürecindeki devamlılık olarak algılanırken, durağanlık sağlıklı olarak nitelendirilmektedir. Ayrıca sağlıklı aileler kendi imkanları, yaratıcılıkları ile stresle mücadele eder ve sorunu paylaşırlar. Sorun sadece bir aile üyesine atfedilemez (Nazlı, 2003).

Her bireyin gelişebilmesi için psikolojik olarak kendisi olabilmek için özgür olması gerekir. Ayrıca bireyler birbirlerinin gelişimini desteklemelidir. Her birine diğeri tarafından saygı duyulmalı, özerk ve benzersiz olarak tanınmalıdır. Birçok ailede ebeveynler çocuklarına henüz bilmedikleri şeyleri öğretmeye çalışırlar.

2.3. Bilişsel Çarpıtmalar

2.3.1. Bilişsel Çarpıtma Kavramı

Bilişsel çarpıtma, depresyon ve anksiyete gibi psikopatolojik durumların başlamasında veya sürdürülmesinde yer alan abartılı veya irrasyonel bir düşünce kalıbıdır. Bilişsel çarpıtmalar, bireylerin gerçeği yanlış algılamalarına neden olan düşüncelerdir. Bilişsel çarpıtmalar veya yardımcı olmayan düşünme stilleri düşüncelerimizin önyargılı olabilmesinin yollarıdır. Bilinçli varlıklar olarak her zaman etrafımızdaki dünyayı yorumlar, neler olup bittiğini anlamaya çalışırız. Bazen beynimiz "kısa yollar" yapar ve tamamen doğru olmayan sonuçlar üretir. Farklı bilişsel kısayollar, düşüncemizde farklı türde önyargılara veya çarpıklıklara neden olur. Bazen olabilecek en kötü sonuca atlayabilir, bazen de bizim suçumuz olmayan şeyler için kendimizi suçlayabiliriz. Bilişsel çarpıtmalar otomatik olarak gerçekleşir. Bilişsel çarpıtmalar ilk olarak Aaron Beck tarafından 1960'larda depresif hastalarla yaptığı araştırmada kaydedilmiştir (Rnic, Dozois ve Martin, 2016, s. 348-362).

Bireyler olaylara tepki olarak otomatik düşünceler yaşarlar ve bu da duygusal ve davranışsal tepkilere yol açar. Otomatik düşüncelerin içeriği, tipik olarak, bireyin kendisinin, başkalarının ve dünyanın önemli yönleriyle ilgili temel inançları ile tutarlıdır. Olumsuz çekirdek inançlar etkinleştirildiğinde ve olumsuz otomatik düşünceler ortaya çıktığında olumsuz, nötr ve hatta olumlu bir olay olumsuz duygulanımları ve uyumsuz davranışları etkileyebilir. Fazla mesai, düşünceler, duygular ve davranışlar arasındaki bu sıralama, depresyon semptomlarına neden olabilir veya bunu sürdürebilir.

Keyfi çıkarımlar, bir sonuca atlama olarak da adlandırılır, desteklenen kanıtlar olsa bile kanıtları göz ardı ederek bir sonuca varmayı tanımlar. Temelde iki şekilde yapılır: Birincisi, başkalarının kendisi hakkında ne düşündüğünü içeren zihin okuma. Örneğin, arkadaşına çıkma teklif eden bir kişi, arkadaşını istemediğini ve ona eşlik etmediğini "Beni zaten sevmiyorsun" şeklinde yorumlayabilir. İkincisi ise olumsuz tahmindir, kişi hiçbir kanıt olmadığında doğrudan olumsuz yorum yapar, hem zihin okuma hem de olumsuz öngörünün ortak noktası bilgiyi çarpıtıp yok saymak ve kanıt olsa bile olumsuz yorum yapmakla ilgilidir.

Seçici soyutlama, herhangi bir ayrıntıya odaklanmak ve diğer durumları görmezden gelmek. Temel hata, genelden ziyade bir ayrıntıya odaklanmayı içerir. Çoğunlukla olumsuz düşünceleri desteklemek için kullanılır. Örneğin sunum yapan bir öğrenci, sunum bittikten sonra birçok kişiden olumlu geribildirim almasına rağmen eleştiren bir arkadaş hakkında kötü hissediyor. Bu bilişsel çarpıtma aynı zamanda 'filtreleme' olarak da adlandırılır.

Aşırı genelleme, Az sayıda örnekle genel bir kurala inanmak. Örneğin matematik dersinde zayıf düşen biri "Tembelim" diye düşünür. Birey, yaptıklarını ve yapabileceklerini küçümseme, yapamadıklarını gözden kaçırma eğilimindedir. Bu düşünce tarzı, depresif bir ruh halini ve kendine değer vermeme inancını besler. Genel olarak derslerinde başarılı olan bir öğrencinin tek bir derste zayıf bir not alması, bu zayıf dersi önemsemesi ve diğer dersleri kolay veya basit bir şekilde yorumlaması için olumluyu görmezden gelmek gibi bir düşünce hatasına örnektir.

2.4. Paranoya ve İnanç

2.4.1. Paranoya İnanç Kavramı

Paranoya, kaygı veya korkudan büyük ölçüde etkilendiğine inanılan, genellikle yanılgı ve mantıksızlık noktasına varan bir içgüdü veya düşünce sürecidir. Paranoya, insanların mantıksız güvensizlik ve başkalarına karşı şüphe duymalarına neden olabilecek bir düşünce sürecidir. Bu sanrısız düşünce kalıbı, bir kişinin sürekli bir tehlike durumunda olduğunu düşünmesine neden olan zulüm duygularını içerebilir. Paranoid düşünce, tipik olarak, kendisine yönelik algılanan bir tehdide ilişkin zulmedici inançları veya komplo inançlarını içerir. Paranoya sözcüğü, eski Yunanlılar tarafından, görünüşe göre modern popüler delilik terimiyle aynı anlamda kullanılmıştır. Paranoya , yoğun, irrasyonel güvensizlik ve şüphe içeren bir düşünce kalıbıdır. Bir durum veya kişiyle ilgili hafif rahatsızlık, sinirlilik veya huzursuzluk duygularından, zihinsel sağlığını riske atabilecek yoğun, rahatsız edici düşüncelere kadar değişebilir. Paranoid bozukluklardaki en yaygın sanrılardan biri zulümdür. Katkıda bulunan başlıca faktör, abartılı bir eğilimdir.

Paranoyanın nedeni bilinmemekle birlikte genetiğin rol oynadığı düşünülmektedir. Tedavi, nedeni olarak teşhis edilen duruma bağlıdır ve psikolojik terapi veya ilaç tedavisini içerebilir. Kişi, aslında böyle olmadığı halde, bazı düşmanlar veya düşmanlar grubu tarafından gerçekleştirilen düşmanca eylemlerin veya imaların hedefi olduğuna inanmakta ısrar ettiğinde, kendine referans paranoyak sanrı haline gelir. Sanrısız inancın belirleyici işaretleri

- (1) inancı destekleyen en zayıf kanıtları kabul etmeye hazır olma ve
- (2) onunla çelişen herhangi bir kanıtı ciddiye alamamadır.

Paranoya üç temel koşulla ilişkilidir:

Paranoid kişilik bozukluğu, en hafif tip olarak kabul edilir. Paranoyak kişilik bozukluğu olan çoğu insan, dünyaya olan güvensizliklerine rağmen iyi çalışır. Bu

bozuklukla ilişkili tutum ve davranışların, belirgin hale geldiklerinde, genellikle kişinin yaşamının büyük bir bölümünde var olduğu keşfedilir.

Sanrısız (Paranoid) bozukluk, başka herhangi bir akıl hastalığı belirtisi olmaksızın bir sanrının (yanlış inanç) baskın olması ile karakterize edilir. Kişinin davranışı, sahip olduğu sanrılara bağlıdır. Örneğin, zulüm sanrısına sahip bir kişi, diğer insanların onları gözetlediğine veya bir şekilde onlara zarar vermeyi planladığına inanır.

Paranoid şizofreni, en şiddetli tip olarak kabul edilir. Kişinin düşüncelerinin radyoda yayımlandığına inanmak gibi garip sanrılarla karakterizedir. Halüsinasyonlar, özellikle tuhaf olanlar da bu durumda yaygındır. Paranoid şizofrenisi olan bir kişi genellikle dünyayı kafa karıştırıcı bulur ve tedavi olmadan yetersiz çalışır.

Paranoya neden olan durumu teşhis etmek zor olabilir, çünkü abartılı bir güvensizlik duygusu bir dizi zihinsel bozuklukta yaygındır ve demansı olan bazı kişilerde de görülür. Diğer bir zorluk, paranoyası olan bir kişinin zarar görme korkusuyla doktorlardan, hastanelerden ve diğer tıbbi ortamlardan uzak durmasıdır.

2.4.2. Paranoya İnançların Nedenleri

Paranoya inançların kesin nedenleri bilinmemekle birlikte, çevresel tetikleyiciler travmaya maruz kalmayı, uykusuzluğu, sosyal izolasyonu ve ilaç değişikliklerini içerebilir. Paranoid düşünce, borderline kişilik bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ve şizofreni gibi psikotik bozukluklarda ortaya çıkabilen bir semptomdur. Geçici, strese bağlı paranoya içerir. Paranoya, tehdit edilmiş, zulme uğramış veya kendisine karşı komplo kurulmuş hissetme deneyimi ile karakterizedir. Genellikle madde kullanımı ve zihinsel bozukluğun etkileri ile ilişkilidir. Özellikle zihinsel bir bozukluğun parçası olarak ortaya çıktığında genetik katkılar olabilir. Mantıksız düşünceler ve inançlar o kadar sabit hale geldiğinde paranoyak düşünceler sanrılara dönüşebilir ve hiçbir şey bir kişiyi düşündüklerinin veya hissettiklerinin doğru olmadığına ikna edemez. Bir kişinin paranoyası veya sanrıları varsa, ancak başka semptomları yoksa (orada olmayan şeyleri duymak veya görmek gibi), sanrısız bozukluk denilen şeye sahip olabilirler. Sanrılı (paranoya) bozukluk bir tür psikotik bozukluktur. Başlıca semptomu, bir veya daha fazla sanrı varlığıdır. Bir sanrı, doğru olmayan bir şeye sarsılmaz bir inançtır. İnanç, kişinin kültürünün veya alt kültürünün bir parçası değildir ve neredeyse herkes bu inancın yanlış olduğunu bilir. Sanrılı bozukluğu olan insanlar, sanrılarının konusu dışında genellikle sosyalleşmeye ve iyi işlev görmeye devam eder. Genel olarak, garip veya olağandışı bir şekilde davranmazlar. Bu, semptom olarak sanrıları da olabilen diğer psikotik bozuklukları olan insanlardan farklıdır. Ancak bazı

durumlarda, sanrılı bozukluğu olan kişiler, sanrılarıyla o kadar meşgul olabilirler ki, yaşamları alt üst olur.

Geleceği Bilme Arzusu

Her gün belirsizliklerle karşı karşıya kalan insanlar, hayatın kendileri için hazırladığı sürprizleri ve olayları merak etmektedirler. Başka bir deyişle, ileri yılları bilme merakının arka planında, yaşamında meydana gelecek olayları bilme anlama, kendi kaderine dair farklı işaretler yakalayabilme ve sonucunda olumlu ya da olumsuz şeylere kendilerini hazırlama arzusu yatar (Ayten ve Köse, 2009, s. 45-70). İnsanın geleceği bilme arzusu birçok hurafenin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Dünyanın hemen her yerinde, günlük gazetelerde, dergilerde, kitap ve filmlerde, el falı, burç, astrolog, kahin gibi günlük fallarda gelecekle ilgili kehanetlere büyük önem verilmektedir (Örnek, 1966).

Korku ve Stres

Spinoza'ya göre hurafeler korkuyla yayılır, korunur ve beslenir. Spinoza, “İnsanlar karşılaştıkları her şeyi bilinen kurallara göre yönetebilseler ya da şans her zaman onlardan yana olsaydı, hurafelere başvurmazlardı” der (Morrison, Gumley, Schwannauer, Campbell, Gleeson, Griffin ve Gillan, 2005, s. 153-164). Bazı insanlar her an ölümcül hastalıklara veya felaketlere maruz kalacakları hissine kapılırlar. Bu durum onları korkuya ve yılgınlığa iter. Bu nedenle kendilerini koruyacağını düşündükleri mantıksız hatta gülünç ritüelleri gerçekleştirme ihtiyacı hissederler. Tahtaya vurmak, ortadaki bir delikten yardım ummak vb. bu duruma örnek olarak verilebilir.

Birey stresli anlarda kontrol duygusunu kaybeder. Böyle bir durumda kontrol duygusunu yeniden kazanmak için batıl inanç ve davranışlara başvurabilir. 1991 Körfez Savaşı sırasında İsrail'de yapılan bir araştırma şu sonucu ortaya çıkardı: Tel Aviv Üniversitesi'nden Giora Keinan, batıl inançların daha tehlikeli ve stresli bölgelerde daha yaygın olacağı hipotezine dayanarak, Kudüs ve Tel Aviv şehirlerinde karşılaştırmalı bir çalışma yaptı. Scud füzeleri tarafından vuruldu. . Araştırma, Scud füzeleri nedeniyle stres ve korkunun daha fazla olduğu Tel Aviv'de batıl davranışların yaygın olduğunu ortaya koymuştur (Vyse, 2013).

Çaresizlik

İnsan, bir hastalık veya gelecekle ilgili öngöremediği şeyler karşısında çaresiz kalır. “Çaresizlik, insanın yapamayacağı şeyler karşısında güçsüz ve çaresiz kalmasıdır.” (Tarhan,

2016) Hastalık, yoksulluk, afet ya da ihtiyaçlarını karşılayamama gibi durumlarda insanlar doğal olarak kendilerini güçsüz ve çaresiz hissederler ve çözüm olarak kendilerine fayda sağlayacağına inandıkları yapay çözümlere yönelirler. Bu anlamda türbelerde çaresizlikten kaynaklanan hurafe ve davranışların pek çok örneği vardır (Ayten ve Köse, 2009, s. 45-70).

Güvenlik İhtiyacı, Başarıya Ulaşma ve Kendinden Emin Olma

Güvende olma duygusu en temel insan ihtiyaçlarından biridir. İnsanlar her zaman güvenli bir ortam isterler. Bu arzu, belki de bilinçsizce onu batıl inanç ve davranışlara yönleltebilir. Güvenlik ihtiyacını karşılayan batıl inanç ve davranışları iki gruba ayırabiliriz. (a) Başarısızlıktan Kaçınma Davranışları: Bu tür davranışlarda bulunanlar, hayatın zorluklarına, engellerine, musibetlerine, kötü niyetli kişilere, başarısızlıklara ve hastalıklara karşı kendilerini korunmuş hissederler. (b) Duygu dünyasını dengelemeye yönelik davranışlar: Bu davranışlarla kişi kendine daha çok güvenir, psikolojik olarak rahatlar, iyimser ve umutlu bir ruh hali kazanır; yeni girişimlerinde şüpheden kaçınır ve başına kötü bir şey geleceği hissinden kurtulur (Saenko, 2005, s. 81). Rusya'da üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırma, batıl inançlara sahip öğrencilerin %86'sının güvenlik ihtiyacına dayandığını ortaya koydu. Aynı araştırma, batıl inançlara sahip öğrencilerin %42'sinin bu davranışları başarısızlıktan kaçınmak, %43'ünün ise duygusal dünyayı dengelemek için yaptığını ortaya koymuştur (Saenko, 2005, s. 82).

İnsanlar daha iyi bir gelecek, daha fazla maddi kazanç ve sosyal hayatta daha başarılı olma gibi talepler için zaman zaman batıl inanç ve davranışlara yönelirler. Rusya'da üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, öğrencilerin %88'inin batıl inanç ve davranışlarının başarıya ulaşma ve kendine güvenme arzusuna dayandığı ortaya konmuştur (Vyse, 2013).

Belirsizlik Duygusu

Günlük hayatımız belirsizliklerle doludur. Hayatımızın en kritik olayları bile öngörülemeyen ve beklenmedik bir anda gerçekleşir. Araba kullanırken, finansal yatırım yaparken, iş değiştirirken, romantik bir ilişkiye girerken bazı riskler alıyoruz. Bu eylemlerin bir sonucu olarak, mutluluk veya üzüntü hissedebiliriz. Ancak bu süreçte kesin olan bir şey var ki o da belirsizlik duygusudur (Vyse, 2013). Belirsizlik, insan deneyiminin kaçınılmaz bir unsurudur. Ancak, insanlar bu konuya farklı yaklaşımlar göstermektedir. Bazı insanlar risk almayı sever: kumar oynarlar, hızlı araba kullanırlar, uyuşturucu kullanırlar, paraşütle atlamayı severler. Bu tür insanlar belirsizliği kendileri için bir zevk haline getirir. Diğerleri

belirsizlikten son derece rahatsız olabilir ve hatta çeşitli fobiler ve depresyon gibi psikolojik sorunlar yaratabilirler. Ancak çoğu insan bu iki uç noktanın ortasında kalır; hayatlarını bu tür risklerden ve kontrolleri dışında beklenmedik olaylardan uzak tutmaya çalışır. Bazı insanlar psikolojik sürpriz yaşamadan hayatın sürprizlerinin üstesinden kolaylıkla gelirken, bazıları ise dini inançlara sarılarak anlam bulmaya çalışır. Diğerleri ise inançlara yönelerek batıl davranışlar gösterirler (Vyse, 2013).

Belirsizlik insanlarda geleceğe yönelik bir endişe ve korku duygusu yaratır. Kaygı ve korkunun çok yoğun olduğu durumlarda insanlar bu durumdan kurtulmak için hurafelere yönelirler. Hurafeler, kaygı ve korkudan bir çıkış/kaçış yolu olabilir ve istenmeyen olumsuz olaylar karşısında insanları güvende hissettirebilir. Batıl davranışlardan, hayattaki zorluk ve engellerden, olası olumsuz olay ve başarısızlıklardan korunmak, bela ve belalardan uzak durmak, kötü niyetli kişilerden gelebilecek zarar ve nazardan korunmak için yapılır. Başka bir deyişle, batıl davranışlar savunma görevini üstlenir. Örneğin; Kara kedi ile karşılaşıldığında kişi sol omzunun üzerinden tükürerek veya kıyafetinde değişiklik yaparak (örneğin fermuar çekerek) olası kötülükleri ve kötü talihi uzaklaştırdığını düşünür. İnsanlar evlilik, doğum, çocuk yetiştirme, cenaze törenleri, önemli toplantılar (sınav zamanlarında) gibi hayati konularda batıl inançlara eğilimlidirler (Saenko, 2005, s. 82-86). Bütün bu batıl davranışlar, belirsizliğin insanlarda yarattığı kaygı ve korkudan kaynaklanır ve bundan beslenir.

Sosyal Uyum İhtiyacı

Sosyal psikologlar uzun zamandır bir bireyin davranışının diğer bireyler ve gruplar tarafından nasıl etkilendiğiyle ilgilenmektedir. Sosyal etki adı altında bireyin, ait olduğu grubun standartlarına uyacak şekilde inançlarını veya davranışlarını değiştirerek topluma uyum sağladığı görülmektedir. Bir bireyin uyma davranışı, gerçek bir tutum değişikliğini yansıtabilir veya grubun görüşünü kabul ediyormuş gibi görünmesinin bir sonucu olabilir. Bu konuda ilk deneyim çalışması yapan Muzaffer Şerif olmuştur. Bu 1936 çalışmasında, erkek üniversite öğrencileri karanlık bir odada otururlar, tek bir ışık noktasına bakarlar ve ardından ışığın ne kadar hareket ettiğini tahmin etmeleri istenir.

Ancak, katılımcılar genellikle farklı hızlarda ve farklı yönlerde hareket ediyormuş gibi görünen ışığın hareket miktarını tahmin etmeyi zor buldular. Işık sabit olmasına rağmen, hareket ediyor gibi görünüyordu. Başlangıçta farklı tahminlerde bulunanlar, diğerlerinin tepkilerini dinledikçe, katılımcıların tepkileri giderek daha benzer görünmeye başladı ve kendi başlarına tekrar yapmaları istense bile sonuçlar değişmedi. Deneyimler, insanların

topluma uyum sağladıklarını çünkü başkaları tarafından kabul edilmek ve sevilmek istediklerini gösteriyor. Bununla birlikte, belirsiz ve belirsiz durumlarda insanların tutarlı bir akran tarafından belirlenen normlara uyma eğiliminde olduklarını da göstermiştir (Taylor ve Cranton, 2012, s. 212-219).

Sorumluluğu Başka Güçlere Atfetme

Batıl inançlar aynı zamanda bir kişinin sorumluluğu dış güçlere atfetme eğilimidir. İnsanlar bazen kendi yeteneklerini, yetersizliklerini, başarılarını ve başarısızlıklarını dış güçlere atfederler. Ayrıca yeteneği şansla karıştırırlar ve eylemlerinin sonuçlarını kendi yeteneklerine değil şansa bağlarlar. Bu onların şanslarını artırmak için batıl inançlara olan eğilimlerini açıklamaktadır (Schippers ve Lange, 2006, s. 2534). Kişi batıl davranışı yaparak daha sonra yaşayacağı bir başarısızlığa bahane bulduğunu ve görevini yaptığını hisseder ve üzerindeki yükü hafifletir (Saenko, 2005, s. 83). Örneğin üniversite sınavına girecek bir öğrenci mezara gidip kazanmak istediği okulun adını mezarın duvarına yazarak ya da sınava kalemle girerek görevini yerine getirdiğini düşünebilir. Böylece bu öğrenci sınavda başarısız olursa, elinden gelen her şeyi yaptığını hisseder ve kendini suçlama psikolojisinden kurtulur.

Rüyalar ve Hayal Gücü

Rüya ve hayal gücü birbiriyle yakından ilişkili iki kelimedir. Bununla birlikte, aralarında önemli bir ayrım da vardır. Her iki eylem, hayal gücü ve rüya, zihinsel süreçleri, bireyin zihninin ürünlerini, durumunu tanımlar. Bununla birlikte, bu eylemlerin her ikisi de karakteristik olarak deneyseeldir. Bu eylemlerin her ikisi de etkilenmez veya gerçeğe dayanmaz. Bunlar yalnızca bir kişinin yaratıcılığına ve kapasitesine bağlıdır. Rüya ve hayal gücü arasındaki temel fark, rüyanın genellikle bir kişi ya uyurken ya da fazladan bilinçaltı halindeyken ortaya çıkmasıdır. Öte yandan, bir kişi yalnızca tamamen bilinçli bir zihin durumundayken bir şeyler hayal edebilir. Rüya ve hayal gücü genellikle iki yaratıcı eylem olarak kabul edilir. Rüyalar bilinçsiz olaylardır. Bazen, herhangi bir fiziksel faktörden de ilham alabilir ve etkilenebilirler. Genellikle bir kişi uyurken ortaya çıkarlar. Rüyalar genellikle bir kendini yansıtırma eylemi olarak düşünülür. Hayal gücü tamamen bilinçli bir olaydır. Genellikle zihin sürekli olarak dış ve iç ilham veya uyaranlarla beslendiğinde ortaya çıkar . Hayal gücü genellikle bilinçli bir zihin durumunda yapılır. Sırt sırta bir deney yöntemidir ve bazen bir tür egzersizdir. Hayal etme eylemi olduğu gibi ele alınmaz ve çoğu zaman ona hiçbir ilgi veya vurgu yapılmaz. Hayal gücü herhangi bir kişi ve gönüllü bir eylem tarafından yapılabilir. Bir şeyler hayal eden insanlar, hayal ettiklerini her zaman

hatırlayabilirler. Bir rüya, fikirlerin, görüntülerin, duyumların ve duyguların art arda gelmesi olarak düşünülebilir. Bu duygular genellikle uykunun belirli evrelerinde istem dışı bir eylem olarak zihinde oluşur. Rüyaların işlevi ve içeriği tam olarak anlaşılamamıştır. Hayal gücü, en zorlu problemleri çözerken uygulanabilir bilgiyi oluşturmaya yardımcı olduğu için önemlidir. Aynı zamanda öğrenme süreci ve deneyimi entegre ederken de temeldir. Hayal gücü yavaş yavaş hikaye anlatımına, yani anlatıya dönüşür. Kelimeler özenle seçildiğinde hikaye anlatımı benzersiz olabilir ve daha sonra dünyaları çağrıştıracak (Ünal, 2007).

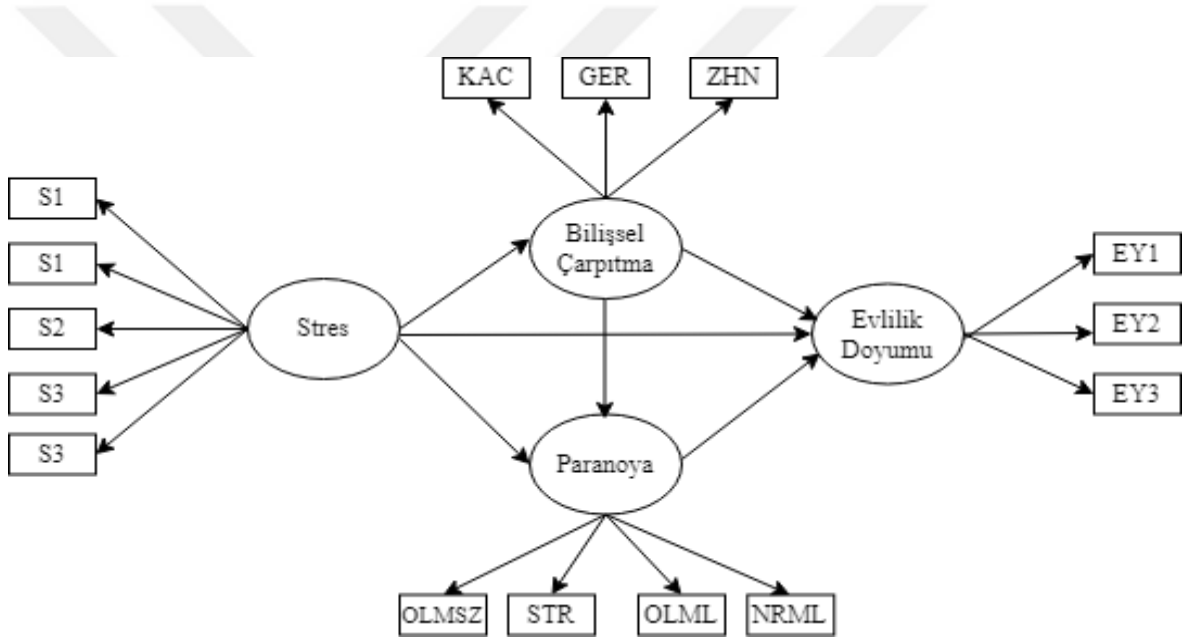


BÖLÜM 3

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma stres, bilişsel çarpıtmalar, paranoya, evlilik doyumu arasındaki ilişkileri incelemek için ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada test edilmek amacıyla oluşturulan hipotetik model Şekil 1’de yer almaktadır. Araştırma modelinde stres ile evlilik doyumu arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmalar ve paranoyanın aracılık etkisi değerlendirilmek istenmiştir. Modeldeki aracı değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla bilişsel çarpıtmanın paranoya üzerindeki yordayıcılığı test edilmek istenmiştir.



Şekil 1. Araştırma modeli

Not: S1, S2, S3, S4, S5: Stres Maddeleri, EY1, EY2, EY3: Evlilik Doyumu Parselleri, KAC: Yakınlıktan Kaçınma, GER: Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi, ZHN: Zihin Okuma, OLMSZ: Paranoya Hakkında Olumsuz İnançlar, STR: Bir Hayatta Kalma Stratejisi Olarak Paranoya Hakkındaki İnançlar, OLML: Genel Olumlu İnançlar, NRML: Normalleştirici İnançlar.

3.2. Çalışma Grubu

Polis memurlarında stresin evlilik doyumu ile olan ilişkisinde paranoya hakkındaki inançların ve kişilerarası inançlarla ilgili bilişsel çarpıtmaların aracı rolünü incelemeyi

amaçlayan bu çalışmada emniyet genel müdürlüğüne bağlı çalışan polis memurları bu çalışmanın evrenini oluşturmaktadır. Zaman ve maliyet kısıtı sebebiyle çalışmanın evrenine ulaşmak mümkün olmadığından seçkisiz örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılarak 463 polis memurlarına ulaşılmıştır. Çalışma grubunda yer alan polis memurlarının demografik özelliklerine göre dağılımları Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların demografik özelliklerine göre dağılımı

		N	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	119	25,7
	Erkek	344	74,3
	Toplam	463	100,0
Yaş	18-25 yaş	69	14,9
	26-33 yaş	150	32,4
	34-41 yaş	141	30,5
	42 ve üzeri yaş	103	22,2
	Toplam	463	100,0
Eğitim Durumu	Lise	11	2,4
	Ön Lisans	134	28,9
	Lisans	295	63,7
	Lisansüstü	23	5,0
	Toplam	463	100,0
Çocuğa Sahip Olma Durumu	Var	151	32,6
	Yok	312	67,4
	Toplam	463	100,0

Tablo 1 incelendiğinde araştırmada yer alan polis memurlarının %74,3 (N=344) ile çoğunluğu erkektir. Çalışma grubunda yer alan polis memurlarının yaşları incelendiğinde memurların %32,4’ü (N=150) 26-33 yaş ve %30,5’i (N=141) ise 34-41 yaş aralığındadır. Polis memurlarının %63,7’si (N=295) lisans mezunudur. Memurların %67,4’ünün (N=312) çocukları bulunmamaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak nicel veri toplama araçlarından anket yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda hazırlanan ölçek beş bölümden oluşmaktadır. Anketin ilk bölümünde katılımcıların; cinsiyet, yaş, eğitim durumu ve çocuk sahibi olma durumlarını belirlemeye yönelik dört soru yer almaktadır. Anketin diğer bölümlerinde katılımcıların stres algılarını belirlemek üzere “Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)”, evlilik doyumlarını belirlemek amacıyla “Evlilik Yaşam Ölçeği”, katılımcıların kişilerarası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını belirlemek amacıyla “Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği” ve son olarak katılımcıların paranoya hakkındaki inançlarını belirlemek üzere “Paranoya Hakkındaki İnançlar Ölçeği” yer almaktadır.

3.3.1. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Algılanan Stres Ölçeği, bireylerin hayatlarındaki birtakım durumları ne derecede stresli algıladıklarını belirlemek üzere Cohen vd. (1983) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Bilge vd. (2009) tarafından yapılmıştır. Türkçe uyarlama çalışması sonucunda ölçekte 8 madde yer almaktadır. Ölçekte yer alan soru maddeleri “Hiçbir Zaman:0; Çok Sık:4” olmak üzere 5’li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirmektedir. Ölçekte yer alan 4., 5., 6. maddeler “Hiçbir Zaman:4; Çok Sık:1” olacak şekilde tersten puanlanmaktadır. Ölçekte yer alan 8 madde algılanan stres ve algılanan baş etme olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Algılanan stresi belirlemeye yönelik maddeler; 1., 2., 3., 7., 8. maddeler iken algılanan baş etmeyi belirlemeye yönelik maddeler 4., 5., 6. maddelerdir. Ölçek hem toplam puan üzerinden değerlendirilirken hem de alt boyutlardan alınan puanlar ile değerlendirilmektedir. Elde edilen toplam puanların yüksek olması bireydeki stres düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık değeri olan Cronbach Alpha değeri Cohen vd.’lerinin (1983) çalışmasında 0.86 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise Algılanan Stres Ölçeği’nin algılanan stres alt boyutu yani ölçekteki 1., 2., 3., 7., 8. maddeler kullanılmıştır. Bu çalışmada ise Algılanan stres alt boyutu için iç tutarlılık değeri olan Cronbach Alpha değeri 0.81 olarak bulunmuştur.

3.3.2. Evlilik Yaşam Ölçeği

Evlilik Yaşamı Ölçeği, Tezer (1996) tarafından eşlerin evlilik ilişkilerinden sağladıkları genel doyumlarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Söz konusu ölçekte 10 ifade yer almaktadır. Katılımcıların ölçekte yer alan ifadeleri “Kesinlikle Katılmıyorum:1;

Kesinlikle Katılıyorum:5” olacak şekilde 5’li Likert tipi ölçek üzerinden değerlendirmeleri istenmektedir. Ölçekte yer alan 2., 4. ve 5. maddeler ters maddeler olup puanlaması “Kesinlikle Katılmıyorum:5; Kesinlikle Katılıyorum:1” olacak şekilde yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 50 iken en düşük puan 10 puandır. Ölçekten alınan yüksek puanların bireylerin evlilik doyumlarının yüksek olduğunu göstermektedir. Tezer (1996) çalışmasında ölçeğin iç tutarlılığını ilk uygulama grubunda 0.91 bulurken ikinci uygulama grubunda ise ölçeğin iç tutarlılığını 0.89 olarak bulmuştur. Bu çalışmada ise ölçeğin iç tutarlılığı 0.82 olarak bulunmuştur.

3.3.3. İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Hamamcı ve Büyüköztürk (2004) tarafından kişilerin diğerleriyle kurmuş olduğu iletişimlerinde sahip oldukları kişilerarası bilişsel çarpıtmaları değerlendirmek üzere geliştirilmiştir. Ölçekte yer alan 19 madde üç boyutlu bir yapı oluşturmaktadır. Ölçekte yer alan alt boyutlar; yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okumadır. Ölçekte yer alan yakınlıktan kaçınma alt boyutuna ait maddeler; 1., 2., 3., 4., 10., 12., 13. ve 19. maddeler iken gerçekçi olmayan ilişki beklentisi alt boyutuna ait maddeler; 5., 9., 11., 14., 15., 16., 17. ve 18. maddeler ve son olarak zihin okuma boyutuna ait maddeler; 6., 7. ve 8. maddelerdir. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekte yer alan maddeler “Hiç Katılmıyorum:1; Tamamen Katılıyorum:5” olacak şekilde 5’li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 95 iken en düşük puan 19’dur. Kişilerin ölçekten aldıkları toplam puan arttıkça yakın ilişkilerine ait bilişsel çarpıtmalara sahip olduğunu göstermektedir. Hamamcı ve Büyüköztürk (2004) çalışmalarında ölçeğin tamamı için iç tutarlılık değerini 0.69 olarak bulmuşken yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma alt boyutlarına ait iç tutarlılık değerleri sırasıyla; .70, .76 ve .74 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin geneli için iç tutarlılık değeri 0.93 olarak bulunurken ölçek alt boyutları olan yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma alt boyutlarına ait iç tutarlılık değerleri sırasıyla; .86, .84, .74 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Paranoya Hakkındaki İnançlar Ölçeği

Paranoya Hakkındaki İnançlar Ölçeği, Morrison vd. (2005) hasta olmayanlarda paranoya hakkındaki üstbilişsel inançları değerlendirmek için bir öz bildirim ölçüsü olarak geliştirmişlerdir. Ölçekte; 4 alt boyuttan oluşan 31 madde yer almaktadır. Ölçek maddeleri

“Hiç:1; Çok Fazla:4” olacak şekilde 4’lü Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirilmektedir. Paranoia hakkında olumsuz inançlar, bir hayatta kalma stratejisi olarak paranoia hakkındaki inançlar, genel olumlu inançlar ve normalleştirici inançlar ölçeğin alt boyutlarını oluşturmaktadır. Ölçekte yer alan 4., 5., 6., 10., 13., 15., 16., 17., 20., 23., 25., 26., 30. maddeler paranoia hakkında olumsuz inançları belirlerken ölçekte yer alan 1., 2., 3., 8., 9., 11., 12., 18., 19., 24., 27. maddeler bir hayatta kalma stratejisi olarak paranoia hakkındaki inançları, 7., 14., 21., 31. maddeler genel olumlu inançları ve 22., 28., 29. maddeler normalleştirici inançları ölçmektedir. Morrison vd. (2005) çalışmalarında ölçeğin alt boyutları olan paranoia hakkında olumsuz inançlar, bir hayatta kalma stratejisi olarak paranoia hakkındaki inançlar, genel olumlu inançlar ve normalleştirici inançlar alt boyutlarına ait iç tutarlılık değerlerini sırasıyla; 0.83, 0.80, 0.49 ve 0.60 olarak bulmuşlardır. Bu çalışmada ise ölçeğin geneli için iç tutarlılık değeri 0.99 iken ölçek alt boyutlarından; paranoia hakkında olumsuz inançlar, bir hayatta kalma stratejisi olarak paranoia hakkındaki inançlar, genel olumlu inançlar ve normalleştirici inançlar alt boyutlarına ait iç tutarlılık değerlerini sırasıyla; 0.97, 0.96, 0.91 ve 0.92 bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma verileri 01/01/2022-01/04/2022 tarihleri arasında internet Google form açık kaynak üzerinden gönüllülük esasına göre toplanmıştır. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ), Evlilik Yaşam Ölçeği, Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği ve Paranoia Hakkındaki İnançlar Ölçeği yer alan anket formu araştırmaya gönüllü olarak kendi rızaları ile katılım gösteren 463 evli güvenlik görevlileri tarafından doldurulmuştur.

3.5. Verilerin Çözümlemesi

Araştırma verileri SPSS 20 paket programı aracılığıyla analize hazır hale getirilmiştir. SPSS 20 paket programı aracılığıyla katılımcıların demografik özelliklerinin özetlenmesinde tanımlayıcı istatistik metotlardan frekans ve yüzde değerleri kullanılarak sunulmuştur. Araştırma modelinin test edilmesinde Lisrel 8.8 programı kullanılmıştır. Araştırma modelinin test edilmesinde iki aşamalı yaklaşım kullanılarak önce ölçme modeli sonrasında ise yapısal model test edilmiştir. Test edilen modelin uyum iyiliği indekslerinden, ortalama hata karekök değeri (RMSEA), standardize edilmiş kök artık kareler ortalaması (SRMR), ölçeklendirilmiş uyum indeksi (NFI), karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI) ve uyum iyiliği indeksi (GFI) kullanılmıştır. Ölçme modelinin test edilmesine geçilmeden önce araştırmanın gizil değişkenlerini oluşturan gözlenen değişkenlerin normal dağılıma uygunluğunun test

edilmesi amacıyla SPSS 20 paket programı aracılığıyla gözlenen değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. İncelemeler sonrası normal dağılıma uygunluk gösteren gözlenen değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Analizi ile test edilmiştir. İstatistiksel anlamlılık 0.001, 0.01 ve 0.05 düzeylerinde değerlendirilmiştir.



BÖLÜM 4

BULGULAR

Bu bölüm altında yapısal eşitlik modeline ilişkin sonuçlar öncelikle ölçme modeli sonrasında ise yapısal model test sonuçları ayrı başlıklar halinde sunulmuştur.

4.1. Yapısal Eşitlik Modeline İlişkin Bulgular

Araştırma modelinin test edilmesinde önce ölçme modeli sonrasında ise yapısal model test edilerek iki aşamalı yaklaşım kullanılmıştır. Ölçme modeli ve yapısal modelin test edilmesine ilişkin bulgular ayrı başlıklar halinde sunulmuştur.

Ölçme modeli ve yapısal modelin test edilmesine geçilmeden önce modelde yer alan gözlenen ve örtük değişkenler tanımlanmıştır. Modelde yer alan stres örtük değişkeni için Algılanan Stres Ölçeği'nin algılanan stresi belirlemeye yönelik 5 maddesi gözlenen değişken olarak kullanılmıştır. Evlilik doyumu örtük değişkeni için Evlilik Yaşam Ölçeği'nde yer alan 10 maddesi madde toplam korelasyon değerleri göz önüne alınarak üç parsel atanmıştır. Bilişsel çarpıtmalar örtük değişkeni için İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği'nin Yakınlıktan Kaçınma, Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi ve Zihin Okuma alt boyutundan alınan toplam puanlar gözlenen değişkenleri olarak tanımlanmıştır. Paranoya örtük değişkeninin gözlenen değişkeni olarak Paranoya Hakkındaki İnançlar Ölçeği'nin Paranoya Hakkında Olumsuz İnançlar, Bir Hayatta Kalma Stratejisi Olarak Paranoya Hakkındaki İnançlar, Genel Olumlu İnançlar ve Normalleştirici İnançlar alt boyutundan alınan toplam puanlar tanımlanmıştır. Araştırma modelini oluşturan örtük değişkenleri oluşturan gözlenen değişkenlere ait bilgiler Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Modelde yer alan örtük ve gözlenen değişkenler

Örtük Değişken	Gözlenen Değişkenler	Gözlenen Değişkenlerin Tanımlanması
Stres (Stres)	Stres 1. Madde (S1)	Algılanan Stres Ölçeği: 1. madde
	Stres 1. Madde (S2)	Algılanan Stres Ölçeği: 2. madde
	Stres 1. Madde (S3)	Algılanan Stres Ölçeği: 3. madde
	Stres 1. Madde (S4)	Algılanan Stres Ölçeği: 4. madde
	Stres 1. Madde (S5)	Algılanan Stres Ölçeği: 5. madde
Evlilik Doyumu (Evdo)	Evlilik Doyumu Parsel 1 (EY1)	Evlilik Yaşam Ölçeği: 9. 4. 8. ve 5. madde toplamı
	Evlilik Doyumu Parsel 2 (EY2)	Evlilik Yaşam Ölçeği: 7. 10. ve 3. madde toplamı
	Evlilik Doyumu Parsel 3 (EY3)	Evlilik Yaşam Ölçeği: 6.2. ve 1. madde toplamı
Bilişsel Çarpıtmalar (Bcarp)	Yakınlıktan Kaçınma (KAC)	İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Yakınlıktan Kaçınma alt boyutu toplamı
	Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi (GER)	İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi alt boyutu toplamı
	Zihin Okuma (ZHN)	İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Zihin Okuma alt boyutu toplamı
Paranoya (Par)	Paranoya Hakkında Olumsuz İnançlar (OLMSZ)	Paranoya Hakkındaki İnançlar Ölçeği Paranoya Hakkında Olumsuz İnançlar alt boyutu toplamı
	Bir Hayatta Kalma Stratejisi Olarak Paranoya Hakkındaki İnançlar (STR)	Paranoya Hakkındaki İnançlar Ölçeği Bir Hayatta Kalma Stratejisi Olarak Paranoya Hakkındaki İnançlar alt boyutu toplamı
	Genel Olumlu İnançlar (OLML)	Paranoya Hakkındaki İnançlar Ölçeği Genel Olumlu İnançlar alt boyutu toplamı
	Normalleştirici İnançlar (NRML)	Paranoya Hakkındaki İnançlar Ölçeği Normalleştirici İnançlar alt boyutu toplamı

Modelde yer alan gözlenen değişkenlerin normal dağılıma uygunluğunun test edilebilmesi amacıyla değişkenlere ait hesaplanan çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Yapısal modelde yer alan gözlenen değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık değeri

	Çarpıklık	Basıklık
Algılanan Stres Ölçeği: 1. Madde	-,370	,089
Algılanan Stres Ölçeği: 2. Madde	-,267	,388
Algılanan Stres Ölçeği: 3. Madde	-,413	,592
Algılanan Stres Ölçeği: 4. Madde	-,007	-1,027
Algılanan Stres Ölçeği: 5. Madde	,039	-,997
Evlilik Doyumu Parsel 1 (EY1)	,170	-,291
Evlilik Yaşam Ölçeği Parsel 2 (EY2)	-,536	,565
Evlilik Yaşam Ölçeği Parsel 3 (EY3)	,457	-,737
Yakınlıktan Kaçınma (KAC)	-,550	1,264
Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi (GER)	-,558	1,548
Zihin Okuma (ZHN)	-,337	,939
Paranoya Hakkında Olumsuz İnançlar (OLMSZ)	,776	,071
Bir Hayatta Kalma Stratejisi Olarak Paranoya Hakkındaki İnançlar (STR)	,681	-,336
Genel Olumlu İnançlar (OLML)	,918	,247
Normalleştirici İnançlar (NRML)	,873	-,016

Tablo 3 incelendiğinde modelde yer alan gözlenen değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,5$ değerleri aralığında yer alması değişkenlerin normal dağılma uygunluk gösterdiğini ifade edilmektedir. (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Yapısal modelde yer alan gözlenen değişkenler arasındaki ilişkilere ait Pearson Korelasyon analiz sonuçları Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 4. Yapısal modelde yer alan gözlenen değişkenler arasındaki ilişkilere dair Pearson Korelasyon analiz sonuçları

	ORT.	SS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. S1	1,94	0,95	-														
2. S2	1,76	0,86	,664**	-													
3. S3	1,91	0,88	,628**	,620**	-												
4. S4	1,45	1,09	,315**	,230**	,396**	-											
5. S5	1,43	1,07	,416**	,337**	,373**	,757**	-										
6. EY1	13,77	2,95	-,107*	-,157**	-,170**	-,368**	-,375**	-									
7. EY2	9,74	2,68	,136**	0,036	,178**	0,01	-0,035	,589**	-								
8. EY3	10,65	2,67	0,017	-0,015	0,019	-,450**	-,481**	,732**	,639**	-							
9. KAC	22,16	5,43	,453**	,484**	,515**	,348**	,367**	-,140**	,214**	0,026	-						
10. GER	22,50	5,29	,319**	,333**	,375**	,321**	,294**	0,067	,334**	,163**	,771**	-					
11. ZHN	8,68	2,25	,312**	,244**	,344**	,309**	,290**	,136**	,366**	,170**	,662**	,708**	-				
12. OLMSZ	21,42	9,10	,297**	,260**	,275**	,451**	,508**	-,400**	-0,091	-,386**	,293**	,227**	,129**	-			
13. STR	18,31	7,75	,302**	,247**	,280**	,457**	,519**	-,359**	-0,062	-,375**	,321**	,241**	,146**	,958**	-		
14. OLML	6,53	2,89	,311**	,266**	,276**	,428**	,507**	-,368**	-,093*	-,387**	,291**	,203**	,111*	,924**	,935**	-	
15. NRML	5,11	2,36	,237**	,169**	,239**	,457**	,472**	-,297**	0,006	-,279**	,267**	,225**	,160**	,870**	,857**	,771**	-

Not. *p<.05, **p<.01, S1, S2, S3, S4, S5: Stres Maddeleri, EY1, EY2, EY3: Evlilik Doyumu Parselleri, KAC: Yakınlıktan Kaçınma, GER: Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi, ZHN: Zihin Okuma, OLMSZ: Paranoya Hakkında Olumsuz İnançlar, STR: Bir Hayatta Kalma Stratejisi Olarak Paranoya Hakkındaki İnançlar, OLML: Genel Olumlu İnançlar, NRML: Normalleştirici İnançlar.

Gözlenen değişkenler arasındaki ikili ilişkilere dair Pearson Korelasyon Analiz Sonuçlarının yer aldığı Tablo 4'de görüldüğü üzere değişkenler arasındaki anlamlı ilişkilerin; -0,11 ile 0,96 değerleri arasında olduğu görülmektedir.

4.2. Ölçme Modelinin Test Edilmesi

Araştırma modeline ait yapısal modelin test edilmesine geçilmeden önce ölçüm modeli test edilmiştir. Ölçme modelinin uyum iyiliği değerleri Tablo 4’te sunulmuştur. Ölçüm modeli için gerçekleştirilen test sonucunda uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir düzeyin dışında yer aldığı görülmüştür (χ^2/sd 1191.11/84=14.18, $p=.001$; SRMR=.12; NFI=.87; CFI=.88; GFI=.74; RMSEA:.17; RMSEA için güven aralığı=.16-.18).

Tablo 5. Ölçme modeli için uyum iyiliği değerleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Değer	Yorum
X^2			1191.11	
sd			84	
X^2/sd	2	5	14.18	Yetersiz Uyum
RMSEA	$0 < RMSEA < .05$	$.05 < RMSEA < .10$	.17	Yetersiz Uyum
SRMR	$0 < SRMR < .05$	$.05 < SRMR < .08$	.12	Yetersiz Uyum
NFI	$.95 < NFI < 1$	$.90 < NFI < .95$	.87	Yetersiz Uyum
CFI	$.95 < CFI < 1$	$.90 < CFI < .95$	.88	Yetersiz Uyum
GFI	$.95 < GFI < 1$	$.90 < GFI < .95$	.74	Yetersiz Uyum

LISREL programının ürettiği önerilen düzeltme indislerinin (modification indices) incelenmesi sonucunda modelde stres örtük değişkeninin gözlenen değişkenleri olan S4 ve S5 maddeleri modelden çıkarılmıştır. S4 ve S5 gözlenen değişkenlerinin modelden çıkarılması sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerlerini (χ^2/sd 415.46/59=7.04, $p=.001$; SRMR=.08; NFI=.93; CFI=.94, GFI=.88; RMSEA:.11; RMSEA için güven aralığı=.10-.12) iyileştirmesine karşın değerlerin hala kabul edilebilir değerler arasında yer almadığı görülmüştür. Ölçüm modelinde yapılan bu revizyonun uyum iyiliği değerlerine yapmış olduğu etkinin hesaplanan ki-kare farklılık testi (775,55, 25: $p<.05$) sonucuna göre anlamlı olduğu görülmüştür. Ölçme modeline ait uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olmaması sebebiyle önerilen modifikasyonlar dikkate alınarak düzeltme indisleri incelenmiştir. Paranoya örtük değişkeninin gözlenen değişkenlerinden OLML (Genel Olumlu İnançlar) ve NMRL (Normalleştirici İnançların) arasında eklenecek hata kovaryansının ki-kare üzerinde 59.4’lük bir düşüş sağlayacağı görülerek OLML (Genel Olumlu İnançlar) ve NMRL (Normalleştirici İnançların) değişkenlerinin hata varyansları ilişkilendirilmiştir. Bu revizyon sonrasında elde edilen uyum iyiliği değerlerinin (χ^2/sd

346.41/58=5.97, $p=.001$; SRMR=.17; NFI=.94; CFI=.95, GFI=.90; RMSEA:.10; RMSEA için güven aralığı=.09-.11) iyileştiği görülmüştür. Ölçüm modelinde yapılan bu revizyonun uyum iyiliği değerlerine yapmış olduğu etkinin hesaplanan ki-kare farklılık testi (69.05, 1: $p<.05$) sonucuna göre anlamlı olduğu görülmüştür. Ölçme modelinin test edilmesi sonucunda uyum iyiliği indislerinden SRMR değerinin .084 ile kabul edilebilir uyum değerine çok yakın ve χ^2 /sd değerinin kabul edilebilir uyum sınırı olan 5'in üzerinde olduğu görülmektedir. Fakat χ^2 /sd değeri modeldeki değişken sayısına, modelin karmaşıklığına ve veri sayısına duyarlı olduğu belirtilmiştir (Kenny ve McCoach, 2009; Kline, 2019). Bu bakımdan diğer uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir düzeylerde olduğu göz önüne alınarak ölçme modelinin yeterli uyum iyiliği gösterdiği söylenebilir. Sonuç olarak ölçme modelinin veri tarafından desteklendiği söylenebilir.

Tablo 6. Revize edilmiş ölçme modeli için uyum iyiliği değerleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Değer	Yorum
X^2			346.41	
sd			58	
X^2 / sd	2	5	5.97	Yetersiz Uyum
RMSEA	$0 < RMSEA < .05$	$.05 < RMSEA < .10$	.10	Kabul edilebilir
SRMR	$0 < SRMR < .05$	$.05 < SRMR < .08$	.084	Yetersiz Uyum
NFI	$.95 < NFI < 1$	$.90 < NFI < .95$	.94	Kabul edilebilir
CFI	$.95 < CFI < 1$	$.90 < CFI < .95$	.95	Kabul edilebilir
GFI	$.95 < GFI < 1$	$.90 < GFI < .95$	.90	Kabul edilebilir

Analiz sonucunda ölçüm modelinde ulaşılan faktör yükleri, standart hata ve t değeri Tablo 7’de yer verilmiştir.

Tablo 7. Ölçme modeline ilişkin faktör yükleri, standart hata değerleri ve T-değerleri

Örtük ve Gözlenen Değişkenler	Standardize Edilmemiş Faktör Yükleri	Standart Hata	t	Standardize Faktör Yük Değerleri
STRES				
S1	0,77	0.04	19.58*	0.81
S2	0,69	0.04	19.18*	0.80
S3	0,69	0.04	18.66*	0.78
EVLİLİK DOYUMU				
EY1	2,39	0.12	19.61*	0.81
EY2	1,88	0.11	16.40 *	0.70
EY2	2,44	0.11	23.02*	0.91
BİŞİLİŞSEL ÇARPITMALAR				
KAC	4,76	0.21	22.73 *	0.88
GER	4,67	0.20	22.98*	0.88
ZHN	1,74	0.10	19.04*	0.77
PARANOYA				
OLMSZ	8,9	0.31	29.05*	0.98
STR	7,6	0.26	29.19*	0.98
OLML	2,75	0.10	27.51*	0.95
NRML	2,08	0.09	24.08*	0.88

Not. N = 463. S1-S3: Algılanan Stres Ölçeği 3 sorusu, EY1-EY3: Evlilik Doyumu Parselleri, KAC: İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Yakınlıktan Kaçınma alt boyutu, GER: İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi alt boyutu, ZHN: İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Zihin Okuma alt boyutu, OLMSZ: Paranoya Hakkında Olumsuz İnançlar, STR: Bir Hayatta Kalma Stratejisi Olarak Paranoya Hakkındaki İnançlar, OLML: Genel Olumlu İnançlar, NRML: Normalleştirici İnançlar.

* p<.05

Tablo 7 incelendiğinde ölçüm modelinin test edilmesi sonucunda modelde stres için ulaşılan standardize edilmiş faktör yük değerlerinin stres için .78 ile .81 arasında, evlilik

doymu için .70 ile .91 arasında, bilişsel çarpıtmalar için .77 ile .88 arasında ve paranoya için .88 ile .98 arasında değiştiği görülmektedir. Faktör yük değerlerine ilişkin t değerleri incelendiğinde tüm faktör yüklerinin .01 düzeyinde anlamlı olduğu saptanmıştır.

Ölçüm modelinin test edilmesi sonucunda elde edilen örtük değişkenler arasındaki korelasyon değerleri Tablo 8’de yer almaktadır.

Tablo 8. Ölçme modelinde yer alan örtük değişkenler arasındaki ilişkiler

	1	2	3	4
1. Stres	-			
2. Evlilik Doyumu	-.02	-		
3. Bilişsel Çarpıtma	.56	.15	-	
4. Paranoya Hakkındaki İnançlar	.35	-.38	.29	-

Tablo 8’de yer alan örtük değişkenlere ilişkin korelasyon değerleri incelendiğinde en yüksek korelasyon değerinin stres ile bilişsel çarpıtma arasında olduğu anlaşılmaktadır ($r=.56$, $p<.01$). Örtük değişkenler arasındaki en düşük ilişki ise $-.02$ ile stres ve evlilik doymu arasındadır. Fakat bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunamamıştır ($r=-.02$, $p>.05$).

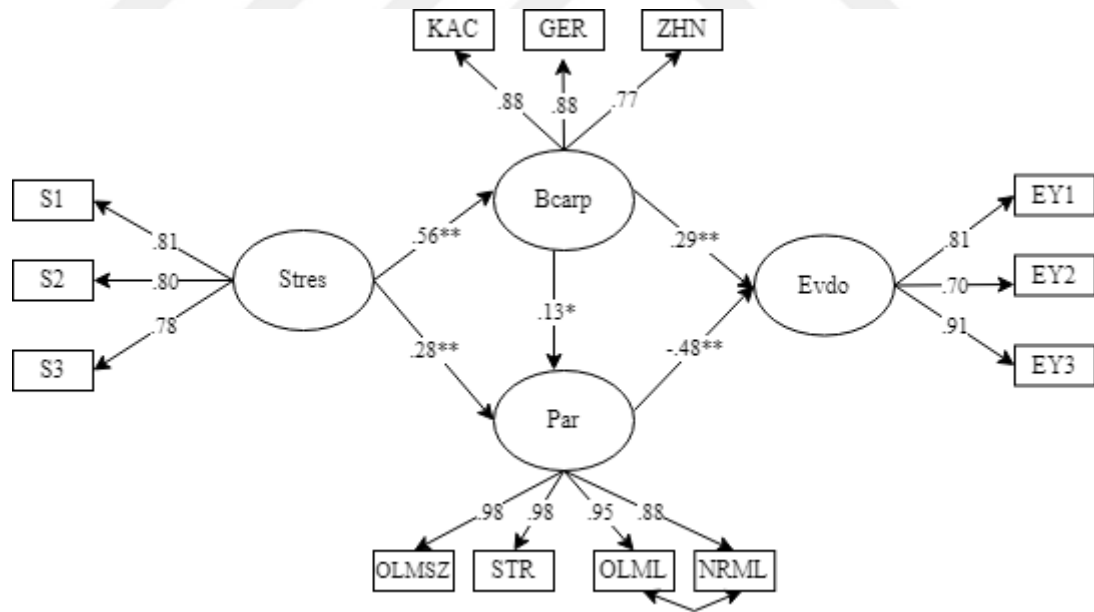
4.3. Yapısal Modelin Test Edilmesi

Araştırmada test edilmek amacıyla oluşturulan hipotetik modelde stres ile evlilik doymunun ilişkili olduğu bu ilişkiye bilişsel çarpıtmalar ve paranoyanın aracılık ettiği varsayılmıştır. Fakat ölçüm modeli sonucunda stres ile evlilik doymu arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Aracılık etkisinin analiz edilmesinde Baron ve Kenny (1986) aracılık modeline göre aracılık etkisinden söz edilebilmek için ilk koşul olarak bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisinin anlamlı olması gerekmektedir. Stresin evlilik doymu üzerinde etkili olmadığı dolayısıyla bilişsel çarpıtmalar ve paranoya aracılığı ile aktarılacak bir etkinin olmadığı söylenebilir. Böylece hipotetik modelde yer alan stresten evlilik doymuna giden yol çıkarılarak yapısal model test edilmiştir. Yapısal modelin test edilmesi sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerleri Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9. Yapısal modeli için uyum iyiliği değerleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Değer	Yorum
X^2			347.97	
sd			59	
X^2/sd	2	5	5.89	Yetersiz Uyum
RMSEA	$0 < RMSEA < .05$	$.05 < RMSEA < .10$	.10	Kabul edilebilir
SRMR	$0 < SRMR < .05$	$.05 < SRMR < .08$	.08	Kabul edilebilir
NFI	$.95 < NFI < 1$	$.90 < NFI < .95$	.94	Kabul edilebilir
CFI	$.95 < CFI < 1$	$.90 < CFI < .95$	.95	Kabul edilebilir
GFI	$.95 < GFI < 1$	$.90 < GFI < .95$	.90	Kabul edilebilir

Tablo 9 incelendiğinde yapısal modelin kabul edilebilir uyum iyiliği değerlerine sahip olduğu görülmektedir (χ^2/sd 347.97/59=5.89, $p=.001$; SRMR=.08; NFI=.94; CFI=.95, GFI=.90; RMSEA:.10; RMSEA için güven aralığı=.93-.11). Gerçekleştirilen analiz sonucunda modele ilişkin standardize edilmiş yol katsayıları Şekil 2’de sunulmuştur.



Şekil 2. Yapısal modele ilişkin standardize edilmiş çözümleme değerleri

Not. N = 463. ** $p < .01$. S1-S3: Algılanan Stres Ölçeği 3 sorusu, EY1-EY3: Evlilik Doyumu Parselleri, KAC: İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Yakınlıktan Kaçınma alt boyutu, GER: İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Gerçekçi Olmayan İlişki Beklentisi alt boyutu, ZHN: İlişkilerle İlgili

Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği Zihin Okuma alt boyutu, OLMSZ: Paranoya Hakkında Olumsuz İnançlar, STR: Bir Hayatta Kalma Stratejisi Olarak Paranoya Hakkındaki İnançlar, OLML: Genel Olumlu İnançlar, NRML: Normalleştirici İnançlar, Bcarp: Bilişsel Çarpıtmalar, Par: Paranoya, Evdo: Evlilik Doyumu.

Yapısal model analizi sonucuna göre model üzerindeki etkiler değerlendirildiğinde stresin; bilişsel çarpıtmalar ($\beta=.56$, $p<.01$) üzerinde ve paranoya ($\beta=.28$, $p<.01$) üzerinde anlamlı yordayıcılık etkisi olduğu tespit edilmiştir. Bilişsel çarpıtmaların paranoya ($\beta=.13$, $p<.01$) ve evlilik doyumu ($\beta=.29$, $p<.01$) üzerinde anlamlı yordayıcılık etkisi olduğu tespit edilmiştir. Son olarak paranoyanın evlilik doyumu ($\beta=-.48$, $p<.01$) üzerinde yordayıcılık etkisi olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak stresteki bir birimlik artışın bilişsel çarpıtmada 0.56'lık bir artış ve paranoyada 0.28'lik bir artışa neden olacağı söylenebilir. Bilişsel çarpıtmadaki bir birimlik artış evlilik doyumunda .29'luk bir artışa neden olurken paranoyadaki bir birimlik artış evlilik doyumunda .48'lik bir azalışa neden olacağı söylenebilir. Son olarak bilişsel çarpıtmadaki bir birimlik artış paranoyada 0.13'lük bir artışa neden olacağı görülmektedir.

Yapısal modelde açıklanan varyanslar değerlendirildiğinde, stresin bilişsel çarpıtmadaki varyansın %32'sini, stres ile birlikte bilişsel çarpıtmanın paranoyadaki varyansın %14'ünü, bilişsel çarpıtma ile birlikte paranoyanın evlilik doyumundaki varyansın %23'ünü açıklamaktadır.

BÖLÜM 5

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölüm altında 463 evli güvenlik görevlisine yapılan araştırmadan elde edilen bulgular literatürde yer alan diğer çalışmalar ile karşılaştırılıp tartışılacaktır. Sonrasında ise elde edilen bulgular ışığında uygulamaya ve araştırmacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

5.1. Tartışma

Bu çalışmada güvenlik görevlilerinin stres ile evlilik doyumları ilişkisinde ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve paranoyanın aracılık etkisi incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre güvenlik görevlilerinin algıladıkları stresin evlilik doyumları üzerinde doğrudan bir etkisi bulunmazken stresin bilişsel çarpıtmalar ve paranoya üzerinde anlamlı yordama etkisinin olduğu, bilişsel çarpıtma ve paranoyanın da evlilik doyumu üzerinde anlamlı yordama etkisinin olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırmadan elde edilen bulgulara göre bilişsel çarpıtmanın paranoyayı yordadığı görülmüştür. Sonuç olarak güvenlik görevlilerinde stresin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve paranoyanın artmasında önemli bir rolünün olduğu ve evlilik doyumlarını bilişsel çarpıtmaların artırdığı paranoyanın ise azalttığı söylenebilir. Ek olarak güvenlik görevlilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları arttıkça paranoyalarının da arttığı söylenebilir. Literatürde stresin, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların, paranoyanın ve evlilik doyumunu birlikte inceleyen bir çalışmaya rastlanmadığı gibi ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların ve paranoyanın ayrıca paranoya ve evlilik doyumunu inceleyen çalışmalara da rastlanmamıştır. Bu sebeple çoğunlukla stres, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilik doyumu arasındaki ilişkileri inceleyen literatür bulgularından yararlanılmıştır.

İlişki kalitesi yaşam doyumunun en iyi belirleyicilerinden biri olduğundan, stresin yakın ilişkiler üzerindeki etkisini anlamak oldukça önemlidir (Ruvolo, 1998, s. 470-489). Stres, evlilik araştırmalarında artan ilgi gören ve yakın ilişkilerin kalitesini ve istikrarını anlamada önemli bir rol oynadığını gösteren bir kavramdır. Bodenmann ve Perrez (1992) çalışmalarında deneysel olarak oluşturulan stresin ikili ilişkiler üzerindeki etkisini 22 çift üzerinden inceledikleri araştırma sonuçlarına göre deneysel olarak indüklenen stresin ikili etkileşim üzerinde zararlı bir etkisi olduğunu stres indüksiyonundan önceki ve sonraki etkileşimin kalitesi arasında önemli bir farklılık bulunduğunu tespit etmişlerdir. Sonuç

olarak araştırmada çiftler stresli olduklarında daha az pozitiflik ve daha fazla negatif etkileşim davranışı gösterdiği görölmüştür. Araştırma bulgularından farklı olarak Woszidlo ve Segrin (2013) alışmalarında yeni evli çiftlerin evlilik doyumunda nevroklikliğin, stresli deneyimlerin ve karşılıklı problem çözmenin rolünü incelemek amacıyla evliliklerinin ilk 5 yılında 186 çiftin verileri üzerinde ikili analizler ve dolaylı etki testleri yapmışlardır. Araştırma sonuçları, kocaların ve eşlerin işinin, iş-ev müdahalesinin ve aile stresinin düşük evlilik doyumlari ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca eşlerin aile stresinin, eşlerinin evlilik doyumunu ile olumsuz ilişkili olduğunu göstermiştir. Greeff ve De Bruyne (2000) alışmalarında, yıkıcı çatışma çözme stratejileri içinde artan manipölasyon, tehdit ve zorlama spiralleri, kaçınma, misilleme, sertlik, rekabetçi bir hakimiyet ve itaat, sözlü ve sözsüz iletişimi aşağılama gibi durumların görölebileceğini belirtmiştir. Aynı zamanda pozitif sorun çözme becerileri için eşler arasındaki uyumunda önemli olduğu gerek sorun çözmedeki performans gerekse evlilik doyumunda etkili bir parametre olduğu vurgulanmıştır. Schulz vd. (2004) alışmalarında iş günü temposundaki ve iş günü sonundaki ruh halindeki günlük değişikliklerin, içine kapanık ve öfkeli evlilik davranışındaki gece değişiklikleriyle nasıl ilişkili olduğunu araştırmışlardır. Bu amaçla 3 gün boyunca 42 çiftten iş gününün sonunda ve yatmadan önce araştırma için hazırlanan anketi doldurmaları istenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre daha olumsuz uyanılan iş günlerinin kadınlar için daha öfkeli evlilik davranışlarıyla bağlantılı bulunurken erkekler için daha az öfkeli ve daha içine kapanık davranışlarla bağlantılı bulunmuştur. İş günü hızındaki günlük değişiklikler, kadınların evlilik davranışındaki dalgalanmaları öngörmekteyken iş günü hızındaki günlük değişikliklerin erkeklerin evlilik davranışındaki dalgalanmaları üzerindeki etkisi anlamsız bulunmuştur. Katılımcıların iş günü ile evlilik davranışı bağlantılarının birçoğu, evlilik doyum düzeyine göre değişiklik göstermiştir. Ayrıca araştırmada iş günü stresine verilen tepkilerdeki cinsiyet farklılıklarının aksine, tipik evlilik davranışlarında hiçbir farklılık bulunamamıştır. Bu araştırmada güvenlik görevlilerinin algıladıkları stres ile evlilik doyumlari arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumun sebebi görevlilerin gün içinde yaşadıkları stresin tipik evlilik davranışlarını etkilemediği söylenebilir. Ayrıca Schulz vd. (2004) alışmalarında iş günü hızındaki günlük değişiklikler, kadınların evlilik davranışındaki dalgalanmaları öngördüğü bulgusu göz önüne alındığında bu araştırmada stresin evlilik doyumunu üzerinde etkili olmamasının bir sebebi de araştırma örnekleminde yer alan güvenlik görevlilerinin çoğunluğunun erkeklerden oluşması olabilir.

Stresin bilişsel çarpıtmaları olumlu yönde etkilediği araştırma bulgusunu destekler nitelikte olan bir çalışmada; sıkıntılı ve sıkıntısız evli bireylerde işlevsel olmayan inançlar ve evlilik çatışmalarını incelemek amacıyla sıkıntılı evliliği olduğunu belirten 17 kişi ve sıkıntısız evliliği olan 20 kişiye evlilik çatışmasının farklı boyutlarını (güç/kontrol, sınırlar, anlamlı yatırım ve araçsal yatırım) temsil eden dört sahne kullanılmıştır. Araştırmada tüm sahnelerde, sıkıntılı grup, sıkıntılı olmayan gruba göre önemli ölçüde daha fazla akılcı olmayan bilişler gösterirken, sahneler, sıkıntılı gruba kıyasla sıkıntılı olmayan bireylerde önemli ölçüde daha fazla olumlu düşünce ortaya çıkardığı saptanmıştır (Möller, Rabe, Nortje, 2001, s. 259-270).

Araştırma bulgularından elde edilen sonuca göre güvenlik görevlilerinde ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumunu olumlu yönde yordadığı saptanmıştır. Araştırmanın bu bulgusundan farklı olarak Güven ve Sevim (2007) çalışmalarında evlilik doyumunu ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma alt boyutlarından; yakınlıktan kaçınma ve zihin okuma arasındaki ilişkilerin anlamlı olmadığı görülmüştür. Kervancıoğlu (2016) çalışmasında evlilik doyumunu ile bilişsel çarpıtma alt boyutlarından yakınlıktan kaçınma, gerçekçi olmayan ilişki beklentisi ve zihin okuma arasında negatif yönde bir korelasyon ilişkisi olduğunu saptamıştır. Bu sonuca göre insanların bilişsel çarpıtma düzeyleri ne kadar az ise evlilikten aldıkları doyum düzeyleri de o kadar fazladır. Araştırma bulguları ile kısmen benzerlik gösteren Güven (2005) çalışmasında ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalardan yalnızca gerçekçi olmayan ilişki beklentisinin evlilik doyumunu olumsuz olarak etkilediğini saptamıştır. Fakat Hamamcı (2005) ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilik doyumunu arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında kadınların ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalardan zihin okumanın evlilik doyumunu olumlu, erkeklerde ise yakınlıktan kaçınmanın evlilik doyumlarını olumsuz etkilediği sonucuna ulaşmıştır. İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ile evlilik doyumunu inceleyen birçok çalışmada ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumunu olumsuz yönde etkilediği bulgusuna karşın Hamamcı (2005) çalışmasında kadınlarda ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalardan zihin okumanın evlilik doyumunu olumlu yönde etkileme sebebi olarak kadınların ilişkilerine ve evliliği geliştirmek için partneri anlamaya daha fazla odaklanmaları ile ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalardan zihin okumanın Türk kültüründe uyumlu bir çarpıtmaya dönüştüğünü ifade etmiştir. Sullivan ve Schwebel (1995), yaptıkları araştırma ile genç yetişkinlerin ilişkileri hakkındaki beklentilerini ve bununla ilgili olarak meydana gelen akılcı olmayan inançlarını ve ilişkileriyle ilgili tatmin düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucunda, gelecek yaşamla alakalı olarak iyimser beklentilerin olması gibi ilişkilerle ilgili bir takım bilişsel

çarpıtmaların kişilerin ilişkilerinde sorunlar ve stres yaşamalarına ve ek olarak hayal kırıklığı, sonucunda ise ilişkilerinde çatışmalar yaşamalarına sebebiyet verebileceği sonucuna ulaşmışlardır.

Bu çalışmada güvenlik görevlilerinde stresin paranoya hakkındaki inançları olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Araştırmanın bu bulgusunu destekler nitelikte, yeni bilgiler karşısında inançları uyarlama yeteneğindeki zorluklar, psikoz ve onun ana semptomu olan paranoya ile ilişkilidir. Bilişsel süreçlerin ve psikotik semptomların her ikisinin de strese duyarlı olduğu bilinmektedir. Krkovic vd. (2021) çalışmalarında stres altında paranoyanın artacağını ve inançları uyarlamadaki zorlukların stres ve paranoya arasındaki bağlantıya aracılık ettiğine dair araştırma modelini test etmişlerdir. Araştırmada 155 katılımcıyı (38'i psikotik bozukluk tanısı alan, 40'ı hafiflemiş psikotik belirtileri olan birey, 39'u obsesif-kompulsif bozukluk tanısı almış klinik kontrol ve 38 sağlıklı kontrol) paranoya ve inançları uyarlama yeteneklerini incelemek amacıyla düzeylerini değerlendirdikleri bir kontrol koşuluna ve bir de stres koşuluna maruz bırakmışlardır. Elde edilen sonuçlara göre paranoya, kontrol koşuluna kıyasla stres koşulunda daha yüksek bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bu sonuç stresin paranoyayı tetiklediği varsayımını desteklemektedir. Benzer şekilde gerçekleştirilen bu çalışmada da güvenlik görevlilerinin streslerinin paranoya hakkındaki inançlarını arttırdığı görülmüştür.

Literatürde stres, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar, paranoya ve evlilik doyumlarını birlikte inceleyen bir başka çalışma bulunmamaktadır. Bu araştırmadan elde edilen bulguların literatüre önemli bir katkı sağlamasının yanında ileride yapılacak olan çalışmalara öncülük edeceği düşünülmektedir.

5.2. Sonuç ve Öneriler

Güvenlik görevlisi olarak çalışmanın en stresli işlerden biri olduğu belirtilmektedir. Ayrıca görevlilerin iş ortamlarında onları strese iten kaynakların artması ile yaşadıkları stres durumunun kronik bir duruma dönüşmesi ile birlikte bu durum hem kendilerine hem de çalıştıkları birime ciddi hasarlar verebileceği belirtilmiştir. Gerçekleştirilen çalışmalarda görevlilerdeki algılanan stresin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve paranoyalarını arttırdığı ve paranoyalarının da evlilik doyumlarını etkilediğine değinilmiştir. Bu bakımdan yoğun stresli mesleklerden birini yürüten güvenlik görevlilerinin yaşadıkları stres yalnızca kendilerine ya da çalıştıkları birime hasar vermek dışında evlilik doyumlarını da olumsuz etkiledikleri söylenebilir. Bu amaçla görevlilerin stres düzeylerini azaltacak uygulamaların yalnızca mesleki birimlerde değil aile ortamlarında bulunması gerektiği bunun için

memurların evlilik doyumlarını arttıracak şekilde aile terapileri uygulanması önerilebilir. Bunun yanında güvenlik görevlilerinin karşılaştıkları olumsuzluklar karşısında günlük olarak yaşayabilecekleri stresin kronikleşmesinin önüne geçmesi amacıyla hem kendilerine hem de eşlerine genel stresleri ve aile içindeki stresleriyle başa çıkma becerileri kazandıracak eğitim ve programların oluşturulması önerilebilir. Söz konusu eğitimlerde stresle başa çıkma yeteneklerini arttırmaya yönelik örneğin stres verici olayın çözümünde müzakere etme gibi eğitimlerin yanında eşlerine yönelik olumlu duygularını eşleri ile paylaşma becerileri kazandırılabilir.

Araştırmada güvenlik görevlilerinin streslerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve paranoyalarını arttırdıkları saptanmıştır. Bu bulgu dikkate alındığında stres ile birlikte artan ilgili bilişsel çarpıtmaları ve paranoyalarının tespit edilip iyileştirmeye yönelik terapiler düzenli olarak verilebilir.

Bu araştırmada güvenlik görevlilerinin stres düzeyi, olumsuz olaylar karşısında edinecekleri stres düzeyini belirlemeye yöneliktir. Fakat güvenlik görevlilerinin meslekleri gereği sürekli stres altında olduğu düşünüldüğünde görevlilerin stres durumları; içsel ve dışsal stres, akut ve kronik stres ayrıca majör ve küçük stres boyutları ele alınarak birlikte ölçülmesi önerilebilir. Böylece güvenlik görevlilerinin stresleri ile evlilik doyumlarına yönelik yapılacak olan yeni çalışmalarda; görevlilerin stres durumlarının ölçülmesinde içsel ve dışsal stres, akut ve kronik stres ayrıca majör ve küçük stres boyutlarının da incelenmesi önerilebilir.

Sonuç olarak yapılan araştırmada 463 evli güvenlik görevlisinin yapmış olduğu gönüllü değerlendirmede tespit edilen güvenlik görevlilerinin algıladıkları stres düzeyinin düşük, paranoyanın yüksek olmasının bir sebebi olarak ankete katılanların mesleki olarak zarar görme endişesi, anket sonuçlarının üstleri veya yöneticileri tarafından görülerek kendilerine sorun çıkarılabileceği endişesi ile yaşamış oldukları duyguları tam olarak ifade edemediklerinden kaynaklı olabileceği söylenebilir.

Güvenlik görevlilerince doldurulan anketin daha sağlıklı şekilde yapılabilmesi ve daha anlamlı sonuçların elde edilebilmesi amacıyla kişilerin tamamen güven duygusu oluşturacak şekilde gizlilik ilkeleri çerçevesinde anketlerin doldurulması önerilebilir.

KAYNAKLAR

- Abdollahi MK. (2002). Understanding Police Stress Research, *Journal of Forensic Psychology Practice*, 2(2):1-24.
- Acitelli, L. K., & Antonucci, T. C. (1994). Gender differences in the link between marital support and satisfaction in older couples. *Journal of personality and social psychology*, 67(4), 688.
- Akman, S. (2004), “Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar”, *Türk Psikoloji Dergisi*, (34-35), 40-55.
- Ainsworth, M. D. S. (1978). The bowlby-ainsworth attachment theory. *Behavioral and brain sciences*, 1(3), 436-438.
- Anshel, M. H. (2000). A Conceptual Model and Implications for Coping with Stressful Events in Police Work. *Criminal Justice and Behavior: An International Journal*, 27, 375-400.
- Arriaga, X. B., & Agnew, C. R. (2001). Being committed: Affective, cognitive, and conative components of relationship commitment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1190-1203.
- Arshad, M., Mohsin, M. N., & Mahmood, K. (2014). Marital adjustment and life satisfaction among early and late marriages. *Journal of Education and Practice*, 5(17), 83-90.
- Aydın, E., & Canel, A. N. (2017). Anne-oğul bağlanmasının gelin-kayınvalide ilişkisi ve evlilik doyumunu yordamadaki rolü. *Marmara Üniversitesi Kadın ve Toplumsal Cinayet Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 1-16.
- Aytaç, S. (2017). Stres Kaynakları ve Stresin Psikolojik Semptomlarının Öfke Kontrolü ile İlişkisi: Polis Memurları Üzerine Bir Araştırma. *Journal of Social Policy Conferences*, 1-27.
- Aytaç, S. (2009). İş Stresi Yönetimi El Kitabı. Labour Ministry-Casgem Yayınevi.
- Ayten, A., & Köse, A. (2009). Batıl inanç ve davranışlar üzerine psikososyolojik bir analiz. *Dinbilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 9(2), 45-70.
- Baron, R. M., Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173.
- Bartol, C. R., & Bartol, A. M. (2008). *Criminal behavior: A psychosocial approach*. Upper Saddle River, NJ: Pearson Prentice Hall.

Borum, R., & Philpot, C. (1993). Therapy with law enforcement couples: Clinical management of the "high-risk lifestyle". *American Journal of Family Therapy*, 21(2), 122-135.

Batıgün, A.D. ve Şahin, N.H. (2006). İş Stresi ve Sağlık Psikolojisi Araştırmaları İçin İki Ölçek: A-Tipi Kişilik ve İş Doyumu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17 (1), 32-45.

Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology*, 4(1, Pt.2), 1–103.

Bernard, L. C., & Krupat, E. (1994). *Health psychology: Biopsychosocial factors in health and illness*. New York: Harcourt Brace Collage Publishers.

Bertoni, A. & Bodenmann, G. (2010). Satisfied and dissatisfied couples: Positive and negative dimensions, conflict styles, and relationships with family of origin. *European Psychologist*, 15(3), 175-184.

Bilge A., F Öğce., Genç R. E., Oran N.T., "Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)'nin Türkçe Versiyonunun Psikometrik Uygunluğu", *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2(25), 61-72, 2009.

Bodenmann, G., & Perrez, M. (1992). Experimentell induzierter stress in dyadischen interaktionen darstellung des EISI-experiments. [Experimentally induced stress in dyadic interaction. A description of the EISI experiment]. *Zeitschrift für Klinische Psychologie, Psychopathologie und Psychotherapie*, 40, 263–280.

Bowman, M. L. (1990). Coping Efforts And Marital Satisfaction: Measuring Marital Coping And Its Correlates. *Journal Of Marriage And The Family*, 52(2), 463-474.

Brock, R. L., & Lawrence, E. (2009). Too much of a good thing: Underprovision versus overprovision of partner support. *Journal of Family Psychology*, 23(2), 181-192.

Brown, J. M., & Campbell, E. A. (1994). *Stress and policing: Sources and strategies*. John Wiley & Sons. <https://psycnet.apa.org/record/1994-97285-000>

Buker H. Wiecko FM. (2007). Are Causes of Police Stress Global? Testing the Effects of Common Police Stressors on the Turkish National Police, *Policing An International Journal of Police Strategies and Management* 30(2):291-309

Burgess, E. W., Cottrell Jr, L. S. (1939). Predicting success or failure in marriage.

Butcher, J. N., Mineka, S. & Hooley, J. M. (2013). *Anormal psikoloji* (Çev. Okhan Gündüz). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Canpolat, N. (2006). Turkish undergraduets' misconceptions of evaporation rate, and vapour pressure. *International Journal Of Science Education*, 28(15), 1757-1770.

Cihan Güngör, H. (2007). Evlilik Doyumunu Açıklamaya Yönelik Bir Model Geliştirme (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye.

Civan, A., Özdemir, İ., Gencer, Y. G., & Durmaz, M. (2018). Egzersiz ve stres hormonları, Türkiye Spor Bilimleri Dergisi, 2(1), 1-14.

Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R (1983). A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior. 24(4), 385-396.

Craddock, A. E. (1991). Relationship between attitudinal similarity, couple structure, and couple satisfaction within married and de facto couples. Australian Journal of Psychology, 43(1), 11-16.

Çağ, P., & Yıldırım, İ. (2013). Evlilik doyumunu yordayan ilişkisel ve kişisel değişkenler. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(39), 13-23.

Çatal, M. T., Kalkan, M., & Batık, M. V. (2018). Evlilik tipleri ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. OPUS International Journal of Society Researches, 9(16), 498-523.

Çelik, M., & Tümkaya, S. (2012). Öğretim elemanlarının evlilik uyumu ve yaşam doyumlarının iş değişkenleri ile ilişkisi. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 13(1), 223-238.

Cobb, R. J., Joanne, D., & Bradbury, T. N. (2001). Attachment security and marital statisfaction. Personalitiy and Social Psychology Bulletin. 27(9), 1131-1143.

Davey, J. D., Obst, P. L., & Sheehan, M. C. (2001). Demographic and workplace characteristics thich add to the prediction of stress and job satisfaction within the poliçe workplace. Journal of poliçe and Criminal Psychology, 16(1), 29-39.

Davila, J., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1999). Attachment change processes in the early years of marriage. Journal of Personality and Psychology, 76(5), 783-802.

Dehle, C., LArson, D., & Landers, J. E. (2001). Social support in marriage. American Journal of Family Therapy, 29(4), 307-324.

Dehle, C., & Weiss, R. L. (2002). Associations between anxiety and marital adjustment. The Journal of Psychology, 136 (3), 328-338.

Deniz, M. E., Uzun, G., & Yıldırım-Kurtuluş, H. (2019). Evlilikte suçu affetme ve yüklemenin evlilik doyumu üzerindeki yordayıcı etkisi. İlköğretim Online, 18(2).

Diener, M. L., & Diener McGavran, M. B. (2008). What Makes People Happy?: A Developmental Approach To The Literature On Family Relationships And Well-Being. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), The science of subjective well-being (pp. 347–375). Guilford Press.

Eddy, J. M., Heyman, R. E., & Weiss, R. L. (1991). An empirical evaluation of the Dyadic adjustment scale: Exploring the differences between marital satisfaction and adjustment. *Behavioral Assessment*, 13(3), 199- 220

Ekinci, H. ve Ekici, S. (2003). Yöneticiler Üzerindeki Etkileri Açısından Stres Kaynakları ve Bir Uygulama. *Uludağ Üniversitesi İ.İ.B.F. Dergisi*, 3/22, 93- 111.

Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N., & Alpkan, R. L. (2005). Marital adjustment. *Düşünen Adam*, 18 (1), 39-47.

Erişti, A. (2010). Bağlanma Stilleri, Kişilik Özellikleri ve Evlilik Uyumu Arasındaki İlişki (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir, Türkiye.

Ersanlı, K. (1990). Aile içi ilişkilerin dayandığı psikolojik temeller. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education Faculty*, 5(1), 51-54.

Ersanlı, K., & Kalkan, M. (2008). Evlilik İlişkilerini Geliştirme Kuram Ve Uygulama. Ankara: Nobel Yayınevi.

Fenell, D. L. (1993). Characteristic of long-term first marriages. *Journal of Mental Health Counseling*.

Fidanoğlu, O. (2006). The Relationship Among Marital Adjustment, Humor Style And Anxiety. (Unpublished master's thesis). Marmara University, Istanbul.

Fincham, F. D. ve Bradbury, T. N. (1990), *Psychology and the Study of Marriage*. F.D.Fincham, T.N. Burry (Eds.), *The Psychology Of Marriage: Basic Issues and Applications*. New York: The Guilford Pres, 2-5

Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1993). Marital Satisfaction, Depression, And Attributions: A Longitudinal Analysis. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 64(3), 442-452.

Fink G. (2017). Stress: Definition And History, *Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology*, 2017, 1–9

Franken, R. (1994). *Human motivation* (3rd ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Co.

Fredman, S. J., Baucom, D. H., Boeding, S. E., & Miklowitz, D. J. (2015). Relatives' emotional involvement moderates the effects of family therapy for bipolar disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83(1), 81-91.

Gabriel, B., Beach, S. R., & Bodenmann, G. (2010). Depression, Marital Satisfaction And Communication In Couples: Investigating Gender Differences. *Behavior Therapy*, 41(3), 306-316.

Glazer, S., & Beehr, T. (2002). Similarities and differences in human values between nurses in four countries. *International Journal of Cross-Cultural Management*, 2, 185-202.

Greeff, A.P., & De Bruyne, T. (2000). Conflict Management Style And Marital Satisfaction. *Journal Of Sex & Marital Therapy*, 26(4), 321-334.

Gunnar, M., and Quevedo, K. (2007). The neurobiology of stress and development. *Annual Review of Psychology*, 58, 145-173.

Gümüştekin, G. E., & Öztemiz, A. B. (2004). Örgütsel stres yönetimi ve uçucu personel üzerinde bir uygulama. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (23).

Güven, N., Aydemir Sevim, S. (2007) İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve algılanan problem çözme becerilerinin evlilik doyumunu yordama gücü, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3 (28), 49-61.

Güven, N. (2005). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar ve evlilikte problem çözme becerilerinin evlilik doyumu ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

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

Hamamcı, Z. ve Büyüköztürk, Ş. (2004). The interpersonal cognitive distortions scale: Development and psychometric characteristics. *Psychological Reports*, 95: 291-303.

Hanif, A., & Sultan, S. (2011). Type A- B Personality And Locus Of Control: A Combined Factor Determining Job Satisfaction. *Business Review*, 6(2), 90-96.

Henry, V. E. (2004). *Death work: Police, trauma, and the psychology of survival*. Oxford University Press.

Hellriegel, D. (1999). *Management*. Ohio: South Western Collage Publishing

Hewitt PL. Flett GL. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456–470

John, O., Robin, R., & Pervin, L. (2008). *Handbook of Personality: Theory and Research*. NY: Guilford.

Jones, D. J., Beach, S. R., & Fincham, F. D. (2006). Family relationships and depression. *The Cambridge handbook of personal relationships*, 313-330.

Kabasakal, Z., & Soylu, Y. (2016). Evli Bireylerin Evlilik Doyumunun Cinsiyet Ve Eş Desteğine Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 208-214.

Kaplan, H., & Benjamin, S. (2001). A Summary Of Kaplan Psychology. Tehran: Arjmand.

Kappeler, V. E., Sluder, R. D., & Alpert, G. P. (1998). Forces of deviance: Understanding the dark side of policing. Waveland Press.

Karakas A. Tezcan NŞ. (2019). The Relation Between Work Stress, Work-Family Life Conflict and Worker Performance: A Research Study on Hospitality Employees. European Journal of Tourism Research 21:102-118.

Kasapoğlu, F., Kutlu, M., & Durmuş, E. (2017). Evli bireylerde kişilerarası ilişki tarzı ile evlilik doyumu arasındaki ilişki: evlilikte özyeterlik algısının aracı rolü. Nesne Psikoloji Dergisi (NPD), 5(11), 469-489.

Keçeli, A. (2020). Bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinin ve sosyal medya bağımlılığının evlilik doyumu açısından incelenmesi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Türkiye.

Kenny, D. A., & McCoach, D. B. (2009). Effect of the Number of Variables on Measures of Fit In Structural Equation Modeling. Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 10(3), 333–351

Kervancıoğlu, H. (2016). İlişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların evlilik doyumunu yordama gücü. Hasan Kalyoncu Üniversitesi. 1-58

Keser, A. (2014). İş Stresi Kaynakları: Geleneksel ve Güncel Boyutlarıyla. Bursa: Ekin Kitabevi Yayınları

Khan, F., & Aftab, S. (2013). Marital Satisfaction And Perceived Social Support As Vulnerability Factors To Depression. American International Journal Of Social Science, 2(5), 99-107.

Kızıldağ, S. (2019). Evlilik Öncesi Psikolojik Danışma. N. Özabacı (Editör), Evlilik ve Yakın İlişkiler. Ankara, Pegem Yayınevi.

Kiecolt-Glaser, J. K., & Newton, T. L. (2001). Marriage And Health: His And Hers. Psychological Bulletin, 127(4), 472-503

Kirmeyer, S. L., & Diamond, A. (1985). Coping by police officers: A study of role stress and Type A and Type B behavior patterns. Journal of Occupational Behaviour, 6(3), 183–195.

Kline, B. R. (2019) Yapısal eşitlik modellemesinin ilkeleri ve uygulaması (S. Şen, Çev. Eds). Ankara: Nobel.

Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology, 37(1), 1–11.

Krkovic, K., Nowak, U., Kammerer, M. K., Bott, A., & Lincoln, T. M. (2021). Aberrant adapting of beliefs under stress: a mechanism relevant to the formation of paranoia?. *Psychological medicine*, 1–10.

Kublay, D., & Oktan, V. (2015). Marital adjustment: The examination in terms of value preferences and subjective. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (44), 25-35.

Larson, J. H., & Holman, T. B. (1994). Premarital predictors of marital quality and stability. *Family Relation*, 43, 228-237.

Largo-Wight, E., Peterson, P. M., & Chen, W. W. (2005). Perceived Problem Solving, Stress, And Health Among College Students. *American Journal Of Health Behavior*, 29(4), 360-370.

Lauer, R. H., Lauer, J. C., & Kerr, S. T. (1990). The Long-term marriage: Perceptions of stability and satisfaction. *The International Journal of Aging and Human Development*, 31(3), 189-195.

Lefcourt, H. M. (1992). Durability and impact of the locus of control construct. *Psychological Bulletin*, 112(3), 411–414.

Lenthall, G. (1977). Marital satisfaction and marital stability. *Journal of Marital and Therapy*, 3(4), 25-32.

Locke, H. J. & Wallace, K. M. (1959). Short marital-adjustment and prediction tests: Their reliability and validity. *Marriage and Family Living*, 21(2), 251-255.

McEwen BS. (2006).Stres araçlarının koruyucu ve zarar verici etkileri: beynin merkezi rolü. *Aramak. Clin'de. Neurosci: Stres*. 8 :367-381.

Meerson, A., Cacheaux, L., Goosens, K. A., Sapolsky, R. M., Soreq, H., & Kaufer, D. (2010). Changes in brain MicroRNAs contribute to cholinergic stress reactions. *Journal of molecular neuroscience*, 40(1), 47-55.

Melges, F. T., & Bowlby, J. (1969). Types of hopelessness in psychopathological process. *Archives of general psychiatry*, 20(6), 690-699.

Miller, P. C., Lefcourt, H. M., Holmes, J. G., Ware, E. E., & Saleh, W. E. (1986). Marital Locus Of Control And Marital Problem Solving. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 51(1), 161-169.

Mitchell, S. A., Black, M. J. (2016). Freud and beyond: A history of modern psychoanalytic thought. Hachette UK.

Morrison, A., Gumley, A., Schwannauer, M., Campbell, M., Gleeson, A., Griffin, E., & Gillan, K. (2005). The Beliefs about Paranoia Scale: Preliminary Validation of a

Metacognitive Approach to Conceptualizing Paranoia. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 33(2), 153-164.

Möller, A.T., Rabe, H.M., & Nortje, C. (2001). Dysfunctional beliefs and marital conflict in distressed and nondistressed married individuals, Journal of Rational Emotive & Cognitive Behavior Therapy, 19, 259-270.

Nazlı, S. (2003), Aile Danışmanlığı, (2.Baskı) Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Örnek, S. V. (1966). Sivas ve çevresinde hayatın çeşitli safhalarıyla ilgili batıl inançların ve büyüsel işlemlerin etnolojik tetkiki. Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Yayınları.

Özer, A., & Cihan-Güngör, H. (2012). Yükleme Tarzları, Bağlanma Stilleri Ve Kişilik Özelliklerine Göre Evlilik Uyumu. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8(2), 11-24.

Özgüven, İ. E. (1997). Cinsellik Ve Cinsel Yaşam. Ankara: PDREM Yayınları

Özgüven, İ. E. (2000). Evlilik ve Aile Terapisi. Ankara: PDREM Yayınları

Paşa, M. ve Kaymaz, K. (2013). Stres Yönetimi. Alfa Aktüel Yayınları.

Pourakbaran, E. & Amin Yazdi, S. A. (2015). A study of sexual functioning and marital satisfaction in women with and without history of labor. Journal of Mental Health, 17(4), 202-208.

Purdum, C. L., Lucas, J. L., & Miller, K. S. (2006). Couple Type, Parental Status, And The Mediating Impact Of Social Support. North American Journal Of Psychology, 8(1), 1-12.

Rnic, K., Dozois, D. J. A. & Martin, R.A., (2016) Cognitive Distortions, Humor Styles, and Depression, Europe's Journal of Psychology 12(3), 348-362.

Rosen-Grandon, J. R., Myers, J. E., & Hattie J. A. (2004). The relationship between marital characteristics, marital interaction processes, and marital satisfaction. Journal of counseling & Development, 82(1), 58-68.

Ruvolo, A. P. (1998). Marital Well-Being and General Happiness of Newlywed Couples: Relationships Across Time. Journal of Social and Personal Relationships, 15(4), 470-489.

Rusbult, C. E. (1980). Commitment and Satisfaction in Romantic Associations: A Test of the Investment Model. Journal of Experimental Social Psychology, 16, 172-186

Saenko, I. V. (2005). The superstitions of today's collage students. Russian Education & Society, 47(12), 76-89.

Schulz, MS, Cowan, PA, Pape Cowan, C., & Brennan, RT (2004). Eve Üzgün Dönüş: Cinsiyet, Evlilik Memnuniyeti ve İş Günü Deneyiminin Çift Etkileşimlerine Günlük Yayılması. Aile Psikolojisi Dergisi, 18 (1), 250–263.

Schumm, W. R. (1985). Beyond relationship characteristics of strong families: Contrasting a model of family strengths. Family Perspective, 19, 1-9.

Schippers, M. C., & Van Lange, P. A. (2006). The psychological benefits of superstitious rituals in top sport: a study among top sportspersons 1. Journal of Applied Social Psychology, 36(10), 2532-2553.

Selye, H. (1978). Stress, cancer, and the mind. In Cancer, stress, and death (pp. 11-19). Springer, Boston, MA.

Sever, M., & Cinoğlu, H. (2010). Amerikan polisinde iş stresinden kaynaklanan aile içi şiddet olaylarının sosyolojik ve istatistiksel analizi. Polis Bilimleri Dergisi, 12(1), 125-146.

Soysal, A. (2009). İş Yaşamında Stres. Çimento İşverenler Dergisi, 3/23, 17-23

Spanier, G. B., & Cole, C. C. (1976). Toward clarification and investigation of marital adjustment. International Journal of Sociology of the Family, 6, 121-146.

Stajkovic, A. D., & Luthans, F. (1998), Self-efficacy and work-related performance: A meta-analysis, Psychological bulletin, 124(2), 2.

Stanley, S. M., Kline, G. H., & Markman, H. J. (2005). The inertia hypothesis: Sliding vs. deciding in the development of risk for couples in marriage. Paper presented at the Cohabitation: Advancing Research and Theory Conference, Bowling Green, OH.

Stickley, T., & Freshwater, D. (2006). The art of listening in the therapeutic relationship. Mental health practice, 9(5).

Sullivan, B. F., ve Schwebel, A. I. (1995). Relationship belief and expectations of satisfaction in marital relationships: Implications for family practitioners [Abstract]. Family Journal. 3, 298-305. Retrieved September 30, Web: <http://search.epnet.com>.

Süataç, Ö. A. (2010). Marital adjustment research in terms of interpersonal style and anger. (Unpublished master's thesis). Ege University, Izmir.

Şahin, N. H. (1994). Stresle başa çıkma: Olumlu bir yaklaşım. Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 169.

Şeker, B., & Zırhlıoğlu, G. (2009). Van Emniyet Müdürlüğü kadrosunda çalışan polislerin tükenmişlik, iş doyumu ve yaşam doyumları arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesi. Polis Bilimleri Dergisi, 11(4), 1-26.

- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). Using Multivariate Statistics (6th ed.). Pearson.
- Tang LP. Hammontree ML, (1992). The Effects of Hardiness, Police Stress, and Life Stress on Police Officers' Illness and Absenteeism, Public Personnel Management 21: 493-510.
- Tarhan, N. (2016). Mutlu evlilik psikolojisi. Timaş Yayınları.
- Taylor, E. W., & Cranton, P. (2012). The handbook of transformative learning: Theory, research, and practice. John Wiley & Sons.
- Tezer, E. (1996). “Evlilik İlişkisinden Sağlanan Doyum: Evlilik Yaşamı Ölçeği”. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2 (7),1-6.
- Thompson-Hayes, M., & Webb, L. M. (2004). Commitment under construction: A Dyadic and communicative model of marital commitment. The Journal of Family Communication, 4 (3-4), 249-260.
- Tokmak, İ., Yıldız, E., & Turgut, H. (2013). Duygusal zekanın örgütsel vatandaşlık davranışına etkisi: İş tatmininin aracılık rolü. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 10(1), 96-114.
- Tsigos C, Kyrou I, Kassi E, Chrousos G. (2020). Stress: Endocrine Physiology and Pathophysiology, South Dartmouth (MA): MDText.com, Inc. Erişim adresi:<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK278995/>
- Tutarel-Kışlak, Ş. (1995). Cinsiyet, evlilik uyumu, depresyon ile nedensel ve sorumluluk yüklemeleri arasındaki ilişkiler üzerine bir araştırma. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tutarel-Kışlak, Ş., & Çabukça, F. (2002). Empati ve demografik değişkenlerin evlilik uyumu ile ilişkisi. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 5(5).
- Uçansu, P. Z. (2019). Evli bireylerde sözsüz yakınlık ile evlilik doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uludağlı, N. P., & Akbaş, G. (2019). Evlilik ile Çocuk Sahibi olmaya ilişkin sosyal saat algısı ve evlilik doyumu. Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 19(42), 183-219.
- Urgancı, Ç., & Eker, E. (2018). İstanbul 112 Acil Sağlık Hizmetleri çalışanlarının mesleki tükenmişlik düzeyleri ve algılanan stresle başa çıkmada evlilik doyumunu yordama gücü. Aydın İnsan ve Toplum Dergisi, 4(2), 35-60.
- Ünal, İ. (2007). Gençlerle İletişim. Nesil Basım Yayın Gıda Ticaret ve Sanayi A. Ş.

Ümmet, D. (2017). Genel psikolojik sağlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide evlilik uyumunun aracı rolü. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi, 6(1), 159-175.

Verma R. Balhara YPS, Gupta CS (2019). Gender differences in stress response: Role of developmental and biological determinants. Ind Psychiatry J. 20(1): 4–10

Violanti JM. Aron F, (1993). Sources of police stressors, job attitudes, and psychological distress, Psychol Rep, 72(3 Pt 1):899-904.

Vuchunic, S. (1987). Starting and stopping spontaneous family conflicts. Journal of Marriage and Family, 49(3), 591-601.

Vyse, S. A. (2013). Believing in magic: The psychology of superstition-updated edition. Oxford University Press.

Woszidlo, A., & Segrin, C. (2013). Direct and indirect effects of newlywed couples' neuroticism and stressful events on marital satisfaction through mutual problem solving. Marriage & Family Review, 49(6), 520–545.

Yalçın, H. (2014). Evlilik uyumu ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 3(1), 250-262.

Yamak, B. (2015). Adölesanların fiziksel uygunluk seviyelerinin vücut imajı, benlik tasarımı ve stres düzeyine etkisi (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Yedirir, S., & Hamarta, E. (2015). Emotional expression and spousal support as predictors of marital satisfaction: The case of Turkey. Educational Sciences: Theory and Practice, 15(6), 1549-1558.

Yıldırım, İ. (2004). Algılanan sosyal destek ölçeğinin revizyonu. Eurasian Journal of Educational Research, (17), 221-236.

Yıldız, M. A., & Çevik, G. B. (2016). A Study on marital satisfaction and life satisfaction with married individuals Evli bireylerin evlilik doyumlarının ve yaşam doyumlarının incelenmesi. Journal of Human Sciences, 13(1), 227-242.

Zubin, J., & Spring, B. (1977). Vulnerability: a new view of schizophrenia. Journal of abnormal psychology, 86(2), 103.



EKLERİ

EK 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Bu anket formu T.C. İstanbul Rumeli Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Kübra KAĞNICI'nın, Dr. Öğr. Üyesi Alper HASANOĞLU danışmanlığında yürütülmektedir. Çalışma yalnızca güvenlik görevlileri personeline yöneliktir. Çalışma "Stres ve Evlilik Doyum İlişkisinde Bilişsel Çarpıtmalar ve Paranoyanın Aracılık Etkisi" amacıyla yürütülmektedir. Araştırma anketine evli bireylerin katılması uygundur. Araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır, çalışmaya katılmama ya da kabul ettikten sonra vazgeçme hakkına sahipsiniz. Araştırma tahminen 10-15 dakika sürmektedir. Araştırmanın sağlıklı şekilde yürütülebilmesi için sizden beklenen, soruları içtenlikle ve dürüst şekilde cevaplamanızdır. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Yönergeleri dikkate alarak size en uygun gelen yanıtları vermeniz önemlidir. Araştırma kapsamında vereceğiniz bilgiler istatistiksel olarak değerlendirilecek olup hiçbir kurum, kuruluş ya da kişi ile paylaşılmayacaktır. Araştırmada kimliğinizi belli edecek kişisel bilgiler istenmemektedir ve gizlilik esastır.

EK 2. Kişisel Bilgiler

1.Yaşınız:.....

2. Cinsiyetiniz:

☐ Erkek

☐ Kadın

3. Eğitim Durumunuz:

☐ İlkokul

☐ Ortaokul

☐ Lise

☐ Önlisans

☐ Lisans

4. Çocuğunuz var mı? Varsa kaç tane?.....

5. Kaç yıldır görev yapıyorsunuz?.....

6. Hangi birimde görev yapıyorsunuz?.....

EK 3. Algılanan Stres Ölçeği

	Hiçbir Zaman	Neredeyse Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Çok Sık
Beklemediğim bir olaya karşı sıkıntı yaşadım.					
Önemli olayları kontrol edemedim.					
Kendimi stresli hissettim.					
Kişisel problemlerimi çözmeye konusunda kendime güvendim.					
Yaşamımda her şey yolunda gitti.					
Yaşamımdaki öfkemi kontrol ettim.					
Kontrolüm dışındaki olaylar beni öfkeliendirdi.					
Üstesinden gelemediğim zorluklar yaşadım					

EK 4. Evlilik Yaşam Ölçeği

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Evlilikten beklediklerimin çoğu gerçekleşti					
Evliliğimizdeki engellerin aşılmaz olduğunu düşünüyorum					
Evliliğimizi çok anlamlı buluyorum					
Evliliğimizde giderek azalan heyecan beni rahatsız ediyor					
Evliliğimiz zaman zaman bana bir yük gibi geliyor					
Huzurlu bir ev yaşamım var					
Evliliğimiz her geçen gün daha iyiye doğru gitti					
Bizim ilişkimiz ideal bir karı koca ilişkisidir					
Eşim benim için aynı zamanda iyi bir arkadaşır					
Baş başa kaldığımız zaman benim canım hiç sıkılmaz					

EK 5. Kişilerarası İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
İnsanlarla fazla samimi olmak genellikle sorun yaratır.					
İnsanlar beni hiç anlamıyor.					
Çevremdeki insanlara gerçek duygu ve düşüncelerimi ifade edersem onlar tarafından reddedileceğime inanıyorum.					
Bu hayatta gerçek dost yoktur.					
İlişki kurduğum herkesin tüm duygu ve düşüncelerini benimle paylaşmasını isterim.					
Bir insanın gözünden nasıl bir insan olduğunu anlarım.					
Karşımdaki kişiler ifade etmeseler de onların ne düşündüğünü anlarım.					
Karşımdaki kişi ben ifade etmesem de benim ne düşündüğümü anlayabilmelidir.					
Kendimi iyi hissedebilmem için başkalarının benim hakkımdaki duygu ve düşünceleri olumlu olmalıdır.					
İnsanlar verdiği sözleri yerine getirmezler.					
Her zaman bir sosyal bir grupta yer almalıyım					
Sosyal ortamlarda insanların beni olduğum gibi kabul etmeyeceğini düşünüyorum.					
Çevremizdeki insanlara karşı sürekli tetikte olmakta yarar var.					
Çevremdeki insanları üzmemek için hep kendimden ödün vermeliyim.					
İlişkilerimde insanları hoşnut kılmak için onların istediği gibi davranmalıyım.					
Her zaman çevremde birilerinin olmasını isterim.					
İnsanlar bana daima anlayışlı davranmasını isterim.					
İlişkilerde insanlar birbirlerinin tüm beklentilerini karşılamalıdır.					
İnsanlarla ilişkileri yüzeysel tutmakta her zaman yarar vardır.					

EK 6. Paranoia Hakkındaki İnançlar Ölçeği

	Hiç	Biraz	Orta Derecede	Çok fazla
Paranoyam sorunlardan kaçmak için işe yarıyor.				
Eğer geçmişte paranoyam olmasaydı zarar görebilirdim.				
Kötü şeyler olması paranoyamın artmasına neden oluyor.				
Paranoyam kontrolden çıkıyor.				
Paranoyam beni bazı insanlarla konuşmaktan alıkoyuyor.				
Paranoyak hissettiğimde üzüliyorum.				
Paranoyak olmak beni ilginç biri yapar.				
Paranoyak olmak önemlidir.				
Paranoyak olmasaydım birileri benden faydalanırdı.				
Paranoyam beni başkalarına yakın hissetmekten alıkoyuyor.				
Paranoyam insanları benden uzak tutuyor.				
Paranoyak olmak daha güvenlidir.				
Paranoyam hoşlandığım şeyleri yapmamı engelliyor.				
Paranoyak olmasaydım kontrolümü kaybederdim.				
Paranoyak düşüncelerim beni endişelendiriyor.				
Hayat bana diğer insanlara karşı paranoyak olmayı öğretti.				
Benim paranoyam bir başa çıkma stratejisidir.				
Paranoyam ayaklarımın üzerinde durmamı sağlıyor.				
Paranoyak olmak beni zinde tutar.				
Paranoyam diğer insanları üzüyor.				
Paranoya hayatı daha heyecanlı ve canlıymış gibi gösterebilir.				
Herkes belli bir düzeyde paranoyaktır.				
Benim paranoyam başkalarına güvenmekte zorlandığım anlamına geliyor.				
Paranoyak ya da şüpheli olmak beni zararlardan korur.				
Paranoyam abartılıyor.				
Her zaman belli bir dereceye kadar paranoyak hissedeceğim.				
Paranoyam beni korur.				
Paranoya herkesin sahip olduğu bir şeydir.				
Paranoyak olmak insanın doğasıdır.				
Paranoyam beni üzüyor.				
Paranoyam olmasaydı hayat sıkıcı olurdu.				