

**T.C.
FATİH ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI ANA BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**AİLE YAŞAM DÖNGÜSÜNÜN 4. VE 5.
EVRESİNDEKİ EVLİ BİREYLERİN STRESLE
BAŞ ETME TARZLARI VE EVLİLİK
UYUMLARININ KARŞILAŞTIRILMASI**

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU**

**Hazırlayan
YELDA YAVUZ
Haziran 2015**

**T.C.
FATİH ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
AİLE EĞİTİMİ VE DANIŞMANLIĞI ANA BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**AİLE YAŞAM DÖNGÜSÜNÜN 4. VE 5.
EVRESİNDEKİ EVLİ BİREYLERİN STRESLE
BAŞ ETME TARZLARI VE EVLİLİK
UYUMLARININ KARŞILAŞTIRILMASI**

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU**

**Hazırlayan
YELDA YAVUZ
Haziran 2015**

ONAYLAMA SAYFASI

Enstitüsü : **Sosyal Bilimler**
Anabilim Dalı : **Aile Eğitimi ve Danışmanlığı**
Tez Konusu : **Aile Yaşam Döngüsünün 4. ve 5. Evresindeki
Evli Bireylerin Stresle Baş Etme Tarzları ve
Evlilik Uyumlarının Karşılaştırılması**
Tez Danışmanı : **Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU**
Tez Tarihi : **Haziran 2015**

Bu tezin şekil ve içerik açısından Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tez Yazım Kılavuzunda belirtilen kurallara uygun formatta yazıldığını onaylıyorum.

Yrd. Doç. Dr. Taşkın TANRIKULU
Anabilim Dalı Başkanı

Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı 512213012 numaralı öğrencisi Yelda YAVUZ tarafından hazırlanan bu tezin Yüksek Lisans Tezinde bulunması gereken yeterliliğe, kapsama ve niteliğe sahip olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU
Tez Danışmanı

Tez Sınavı Jüri Üyeleri

Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU

Yrd. Doç. Dr. Taşkın TANRIKULU

Yrd. Doç. Dr. Mustafa OTRAR

Bu tezin Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tez Yazım Kılavuzunda belirtilen kurallara uygun formatta yazıldığını onaylıyorum.

Prof. Dr. Mehmet KARAKUYU
Müdür

ÖNSÖZ

Fatih Üniversitesi Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Yüksek lisans programının eşim ile birlikte ilk mezunları olmaktan ve bu alana hizmet vermekten gurur ve mutluluk duyuyorum. Bu bölümü tercih etmemde ve tez çalışmamda büyük etkisi olan, tez danışmanım olduğu için onur duyduğum, kıymetli hocam Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU' na teşekkürü bir borç bilirim.

Tez jürimde yer alan, yapıcı eleştirileri ve değerli katkıları ile yol gösteren Aile Eğitimi ve Danışmanlığı Anabilim Dalı Başkanı Yrd. Doç. Dr. Taşkın TANRIKULU hocama, tez çalışmamın istatistik sürecinde büyük bir özveri ile desteğini esirgemeyen Yrd. Doç. Dr. Mustafa OTRAR hocama, araştırmamın fikir sürecinde yolumu aydınlatan Yrd. Doç. Dr. Azize Nilgün CANEL hocama, ayrıca yüksek lisans eğitimim boyunca engin bilgilerini bizimle paylaşan bölüm hocalarıma çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimime aralıksız devam etmemi sağlayan ve çalışmalarına gönülden destek olan Kurum Müdürleri; Ali ÇAKIR, Aykut EKER ve Mahir KARAHASANOĞLU hocama, veri toplama sürecinde büyük bir özveri ile destek olan psikolojik danışman arkadaşlarıma ve tez sürecinde her zaman yanımda olan meslektaşım, arkadaşım Kamile AYDEMİR' e teşekkür ederim.

Beni sınımsız bir aile ortamında yetiştiren, bana iyiliği, saflığı, sanatı ve eğitimin kıymetini öğreten, birlikte yıldızları seyredip besteler yaptığım sevgili anneme; bana özgüveni, sorumluluğu ve mizahı öğreten, birlikte sohbet etmekten ve gülmekten keyif aldığım sevgili babama teşekkürü bir borç bilirim.

Bir bahar günü karşıma çıkıp yaşamıma bir şems gibi doğan, beni sesi, aşkı, sevgisi, bilgeliği ve ruhuyla kendine hayran bırakan, o günden beri etrafında pervane olduğum, birlikte çalışmaktan büyük keyif aldığım eşim, arkadaşım, meslektaşım, en büyük desteğim Oğuzhan YAVUZ' a sonsuz teşekkürler...

Yelda YAVUZ

Haziran 2015

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	IV
İÇİNDEKİLER.....	V
KISALTMALAR.....	X
TABLolar LİSTESİ.....	XI
ÖZET.....	XIV
ABSTRACT.....	XV
BÖLÜM 1: GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	6
1.3. Araştırmanın Önemi	7
1.4. Sınırlılıklar	8
1.5. Varsayımlar	8
1.6. Tanımlar.....	8
BÖLÜM 2: İLGİLİ LİTERATÜR.....	9
2.1. Evlilik, Aile ve Aile Yaşam Döngüsü.....	9
2.1.1. Evlilik	9
2.1.2. Aile.....	10
2.1.2.1. Sağlıklı ve Sağlıksız Aile.....	10
2.1.3. Aile Yaşam Döngüsü ve Sınıflama Modelleri.....	11
2.1.3.1. Carter ve McGoldrick Aile Yaşam Döngüsü Modeli.....	13
2.1.3.2. Dominian'ın Aile Yaşam Döngüsü Modeli.....	13
2.1.3.3. Gardner'ın Aile Yaşam Döngüsü Modeli.....	14
2.1.3.4. Duvall'ın Aile Yaşam Döngüsü Modeli.....	14
2.1.4. Aile Yaşam Döngüsünün 4. ve 5. Evresindeki Aileler.....	14
2.1.4.1. Okul Çağı Ailesi(4.Evre).....	14
2.1.4.2. Ergen Çocuklu Aileler(5.Evre).....	15

2.2. Evlilik Uyumu.....	18
2.2.1. Evlilik Uyumu Kavramının Tanımlanması.....	18
2.2.2. Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler.....	20
2.2.2.1. Çiftler Arası Tatmin Boyutu.....	22
2.2.2.2. Duygulanım İfadesi Boyutu.....	26
2.2.2.3. Çiftler Arası Birliktelik.....	28
2.2.2.4. Çiftler Arası Fikir Birliği.....	29
2.2.3. Evlilik Uyumu Kuramsal Yaklaşım.....	31
2.2.3.1. Lewis Spanier Modeli.....	31
2.2.3.2. Thibaut ve Kelley'nin Değiş-Tokuş Kuramı.....	32
2.2.3.3. Bağlanma Kuramı.....	33
2.2.3.4. Sevginin Evrimi Kuramı.....	33
2.2.3.5. Bağlamsal Model.....	34
2.2.3.6. Sosyal Öğrenme Kuramı.....	34
2.2.3.7. Yükleme Kuramı.....	34
2.3. Evlilikte Stres ve Stresle Baş Etme.....	35
2.3.1. Evlilikte Stres.....	35
2.3.2. Aile Yaşam Stresörleri.....	37
2.3.3. Stres Modelleri.....	38
2.3.3.1. ABCX Stres Modeli.....	38
2.3.3.2. Genel Uyum Sendromu Kuramı.....	39
2.3.3.3. Aile Stresi, Uyumu, Adaptasyonu ve Sağlamlığı Modeli.....	40
2.3.3.4. Kişi- Çevre Uyum Modeli.....	40
2.3.3.5. Genetik Yapı Teorileri.....	40
2.3.3.6. Bilişsel Kuram.....	40
2.3.3.7. Psikanalitik Kuram.....	41
2.3.3.8. Davranışsal Kuram.....	41
2.3.3.9. Yakın İlişkilerde Stresin Rolüne Dair Kuramsal Model.....	41
2.3.4. Evlilikte Stresle Baş Etme	42
2.3.4.1. Evlilikte Stresle Baş Etme Yaklaşımları.....	43
Duygu Odaklı Başa Çıkma.....	43
Problem Odaklı Başa Çıkma.....	44
2.3.4.2. Evlilikte Stresle Baş Etme Teknikleri.....	44
Bedensel Teknikler.....	44

Zihinsel Teknikler.....	46
Davranışsal Teknikler.....	46
2.4. Evlilik Uyumu İle İlgili Araştırmalar.....	47
2.4.1. Türkiye'de Yapılan Çalışmalar.....	47
2.4.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.....	54
2.5. Evlilikte Stresle Başa Çıkma İle İlgili Araştırmalar.....	58
2.5.1. Türkiye'de Yapılan Çalışmalar.....	58
2.5.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.....	61
BÖLÜM 3: YÖNTEM.....	64
3.1. Araştırmanın Modeli	64
3.2. Evren Örneklem	64
3.3. Veri Toplama Araçları	73
3.3.1. Çift Uyum Ölçeği	73
3.3.2. Stresle Baş Etme Tarzları Ölçeği	73
3.3.3. Kişisel Bilgi Soru Listesi.....	74
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi.....	74
BÖLÜM 4: BULGULAR.	75
4.1. Çift Uyum Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğine Ait Betimsel Değerler.....	75
4.2. Aile yaşam döngüsünün(AYD) 4. ve 5. evresinde yer alan evli bireylerin evlilik uyumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?.....	76
4.3. Aile yaşam döngüsünün(AYD) 4. ve 5.evresinde yer alan evli bireylerin stresle baş etme tarzları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?.....	77
4.4. Evli bireylerin stresle baş etme tarzları ve evlilik uyumları arasında ilişki var mıdır?.....	78
4.5. Evli bireylerin birden fazla gelişim döneminde çocuğa sahip olmalarının evlilik uyumu üzerinde etkisi var mıdır?.....	79
4.6. Evli bireylerin birden fazla gelişim döneminde çocuğa sahip olmalarının stresle baş etme tarzları üzerinde etkisi var mıdır?.....	82
4.7. Evlilik uyumu cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?.....	85
4.8. Stresle baş etme tarzları cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?.....	86

4.9. Evlilik uyumu evli bireylerin çocuk sayısına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?.....	87
4.10. Stresle baş etme tarzları evli bireylerin çocuk sayısına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?.....	91
4.11. Evlilik uyumu evli bireylerin eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?.....	94
4.12. Stresle baş etme tarzları evli bireylerin eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?.....	98
4.13. Evlilik uyumu evli bireylerin çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?.....	102
4.14. Stresle baş etme tarzları evli bireylerin çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?.....	103
4.15. Evlilik uyumu evli bireylerin gelir durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?.....	104
4.16. Stresle baş etme tarzları evli bireylerin gelir durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?.....	106
BÖLÜM 5: TARTIŞMA VE YORUM	108
5.1. Aile Yaşam Döngüsünün(AYD) 4. ve 5. Evresine Göre Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	108
5.2. Aile Yaşam Döngüsünün(AYD) 4. ve 5. Evresine Göre Evli Bireylerin Stresle Baş Etme Tarzlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışma Ve Yorumu.....	110
5.3. Evli Bireylerin Stresle Baş Etme Tarzları ile Evlilik Uyumları Arasında İlişkinin Tartışma Ve Yorumu.....	111
5.4. Birden Fazla Gelişim Döneminde Çocuğa Sahip Olup Olmama Durumuna Göre Evli Bireylerin Evlilik Uyumunun Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	113
5.5. Birden Fazla Gelişim Döneminde Çocuğa Sahip Olup Olmama Durumuna Göre Evli Bireylerin Stresle Baş Etme Tarzlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	114
5.6. Cinsiyetlerine Göre Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	116

5.7. Cinsiyetlerine Göre Evli Bireylerin Stresle Baş Etme Tarzlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	117
5.8. Çocuk Sayısına Göre Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	118
5.9. Çocuk Sayısına Göre Evli Bireylerin Stresle Baş Etme Tarzlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	119
5.10. Eğitim Durumuna Göre Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	120
5.11. Eğitim Durumuna Göre Evli Bireylerin Stresle Baş Etme Tarzlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	121
5.12. Çalışma Durumuna Göre Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	122
5.13. Çalışma Durumuna Göre Evli Bireylerin Stresle Baş Etme Tarzlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	123
5.14. Gelir Durumuna Göre Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	124
5.15. Gelir Durumuna Göre Evli Bireylerin Stresle Baş Etme Tarzlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	125
BÖLÜM 6: SONUÇ VE ÖNERİLER.....	127
6.1. Sonuçlar.....	127
6.2. Öneriler.....	130
6.2.1.Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....	130
6.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	130
KAYNAKÇA.....	132
EKLER.....	150
EK1: Çift Uyum Ölçeği Örnek Soru Maddeleri.....	150
EK2: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Örnek Soru Maddeleri.....	151
EK3: Kişisel Bilgi Soru Listesi.....	152

KISALTMALAR

AYD	: Aile Yaşam Döngüsü
ÇUÖ	: Çift Uyum Ölçeği
SBÖ	: Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Cinsiyet Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	65
Tablo 3.2. Yaş Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	65
Tablo 3.3. Kadınların Yaş Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	65
Tablo 3.4. Erkeklerin Yaş Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	66
Tablo 3.5. Eşin Yaşı Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	66
Tablo 3.6. Kadınlarda Eşin Yaşı Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	66
Tablo 3.7. Erkeklerde Eşin Yaşı Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri	67
Tablo 3.8. Eğitim Düzeyi Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	67
Tablo 3.9. Kadınlarda Eğitim Düzeyi Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri	67
Tablo 3.10. Erkeklerde Eğitim Düzeyi Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	68
Tablo 3.11. Çalışma Durumu Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri	68
Tablo 3.12. Kadınlarda Çalışma Durumu Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	68
Tablo 3.13. Erkeklerde Çalışma Durumu Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	69
Tablo 3.14. Gelir Düzeyi Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	69
Tablo 3.15. Aile Yaşam Döngüsü(AYD) Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerler.....	69
Tablo 3.16. Çocuk Sayısı Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri	70
Tablo 3.17. Çocuk Sayısı Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri	70
Tablo 3.18. Erkeklerde Çocuk Sayısı Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	70
Tablo 3.19. İlk Çocuğun Yaşı Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerler	71
Tablo 3.20. İkinci Çocuğun Yaşı Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	71
Tablo 3.21. Üçüncü Çocuğun Yaşı Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	71
Tablo 3.22. Dördüncü Çocuğun Yaşı Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	72
Tablo 3.23. Birden Fazla Gelişim Döneminde Çocuklarının Olup Olmaması Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	72
Tablo 3.24. Kadınlarda Birden Fazla Gelişim Döneminde Çocuklarının Olup Olmaması Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	72
Tablo 3.25. Erkeklerde Birden Fazla Gelişim Döneminde Çocuklarının Olup Olmaması Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri	73
Tablo 4.1. Çift Uyum Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Betimsel Değerler.....	75
Tablo 4.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Betimsel Değerler.....	76

Tablo 4.3. Çift Uyum Ölçeği Puanlarının AYD Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	76
Tablo 4.4. Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının AYD Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	77
Tablo 4.5. Stresle Baş Etme Tarzları ve Evlilik Uyumluları Arasında İlişki İçin Yapılan Pearson Analizi Sonuçları.....	78
Tablo 4.6. Çift Uyum Ölçeği Puanlarının Birden Fazla Gelişim Döneminde Çocuğu Olması Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	79
Tablo 4.7. Kadınların Çift Uyum Ölçeği Puanlarının Birden Fazla Gelişim Döneminde Çocuğunun Olması Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	80
Tablo 4.8. Erkeklerin Çift Uyum Ölçeği Puanlarının Birden Fazla Gelişim Döneminde Çocuğunun Olması Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	81
Tablo 4.9. Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Birden Fazla Gelişim Döneminde Çocuğunun Olması Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	82
Tablo 4.10. Kadınların Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Birden Fazla Gelişim Döneminde Çocuğunun Olması Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	83
Tablo 4.11. Erkeklerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Birden Fazla Gelişim Döneminde Çocuğunun Olması Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	84
Tablo 4.12. Çift Uyum Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	85
Tablo 4.13. Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	86
Tablo 4.14. Çift Uyum Ölçeği Puanlarının Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	87
Tablo 4.15. Kadınların Çift Uyum Ölçeği Puanlarının Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	88
Tablo 4.16. Erkeklerin Çift Uyum Ölçeği Puanlarının Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	89
Tablo 4.17. Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	91
Tablo 4.18. Kadınların Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	92

Tablo 4.19. Erkeklerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	93
Tablo 4.20. Çift Uyum Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	94
Tablo 4.21. Kadınların Çift Uyum Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	96
Tablo 4.22. Erkeklerin Çift Uyum Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	97
Tablo 4.23. Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	98
Tablo 4.24. Kadınların Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	100
Tablo 4.25. Erkeklerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları.....	101
Tablo 4.26. Çift Uyum Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	102
Tablo 4.27. Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	103
Tablo 4.28. Çift Uyum Ölçeği Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	104
Tablo 4.29. Çift Uyum Ölçeği Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Scheffe Testi Sonuçları.....	105
Tablo 4.30. Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	106
Tablo 4.31. Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Scheffe Testi Sonuçları.....	107

Enstitüsü : **Sosyal Bilimler Enstitüsü**
Anabilim Dalı : **Aile Eğitimi ve Danışmanlığı**
Tez Danışmanı : **Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU**
Tez Tarihi : **Haziran 2015**

KISA ÖZET

AİLE YAŞAM DÖNGÜSÜNÜN 4. VE 5. EVRESİNDEKİ EVLİ BİREYLERİN STRESLE BAŞ ETME TARZLARI VE EVLİLİK UYUMLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

Yelda YAVUZ

Bu çalışmada aile yaşam döngüsünün 4. ve 5. evresindeki evli bireylerin stresle baş etme tarzları ve evlilik uyumları karşılaştırılmış, evli bireylerin stresle baş etme tarzları ve evlilik uyumlarının cinsiyet, eğitim, çalışma, gelir durumu ve çocuk sayısına göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş, ayrıca stresle baş etme tarzları ve evlilik uyumu arasındaki ilişki araştırılmıştır.

Çalışmanın katılımcı grubunu, 300 kadın ve 300 erkek olmak üzere 600 evli birey oluşturmaktadır. Katılımcıların demografik bilgilerini öğrenmek amacıyla Kişisel Bilgi Soru Listesi, evlilik uyumlarını ölçmek için Çift Uyum Ölçeği (Fışiloğlu ve Demir, 2000) ve stresle baş etme tarzlarını ölçmek için Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (Şahin ve Durak, 1994) kullanılmıştır.

Bu araştırmada verilerin analizi için SPSS 21.0 programı kullanılmıştır. İki grup arasındaki farkı belirlemek için t-testi, İkidenden fazla gruplar arası karşılaştırmalarında Tek Yönlü Anova testi ve farklılığa neden olan grubun tespitinde Scheffe testi kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda, aile yaşam döngüsünün 4. evresindeki okul çocuklu evli bireylerin evlilik uyumunun, 5. evresindeki ergen çocuklu evli bireylerden yüksek olduğu, 4.evredeki evli bireylerin olumlu, 5. evredeki evli bireylerin ise olumsuz stresle baş etme tarzlarını daha çok kullandıkları görülmüştür. Evlilik uyumu ile olumlu stresle baş etme tarzları arasında pozitif yönde, olumsuz stresle baş etme tarzları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Eğitim durumu, çalışma durumu, gelir durumu ve çocuk sayısına göre evlilik uyumu ve stresle baş etme tarzlarının anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği; ancak cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgular literatür desteği ile tartışılmış, uygulayıcılar ve araştırmacılar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler

Aile yaşam döngüsü, Evlilik uyumu, Stresle baş etme

Institute : **Institute of Social Sciences**
Department : **Family Education and Counseling**
Supervisor : **Prof. Adnan KULAKSIZOĞLU**
Degree Awarded and Date : **June 2015**

ABSTRACT

COMPARISON OF STRESS COPING STRATEGIES AND MARITAL ADJUSTMENT OF MARRIED INDIVIDUALS WHO ARE ON THE FOURTH AND FIFTH STAGE OF FAMILY LIFE CYCLE

Yelda YAVUZ

In this study, stress coping strategies of married individuals who are at 4th and 5th stage of family life cycle and their marital adjustment were compared and it was examined that whether married individuals' stress coping strategies and their marital adjustment were differentiated or not, due to gender, education, working, income conditions and number of children. Furthermore correlation between stress coping strategies and marital adjustment was examined.

Participant group of study consisted of 600 married individuals as 300 women and 300 men. Personal Information Question List was used to learn demographic information of participants, Couple Adjustment Scale (Fırsiloğlu and Demir, 2000) to measure their marital adjustment and Stress Coping Strategies Scale (Şahin and Durak, 1994) to measure stress coping strategies.

SPSS 21.0 program was used to analyze data in this study. To compare quantitative data, t-test was used to determine differences between two groups, One-way Anova test to make comparison among groups more than two, Scheffe test to determine the group that caused the difference.

At the end of study, it was seen that marital adjustment of married individuals having school child at 4th stage of family life cycle was higher than married individuals with adolescent child at 5th stage and married individuals at 4th stage used positive stress coping strategies more while individuals at 5th stage use negative stress coping strategies more. A positive meaningful relation is determined between marital adjustment and positive stress coping strategies and a negative meaningful relation with negative stress coping strategies.

It was seen that there was a significant difference in marital adjustment and stress coping strategies according to educational, working situation, income level but no significant difference according to gender.

Findings obtained at the end of study were discussed with literature support, and suggestions were made for researchers and implementers.

Key words:

Family life cycle, Marital adjustment, Coping stress

BÖLÜM 1: GİRİŞ

Bu bölümde araştırmaya konu edilen problem durumu açıklanmış, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, sayıtları ve sınırlılıkları belirtilmiş ve konu ile ilgili tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Aile kavramı geçmişten günümüze pek çok değişiklik gösterse de bazı temel işlevleri aynı kalmıştır. Öncelikle aile bir sistemden oluşur ve sistemin parçaları olan bireyler, hem tekil hem de bütün olarak döngüsel bir iletişimin içerisindeyler. Aile üyeleri hem bireysel gelişimleri hem de ailenin bütün olarak gelişimi gereği benzer süreçlerden geçmektedirler.

Aile kavramını açıklamak için bir çok tanım ortaya atılmıştır. Bazı tanımlarda "kan bağı, aynı soy, informal kalabalık" gibi radikal kavramlara yer verilse de tek bir tanım ortaya koymak ve bu tanımın geniş kitlelerce kabul edilmesini beklemek güçtür.

Aile tanımları arasında genel kabul gören tanımlardan biri Gladding' in tanımıdır. *"Aile, biyolojik veya psikolojik bağları olan ve aralarında tarihsel, duygusal ve ekonomik bir birliktelik olan ve kendini aynı evin üyeleri olarak hisseden bireylerin oluşturduğu birliktir"* (Gladding, 2012: 5).

Aile kavramını iyi anlamak için ailenin yaşadığı süreçleri ve kritik yaşam döngülerini iyi bilmek gerekir. Aile yaşam döngüsünün temel alındığı bu çalışma, değişen aile kavramının günümüzdeki yapısını ve ihtiyaçlarını belirleme konusunda önemli sistemik katkılar sunmaktadır.

Evlilik ise eş alt sistemini ifade eden daha özel bir kavramdır. Evlilik ile beraber kurulan bu yeni sistemde eşler aynı ortamı paylaşmayı, birbirlerinin taleplerini ve ihtiyaçlarını karşılamayı öğrenirler. Evliliğin ilk yıllarında ailenin dengesini kurmak

oldukça zordur. Bu dönemde eşler birbirlerine uyum sağlamaya çalışırlar. Bu araştırmada da incelenen evlilik uyumu konusu ailenin yaşadığı evrelere göre farklılık göstermektedir. Özellikle ergen çocuklu aile evresinde evlilik uyumunun olumsuz anlamda etkilendiği düşünülmektedir.

Evlilik uyumu konusunda bir çok çalışma yapılmıştır. Araştırmaların özellikle demografik değişkenler açısından incelendiği görülmektedir. Ülkemizde yapılan çalışmalar incelendiğinde;

Fışıloğlu (2001) akraba evliliği ile evlilik uyumunu, Şendil ve Korkut (2008) evlilik uyumu ve çatışma düzeylerinin demografik değişkenler ile ilişkisini, Tuncay (2006) evlilik uyumu ile mükemmeliyetçiliğin kişilerarası bağlamda ilişkisini, Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu (2006) evli çiftlerin bağlanma biçimleri, evlilik uyum puanları ve benlik saygısı ile nedensellik ve sorumluluk yükleme arasındaki olası farkları, Kalkan (2002) evlilik ilişkisini geliştirme programının evli çiftlerin evlilik uyum düzeylerine etkisini, Günay (2000) düşünme modelleri ile evlilik uyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi, Gürsoy (2004) kaygı, yaş, evlilik yılı, çocuk, evlenmeden önceki tanışma süresi ve evlilik biçimlerinin evlilik uyumunu etkileyip etkilemediğini, Polat (2006) Evlilik uyumu, aldatma eğilimi ve çatışma eğiliminin birbirleriyle ve bazı değişkenlerle arasındaki ilişkileri, Çakır (2008) evlilik uyumlarının, ana-babalarına bağlanma düzeyleri ve demografik değişkenlerle ilişkisini, Öner (2013) çatışma çözüm stillerinin onların evlilik uyumu üzerindeki etkisini, Yalçın (2014) kadınların sosyo-demografik özelliklerinin evlilik uyumunu ne düzeyde etkilediğini, Malkoç (2001); Yılmaz (2001); Özen (2006) ise eşlerin değer uyumlarının ve çatışma çözüm stillerinin evlilik uyumları üzerindeki etkisini, Demiray (2006) da evli çiftler arasındaki evlilik uyumunun bazı demografik değişkenler ile ilişkisini, Aktaş (2009) evli bireylerin çift uyumunun kaygı ile olan ilişkisini, Gülererli (2014) öğretmenlerin evlilik uyumları ve yaratıcılık arasındaki ilişkiyi, Özaydınlık (2014) evlilik uyumları, kişilik özellikleri ve romantik ilişkilerdeki sosyal ilgileri, Maçkan (2013) yaşlıların problem çözme becerilerinin ve esnekliklerinin evlilik uyumlarına etkisini, Ar (2014) Otizm tanısı alan çocukların ebeveynleri ile normal gelişim gösteren çocukların ebeveynlerinin anksiyete düzeyleri ve evlilik uyumları arasındaki ilişkiyi, Hoşgör (2013) evli bireylerin öfke

ifade tarzları ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi, Fidanoğlu (2006) evli bireylerin evlilik uyumu, mizah tarzı ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi, Ergin (2008) evli boşanma sürecinde olan ve boşanmış kişilerin evlilik uyumu ve cinsiyetçilik açısından karşılaştırmasını, Kızılışık Kartal (2014) okul öncesi kuruma devam eden çocukların davranış sorunları ile annelerinin evlilik uyumları arasındaki ilişkiyi, Yıldız (2012) evlilik uyumu ve ilişkiye ilişkin inançlar arasındaki ilişkiyi, Baba (2010) evli çiftlerin duygusal zeka düzeyleri ile evlilik uyumları arasındaki ilişkiyi, Çakırlar (2012) polislerin evlilik uyumunu etkileyen etmenleri, Özbey (2012) okul öncesi dönemdeki çocukların problem davranışları ile ebeveynlerin evlilik uyumları ve sosyal destek sistemleri arasındaki ilişkiyi, Özer ve Güngör (2012) kişilik özellikleri, yükleme tarzları ve bağlanma stillerinin evlilik uyumuna etkisini, Ekşi ve Kahraman (2012) aile eğitim programının evli kadınlarda evlilik uyumu ve aile sistemine etkisini, Yıldırım (1992) evlilik uyumunu etkileyen faktörleri, Sardoğan ve Karahan (2005) İnsan İlişkileri Beceri Eğitimi Programı'nın evli bireylerin evlilik uyum düzeyleri üzerindeki etkisini, Sezer (2004) kadınların bazı değişkenlere göre evlilik uyumunu, İlketenci (2004) evli bireylerin problem çözme becerileri ve evlilik uyumları arasındaki ilişkiyi, Yeşiltepe (2011) öğretmenlerin evlilik uyumlarını psikolojik iyi oluş ve bazı değişkenler açısından incelemişlerdir.

Yurt dışında ise; Haque ve Davenport (2009) Amerika'da yaşayan müslümanların evlilik uyumunu, Chen ve diğ. (2007) Japon evli çiftlerin evlilik uyumu ve kişilik arasındaki ilişkiyi, Khurshid ve ark. (2007) evlilik uyumu ile stres ve depresyon arasındaki ilişkiyi, Rosen ve ark. (2004) evlilik uyumunu etkileyen değişkenleri, Isaac ve Shah (2004) erkek ve kadına ait cinsiyet rollerinin evlilik uyumu üzerindeki etkisini, Kinnunen ve Feldt (2004) psikolojik sıkıntılar ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi, Dehle ve Weiss (2002) durumsal kaygı ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi, Epstein ve diğ. (1989) iletişim partnerlerinin evlilik uyumuna katkısını, Creamer ve Campell (1988) benzerlik ile çift uyumu arasındaki ilişkiyi, Birtchnell ve Kennard (1983) bayan psikiyatri hastalarının evlilik uyumlarını, Anderson ve ark. (1983) evlilik süreci ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi, Blum ve Mehrabian (1999) mutluluk, kişilik ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi, Johnson ve Jacob (2000) evlilik uyumu ve depresyon arasındaki ilişkiyi, McGovern ve Meyers (2002) modern ve geleneksel çiftlerin evlilik uyumları arasındaki ilişkiyi,

Schumacher ve Leonard (2005) evlilik uyumu ve şiddet tepkileri arasındaki ilişkiyi, Jose ve Alfons (2007) ilk kez evlilik yapanlarla tekrar evlenen çiftlerin evlilik uyumları, evlilik doyumlarını incelemişlerdir.

Evlilik uyumunu etkileyen en önemli etmenlerden biri olan stres ise ülkemizde daha çok iş yaşamı ile anılmaktadır. Halbuki ailede yaşanan stres en az iş stresi kadar önemlidir (Duygulu, 2014: 37). Holmes ve Rahe'nin geliştirdiği "Yakın zaman hayat olayları listesi" incelendiğinde bireylerin en çok uyum sağlaması gereken 14 olayın 10 tanesinin aile ile ilgili olduğu dikkati çeker. Bu durum aile ilişkilerinin insanın hayatında ne kadar etkili olduğunu ortaya koyar. Aile üyeleri arasında duygusal, fiziksel ve ekonomik bağlar vardır. Bu durum bir çok konuda eş alt sistemi, ebeveyn alt sistemi ve kardeş alt sisteminde bireylerin uyum sağlama ve uzlaşma becerisini gerektirmektedir. Eşler arasında sosyal yapılar ne ölçüde farklılaşırsa, uyumsuzluk ve stres de o ölçüde artar (Cooper ve Dewe, 2007: 10-11; Baltaş ve Baltaş, 2008: 101-103).

Stresle baş etme ve evlilik uyumu konusunda ülkemizdeki ve yurt dışında yapılan araştırmaları incelediğimizde; ülkemizde çalışmaların yetersiz olduğu düşünülmektedir. Dikkati çeken stres ve evlilik uyumu konusunda ülkemizde son yıllarda çalışılmaya başlanmıştır. Stres konusuna iş ve diğer alanlarda daha çok yer verildiği, ailede stres konusunda çalışmaların daha çok engelli çocuğa sahip aileler konusunda yapıldığı anlaşılmıştır. Aşağıda ailede stres ve stresle baş etme faktörünün incelendiği araştırmalara yer verilmiştir;

Ülkemizde yapılan çalışmaları incelediğimizde, Bıyıkoglu (2012) evlilik uyumu, mükemmeliyetçilik ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi, Şardağ (2010) Sarıkaya (2011) Köksal ve Kabasakal (2012) Sivrikaya (2012) zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip ailelerin yaşadıkları aile stresi ve diğer değişkenler arasındaki ilişkiyi, Bilecen (2007) Evli bireylerin evlilik doyumları ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi, Eren (2008) infertil çiftlerde algılanan sosyal desteğin stres ve evlilik uyumu üzerindeki etkisini, Can (2013) evli öğretmenlerin evliliklerindeki bazı faktörler ile stresle baş etme becerilerini, Yüksel (2013) kadınlarda evlilik uyumu ve psikolojik belirtiler (stresle baş etme biçimleri) arasındaki ilişkiyi, Alpan (2013) ise Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite tanısı almış

çocukların annelerinin depresyon düzeyleri ve stresle başa çıkma becerilerini normal gelişim gösteren çocukların annelerinin depresyon düzeyleri ve stresle başa çıkma becerileri açısından karşılaştırmıştır.

Yurt dışında ise, Bowman (1990) evliliklerde stresle başa çıkma yöntemlerini, Bodenmann ve Cina (2000) evlilik kalitesi ve stresi, Bouchard ve diğ. (2003) evlilik uyumu ve baş etme biçimlerini, Chaplin, Chaplin ve Sattler (2001) çocuk yetiştirme ve stres, Wunderer ve Schneewind (2008) evlilik standartları, başa çıkma ve evlilik uyumunu, McLaughlin ve ark. (1988) evlilik uyumu ve stresle başa çıkma tarzlarının sayısı, Sears ve Galambos (1992) iş stresi ve evlilik uyumu konularını çalışmışlardır.

Evlilik uyumu ve çiftlerin stresle baş etme yöntemleri, içinde bulundukları yaşam döngüsüne göre biçimlenmektedir. Yaşam döngüsünün her evresinin kendine özgü uyum gerektiren ve stres yaratan özellikleri vardır. Özellikle ergen çocuklu ailelerin yoğun stres altında kaldıkları düşünülmektedir. Bu sebeple aile ile ilgili olarak her hangi bir çalışma yapmadan önce aile yaşam döngüsünün biliniyor olması hayati önem taşır. Maalesef ülkemize özgü aile yaşam döngüsü sınıflama yöntemi olmadığından, Duvall, McGoldrick gibi araştırmacıların, kendi kültürlerine özgü geliştirdikleri sınıflama modelleri kullanılmaktadır. Bunun dışında 20. yüzyılın başlarından bu yana aile yaşam döngülerinin ülkemiz dışında konuşuluyor, tartışılıyor ve akademik çalışmalar haline getiriliyor olması ve bizim hala kültürümüze özgü bir model ortaya koyamamamız akademik alana katkı sunmaya çalışan bizleri teşvik etmelidir.

Ülkemizde aile yaşam dönemlerinden bahseden ilk çalışmalara Güven'in (1991), Ersoy'un (1993; Akt. Özdemir ve ark., 2009)' ın çalışmaları örnek verilebilir. Sonrasında Canel (2007), Bilici (2009), Özdemir ve Arkadaşları (2009), İlerisoy (2012) ve Akça Koca (2013) araştırmalarında aile yaşam döngülerinden bahsetmiştir. Hortaçsu (2007) ise aile yaşam döngüsü ve evlilik ilişkileri konusunda çalışma yapmıştır. Burada dikkati çeken aile yaşam döngüsünden bahseden ilk çalışmaların alanımızdan değil, aile ekonomisi alanında yapılmış olmasıdır.

Çalışmada aile yaşam döngüsüne dikkat çekilerek, evlilik ve aile araştırmalarında gelişimsel yaklaşımın önemi vurgulanmaktadır. Bu sebeple

Duvall'ın 8 aşamalı aile yaşam döngüsü sınıflama yaklaşımına göre aile yaşam döngüsünün genişleme kısmında yer alan 4. Evre'deki "Okul çağı çocuklu aile" ve 5. Evre'deki "Ergen çocuklu aile" evli bireylerin stresle baş etme tarzları ve evlilik uyumları geniş bir örneklem grubu ile karşılaştırılmaktadır.

Sonuç olarak bu araştırmanın problem cümlesi; evli bireylerin stresle baş etme tarzları ve evlilik uyumları, aile yaşam döngüsünün 4. ve 5. evresine göre farklılaşmakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, aile yaşam döngüsünün 4.ve 5. evresinde yer alan evli bireylerin stresle baş etme tarzları ve evlilik uyumlarının karşılaştırılmasıdır. Karşılaştırma için aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır:

1. Aile yaşam döngüsünün 4. ve 5. evresinde yer alan evli bireylerin evlilik uyumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
2. Aile yaşam döngüsünün 4. ve 5. evresinde yer alan evli bireylerin stresle baş etme tarzları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?
3. Evli bireylerin stresle baş etme tarzları ve evlilik uyumları arasında ilişki var mıdır?
4. Evli bireylerin birden fazla gelişim döneminde çocuğa sahip olmalarının evlilik uyumu üzerinde etkisi var mıdır?
5. Evli bireylerin birden fazla gelişim döneminde çocuğa sahip olmalarının stresle baş etme tarzları üzerinde etkisi var mıdır?
6. Evlilik uyumu cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
7. Stresle baş etme tarzları cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
8. Evlilik uyumu evli bireylerin çocuk sayısına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
9. Stresle baş etme tarzları evli bireylerin çocuk sayısına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
10. Evlilik uyumu evli bireylerin eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

11. Stresle baş etme tarzları evli bireylerin eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
12. Evlilik uyumu evli bireylerin çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
13. Stresle baş etme tarzları evli bireylerin çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
14. Evlilik uyumu evli bireylerin gelir durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?
15. Stresle baş etme tarzları evli bireylerin gelir durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Bireyin yaşam döngüsüne paralel olarak bireyin de içinde bulunduğu ailenin yaşam döngüsü özellikleri ve kendisinden beklenen gelişim görevleri, sağlıklı bir ailenin devamı için önem arz etmektedir. Bu süreçte bireyler içinde bulundukları aile yaşam döngüsünün özelliklerine göre evlilik uyumlarını sürdürme ve maruz kaldıkları stres ile başa çıkmak durumundadırlar.

Literatür incelendiğinde evli bireylerde evlilik uyumu ve stresle baş etme konularının ayrı ayrı farklı değişkenler açısından incelendiği görülmüş; fakat aile yaşam döngüsünün farklı dönemlerinde nasıl bir değişiklik gösterdiğinin araştırılmadığı fark edilmiştir. Çalışmada yaşam döngüsünün etkisinin incelenmesinin en önemli sebeplerinden biri literatürdeki bu eksikliği gidermek, evlilik uyumu ve stres konusunu farklı bir bakış açısıyla incelemek ve geniş bir yelpazede literatüre bilgi sunmaktır.

Araştırmaya çok farklı nüfus mozaigine sahip İstanbul' un bir çok ilçesinden yaşam döngüsünün 4.ve 5. evrelerindeki evli bireylerden oluşan geniş bir örneklem grubunun katılması araştırmayı alana önemli katkılar sunacak bir çalışma haline getirmektedir. Bu sayede küçük çocuklu ailelerde ve ergen çocuklu ailelerde evlilik uyumlarının, stresle başa çıkma becerilerinin yaşam döngüsünün evresine göre nasıl farklılaştığı ortaya konmaktadır.

1.4. Sınırlılıklar

- 2015 yılında İstanbul'un Üsküdar, Ümraniye, Bayrampaşa, Sultangazi, Çekmeköy, Sultanbeyli, Kartal, Maltepe, Fatih, Sancaktepe, Ataşehir ve Pendik' te bulunan, aile yaşam döngüsünün 4. ve 5. evresinde yer alan evli bireyler ile sınırlı olup çalışmaya katılan örneklem grubundan elde edilen verilerle sınırlıdır.
- Araştırmanın sonuçları Kişisel Bilgi Soru Listesi, Çift Uyum Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları ölçeklerinden elde edilen veriler ile sınırlıdır.
- Verilerin çözümlenmesinde kullanılan istatistiki yöntemlerle sınırlıdır.

1.5. Sayıtlar

- Araştırmaya katılan evli bireylerin "Çift Uyum Ölçeği", "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Soru Listesi"nde yer alan sorulara samimi ve içten yanıtlar verdiği varsayılmıştır.
- Araştırmada kullanılan ölçeklerin evli bireylerin stresle baş etme tarzları ve evlilik uyumu düzeylerini belirlemede yeterli olduğu varsayılmıştır.

1.6. Tanımlar

Aile Yaşam Döngüsü: Evlilik ile başlayan, çocuklar ile genişleyen, onların evden ayrılmasıyla daralan ve her birinin kendine özel gelişim görevleri olan evreler bütünüdür (Duvall, 1958: 337; 1972: 332).

Evlilik Uyumu: Eşlerin evlendikten sonra ortaya çıkan yeni yaşantılara ve birbirlerine uyum sağlamasıdır (Spanier, 1976: 15).

Stresle Baş Etme: *"Bireyin yaşantısını tehdit edici olarak algıladığı bir durumda, kendisini daha iyi bir duruma getirmek için, durumu kontrol etmesini ve davranış örüntüsünü içeren çabaların tümüdür "* (Baltaş ve Baltaş, 2008: 175).

BÖLÜM 2: İLGİLİ LİTERATÜR

2.1. Evlilik, Aile ve Aile Yaşam Döngüsü

2.1.1. Evlilik

Evlilik aileden daha özel bir kavramdır. Aile genel anlamda bir grubu temsil ederken evlilik, kadın ve erkeğin birlikte bir yaşam kurmak, çocuk sahibi olmak için bir araya geldikleri birlikteliktir. Evlilik kadınla erkeği devletin kontrol, hak ve yetkisi içerisinde yasal bir ilişki ile karı-koca olarak birbirine bağlayan kurumlaşmış bir ilişki sistemidir (Özgüven, 2010: 60).

Baltaş ve Baltas (2008: 101)' e göre evlilik geçmiş yaşantıları, içinde büyüdüğü aile ve eğitim süreci birbirinden farklı kadın ve erkeğin beraber yaşamaya karar vererek hayatlarını birleştirdikleri birliktir.

Ersanlı ve Kalkan (2008:1)'a göre evlilik *"Birbirinden farklı ilgi, istek ve ihtiyaçlara sahip iki insanın birlikteliğini içeren bu sistem, bireyin gelişmesinde etkili, toplumsal kural ve yasalarla şekillendirilmiş özel bir beraberliktir"*.

Gladding (2012: 3-6)' e göre aile ve evlilik kavramı her ne kadar birbirleri ile ilişkili görünseler de aralarında bir takım farklar vardır. Evlilikte esas olan çiftlerin birbirlerini tanımaları, birbirlerini anlamaları ve ihtiyaçlarını gidermeleridir. Ailede ise eşlerin dışında çocuklar ve ailenin diğer üyeleri de devreye girer.

Evlenme ise nişanlılık süreci, evlenme kararı alma ve bu kararı hukuki olarak gerçekleştirme işlemini ifade eden tanımdır (Dural ve ark., 2013: 46).

2.1.2. Aile

Aile kan bağı ve evliliğe dayanan, eş, ebeveyn ve kardeş alt sisteminin olduğu toplumun küçük bir iletişim grubudur (Köknel, 2013: 295).

Aile aynı soya ait, evlilik ile veya evlat edinme yoluyla oluşmuş, aynı evde yaşayan, sosyal ve ekonomik olarak birliktelik oluşturmuş bireyler grubudur (Budak, 2009: 25).

Aile sosyal sistemin içerisinde duygusal özelliği olan bir alt sistemdir (Ersevim, 2008: 19-20).

2.1.2.1. Sağlıklı ve Sağlıksız Aile

İnsanın ilk sosyal ortamı ailedir. Aile üyelerinin birbirleri ile olan iletişimleri, sahip olduğu imkanlar, eğitim ve değer düzeyi kişilerin ruh sağlığını şekillendirir. Zamanla aile de bu faktörlerin etkisiyle sağlıklı yada sağlıksız olur (Kasatura, 2014:15).

Literatürde, işlevlerini yerine getiren aile "sağlıklı" işlevlerini yerine getiremeyen aile ise "sağlıksız" aile olarak ifade edilmiştir (Beavers, 2003: 318; Özgüven, 2014: 71).

Ailenin sağlıklı veya sağlıksız oluşu zamanla değişen bir kavramdır. Bir dönem sağlıklı olarak görülen aile, başka bir dönemde sağlıksız olarak nitelendirilebilir. Sağlıklı aileler, esnek ve dengeleri kendi içerisinde oluşturmayı başarabilen ailelerdir (Gladding, 2012: 30).

Sağlıklı ailenin fonksiyonlarını Nystul (1993) bazı özelliklerle ifade etmiştir. Bu özellikler; Duyguları paylaşma, duyguları anlama, bireysel farklılıkları kabullenme, ilgi ve sevgi duygularının gelişimi, işbirliği, mizah duygusu, yaşamı sürdürmek ve güvenlik için gerekli olan ihtiyaçların karşılanması, problem çözme, geniş bir felsefi düşünce, taahhüt, takdir duygularını ifade etme, iletişim, birlikte zaman geçirme, maneviyat, başa çıkma becerileridir(Akt. Nazlı, 2013: 27-28).

Cutler ve Radford (1999); DeFrain ve arkadaşları (2005) araştırmalarında sağlıklı bir ailenin bazı özellikleri taşıması gerektiğini ifade etmişlerdir. Bunlar;

değişiklikleri olağan karşılama ve değişikliklere uyma, aile sınırlarını belirleme, etkileşimlerinde açık bir iletişim tarzı belirleme, sorumluluk almayı destekleme, eşlerin kendilerine ve çocuklarına karşı güvenilir olmaları, gelecek konusunda olumlu bir görüşe sahip olmasıdır (Akt. Gladding, 2012: 32).

Sağlıksız aileler ise fonksiyonlarını yerine getiremeyen ailelerdir. Ailenin işlevsizliği ailede rollerin birbirine geçmiş olması veya kapalı aile olması ile doğru orantılıdır. Sağlıksız ailelerde aile içinde belirgin roller olmadığı için aile üyeleri arasındaki iletişim de yetersizdir (Frude, 1991; Akt. Nazlı, 2013: 28-29).

2.1.3. Aile Yaşam Döngüsü ve Sınıflama Modelleri

Aile yaşam döngüsü bireyin, ailenin ve toplumun işlevlerini anlamlandırmada önemli bir kavramdır. Evlenmeden önce başlayan ve ailedeki son bireyin ölümüne dek devam eden uzun bir süreçtir (Özdemir ve ark., 2009: 1).

Nystul (1993)' e göre aile yaşam döngüsü, aile yaşantısının süreç içerisindeki seyrini ele alan, sistemik kavramlarla bütünleşen bir modeldir (Akt. Nazlı, 2013: 46). Duvall (1958: 337) aile yaşam döngüsünü, her evresinin belirli gelişim görevleri olan gelişimsel bir model olarak açıklamaktadır.

Bireyin yaşamı boyunca geçirdiği bu evreler düşünüldüğünde, bireylerden oluşan aile de belirli yaşam döngülerinden geçmektedir. İlgili yaklaşımlara göre aile yaşam döngüsünü ilk çocuğun yaşı dikkate alınarak sınıflandırmak gerekir. Uzmanlar bu dönemleri üç ile sekiz dönem arasında gruplandırmışlardır (Özgüven, 2014: 329; Gazioğlu, 2009: 29).

Aile yaşam döngüsündeki evreleri geçerken aileler değişime uyum sağlamaya çalışırlar. Bu da stres ile bağlantılı olarak karşımıza çıkar (Dallos ve Draper, 2012:42).

Aileler kendi yaşam döngüleri boyunca ilerledikçe, üç farklı konuda görüş birliğine varmak durumundadırlar. İlki toplum içerisinde hangi davranışın istenen ve kabul edilen davranış olarak görüldüğünün anlaşılmasıdır. İkincisi ailede kararların alınması sürecinde ortak görüşlerin gelişimine bağlıdır. Üçüncüsü her aile bireyinin kendisine özgü inançlarıdır. Bu üç konuda müzakereye varmak kişisel ve ortak

inançları geçmiş ile de bütünleştirerek eşsiz bir aile sistemini oluşturur (Dallos ve Draper, 2012: 7).

Bireysel yaşam döngüsü insan gelişiminin temel bağlamı olan, aile yaşam döngüsü içinde yer alır. Aile yaşam döngüsü büyük ölçüde kadının rollerinin değişmesinden etkilenir. Genellikle kadının yaşam döngüsü çocuk yetiştirme faaliyetlerine bağlıdır. Erkeklerin yaşam döngüsü ise açıkça yaşa bağlı olarak ifade edilmektedir (Carter & McGoldrick, 1988: 4, 11; Akt. Farber, 1993: 57).

Aile yaşam döngüsü ile evlilikte uyumu inceleyen araştırmalarda yaşam döngüsünün evresine göre evlilik uyumunun değiştiği, evliliğin ilk yıllarında, küçük çocuklu dönemde ve ergenlik döneminde önemli bir düşüş gösterdiği ifade edilmektedir. Evlilik uyumunun en fazla düşüş gösterdiği evre ergenlerin evde olduğu dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Çiftlerin ebeveynlik görevleri bittikten sonra ise evlilik uyumu tekrar yükselmeye başlamaktadır. 1970 ile 1981 yılları arasında yapılan araştırmalarda evlilik memnuniyeti ve aile yaşam döngüleri arasında benzer ilişkiler bulunmuştur. Bir çok araştırmacıya göre evlilik memnuniyeti ve aile yaşam döngüsü arasında U şeklinde eğrisel bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Evliliğin ilk dönemlerinde memnuniyetin yüksek olduğu, çocuklu dönemde memnuniyetin düştüğü, çocuklar evden ayrıldığında tekrar yükselme gösterdiği ifade edilmiştir (Kunz, 1989: 8).

Çeşitli araştırmacılar aile yaşam döngüsünü farklı evrelere ayırmışlardır ;

Sorokin ve ark (1931) dört aşamadan oluştuğunu, Kirkpatrick ve ark (1934) dört aşamadan oluştuğunu, Loomis (1934) dört aşamadan oluştuğunu, Biglowe (1950) yedi evrede incelenebileceğini, Lansing ve Kish (1957) yedi aşamadan oluştuğunu, Rodger (1960) çok karmaşık yirmi dört aşamadan oluştuğunu, Feldman (1961) 8 aşamadan oluştuğunu, Rodgers (1962) on aşamadan oluştuğunu, Hill (1964) beş aşamadan oluştuğunu, Marlowe (1968) aile yaşam döngüsünün birbirine zıt ve genişleyen iki aşamada gerçekleştiğini, Spanier ve Saver (1970) yedi aşamadan oluştuğunu, Glick (1971) beş aşamadan oluştuğunu, Nock (1979) yedi aşamadan oluştuğunu, Okraku (1971) dört aşamada ifade edilebileceğini, McAuley ve Nutty (1974) altı aşamadan oluştuğunu, Knoko ve Rondall (1977) yedi aşamadan

oluşturduğunu, Rexroat ve Shehan (1987) yedi aşamadan oluşturduğunu, Wells ve Gubar (1966) yedi aşamada oluşturduğunu, Murphy ve Staples (1979) dört aşamadan oluşturduğunu, Schefer ve Keith (1981) dört aşamadan oluşturduğunu, Waite (1980) üç aşamadan oluşturduğunu, Schiffman ve Kanuk (1983) dokuz aşamada gerçekleştiğini, Duvall ve Hill (1986) sekiz aşamada gerçekleştiğini ve Carter ve McGoldrick (1989) ifade etmişlerdir (Akt. Özdemir ve ark., 2013: 49-51).

Bu çalışmada McGoldrick-Carter (1980)' ın, Dominian (1989)' ın, Gardner (1990)' ın ve Duvall (1940)' ın aile yaşam döngüsü sınıflama modelleri açıklanmıştır; ancak çalışmada aile yaşam döngüsü kavramı Duvall' ın sınıflama modeline göre yapılmıştır.

2.1.3.1. Carter ve McGoldrick'in Aile Yaşam Döngüsü Modeli

Mc Goldrick ve Carter (1980, 1989)' a göre aile yaşam döngüsü evreleri altı aşamadan oluşur. Birinci aşama "Bağlı olmayan genç yetişkin", ikinci aşama "Yeni evli çift", üçüncü aşama "Küçük çocuklu aile", dördüncü aşama "Ergenlik döneminde çocuğu olan aile", beşinci aşama "Çocukları evden ayrılan aile", altıncı aşama "Daha sonraki yaşamda aile" biçiminde özetlenmiştir (Akt. Gazioğlu, 2009: 29-30).

Mc Goldrick ve Carter (1982)' a göre aile yaşam döngüsünün her bir evresinden diğerine geçerken ailede yoğun stres yaşanmaktadır ve bu stres en üst seviyeye çıkmaktadır. Goldenberg ve Goldenberg (1985)'e göre aile farklı nesillerden oluşmakta ve aile yaşam döngüsünde bir diğer evreye geçtiğinde uyumları da farklılık göstermektedir (Akt. Gazioğlu, 2009: 30-31).

2.1.3.2. Dominian'ın Aile Yaşam Döngüsü Modeli

Dominian (1989) aile terapisi yaklaşımını oluştururken aile yaşam döngüsünü temel almıştır. Aile yaşam döngüsünü üç evrede incelemiştir. İlk evre "Evliliğin ilk beş yılı", ikinci evre "Çocukların büyüdüğü dönem", üçüncü evre ise "Elli yaş sonrası dönem" olarak ifade edilmiştir (Özgüven, 2014: 331).

2.1.3.3. Gardner' ın Aile Yaşam Döngüsü Modeli

Gardner (1990) farklı bir aile yaşam döngüsü modelini 20 ailenin fotoğraf albümlerini inceleyerek dört evre şeklinde oluşturmuştur. İlk evre "Ebeveynlik öncesi dönem", İkinci evre "Okul öncesi çocuklu aileler", üçüncü evre "Okul çağı çocuklu aileler", dördüncü evre "Okul çağı sonu çocuklu aile" dir (Akt. Nazlı, 2013:51).

2.1.3.4. Duvall' ın Aile Yaşam Döngüsü Modeli

Sosyolog Evelyn Duvall ve Reuben Hill 1940'lı yıllarda aile yaşam döngüsü kavramını açıklamışlardır. Duvall tarafından dört dönem olarak ifade edilen aile yaşam döngüsü modeli geliştirilerek, evreleri sekiz bölümde incelenmeye başlamıştır. Aile yaşam döngüsü evlerinde ailelerin gerçekleştirmesi gereken görevler ile ilgili bir paradigma oluşturarak, ailede önemli olanın aile yaşam döngülerinde normal özelliklerden ziyade sorunların yaşandığı geçiş dönemleri olduğunu ifade etmişlerdir (Nichols, 2013:135-136; Nazlı, 2013:46)

Duvall'a göre aile yaşam döngüsü sekiz evrede ele alınmıştır (Akt. Kunz, 1989:2).

1. Evli çift (çocuksuz)
2. Çocuklu aile – ilk çocuk, doğum-30 ay
3. Okul çağı öncesi aile – ilk çocuk 30 ay – 6 yaş
4. Okul çağı ailesi (ilk çocuk – 6 – 13 yaş)
5. Ergen çocuklu aile (ilk çocuk – 13 – 20 yaş)
6. Genç erişkinler yetiştiren aile (ilk çocuğun evi terk etmesinden sonuncuya kadar)
7. Orta yaşta ana-babalar (boş yuvadan emekliliğe kadar)
8. Aile üyelerinin yaşlanması (emeklilikten eşlerin ölümüne kadar)

2.1.4. Aile Yaşam Döngüsünün Duvall'a Göre 4. ve 5. Evresindeki Aileler

2.1.4.1. Okul Çağı Ailesi (4.Evre)

Okul çağı dönemi çocukların anne baba ve çevresi ile özdeşim kurduğu dönemdir. Bu dönemde çocuklar kimliklerini oluşturma ve akranları ile olumlu

sosyal ilişkiler kurma çabasıdadırlar. Son çocukluk dönemi olarak da adlandırılan bu evrede çocuk, ailesi dışındaki kişilere de kendisini kanıtlamak, iyi ilişkiler geliştirmek ve en önemlisi okulda başarılı olmak ister. Bu dönemde yüksek benlik saygısı olan çocuklar başarılı, yetenekli olarak algılanırken, benlik saygısı düşük olan çocuklar kapasitesinin altında kalmaktadırlar (Yavuzer, 2002: 13,18).

Okul çağı çocuğu ailesinin yanı sıra kurduğu arkadaşlıklar ile sosyal çevresini genişletir, çevre ile iletişim kurar, benlik imajı oluşturur ve kendine koruyucu bir sosyal destek sistemi oluşturur. Gelişimsel olarak baktığımızda bu dönemde çocuk kompleks ilişkiler kurmaya hazırdır. Yavaş yavaş duygu ve düşüncelerinin farkına varmaya başlar. Aileye önceki dönem kadar bağımlı değildir (Yörükoğlu, 1989: 76-79; Yavuzer, 2002: 27,29).

Bu dönemde çocuk çevresindeki her şey ile ilgili, meraklı, konuşkan, somut kavramları bilen, öğrenmeye hazır bir durumda iken, aynı zamanda davranış sorunlarının ortaya çıktığı, anne babaya karşılık verme alay geçme gibi özellikler de gösterirler (Yavuzer, 2002: 59-61).

Carter ve McGoldrick (1999) küçük çocuklu ailelerin gelişim görevlerini; çocukların aile sistemine uyumunun sağlanması, çocuk yetiştirme ve ebeveynlik rollerini oluşturma, ekonomik sıkıntılar olarak ifade etmiştir (Akt. Ballard, 2012:143).

4. aile yaşam döngüsü evresinin gelişim görevleri; okul başarısı için çocuğu cesaretlendirme, çocuğun sosyal çevreye uyum sağlaması olarak ifade edilebilir (Özdemir ve ark., 2009: 46-48).

2.1.4.2. Ergen Çocuklu Aileler (5.Evre)

Buluğa geçiş ile başlayan ergenlik dönemi kritik yıllardır. Bir çok araştırmacı bu dönemi bir geçiş evresi olarak nitelendirmiştir. Ergenlerin ebeveynlerine göre de bu dönem, ne çocuk ne de yetişkin özellikler göstermeyen, neler yapıp neler yapamayacağını belli olmadığı bir dönem olarak ifade edilmektedir. Gizil dönemdeki suskunluğunu bozan çocuk, bastırdığı cinsel sorularının tekrar gündeme gelmesiyle stresli bir döneme geçiş yapar. Bu dönemdeki en önemli değişim "Kimlik

krizi", "Kimlik karmaşası" olarak ifade edilen ergenin uygun benlik oluşturma çabasıdır (Kulaksızoğlu, 2004: 17-32).

Erikson (1959) ergenlik kavramını "Psikososyal Moratoryum" yani çocukluk ve yetişkinlik arasında bir köprü olarak tanımlar (Akt. Dolgin, 2014: 93-94). Bilen (2004: 243)' e göre de ergenlik çocuk ile yetişkin arasında, kendine özel nitelikleri ve problemleri olan bir dönemdir.

Ergenlik çocukta fiziksel olarak büyümenin gerçekleştiği, hormonal, cinsel, sosyal, duygusal, kişisel ve mental değişim ve gelişimlerin yaşandığı özel bir evredir. Ergenlik kavramı yerine "Gençlik" kavramının kullanılması yanlış olmaz; fakat gençlik kavramı daha üst yaşlar için kullanılır, burada ergenlik kavramı ile kast edilen çocuğun büyümesi ve gelişmesidir. Ergenlik kavramı üç alt aşamada incelenebilir; 1.Buluğ-Erlik (Ergenliğin Başları): 13-15 yaş (E), 12-14 yaş (K); 2.Ergenliğin Ortaları:15-17 yaş (E), 14-16 yaş (K); 3.Ergenliğin Sonları: 16/17-21 yaş (Kulaksızoğlu, 2004: 32-34).

Araştırmalar uzun yıllardır ergenlik döneminde ailelerin çocuklarını etkilediklerini, sosyalleşmelerini sağladıklarını ve bu sürecin tek boyutlu bir ilişki olarak sürdüğünü bize gösteriyordu; ancak artık ailenin ve ergenin birbirlerini sosyalleştirdikleri, bunun bir karşılıklı sosyalleşme olduğu, aileyi bir sistem olarak düşündüğümüzde nasıl ki anne baba ergen üzerinde önemli bir etkiye sahip ise, ergen de sistemin bir parçası olarak anne ve babası üzerinde önemli etkilere sahiptir. Belsky (1981) bu durumu, Evlilik ilişkisi, ebeveynlik ve çocuğun gelişimi-davranışı kavramları arasında üçlü döngüsel bir etkileşim olarak ifade eder (Akt. Santrock, 2012a: 254).

Anne babalar nasıl ki ergenlik dönemindeki çocuklarını aralarındaki tartışmalarıyla, gelişimsel sorunlarıyla ve evlilik problemleri ile etkiliyorsa, ergenlik dönemindeki çocuk da evlilik ilişkisini benzer şekilde etkilemektedir. Ergenin yaşadığı gelişim dönemi gereği sıkıntılar ve uyum sorunları ailede bir çok stres faktörü ortaya çıkarmaktadır (Yavuzer, 2005: 288-289).

Barnes ve Olson (1985: 438) ergenlik döneminde aile içi ergen ile sağlıklı kurulan iletişimin evlilik doyumunu düşürdüğü, sağlıklı bir iletişimin ise evlilik doyumunu artırdığı sonucuna ulaşmıştır.

Ergenin yaşadığı kimlik karmaşası, arkadaş edinebilme, bedenini tanıma çabası, cinsel gelişimi ile ilgili yaşadığı sorunlar, aileden uzaklaşma, yalnızlık, aileye karşı gelme, depresyon durumları gibi pek çok konu aileyi bir bütün olarak etkilemekte, ergenin bu sorunlarına karşın eşler kendi ilişkilerinde de sorunlarla karşı karşıya kalmaktadırlar (Yavuzer, 1995: 247-255).

Ergenin hızlı bir dönüşüm evresine girmesi stabil halde bulunan aile tarafından bir çatışma unsuru olarak görülmesine neden olur. Ergen aynı "iki yaş inadı" döneminde olduğu gibi yeni bireyleşme talepleri ile anne ve babasının karşısına çıkar (Bee ve Boyd, 2009: 603-604).

Ergenlik öncesinde çocuklar genellikle uyumludur. Anne babaları ile çok fazla çatışmazlar; fakat bu dönemde ergen kendi zevklerinden, isteklerinden bahsetmeye ve artık eskisi gibi itaat etmemeye başlarlar. Ebeveynlerin de bu duruma uyum sağlaması ve ortaya çıkan yeni durumlarla başa çıkması beklenir. Bu dönemde çiftlerde evlilik doyumu ergenin evden ayrılması sürecine kadar düşmeye başlar. Ekonomik yük artar, kariyer tekrar değerlendirilir ve sağlık ile ilgili sorunlar ortaya çıkmaya başlar. Ebeveynler kendi cinsel çekiciliklerini sorgular ve bu konu ile ilgili endişe yaşarlar (Santrock, 2012a: 255-256; Santrock, 2012b: 390).

Gelişim dönemleri ele alındığında ergenlik dönemi yoğun gelişimsel stresin yaşandığı dönemdir. Özellikle hızlı fiziksel gelişim, buna paralel olarak davranışları düzenleme, soyut düşünce ile birlikte yeni sorulara çözüm bulmaya çalışma ve en önemlisi kimliğini ortaya koyma çabası, uyum sağlanması gereken stres kaynaklarıdır (İmamoğlu, 2009a: 101-102; Aydın, 2010:9).

Duvall (1958: 339) ergen çocuklu ailelerin gelişim görevlerini aile sınırlarının esnekliğini artırmak, ergenin bağımsızlığına uyum sağlamak, orta yaş evlilik ve kariyer konularını çözmek, aile büyükleri ve çocuklar arasında iletişimi dengede tutmak olarak tanımlamaktadır.

5.aile yaşam döngüsü evresinin gelişim görevleri; ergenlerin ilgi ve yetenekleri doğrultusunda kariyer planlaması yapmak, sorumlu çerçevede bir özgürleşme anlayışı oluşturmak, kendi iş yaşamı ve evlilik ilişkisi sorunlarına tekrar odaklanmak, yaşlı nesil ile ilgilenmeye başlamak, ergenlerin fizyolojik, psikolojik ve sosyal alanda yaşadığı çalkantılı dönemin duygusal değişimleri ile mücadele etmektir (Özdemir ve ark.,2009:46-48). Bu dönemde ergen çocuklu aileler danışmanlığa ihtiyaç duyarlar. Genellikle eşler ve ergen arasındaki "sınırlar", "duygu ve düşünceleri ifade etme" konusunda problemler, eşlerin birbirinden uzaklaşması veya biriktirilen kızgınlıklar, yaşlı ebeveynlere bakım, iş ve aile dengesini sağlamada güçlük gibi nedenlerle psikolojik danışmana başvururlar (Gladding, 2012:17).

2.2. Evlilik Uyumu

2.2.1. Evlilik Uyumu Kavramının Tanımlanması

Literatür incelendiğinde, evlilik doyumu, evlilik uyumu ve mutluluğu, evliliğin kalitesi gibi pek çok kavram karşımıza çıkmaktadır ve bu kavramsal karışıklıktan dolayı belirgin bir tanımlama yapılamamaktadır. Bu kavramların içerik olarak birbirine benzerlik göstermesi sebebiyle özellikle evlilik uyumu ve evlilik doyumu kavramlarının birbirinin yerine kullanıldığı görülmektedir (Yılmaz, 2001: 50; Clayton, 1979: 436-437).

Araştırmacılar bu kavram kargaşasına kendilerince farklı çözümler getirerek katkı sunmuşlardır. Erbek ve arkadaşlarına (2005: 39-40) göre, evlilik ile ilgili bu tanımlamaların benzer olduğu, birbirinden nasıl ayrılacaklarına ilişkin bir ölçmenin yapılamadığı ve bu sebeple kavramların ayrıştırılması konusunda fikir birliğinin sağlanamadığı ortadadır.

Lively (1969: 109-112) ise, evlilik uyumunu çift arasındaki devamlı gelişim gösteren aktif bir süreç olarak görür, bu sürecin durdurularak yapıldığı her hangi bir ölçümün doğru bir sonuç vermeyeceğini ve evlilik uyumu kavramının genel olarak kullanılabileceğini ifade etmiştir. Spanier (1976: 17) da evlilik uyumu kavramının ilişkinin niteliğini ortaya koyan gelişimsel bir süreci ifade etmesi bakımından kullanılmasının uygun olacağını belirtmiştir.

Spanier (1976:17) evlilik uyumunu; eşlerin evlendikten sonra ortaya çıkan yeni yaşantılara ve birbirlerine uyum sağlaması olarak tanımlar. Sabatelli (1988: 217)' ye göre evlilik uyumu eşler arasında olumlu iletişimin olduğu, önemli durumlarda uzlaşmanın sağlanabildiği ve ilişkilerde iki tarafın da kazandığı ilişki örüntüsüdür.

Evlilik uyumu, evlilik süreci içerisindeki etkileşimlerden oluşur. Bu etkileşimler iyi veya kötü olabilir. Dyer (1983) ve Gurman (1975) evlilik uyumunu bu iyi ya da kötü iletişimlerin karşılıklı hareketliliği olarak yorumlar (Akt. Fışıloğlu ve Demir, 2000: 214).

Evlilik bir etkileşim sistemidir. Bu sistemde uyum, eşlerin birbirleri ile kurdukları sağlıklı iletişim kalıpları ile mümkündür. Bateson ve Dell (1982) uyum kavramını geliştirmiş, uyumu evlilikteki birbirini tamamlayıcılık ve denge olarak ifade etmiştir (Akt. Özgüven, 2010: 88-89).

Evlilik uyumu çiftlerin evlilikteki başarısı ve fonksiyonelliği olarak tanımlanan genel bir terimdir. Evlilik doyumu ve evlilikte mutluluk kavramlarını içerir. Bazı araştırmacılara göre evlilik uyumu çiftin karşılıklı olarak birbirlerinden beklentilerini gerçekleştirmek için tutumlarında ve davranışlarında değişiklik yapmalarıdır (Ersanlı ve Kalkan, 2008: 965).

Evlilik uyumu, kavga ve dövüşten uzak, olumlu, dinamik ve büyüyen bir ilişkide var olur. Karşılıklı verip alma ve paylaşmanın olduğu, sorumlulukların bilindiği bir evliliği, uyumlu evlilik olarak tanımlayabiliriz (Bilen, 2004:159).

Evlilik uyumuna geniş bir pencereden bakan Özügurlu (2013:55) evlilikteki uyumu "bütüncül uyum" olarak nitelendirmiş içerisine; İnsan insana ilişki kurmada uyum, ruhsal yaşantıda uyum, topluluk içinde birliktelikte uyum, karşılıklı tutum ve davranışlarda uyum, birbirini tamamlamada ve bütünleştirmede uyum, cinsel uyum kavramlarını eklemiştir.

Çiftler olumlu iletişimi tercih etiklerinde cinsel doyumun evlilik doyumunu arttırmada önemli bir etmen olduğu, çiftler arasında iletişim yetersiz, cinsel doyumları yeterli ise evlilik doyumlarının cinsel doyumsuzluk yaşayan çiftlere göre yüksek olabileceği ifade edilmektedir (Litzinger ve Gordon, 2005: 409)

2.2.2. Evlilik Uyumunu Etkileyen Faktörler

Hamilton (1929)' un evlilik uyumu ile ilgili ilk çalışmasından bu yana evlilik ile ilgili bir çok çalışmada evlilik uyumunu etkileyen bir çok faktörden bahsedilmiştir (Akt. Spanier, 1976: 17).

Burgess (1939:1-3) evlilik uyumunu etkileyen faktörleri dört başlıkta toplamıştır. Bunlar; eşlerin mutlu bir başlangıç yaparak evlenmiş olmaları, çocuk isteme konusunda fikir birliği sağlamış olmaları, birbirlerinin aileleri ile yakın ilişkiler kurmaları, eşlerinin aileleri ile benzer kültür, ırk, sosyoekonomik durum, eğitim ve dini inanıştan gelmeleridir.

Sporakowski ve Hughston (1978: 321) da evlilik uyumunu etkileyen en önemli faktörün eşlerin birbirlerine benzer özellikler taşımaları olduğunu ifade etmiştir. Bu görüşü destekleyen bir diğer görüş evlilik uyumunun eşitlik kuramına dayandırılmasıdır.

Gottman ve Krokoff (1989: 47) ise eşlerin inatçı kişilik yapılarının, savunmacı tarzlarının ve iletişimde kaçınma yaklaşımını tercih etmelerinin evlilik uyumunu etkileyecek önemli faktörlerden olduğunu ifade etmişlerdir.

Grunebaum ve arkadaşları (1990) bağlar teorisi ile evlilik uyumunun faktörlerini farklı bir bakış açısı ile sunmuştur. Teorinin esası evlilikte çiftler arasında çeşitli bağlar olduğu önermesidir ve bu bağların her biri evlilik için önemli birer faktördür. Beş faktörden söz edilir: bağlanma ve umursama, arkadaşlık ve ortak olma, cinsellik, karar/kendini adama, sosyal bağlantılardır.

Epstein (1993) yaptığı çalışmada çift ilişkilerini etkileyen faktörleri incelemiş ve bu faktörleri davranışsal faktörler, bilişsel faktörler ve duygu durum faktörleri olarak sıralamıştır (Akt. Leahy, 2004):

Davranışsal Faktörler: Davranışsal faktörleri "Sosyal değiş tokuş teorisi" kapsamında ortaya koymuştur. Sorunlu ilişki yaşayan ve evlilik uyumunun az olduğu durumlarda olumsuz davranışlarda değiş tokuşun karşılıklı olarak fazlaca görüldüğü, olumlu davranışların ise daha az değiş tokuş edildiğini ifade etmiştir.

Bilişsel Faktörler: Otomatik düşünceler evlilik uyumunu etkileyen önemli bir faktördür. Bunlar; Olayların istediklerini dikkate alıp istemediklerini görmezden gelmek, Olumlu veya olumsuz olayların nedenleri hakkında yorumlar yapmak, İlişkileri hakkında gelecek ile ilgili beklentilere girmek, İlişkinin genel durumu ile ilgili varsayımlarda bulunmak ve İlişkilerin sahip olması gereken nitelikler hakkında standartlar belirlemektir.

Duygu Durum Faktörleri: Eşlerin birbirlerine şuan ki davranışlarından ziyade geçmiş yaşantıları ve duygu durumlarını dikkate alarak davranışlarıdır. Bunun dışında eşlerde var olan kaygı ve duygu durum bozuklukları da önemli bir faktördür (Akt. Leahy, 2004).

Tutarel Kışlak ve Çabukça (2002: 35), destekler şekilde, iletişimde empati kurma becerisinin önemli bir faktör olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Larson (2003:15-19) evliliği etkileyen faktörler üzerine "Evlilikte Üçgen Modeli" adında bir model oluşturmuştur. Aşağıda faktörler üç başlıkta toplanmıştır;

a. Kişisel Özellikler: Olumsuz özellikler; stresle başa çıkamama, fonksiyonel olmayan düşünceler, aşırı saldırganlık, tepkisellik ve agresyon, depresyon ve utangaçlık. Olumlu özellikler; Aşk duygusu ve teslimiyet, esneklik, dışadönük olma ve özgüven.

b. Çift Özellikleri : Olumsuz özellikler; Olumsuz ilişki biçimi. Olumlu Özellikler; İletişim ve çatışma çözme becerileri, yakınlık, güç paylaşımı veya kontrolü, müzakere.

c. Çevresel Etmenler: Özerkleşebilme, anne babanın evliliği, sosyal destek, iş ve dış yaşamın getirdiği stres, borçlanma, sağlık durumu ve eşin ailesi (Larson, 2003: 15-19; Weeks ve Treat, 2012: 131-132).

Özgüven (2012: 85)' e göre çiftler arasında evlilik uyumunu etkileyen faktörler farklılık gösterebilir. Ülkemizde yapılan araştırmalara göre temel faktörler oluşturulmuştur. Bunlar;

1. Eşler arasındaki iletişim yokluğu, 2. Sürekli tartışma içinde olmak, 3. Ekonomik anlaşmazlıklar, 4. Giderilmeyen duygusal gereksinimler, 5. Cinsel doyumsuzluk, 6. Eşlerin aileleri ile ilgili sorunlar, 7. Sadakatsizlik, 8. Çocukların sorunları, 9. Otorite sorunları, 10. Şüphencilik ve ayırım yapma, 11. Madde bağımlılığı, 12. Saldırgan tutum içinde olmak, 13. Serbest zaman kullanımında uyuşmazlık, 14. Ergenle iletişim, 15. Rol karmaşasıdır. Özgüven (2012:41) evlilik öncesi faktörleri ise; İlişkinin mutluluk derecesi, tanışma ve nişanlılık süresi, cinsiyete bağlı rollerle yetişme, evliliğin aile ve çevre tarafından onaylanması, nişanlılık ve evliliğin ilk dönemlerinde uyumun sağlanabilmesi, etnik ve dini benzerlik, sosyoekonomik durum ve statünün benzerliği, evlenme yaşı ve iyi ilişkiler kurma olarak açıklamıştır.

Batool ve Khalid (2012:65) ise çocuk sayısının, iletişim becerileri ve duygusal zekanın önemli birer faktör olduğunu çalışmalarını sonucunda belirtmiştir. Stanley ve ark. (2012: 165), evlilik öncesindeki ilişkideki uyumun önemli olduğunu, ayrıca kişinin yaşam doyumunun da evlilik uyumunda önemli bir faktör olduğunu ifade etmişlerdir. Miller ve ark. (2014:1 53) ise cinsiyete göre evliliği etkileyen faktörlerin değişiklik gösterdiğini; para, çocuk, cinsellik ve kıskançlık konularının evliliği etkileyen etmenler olarak bulgulandığını, erkeklerin daha çok cinsellik faktörünü, kadınların ise alkol ve cinsellik faktörünü evlilik doyumunu etkileyen bir etmen olarak gösterdiklerini ifade etmişlerdir.

Yurt içinde ve yurt dışında yapılan bu çalışmalar evlilik uyumunu etkileyen faktörleri ve etkisini ortaya çıkarmaya yönelik araştırmalardır. Bu araştırmalarda genel olarak yer alan faktörler, çift uyum ölçeğinin alt ölçekleri dikkate alınarak aşağıda başlıklar halinde bir araya getirilmiştir.

2.2.2.1. Çiftler Arası Tatmin Boyutu

Evlilikte iletişimi, çiftin arasında oluşan ruhsal ve zihinsel paylaşım olarak ifade etmek mümkündür. Eşler duygusal, cinsel ve ilişkisel ihtiyaçlarını açıkça ifade edebilmeli ve paylaşımda bulunmalıdırlar (Özügurlu, 2013: 305).

Evlilik bir iletişim ve etkileşim sistemidir. Bu sistemin işlevsel bir şekilde devam edebilmesi için doğru iletişim becerilerinin sergilenmesi ve iletişim

engellerinin kullanılmamasına özen gösterilmesi gerekir. Evlilikte bu iletişim ve uyum sağlamak için bazı ilkelere dikkat edilmesi gerekmektedir. Bunlar; Karar ve sorumlulukları paylaşma, Anne ve babayı ihmal etmeme, Aşırı hayalci değil, gerçekçi olma, Cinsel yaşamı canlı tutma, Aile gelirlerini idare etme, Şeffaf olma, duyguları paylaşma, Karşılıklı duyguları anlama, Problemleri ve duyguları açıkça ortaya koyma, Sevgi ve şefkat gösterme, Beğenilen ve beğenilmeyen özellikleri ifade etme, Aile olma fikrini unutmama, Çevre ile ilişkileri ihmal etmemektir (Özgüven, 2014:74-79).

Evlilikte sağlıklı iletişim kurulamadığında ailenin dengesinde bozulmalar meydana gelebilir. Eşler bu gibi durumlarda kendilerinden beklenen rolleri yerine getiremezler ve çatışmalar baş gösterir. Çatışma eşlerin karşılıklı olarak birbirlerinin alanlarına müdahale etmeleri nedeniyle ortaya çıkan bir süreçtir (Köknel, 2013:394).

Askari ve diğ. (2012: 182) evlilikteki doyumun doğru iletişim teknikleri ve çatışma çözme yöntemlerini kullanarak sağlanabileceğini yaptığı deneysel çalışmalar sonucunda ifade etmiştir. Leggett ve ark. (2012: 182) ise evlilikte işbirliğinin evlilik doyumunu etkilediğini, birlikte daha çok vakit geçiren çiftlerin evlilik doyumunun yüksek olduğunu, sürekli tartışan ve anlaşamayan çiftlerin ise evlilik doyumlarının düştüğünü ifade etmiştir. Framo (1992) aile sistemi içerisinde ortaya çıkan problem alanlarının, ruhsal problemlere, evlilikte çatışmaya, evli bireylerde doyumsuzluğa, çocuk ile ilgili sorunlara sebep olduğunu ifade etmiştir.

Segrin ve Flora (2005) eşlerin birbirlerini huzursuz ettiklerinde sonucun iki şekilde ortaya çıkacağını ifade eder. Eşler ya tartışma yaşarlar ya da tartışmadan kaçarlar. Bu duruma ayrıca cinsiyet faktörünü eklemiş ve kadınların daha çok tartışmayı talep ettiklerini (*demand*), erkeklerin ise tartışmadan kaçınan, geri çekilen (*withdrawal*) bir tutum sergilediklerini belirtmiştir.

Gottman ve Gottman (1999) eşlerin birbirlerine olan öfkesini bir saldırı olarak değil, bir bilgi kaynağı olarak görmelerini, çatışma esnasında sert bir başlangıç yapılmaması gerektiği ifade etmiştir (Akt. Dattilio, 2012: 198).

Richter (2000) ise, çatışmayı başlatan beş unsurun olduğunu, bunların; eşini sorun yaşadığı bir başkasının yerine koyma, aile üyelerinin farklılıklarını kabul

etmeme, gerçekleştiremediği hayallerini bir aile üyesine hedef edindirme, kişinin kendinde beğenmediği bir özelliği eşine yansıtması ve eşinin kendisi ile aynı etkinliklere katılmada onu olduğunu açıklamıştır.

Evlilik iletişimini kurmak oldukça zordur. Daha zoru cinsel iletişimi kurabilmektir. Evlenmeden önce her konuda detaylı konuşmalar yapan çiftler cinsel yaşamları ile ilgili ihmalkar davranabilirler. Burada yapılması gereken çifte cinsellikleri ile ilgili konuşabilme yeteneğini kazandırabilmektedir. Böylece çiftler cinsellikleri ile ilgili ilerleyen zamanlarda bir problem ile karşı karşıya kaldıklarında, problemin üstesinden gelmek için rahatça konuşabilirler (Taşçı, 2010: 233).

Eş ilişkisini bir çok açıdan ele almamız gerekebilir. Evlilik iletişimde hem bedensel doyum hem de duygusal doyum mevcuttur. Elbette ki bu iletişimi oluşturmak belli bir süre alacaktır. Her sorunda olduğu gibi eşler arasındaki sorunlarda da iletişim kurmak önemlidir. Özellikle de açık iletişim kurmak, isteklerini açıkça ifade etmek, istemedikleri şeyleri ve sebeplerini konuşmak problemin çözümünde oldukça büyük öneme sahiptir. Bu durumda eşlerin bakış açıları ve davranışları sorunların büyümesine ve kronik hale gelmesine sebebiyet verebilir (Kasatura, 2013: 165).

Evlilikte cinsel uyumun sağlanabilmesi için açık bir iletişim ile isteklerin ifade edilmesi gerekir. Çiftler karşılıklı olarak isteklerini açık bir şekilde dile getirdiklerinde ve talepleri karşılandığında doyum sağlanacaktır (Gülsün ve ark., 2009: 68).

Evlilik bir çok beklentiyi karşılar. Evli olmak yalnız kalma durumunu ortadan kaldırır. Bazılarına göre ise üreme ve çoğalma olarak yorumlanır. En önemlisi ahlaki yönden cinsel ihtiyaçların karşılandığı müspet bir yapıdır (Özgüven, 2012: 230).

Güncel olarak evlilik hayatı ile ilgili bir çok görüş vardır. Cinsel yaşamın sağlıklı olduğu evliliklerde mutluluktan ve uyumdan bahsedilir. Burada elbette fiziksel aşk yeterli değildir. Evliliği diğer ilişkilerden ayıran en önemli özellik sosyal bir yönünün de olmasıdır. Sadece içgüdülerle bedensel bir tutkudan ziyade, duyguların, üzüntü ve mutlulukların paylaşıldığı bir birlik olarak düşünülmelidir (Poroy, 2006: 137).

Sevgi, cinsellik ve yakınlık çok geniş konulardır; fakat evlilik gibi bağılılığın da sürece dahil olduğu ilişkilerde önemleri daha da artar. Bu konu ile ilgili iki aşamalı bir görüş vardır. Bu görüşe göre sağlıklı bir evlilik, sevgiyi paylaşarak, güç konusunda uzlaşarak ve yakın iletişim kurma becerisi ile ifade edilir. İkinci bir yönü ise bu becerilerin kişinin kendi ailesinde veya önceki ilişkilerinde şekillenmesi gerektiğidir. Yakın ilişki kurma, mahremiyet ve güç konusunda uzlaşma becerisini kendi ailesinde veya geçmiş yaşantılarında elde eden bir birey sağlıklı bir evlilik kurma noktasında avantajlı görülmektedir (Weeks ve Hof, 2012:38).

Evlilik ilişkisi sadece sosyal, ekonomik ve kültürel bir iletişim değil elbette cinsel birlikteliğin de yaşanması ile önemlidir. Kişiler bu konuda sorumluluk almalı ve karşıdaki kişinin de memnuniyetini sağlamalıdır. Bu şekilde eşler arasında bir bütünleşmeden bahsedilebilir. Bu birliktelik yeterince sağlanmadığında evlilikte uyum sorunları karşımıza çıkabilir ve kişiler yıpranabilir (Gülsün ve ark., 2009: 69-70).

Evlilikte cinsel doyum önemli bir kavramdır ve orgazm da cinsel doyumun zirvesidir. Bu sebeple orgazm merak edilen bir konu olmuştur. Bir çok romancı bu konuyu işlemiş, hekimler klinik yönlerini araştırmış, ruh sağlığı uzmanları ise insan psikolojisi üzerine etkilerini incelemişlerdir. Psikoloji alanında çalışanlar bu doyumunu *birlikte bir olma durumu* şeklinde ifade etmişlerdir (Özgüven, 2010: 124).

Gottman (1979, 1982), birçok çalışma yapmış ve özellikle "duygusal uyarılma ve çiftlerdeki dinamikler arasındaki ilişki" üzerinde durmuştur. Gottman ve ark. (1977) tartışma esnasında çiftleri görüntülemiştir ve arkasından çiftlere izletmiştir. Çiftlerin duygusal uyarılmalarının birbiriyle ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca tatmin olmayan çiftler tatmin olan çiftlere göre hem sözel hem de bedensel olarak daha fazla olumsuz duygusal tepkide bulundukları anlaşılmıştır. Tatmin olan çiftlerde ise olumlu bir yaklaşım ve kabul söz konusudur (Akt. Dallos ve Draper, 2012: 121-122).

Başarılı bir evlilik ortamını sağlamak elbette ki kısa sürede sağlanabilecek bir durum değildir. Bu dengeyi kurabilmek eşlerin birbirini daha iyi tanıması ve özverili olması ile zaman içerisinde mümkün olabilir. Cinsel sorunların oluşması olağan

olabilir. Bunları çözümlmek için çiftin karşılıklı konuşabilmesi ve cinsellik anlamında tartışabilmeleri gerekmektedir. Başarılı evliliklerde kişiler diğerleriyle konuşamadıkları bir çok konuyu birbirleriyle açıkça konuşabilmektedirler. Burada yapıcı tartışma yapmak önemlidir. Eşlerin cinsel sorunları ile ilgili fedakarlık göstermesi ve çaba sarf etmesi bozulan uyumu tekrar sağlayabilir (Poroy, 2006: 149-150).

Cinsel etkileşimin evlilik uyumunu etkileyen bir çok faktörü vardır. Cinsel ilişkinin istenen seviyede olması eşleri birbirlerine yakınlaştırır, sevgi ve sıcaklığı artırır. Cinsel ilişkinin sağlıklı yaşanmadığı durumlarda ise eşler sevilmediğini hissedebilir ve doyuma ulaşamazlar (Dokur, Profeta, 2006: 209-213).

2.2.2.2. Duygulanım ifadesi Boyutu

Sternberg'e göre aşkın üç boyutu vardır. Bunlar Tutku, yakınlık ve bağlanmadır. Bu üç faktörün farklı düzeylerde ilişkilerde var olması aşkın türünü belirler. Tutku aşkın ilk heyecanlı dönemlerini yansıtmakta ve bedensel çekiciliği içermektedir. Yakınlık ise aşktaki samimiyeti ve paylaşımı ifade eder. Bağlanma ise ilişkinin sürekliliğini belirler. Sternberg'in yaklaşımında bu üç boyutu da içinde barındıran aşk mükemmel aşk olarak ifade edilir. Sadece tutku mevcut, diğer iki boyut yoksa delicesine aşktan bahsedebiliriz. Bu tür aşkta bağlanma ve samimiyet yoktur. Aksine bağlanma ve samimiyetin olduğu; fakat tutkunun olmadığı ilişkiler ise samimi aşk olarak tanımlanır. Bu tür aşk ilişkisi daha çok uzun süre evli kalan çiftlerde görülmektedir. Tutku ve bağlılığın mevcut olduğu fakat samimiyetten yoksun olan ilişkiler de ahmak aşkı olarak ifade edilir. Bu tür aşkta kişiler uzakta olsa dahi birbirlerine taparlar (Santrock, 2012b: 454; Sternberg, 2003: 7-8; Wilson ve McLaughlin, 2002: 93-97).

Yakınlık, tutku ve bağlanmanın derecesi aynı ilişki içerisinde zamanla değişikliğe uğrar. İlk tanışma sürecinde tutku daha ön plandayken, evlilikle beraber yakınlık ve bağlılık önem kazanmaya başlar. Evliliğin üzerinden 20-30 yıl geçtiğinde ise tutku azalır ve artık bağlılık önemlidir (Sternberg, 1986; Akt. Hortaçsu, 2012: 40-41).

Aşk, cinsel ilgi, çekicilik, arkadaşlık, dostluk, ihtimam ve bakımın sentezidir. Aşkın oluşturacağı hisler daha çok cinsel bir yaklaşma ile ortaya çıkar. Bir

duygunun aşk olabilmesi için aşağıdaki bazı özellikleri taşıması gerekir (Özabacı, 2009: 55-56):

Eşsizlik: Birbirini seven çiftlerin arasında özel bir iletişim vardır. Bu iletişim başka herhangi bir kişiyle olamaz. Bu eşsiz aşk ilişkisine kişi öncelik tanır ve her şeyin üstünde tutar.

Cinsel İstek: Birbirini seven eşler birbirleriyle bedensel temas kurmak isterler ve cinsel ilişki ve yakınlık isterler.

İhtimam: Karşısındaki kişiye aşık olan bir kimse onun isteklerini önemser ve ihtiyaçlarını yerine getirir. Zor durumlarda onu korur. Bunu bir görev ya da acıma duygusu olarak yapmaz; sadece onun için yapar.

Sorumluluk: Aşkta olması gerekli bir diğer özellik ise sorumluluk duygusudur. Eğer kişi bu duyguyu taşımıyorsa karşısındaki kişinin beklentilerine cevap veremez.

Saygı: Saygı ise en önemli unsurlardan biridir; çünkü karşımızdaki kişiyi olduğu gibi görmeyi ve kabul etmeyi sağlar. Aşkın temelinde de bu özellik vardır. Sevddiği kişiyi önemseyen ve olduğu gibi kabul eden, ona kendinden bir şeyler verebilen kişi onun hayatını da güzelleştirir (Özabacı, 2009: 55-56).

İngiliz psikanalist Bowlby insanın bağıllığının aşk ile ilişkili olduğunu ve aşkın da üç unsur ile ifade edilebileceğini söyler (Akt. Özabacı, 2009:56-57):

Yakın ilişki: Aralarında samimi iletişimin olmasıdır. Birbirleri ile duygularını paylaşımları, birbirlerini anlayabilmeleri ve böylece mutluluğu deneyimlemelerini ifade eder.

Cinsellik: Cinsel etkileycilik, fantaziler ve cinsel tecrübeleri ifade eder. Karşısındaki kişiyle paylaşma ve biz olma sürecidir. Yapısal olarak kişiye özgüdür ve biriciktir. Birbirini o ana kadar tanımayan iki insanın arasındaki engellerin kalkmasıyla oluşan bir birleşmedir.

Karar verme: Yaşanan duygular konusunda düşünme ve paylaşılan birlikteliğin sürüp sürmeyeceğine taraflardan birinin karar vermesidir (Akt.Özabacı, 2009: 56-57).

Bir diğerk tanımlamada ise aşkın iki farklı türü bulunmaktadır. Bunlar tutkulu aşk ve gerçek aşktır. Tutkulu aşk bir diğerk adıyla romantik aşkı ifade eder. Daha çok bedensel hazzın yaşandığı, anlamsal bir önemin olmadığı, kısa sürede başlayıp yok olan aşkı ifade eder. Paylaşımcı aşk ise gerçek aşk olarak tanımlanır. Paylaşılan duygu ve düşünceler ile uzun zaman içinde deneyimlenen bağlılığın önemli olduğu aşktır. Gerçek aşkta sadece duygular yer almaz, mantık da barındırır. Karşıdaki kişi ve ihtiyaçları önemlidir (Özabacı, 2009: 57-58).

Bu görüşlerin aksine Gottman *"aşkın büyüğü bir şey olmadığına, bilgi ve çaba ile ilişkilerinde ilerlemeleri gerçekleştirebileceklerinin farkında olunması gerekliliğini"* öne sürmektedir (Santrock, 2012b: 456).

Eşler arasındaki yakınlık ve sevgi yetersiz ise eşler bu yeni durumu, sevgilerini kanallize edecek bir fırsat olarak görür, sevgilerini ve tüm ilgi davranışlarını çocuklarına yöneltirler. Bu durumda karşımıza koruyucu anne ve babalar, ipleri eline alan çocuklar ve rollerin karıştığı bir aile ortamı çıkar (Humphreys, 1996; Akt. Gazioğlu, 2009: 41).

2.2.2.3. Çiftler Arası Birliktelik

Evlilikte birliktelik önemlidir. Elbette ki eşlerin çocuklar, ev işleri ve çalışma hayatı gibi sorumlulukları vardır; ancak çift baş başa kalabilecekleri vakti ayarlamalıdır. Bazen yürüyüş yapmak, bazen baş başa bir yemek yemek veya alış veriş yapmak eşler arasındaki yakınlığı ve sevgiyi güçlendirir. Böylece eşler birbirlerini dinleyebilir ve ortak kararlar alabilirler. Günümüzde eşler çocuklara o kadar çok zaman ayırmaktadırlar ki, kendilerini ve eşlerini çoğu zaman unutmakta, çocukları ile ilişkilerinde gereken sınırları koyamamaktadırlar (Taşçı, 2010: 245; Nichols, 2013: 212).

Eş ilişkilerinde birlikte zaman geçirmenin evlilik uyumunu artırdığı bir çok araştırmada yer almakta ve bir çok ölçeğin alt boyutlarında ifade edilmektedir. Birlikte vakit geçirirken üzerinde durulması gereken bazı hususlara dikkati çekmek gerekir. Eşler birlikte vakit geçirecek zamanlarını planlarken, her ikisinin de ilgi ve yetenekleri doğrultusunda seçimler yapmalı ve heyecan duydukları faaliyetler

seçilmelidir. Aksi takdirde sevgi ve bağlılığı güçlendirmek yerine çatışmaya yol açabilmektedir (Segrin ve Flora, 2005).

Aile yaşam döngüsü açısından baktığımızda eşler yeni bir yaşam döngüsüne girmiş ve yeni sorumluluklar üstlenmiş olurlar. Böyle bir döneme girmek ve aileye yeni bir üyenin katılması kararını almak oldukça kritiktir. İki eşinde bu kararı alırken fikir birliği içinde olması gerekir. Aileye çocuk katıldıktan sonra eşlerin birbirlerine ayırdıkları zaman azalmakta ve yeni rol beklentileri ortaya çıkmaktadır. Bu durum evlilik uyumunun ani bir düşüş göstermesine ve bu düşüşün ergenlik döneminin sonuna kadar devam etmesine sebep olmaktadır. Ergenlik döneminden sonra yaşları ilerleyen çiftler daha az çatışma ve sorunla karşı karşıya kalırlar. Evlilik ilişkileri evde çocukların olduğu döneme göre daha olumlu düzeydedir. (McCubin, 1988: 249; Lazarus ve Lazarus, 2006: 115-116).

Çift plan yaparak ve isteyerek de çocuklarını dünyaya getirirler bu dönem beklendik bir kriz durumu olarak yine karşımıza çıkar. Bunun sebebi aile içindeki dinamiklerin değişmesi ve yeni duruma uyum sağlama çabasındandır (Baltaş ve Baltaş, 2008: 111-112).

2.2.2.4. Çiftler arası Fikir Birliği

Sporakowski (1995: 61-62) eşlerin kendi anne babalarının ilişkilerinin başarılı ve başarısız yanlarını kendi evliliklerine taşıyabildiklerini ifade etmiştir. Grunebaum ve arkadaşları (1990) evlilik bağları teorisinde bu durumu "*bağlanma, ilgi-bakım gösterme ve alma bağı*" olarak açıklar. Eşlerin kendi anne ve babalarının mutlu olup olmadıkları, tartışıp tartışmadıkları, cinsellikten keyif alıp almadıkları merak edip karşılaştırdıkları bir durumdur; fakat burada ayırt edilmesi gereken, kişinin bu düşüncelerinin arka planında çocukluk yaşantıları ve gözlemlerinin olmasıdır. Eşlerin kendi evliliklerinde bu çocukluk yorumlarını bir kenara bırakıp özerk bir tutum oluşturarak hareket etmeleri gerekmektedir; aksi takdirde evlilikte sorunlar çıkabilmektedir.

Eşlerin kendi aile üyelerine karşı fazla düşkünlük göstermesi, eşler arasında gerilimi tırmandırabilir ve kıskançlık duygularına sebep olabilir (Özgüven, 2010: 109).

Özüğurlu (1993) araştırmasında evli kadınların%56' sının hem kendi aile ve çevresinin hem de eşinin ailesi ve çevresinin evlilik uyumlarını olumsuz etkilediği sonucuna ulaşmıştır (Akt. Özgüven, 2010: 290). En çok problem, erkeğin annesi, ikinci olarak kızın annesi, görümce, kayınbirader ve kayınpeder ile yaşanır. Bu durum yalnızca eşle değil, eşin ailesi ile de evlenildiğinin bir göstergesidir (Bilen, 2004: 288).

Araştırma sonuçları bu şekilde olsa da Türkiye'de eşlerin aileleri ile olan etkileşimlere önem verdiği, bir çok konuda destek alıp, destek verdikleri ortadadır. Geniş aile olarak yaşayan aileler, zor durumlarda birbirlerine maddi manevi destek olan ve sıklıkla birbirlerini ziyaret eden aileler mevcuttur (Hortaçsu, 2007: 103). Aile kavramı elbette önemlidir; fakat eşler sağlıklı bir evlilik sürdürmek istiyorlarsa, ailelerinden bağımsız olabilmeyi de öğrenmelidirler. Bunu için eşler aralarındaki problemleri akılcı bir şekilde kendi içlerinde çözmeyi denemeli, hemen aileleri ile paylaşmamalıdır. Ayrıca eşlerinin o aileden geldiğini ve onu yetiştirip büyüüttüğünü unutmamalı, eşinin ailesine saygı duymalıdır (Bilen, 2004: 293-294).

Sağlıklı bir ailenin rollerinin aile üyelerinin yaşı ve konumlarına göre, esnek, karşılıklı değişebilen bir yapıda olmasının fonksiyonel olduğu ifade edilmiştir (Gladding, 2012: 32). Ailede rollerin esnek ve tamamlayıcı olması, aile sistemin yapısını dengede tutar. Eşlerden biri kuralcı iken diğer eşin hoşgörülü olması tamamlayıcı bir rol dağılımı ile uyumu sağlayabilir; fakat bu roller rijit bir yapıya bürünürse sorunlar ortaya çıkmaya başlar (Minuchin, 1974; Akt. Nichols, 2013: 212; Barker, 1998: 141-142).

Synder ve Negy (1997: 414-415)' e göre ailedeki rollerin paylaşımında dikkat edilmesi gereken bazı durumlar vardır. Bunlar; evin işleri ve çocukların bakımı konusunda sorumluluk alma, evlilikteki statü durumunu (aile reisi) belirleme, son olarak eşlerin çalışma ve kariyer planlama haklarıdır.

Evlilik sadece arkadaşlık değil, aynı zamanda bir iş ortaklığıdır. Eşlerin zaman, enerji ve parasına yönelik yoğun istekler nedeni ile ilgili işbirliği gerektiren bir durumdur. Çocuklar için içine girdiği zaman, bu istekler artar ve sorumlulukların dağılımında asimetrik bir durum gelişir; kadın daha çok çocuktan sorumlu olurken

erkek daha çok ekonomik sorumluluğunu üstlenir. Eşler yaşamın her görevini simetrik olarak mı yoksa birbirini tamamlayacak şekilde mi paylaşacaklarına karar vermelidirler. Sorumluluklar ne kadar karmaşıksa ve gelenekler kimin ne yapması gerektiğini ne kadar az belirliyorsa, bu görev dağılımında uzlaşma sağlamak için o kadar çok sosyal ilişki becerilerine ihtiyaç duyulacaktır. Evlilikte sık rastlanan sorunlardan biri ekonomik konuların yönetimi ile ilgilidir. Ekonomik sorunları sadece diğer sorunların yer değiştirmesi değildir. Burada baş etme, güç ve değerler gibi konularda işin içine girer. Bazı eşler duygularını nasıl yöneteceklerini biriler ama paralarını nasıl idare edeceklerini bilemezler, bazıları da bunun tam tersini yaparlar (Grunebaum ve ark., 1990).

Ekonomik harcamalar yapılırken eşlerin aile yaşam döngülerini de dikkate almaları ve öngördükleri değişimlere göre öncelikli ihtiyaçlarını belirlemeleri gerekmektedir. Eğer eşler bu ekonomik düzenleme becerisine ve iletişim becerilerine sahip değillerse, bütçenin idare edilmesi konusunda bilgi sahibi olabilecekleri programlara katılabilirler (Çopur ve Şafak, 2003: 7-8).

Aileler ekonomik alandaki bu sıkıntıdan sanıldığından daha fazla etkilenmektedirler. Bu durumda tüm aile sistemi etkilenmekte, ailedeki rollerin dağılımı da farklılık göstermektedir. Eşler arasındaki uyum ve denge bozulmakta, bu durum boşanmaya kadar gidebilmektedir (Günindi ve Ersöz, 2003: 71-72; Kerkmann ve ark., 2000).

2.2.3. Evlilik Uyumu ile İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

Bu bölümde evlilik uyumu ve kişiler arası ilişkileri açıklayan yedi model incelenmiştir.

2.2.3.1. Lewis ve Spanier Modeli

Evlilik ile bir çok değişkeni inceleyen Lewis ve Spanier (1980:825), yaptıkları araştırmalarda evlilik uyumunu etkileyen faktörler üzerinde çalışmış ve "Uyumlu Evlilik Modeli" olarak isimlendirdiği bir model oluşturmuşlardır. Bu model üç değişkenden oluşmaktadır:

Sosyal ve kişisel kaynaklar: Kişilerin evliliklerine getirdiği ruhsal ve fiziksel kabiliyetler, sağlık ve kendine güven.

Yaşam tarzındaki memnuniyet: Kişilerin arkadaşları ve ailelerinden aldıkları destek, çalışmalarındaki memnuniyet ve statü.

Evlilik ilişkilerinden kazanılan ödüller: Etkili düzeyde niceliksel ve niteliksel iletişim.

Modele göre evlilikte olumlu yaklaşım, rollerin uyumu, etkili iletişim kurma becerisi ve ikili ilişkilerin miktarı önemlidir; çünkü evlilikte uyumun sağlanması etkili ve yeterli miktarda iletişim ile mümkündür (Lewis ve Spanier, 1980: 825).

2.2.3.2. Thibaut ve Kelley'nin Değiş-Tokuş Kuramı

Thibaut ve Kelley' nin sosyal mübadele modelinde bazı temel kavramlar vardır. Bunlar ödül, bedel, sonuç ve karşılaştırma düzeyidir. Bir ilişkiden alınan haz ödül, kişinin çabalarını engelleyen faktörler ise bedel olarak ifade edilir. Karşılaştırma düzeyi, ilişkinin o anda değerlendirildiği nötr noktadır. Eğer sonuç karşılaştırma düzeyini geçerse ilişki doyum vericidir, ancak altında ise doyumsuz ve mutsuz olmaktadır. Bireyin temel amacı ilişkilerinde bedelleri azaltmak ve ödülleri artırmaktır. Bir ilişkiye başlarken de kişi bu durumu dikkate alır ve az bedel ödeyeceği ilişkiler kurmak ister. Thibaut ve Kelley (1959)'e göre kişi ya ilişkisinden doyum sağlıyordur ya da ilişkiye bağımlı haldedir. İlişkiye devam ediyor olması her zaman ilişkiden doyum sağladığı anlamına gelmez. Bu durum kişilerin karşılaştırma düzeyi ile ilgilidir. Kişi yaşantılarını karşılaştırma düzeyinin üzerinde görüyorsa ilişkisi doyumlu, altında buluyorsa ilişkisi doyumsuz olarak değerlendirilir (Akt. Hortaçsu, 2012: 30-33).

Gladding (2012)' e göre de eşlerin evliliklerini devam ettirmesi, evliliklerinden aldıkları ödüllerin, verdikleri bedelden fazla olması ile mümkündür. Aksi takdirde eşler arasındaki ilişki sona erer.

Değiş-tokuş kuramı zamanla oluşan değişikliklerden etkilenir. Bunlar yaş, yaşam koşulları, deneyimlerdir. Ayrıca kişiler yeni ödül ve beklentiler içerisinde olabilir yada eskiden ödül olmayan bir durum artık bir ödül olabilir. Bu durumun

tersi olarak eskiden ödöl olan bir durum şimdi haz sağlamayabilir. Örneğin evlenmeden önce uzun süre el ele tutuşmak eşleri mutlu ederken, 15 yıl sonra bu davranış ödöl olarak görülmeyebilir (Hortaçsu, 2012; 30-33).

2.2.3.3. Bağlanma Kuramı

Eşler arasındaki ilişkileri ve bu ilişkiler üzerindeki erken dönemdeki yaşantılarımızdan bize armağan olan bağımlılık algılarımızı kuramsal olarak açıklayan kuram Bowlby'nin biyolojik kökenli 'Bağlanma Kuramı'dır. Bowlby bebeklikte anne figürü ile ilişkinin niteliğinin kişi yetişkin olduğunda da iletişimlerini etkileyeceğini ifade etmiştir (Segrin ve Flora, 2005). Hazan ve Shaver (1987: 511), Bowlby'nin bağlanma kuramını temel alarak yetişkinlikte olan romantik ilişkilerin belirlenebileceğini ifade etmişlerdir. Eş ilişkilerine baktığımızda, kişilerin annelerinin yerine koydukları eşlerine karşı da benzer durumu sergiledikleri, onların yanında olduklarında huzurlu, ayrı olduklarında ise rahatsız olduklarını görebiliriz. Hazan ve Shaver'in (1987: 511) araştırmaları sonucunda, romantik aşk bağlanma arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir.

2.2.3.4. Sevginin Evrimi Kuramı

Sevginin evrimi kuramı Wilson tarafından geliştirilen ve üç ihtiyacın karşılanmasına bağlı olan bir kuramdır. Bu üç ihtiyaç, koruma, korunma ve cinsel dürtüdür. İnsanlar küçük yaşlarda ebeveynleri tarafından korundukları gibi eş seçerken de korunma ihtiyacını karşılayabilecek bir eş olmasına dikkat ederler. Özellikle erkekler annelerine benzeyen kadınlarla evlenirler. Cinsel dürtü kuramın en çok önem verdiği konudur. Bu konuda erkekler ve kadınlar arasında farklılıklar vardır. Erkekler daha çok çoğalma dürtüsü ile çocuk sahibi olmak isterler. Kadınlar ise daha seçici davranıp çocuklarına baba olabilecek kişilerle evlenmek isterler. Kurama göre insanlar tek eşli olmak için yaratılmamıştır. Evden çocuklar ayrıldıktan sonra evli kalmanın bir anlamı yoktur. Ayrıca kuramda en çok dikkat çeken ilişkilerin başlama nedeninden ve kişilerin arasındaki cinsel ilişki dışında sosyal çevre, ilişkiler gibi hiç bir şeyden bahsetmemesidir (Sternberg, 1987; Akt. Hortaçsu, 2012: 45-47).

2.2.3.5. Bağlamsal Model

Bradbury ve Fincham (1988) evlilik ilişkilerini oluşturdıkları bağlamsal modele göre açıklarlar. Bağlamsal modelde yakın ve uzak olmak üzere iki tür bağlamdan söz edilir. Yakın bağlam, kişi eşinin davranışı ile karşı karşıya geldiğinde hemen o anki duygularına göre verdiği tepkidir. Davranış gerçekleşmeden hemen önce kişide var olan bilişsel ve duyuşsal özellikler devreye girer. Uzak bağlam ise o anki duyguların dışında kişilik özelliklerinden de etkilenir. Bir diğer ifade ile yakın bağlam duruma özel ve ani gelişen olaylara karşı tepki iken, uzak bağlam daha ayrıntılı ve süreç odaklı bir tepkidir. Bağlamsal model uzak bağlam ve yakın bağlam arasındaki ilişkiyi dikkate alarak evlilikteki süreçleri açıklamaktadır. Modelde uzak bağlam ve evlilik doyumu arasındaki ilişki yakın bağlamanın aracı olması ile meydana gelmektedir (Bradbury ve Fincham, 1988: 713-721).

2.2.3.6. Sosyal Öğrenme Kuramı

Fenell ve Weinhold (1989) ailenin yaşam döngüsünün farklı dönemlerinde karşılıklı olarak nedensel yüklemeleri nasıl oluşturdıklarını sosyal öğrenme kuramı aracılığıyla ifade eder. Bu dönemleri ise; flört dönemi, yeni evli dönem, ebeveynlik dönemi, ev ve meslek değişimlerinin olduğu dönem, çocukların okul dönemi, sosyoekonomik durumun değiştiği dönem, çocukların evden ayrılması ve emeklilik gibi çeşitli olaylar ile açıklar. Sosyal öğrenme kuramlarına göre bu dönemlerde aileler sağlıklı süreçlerden geçerler ve olumsuz davranışlarda bulunurlar. Bu sağlıklı davranışlar düzeltilmediğinde ise sorunlar sonraki evrelere taşınır (Akt. Nazlı, 2013: 210).

2.2.3.7. Yükleme Kuramı

Heider (1958)' in yükleme kuramına göre evlilikte doyum, nedensel yüklemeler ve sorumluluk yüklemeleri terimleri aracılığı ile ifade edilir.

Yükleme kuramındaki nedensel yükleme; bir olayı oluşturan etmenler ile ilgilidir, yani olayın oluş biçimidir. Sorumluluk yüklemesi ise bireyin olay ile ilgili sorumluluğu hakkında hesap verebilmesidir. Kelly (1973) ise yükleme kuramının insan davranışları altında yatan nedensellik boyutu ile ilgilenmiştir. Nedensel

yüklemeler" odak, istikrar, kontrol ve genellik" olma üzere 4 boyuttan oluşur. Evlilikte nedensel yükleme, bu 4 boyut aracılığıyla anlaşılabilir. Nedensellik yüklemeleri durumun nedeni ile ilişkilirken, sorumluluk yüklemesi durumdan hangi bireyin sorumlu olduğu ile ilişkilidir. Sorumluluk yüklemesi niyetboyutunu da ele alır. Yani sorumluluk yüklemesi, kişinin davranışı bilerek mi yoksabilmeyerek yaptığını da kapsar (Akt. Bradbury ve ark., 2000: 973-974). Baron ve Brayne (2003)' e göre yükleme insanların davranışlarının altında yatan düşünceleri anlama isteğidir.

2.3. Evlilikte Stres ve Stresle Baş Etme

2.3.1. Evlilikte Stres

Folkman ve Lazarus'a (1980: 223) göre stres; *"istek ve kaynaklar arasındaki dengesizlik veya bireyin kapasitesini aşan baskı durumu"*dur. Bir olayın kişiye göre stresli olup olmaması, olayın yapısına ve bireyin bu olayla baş etme mekanizmalarına bağlıdır.

Stres konusunda önemli çalışmalar yapan araştırmacılardan biri olan Hans Selye tepkilerin kişiden kişiye farklılık gösterdiğini şu sözü ile de ifade etmiştir. *"Duygusal tepkiye yol açan şey olayın kendisi değil, daha ziyade olayı yorumlama biçimimizdir"* (McKenna, 2014: 28). Selye (1976: 6)'ye göre stres, bedenin kendi üzerindeki baskılara verdiği genel bir tepkidir.

Stres kelimesi farklı anlamlara gelmektedir. Bazen çevreden gelen uyarıcıları tanımlarken bazen kişisel bir duyguyu ifade etmektedir (Jones ve Kinman, 2001: 198). Öztürk (2001)' e göre stres, organizmanın homeostazını tehdit eden herhangi bir uyarana karşı verdiği tepkidir.

Stres, kişinin kendi içinden veya dışarıdan gelen uyarıcılara karşı, duygusal, sosyal ve bilişsel dengesini bozmaması ve koruması için yeni davranışlara zorlayan bedensel, ruhsal ve bilişsel tepkilerdir (Budak, 2009: 677). Yine benzer bir tanım ile stres; biyokimyasal, fizyolojik, bilişsel ve davranışsal öngörülebilir değişimler ile birlikte oluşan olumsuz bir duygusal yaşantıdır (TEO, 2013: 181).

Davies (2005) stresi belli bir düzeye kadar insanı tetikleyen, baş etme motivasyonunu artıran ve kişiye direnme gücü veren fiziksel, duygusal ve zihinsel bir tepki olarak ifade eder (Akt. Paşa ve Kaymaz, 2013: 1).

Stres tanımları incelendiğinde genellikle olumsuz ve zarar verici olarak ifade edildiği görülmektedir. Halbuki stresin insanı harekete geçiren olumlu bir yönünün de olduğu göz ardı edilmektedir. Çin yazısında kriz iki farklı sembol ile ifade edilir. Bu semboller fırsat ve tehlike anlamlarına gelmektedir. Stresi bu perspektifte ele aldığımızda olumlu ve olumsuz stres olarak ikiye ayrılır. *Olumlu (Yapıcı) stres*, organizmanın çalışması, eylemde bulunması, gelişmesi, engelleri aşması, problemleri çözebilmesi, yaratıcılığını harekete geçirmesi ve performansını artırabilmesi için fiziksel ve ruhsal güçlerin oluşturduğu güdüdür. *Olumsuz (Yıkıcı) stres* ise; stresin kişi için fonksiyonel olmayan, negatif ve yıkıcı sonuçlar doğurduğu anlamındadır. Olumsuz stres bazı davranışsal, bedensel ve ruhsal hastalıklar ile ilişkilidir. Örneğin, alkol bağımlılığı, saldırganlık, kazaya yatkınlık, depresyon ve kalp hastalıkları gibi. Jessie Bernard ise stresi "*zevk veren (Eustress)*" ve "*zevk vermeyen (Dystress)*" olarak ikiye ayırmıştır. Evlenme ve boşanma olaylarının her ikisi de yoğun stres yaratan olaylar olmasına ve benzer stres tepkilerini vermemize rağmen biri zevk veren diğeri ise zevk vermeyen bir durumdur (Rowshan; 2011: 11-16; Baltaş ve Baltaş, 2008: 65-69).

Stres aile yaşam döngüsünün önemli bir parçasıdır. Modern yaşamda çok az kesinlik olmasına rağmen bütün ailelerin stresi deneyimleyeceği ve stres ile baş etmenin bütün ailelerde süregelen bir aktivite olacağını kabul etmek doğru olacaktır. Bazı durumlarda aileler stresi kendi içlerindeki sorunlu etkileşimleri dolayısıyla kendileri yaratırlar. Ergen bir çocuğu yetiştiren çoğu anne baba ve ergenlik dönemindeki aile etkileşimlerini hatırlayan çoğu insan bu tarz stres öğeleri ile karşılaşmıştır. Diğer durumlarda aile üyeleri, aile sınırları dışındaki rolleri esnasında (öğrenci, çalışan, arkadaş) karşılaşır. Örneğin anne ya da babadan birinin işten çıkarıldığı bir dönemde bu durum da aile içerisindeki ilişkileri ve etkileşimleri olumsuz etkiler. Görüldüğü gibi bütün stres öğeleri ailede başlar ya da ailede biter (Segrin ve Flora, 2005: 207).

Aile içersinde stres ve gerginliğin büyük bir bölümü aile üyeleri arasındaki ilişki tarzlarından kaynaklanır. Eleştirel, kontrolcü ve üstünlük içeren yaklaşımlar diğer aile üyelerini yetersiz hissettirerek sorundan uzaklaştırır, savunmacı bir yaklaşıma zorlar (Baltaş ve Baltaş, 2008:105).

Dyer (1983) kültürel değişimlerin evlilik açısından bir çok değişikliğe sebep olduğunu ve günümüz evliliklerinin stres faktöründen daha çok etkilenmeye başladıklarını ifade etmiştir. Stres hangi sebepten kaynaklanırsa kaynaklansın evlilikte ilişkileri zorlaştırır ve duygusal sorunların artmasına yol açar (Akt. Ardıç, 2010: 20). Ailede stres bulaşıcıdır. Aile üyelerinin uzlaşması ve ortak hareket etmesi stres ile başa çıkmada anahtar bir işlevdir (Soderman, 1983: 8).

2.3.2. Aile Yaşam stresörleri

Selye (1976: 666)' ye göre, stres evliliğinin bir parçasıdır. Bireylerin yaşamlarında olduğu gibi evliliklerde de stres oluşturan etmenler ailenin işlevlerini bozabilmektedir. Çiftler buna olabildiğince izin vermemelidirler.

Carter ve McGoldrick (1999) ailedeki bu stresörleri; dikey yaşam stresörleri ve yatay yaşam stresörleri olarak iki kategoride incelemiştir "**Dikey Stresörler**" Ailenin geçmiş manevi mirasları, tutumları, değerleri ve sırları ile şimdiki zamanı birleştiren stresörlerdir. Önceki kuşaklardan yeni kuşaklara aktarılan özelliklerdir. "**Yatay Stresörler**" Daha çok yaşamın şuan ki zamanı ile ilgilenirler. Zaman ilerledikçe gelişimsel olarak karşımıza çıkarlar. Bu stresörlerin çoğu beklendik yaşam olayları ile karşımıza çıkar. Bir yaşam evresinden diğerine geçmek, çocuklu bir aileden evden çocukların gittiği döneme geçmek gibi. Bazıları ise tahmin edemeyeceğimiz ölüm, hastalık gibi ani olaylardır. Ailede dikey ve yatay stresörler zaman içerisinde değişme gösterebilir. Böylece bireyin yaşam döngüsü ile ailenin yaşam döngüsü denk olmayabilir. Bu da ailede büyük oranda stres yaşantısına sebep olabilir (Akt. Gladding, 2012: 36).

Stresin aile üzerindeki etkilerini incelerken stres ve strese sebep olan faktörlerin iyi ayırt edilmesi gerekir. Olson, Lavee ve McCubbin (1988) stres faktörlerini şu şekilde tanımlarlar. Aile birliği üzerinde etkisi olan ve aile sosyal sisteminde değişiklik oluşturan ya da oluşturma potansiyeli olan farklı yaşam olayları

ve geçişlerdir. Diğeryandan McCubbin (1980)'e göre aile stresi, ailenin stres faktörüne verdiğı yanıtıdır ve stres faktörünün bir sonucu olarak aile bireylerinin deneyimlediğı gerginliğı de kapsar (Akt. Segrin ve Flora, 2005: 207).

Ailede stres yaratabilecek bir çok beklendik ve beklenmedik olaylar söz konusudur. Yaşam döngüsü gereğı ailenin yaşıdığı gelişimsel ve durumsal stresörler beklenen bir durumken, ailede ani ölüm, işini kaybetme gibi travmatik yaşıntılar tahmin edilemeyen ve ailede yoğun strese neden olabilecek stresrlerdir (Butcher ve Ark., 2013: 276-277).

Rowshan (2011: 28) ailede strese sebep olabilecek olayları ikiye ayırmaktadır. Önceden kestirilebilen ve kestirilemeyen faktörler. Önceden kestirilebilenler, ailenin hayatını geçiş dönemlerinde belli bir süre etkileyen olayları, önceden kestirilemeyenler ise ailenin aniden yaşıdığı ve güçlü stres faktörünü içeren yaşıntılardır. Uluğ (2010:19) ise ailede yaşanan sorun kaynaklarını; Ruhsal uyumsuzluk, Rol karmaşası, Eşler arasında çatışma, Cinsel yaşamda uyumsuzluk ve İletişim problemleri olarak nitelendirir.

2.3.3. Stres Modelleri

Stresin ne olduğı, nasıl çalıştığı ve sağıkla nasıl bir ilişkisi olduğı hakkında biyolojik, çevresel, psikolojik, sosyal ve sistemsel birçok teori geliştirilmiştir. Aşığıda stresle baş etme konusundaki model ve kuramlara değinilecektir.

2.3.3.1. ABCX Stres Modeli

Bu model Hill (1949)' in ABCX stres modelinde A kişinin stres olayını, B düşünce yapısı, kullanabileceğı kaynaklar ve kişisel değerdendirmelerini, C ise kişide açığa çıkan duygu ve düşünceleri, olaya atfedilen anlamı ifade etmektedir. X ise bu tüm faktörlerin ortak etkisini ifade eder. Burada kişinin bilişsel değerdendirmesine vurgu yapılmaktadır. ABCX modelinin yanı sıra ifte-ABCX modeli 1982 yılında McCubbin ve Patterson tarafından geliştirilmiştir. Model yine Hill'in kuramına dayanmakta; fakat birden fazla olay ve deneyimin ortaya çıktığı durumlarda kuramsal ereve oluşturun. Ailede o zamana kadar ulaşılmış çözümlere odaklanılır. Hiç bir sorun tek bir stresöre bağılı değildir, birikimlerin ürünüdür

(Randall ve Bodenmann, 2009: 107-108; Gladding, 2012: 44-45; Segrin ve Flora, 2005: 210-218).

2.3.3.2. Genel Uyum Sendromu Kuramı

Stres çalışmalarının başlatıcısı olarak bilinen Hans Selye'nin oluşturduğu bu kuram organizmanın verdiği tepki mekanizmasını içinde barındırır. Bu kurama göre organizma strese karşı üç aşamada tepki verir. İlk olarak "Alarm Aşaması"nda organizma stres olarak dış uyarıcıyı algılar. Kişi ya istenmeyen durumdan kaçacak ya da bu durumla mücadele edecektir (Cooper, 1983: 4-5; Sabuncuoğlu ve Tüz, 2003: 232).

İkinci olarak "Direnç Dönemi"nde vücut stres uyarıcısına karşı normalin üzerinde direnç göstermeye başlar. Bir diğer yandan kaçmak ve uyum sağlamak arasında kalan vücutun diğer stres vericilere karşı direnci azalır (Baltaş, 2002: 27, Paşa ve Kaymaz; 2013:9).

Uzun bir direnç döneminin ardından üçüncü aşama olan "Tükenme Aşaması" devreye girer. Bu denli uzun süre strese maruz kalan birey fiziksel hastalıklarla da karşı karşıya kalmaktadır. Stres verici olayın ciddiyeti ve sürekliliği bazen üçüncü evrede bile alarm tepkilerinin gözlenmesine neden olur. Stres ile başa çıkılamadığı için vücutun uyum sağlama etkinliği tükenir. Son olarak fiziksel tükenme ve Selye'nin "adaptasyon hastalığı" dediği ölüm meydana gelir. Kişiler yaşamlarını devam ettirmek ve uyum sağlamak için olumlu bir denge kurmak durumundadırlar. Denge kurabiliyorlar ise genel uyumları fonksiyonel bir şekilde çalışıyor demektir. Önemli olan stresin şiddeti, sürekliliği ve genel adaptasyon belirtisinin hangi aşamada olduğudur (Baltaş, 2002: 27).

Günümüzde Selye'nin kuramına karşılık, onunla birlikte çalışan Lazarus'un 1960-1980'li yıllar arasındaki çalışmaları kabul görmektedir. Lazarus, bireyin içinde yaşadığı çevre ile karşılıklı iletişimi sonucunda organizmadaki tepki olarak stresi ifade etmiştir. Organizmanın ihtiyaçlarının, kaynaklarını aştığı durum olarak da ifade etmiştir. Selye'nin çalışmalarının eleştirilmesinin sebebi, Selye'nin kişinin stresin farkına vararak stresi azaltıcı yöntemler kullanabileceği ve bu durumu değiştirebileceği gerçeğini görmezden gelmesidir (Köknel, 1998:38, Silah, 2001:152).

2.3.3.3. Aile stresi, Uyumu, Adaptasyonu ve Sağlamlığı Modeli

1991 yılında McCubbin ve McCubbin tarafından geliştirilmiştir. Modele göre ailedeki stres veren yaşantı, ailenin etkileşimsel ve dinamik başa çıkma yaklaşımları ile çözümlenebilir. Bu yöntem iki şekilde uygulanır. Birinci düzey değişim ve ikinci düzey değişimdir. Birinci düzey değişim yapay ve basit olan değişimdir. İkinci düzey değişim ise değişimin değişimidir. Kuralları değiştiren, problem çözmeye yönelik üst değişimdir (Gladding, 2012: 44-46).

2.3.3.4. Kişi-Çevre Uyum Modeli

French ve meslektaşları tarafından 1974 yılında oluşturulan model iki tür uyum kavramını vurgulamıştır. Birinci uyum kavramı, kişinin ihtiyaçları ile bu ihtiyaçları karşılamak için çevredeki kaynaklarla arasındaki ilişkideki dengedir. İkincisi ise çevrenin istekleri ile kişinin bu isteklere yanıt verebilecek yeterliliği arasındaki uyumdur. Yine model subjektif ve objektif uyum kavramlarından bahsederek, subjektif uyumu bireysel, objektif uyumu ise çevresel olarak nitelendirmektedir. Objektif uyum kişi ve çevre arasındaki uyumsuzlukların kişi veya çevreyi değiştirerek giderilebileceğini, subjektif uyum ise kişi ve çevre arasında savunma olabileceğini, bunun da kişinin zorlanması ve organizmanın hastalanması ile sonuçlanabileceğini göstermektedir (Sulsky ve Smith, 2005; Akt.Paşa ve Kaymaz, 2013).

2.3.3.5. Genetik Yapı Teorileri

Strese yatkınlığa sebep olabilecek bir çok genetik faktör bulunmaktadır. Kişi bir kriz anı yaşadığında kullandığı başa çıkma yöntemi bu yatkınlıktan etkilenmektedir. Genetik yapı, otonom sinir sistemindeki uyumu etkilemekte, böylece strese dayanıklılık üzerinde etkili olan savaş ya da kaç tepkisi ortaya çıkmaktadır (Baltaş ve Baltaş, 2008: 313-319).

2.3.3.6. Bilişsel Kuram

Yaşadıkları deneyimlere atfettikleri özellikler kişinin bu olaylar karşısında verdiği tepkileri de etkilemektedir. Bir kişi için stres veren bir ortam bir başkası için sorun teşkil etmeyebilir. Bu durumda kişilerin erken yaşantılarında elde ettikleri

şemaları ve bilişleri devreye girer. Uyarıcının strese neden olup olmayacağı kişinin uyarıcıyı nasıl yorumladığına bağlıdır. Ayrıca kişi aynı olayı farklı zamanlarda yaşadığında da farklı tepkiler verebilir. Bunun sebebi fiziksel ve ruhsal olarak süreç içerisindeki değişiklikten meydana gelmektedir (Rice, 1999). Bilişsel kurama göre; insanlar etraflarındaki olayları algılar, tanımlar, bilgi olarak saklar ve gerektiğinde bu bilgileri tekrar çağırıp kullanırlar. Yeni bir yaşantı ile karşılaşıldığında, stresin meydana gelmesinde ve baş etme yöntemlerinin devreye sokulmasında bu bilgiler önemli rol oynamaktadır (Akt. Kayır, 2014).

2.3.3.7. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik yaklaşım stresi olağanüstü durumlarda ortaya çıkan olağan objektif anksiyete ve gerçek durumun şiddeti ile orantılı olmayan nevrotik anksiyete olarak iki kısımda inceler. Freud kişinin kabullenmediği idden kaynaklanan dürtüleri, egonun ve süperegonun istekleri arasında yaşanan bilinçdışı süreçlerin çatışmalara neden olduğunu ve nevrotik anksiyetenin oluştuğunu ifade eder. İd dürtüleri sosyal kurallar ile çakışır ve kişi için tehdit meydana getirir. Kurama göre herkesin çatışmaları vardır. Kimilerinin çatışmaları daha çok veya daha derin olabilir (Burger, 2006: 77-79).

2.3.3.8. Davranışsal Kuram

Davranışsal kuramcılara göre birey stres veren olaylar karşısında nasıl davranacağını öğrenir. Bazı durumlara korku veya kaygı tepkileri gösterebilirler. Bunun sebebi geçmişte bu davranışları deneyimlemiş ve zor bir durumla karşı karşıya gelmiş olmalarıdır (Baltaş ve Baltaş, 2008: 259).

2.3.3.9. Yakın İlişkilerde Stresin Rolüne Dair Kuramsal Model

Evlilik ilişkisinde stres ve stresle başa çıkma konusunda iki farklı modelden bahsedilebilir. Bunlardan biri *Yatkınlık-Stres-Uyum* modeli, diğeri ise *Stres-Boşanma* modelidir.

Yatkınlık - Stres - Uyum Modeli

Karney ve Bradbury 1995 yılında evlilikte yaşanan sorunların yalnızca eşlerin problem çözememelerinden değil, evlilikteki çatışmalara neden olan bir çok faktörün etkileşiminden kaynaklanmakta olduğunu ifade etmişlerdir. Üç başlıkta bu faktörler sıralanmıştır. İlki problemlili kişilik özellikleri, ikincisi büyük stres veren olaylar ve üçüncüsü de işlevsel olmayan uyum süreçleri şeklinde sıralanabilir. Bu yaklaşıma göre uzun süreli yatkınlıkları olan kişiler (geldiği ailenin ve ebeveynlerinin ilişkisi, kişiliği, eğitim düzeyi) evlendiklerinde uyum sağlayamayan çiftlere dönüşürler ve fazla stres yükü altında kalırlar. Stres yaratan olaylar eşleri uyum sağlamaya iter ve onları zorlar. Bunu takiben sorunlar artar ve çözölme gerçekleşir. Evlilik uyumu da böyle zamanlarda düşüşe geçer (Akt. Randall ve Bodenmann, 2009:108; Segrin ve Flora, 2005: 220-221).

Stres - Boşanma Modeli

Stres - Boşanma Modeli Bodenmann tarafından geliştirilmiştir. Evlilik dışında stres kaynaklarının eşlerin iletişimlerini, birlikte nitelikli vakit geçirmelerini ve evlilik uyumlarını etkilemektedir. Bodenmann ve ark. (2007)' na göre, bu stres kaynakları çiftin ilişkisine zarar verir ve biz duygusunun azalmasına, ifade becerilerinin işlevini kaybetmesine, iletişimin niteliğinin azalmasına neden olur. Aralarında doğru iletişim kuramayan çiftler birbirlerinden uzaklaşır ve çatışmaların sayısı gittikçe artmaya başlar. Bu sorunları uyku, cinsellik, ve duygu durum bozuklukları takip eder ve boşanma durumu ortaya çıkar. İki modeli incelediğimizde ilk model çift arasındaki uyuma dikkati çekerken, ikinci model çift üzerindeki değişime odaklanmaktadır.

2.3.4. Evlilikte Stresle Baş Etme

Stresle başa çıkma, özellikle 1980' li yıllardan bu yana bireylerin fizyolojik ve psikolojik sağlıkları ile ilgili olarak psikolojinin önem verdiği konu başlıklarından birisi olmuştur. Baltaş ve Baltaş (2008)' a göre stresle başa çıkmak, psikolojik ve fizyolojik sağlığı korumak, kaliteli bir yaşam için gereken becerileri bir program kapsamında öğrenmektir.

Bir olayın stresli olarak ifade edilip edilmemesi, olayın içeriğine ve kişinin bu olayla nasıl baş ettiği ile ilgilidir (Kocabaşoğlu, 2005). Stres ile başa çıkma; kişinin gücünün üzerinde fiziksel ve psikolojik olarak uyarılma halini ve bunu oluşturan etkileri azaltmak veya ortadan kaldırmak için fiziksel, duygusal, bilişsel ve davranışsal çabalar (Folkman ve Lazarus, 1985).

Stresle başa çıkmak için stres kaynaklarının iyi biliniyor olması gerekmektedir; fakat kaynakları bilmek başlı başına yeterli değildir. Önemli olan stres kaynaklarının nasıl kullanılacağını bilmek, etkili yöntem ve teknikleri kullanmaktır. Diğer bir deyişle psikolojik ve fiziksel sağlığı korumak, üretken ve verimli bir hayat sürebilmek için stresle baş etmek gerekir (Uluğ, 2010: 30; Aldwin ve diğ., 2011: 1).

2.3.4.1. Evlilikte Stresle Baş Etme Yaklaşımları

Stresle başa çıkma konusunda Folkman ve Lazarus (1980: 219) önemli bir sınıflandırma yaparak aktif ve pasif olarak nitelendirdiği stratejileri belirlemiştir. Aktif başa çıkma stratejisi "Durumu değiştirme ve durumu yönetebilmeye yarayacak bilgileri toplama çabası" olarak da ifade edilen problem odaklı başa çıkma stratejisidir. Pasif başa çıkma stratejisi ise "Olayı kabul etme ve çevrenin ne istediğini tahmin etmeye çalışarak davranma çabası" olarak da ifade edilen duygu odaklı başa çıkma stratejisidir. Duygu odaklı başa çıkma stratejisinde kişi duygularını kontrol etmeye ve ertelemeye çalışır. Problem odaklı başa çıkma stratejisinde ise kişi problemi ortadan kaldırmak için öneri alır. Stres yaşayan kişinin tarzına göre hangi yöntemin kullanılacağı belirlenir (Şahin ve Durak, 1995: 57).

Duygu Odaklı Baş Etme

Bireyin istenmeyen bir olay karşısında, içinde bulunduğu durum ile ilgili duygularını saklama çabası duygu odaklı bir başa çıkma stratejisini kullandığını gösterir. Bireyler olumsuz duygularının ortaya çıkmasından ve bu duygular altında ezileceklerinden korkarlar. Böylece duygularının problem çözme yaklaşımı üzerindeki etkisini önlemek duygu odaklı başa çıkmayı tercih ederler (Folkman ve ark, 1986).

Duygu odaklı başa çıkma genellikle inkar, kendini kontrol, kaçma, kabullenme ve sosyal destek arama gibi davranışları içerir. Ayrıca probleme eşlik eden duyguları azaltmak için ve bu olumsuz duygulardan kurtulmak için bireyler duygu odaklı başa çıkma stratejilerini kullanırlar. Olumsuz duygularla mücadele edebilmek için bazı araştırmacılar iki farklı yöntem olduğunu ifade etmişlerdir. Bunlardan biri davranışsal, bir diğeri ise bilişsel stratejilerdir. Bilişsel stratejilerde sorun ilgili düşünceler görmezden gelinerek veya ertelenerek başa çıkmaya çalışılır. Davranışsal stratejilerde ise sorundan kurtulmak için bedensel egzersiz yapma, madde kullanma gibi yöntemleri kapsamaktadır. Bu yöntemlerden bazıları bireye daha çok stres yükleyebilir (Folkman ve Lazarus,1980: 219-220).

Problem Odaklı Baş Etme

Problem odaklı başa çıkma stratejileri genel başa çıkma stratejileri içerisinde önemli bir role sahiptir. Sorunu çözmek için birey sakin ve mantıklı bir düşünce yapısındadır. Ayrıca kişinin sorunu çözmek için istekli ve eyleme geçmeye hazır olması, problemi etkili bir şekilde tanımlamasını, değerlendirmesini, farklı çözümler bulabilmesini ve en iyi çözüm yolunu seçmesini sağlar. Bu problem çözme süreci bireylerin yaşantılarıyla ve bireysel farklılıkları ile de ilişkilidir (Şahin ve Durak, 1995:57).

2.3.4.2. Evlilikte Stresle Baş Etme Teknikleri

Stresin fiziksel ve ruhsal anlamda organizmaya olan zararlı etkilerini azaltmak için birey bir çok başa çıkma stratejisi kullanabilir. Stres ile başa çıkma teknikleri; bedensel teknikler, zihinsel teknikler ve davranışsal teknikler olarak üç bölümde incelenmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Bedensel Teknikler

İnsan vücudu aynı anda hem gergin hem de gevşemiş durumda değildir. Stres anında gerginleşen bedenin tam tersi gevşemeye ihtiyacı vardır. Stres esnasında beden kimyası değiştiğinden fizyolojik ve biyokimyasal bu kısır döngünün kırılması gerekir (Paşa ve Kaymaz, 2013:180). Aşağıda bedensel teknikler sıralanmıştır.

a. Solunumun kontrolü: Vücudumuzda otonom sistemde çalışan kalp atışları, beden sıcaklığı ve kan basıncı gibi kontrol edemediğimiz fonksiyonlar vardır. Stres yaşadığımız durumlarda işlevi bozulan bu sistemlere direkt müdahale etmemiz güçtür; fakat işe solunumu düzenlemekle başlamak akıllıcadır. Solunumu düzenlemek için de iyi bir nefesin özellikleri bilinmeli, ağır, sakın ve sessiz, diyafram etkili kullanılarak nefes egzersizi yapılmalıdır (Duygulu, 2014: 106-107; Baltaş ve Baltaş, 2008).

b. Biofeedback yöntemi (Biyolojik Geri Bildirim): Kişinin iç fizyolojik faaliyetlerini gözlemlediği, otonom sistemlerini istenilen yönde düzenleyebildiği bir yöntemdir. Kişi izleme ekipmanına bağlanır, otonom sisteminin verdiği tepkiler ile ilgili farkındalık kazanması amaçlanır. Zamanla kişi gerektiğinde tepkilerini kontrol etmeyi veya değiştirebilmeyi öğrenir (Butcher ve ark., 2013).

c. Otojenik Gevşeme: Alman doktorlar Schulz ve Luthe tarafından geliştirilen bu teknik günümüzde bir çok klinikte gevşeme için kullanılmakta ve olumlu sonuçlar alınmaktadır. Amaç kişinin bedeninin gevşemesi için bir sükunet içerisinde standart kullanılan cümle kalıplarının tekrar edilmesidir (McKenna, 2009: 42-45; Baltaş ve Baltaş, 2008).

d. Progressif Gevşeme: Stresin farkına varılmasını ve bedenin ihtiyacı olan stres tepkisinin gösterilmesini sağlar. Bu gevşeme tekniği ile kişinin büyük kas gruplarının iradeli olarak gerilir ve gevşer. Bu sayede gerilimin nerede olduğunu ve nasıl ortadan kalktığını kişi fark eder. Progresif gevşeme tekniği sadece kasların gevşemesi değil, aynı zaman da zihinsel rahatlama da sağlar (Duygulu, 2014:107-108; Baltaş ve Baltaş, 2008).

e. Fiziksel Egzersiz: Kişinin bedeninde oluşan stres tepkisinin aksine bir etki meydana getirir. Stresli durumda gerilen kaslar,yükselen kan basıncı ve kan şekeri, fiziksel egzersiz ile azalır. Böylece stresin zararlı etkileri hafifletilmiş olur (Baltaş ve Baltaş, 2008).

f. Beslenme: Araştırmalar beslenme şekillerinin sempatik sistemi uyarak, stres tepkilerini azalttığı konusunu doğrulamıştır. Bu sebeple stresle baş ederken alınan besinlere ve özelliklerine dikkat etmek gerekir. Özellikle antioksidan içeren,

hücreleri yenileyici etkiye sahip besinlerin tüketilmesi, stresin hücreler üzerindeki olumsuz etkisini hafifletebilir. Elbette ki dengeli beslenmek kadar strese sebep olabilecek besinlerden de uzak durmak gerekir. Dengeli beslenme kişinin stresle baş etme sürecinde etkili bir yardımcı olabilir (Tarhan, 2002; Akman, 2004).

Zihinsel Teknikler

a. Zihinsel Düzenleme: Bilişsel yeniden yapılandırma olarak da ifade edilen bu teknik stres yaratan durumlarla başa çıkma konusunda yeterlilik duygusunu geliştirmeyi amaç edinir. Kişi akılcı olmayan düşünce tarzlarını zihinsel düzenleme tekniğinin ölçütlerine göre tekrar gözden geçirir. Böylece kişi problemi akılcı yoldan çözme becerisini elde eder. Bu teknik kişinin işlevsel olmayan düşüncelerinin yerine olumlu bir düşünce sisteminin geçmesini sağlar (Baltaş ve Baltaş, 2008).

b. Problem Çözme becerileri: Kişinin problem çözme becerileri belirli bir düzeyde gelişmişse stres yaşantısına maruz kaldığında bu olumsuz süreci çok daha rahat bir biçimde atlatacaktır. Problem çözme becerileri geliştikçe de kişinin özgüveni ve yeterlilik duygusu artacaktır (Güçlü, 2001).

c. Hipnoz: Bu yöntem kişinin kendisini hipnotize etmesini, böylece anahtar sözcükleri kullanarak gevşemesini sağlar. Kişi bu süreçte kendisine telkinlerde bulunur ve rahatlamış, güçlenmiş bir biçimde kendine gelir (Tarhan, 2002).

d. Yoga: Zihinsel parlaklık sağlamak, olumsuz düşüncelerden uzaklaştırmak ve egosantrik düşünceden vazgeçmektir. Beden üzerinde kontrol oluşturarak kişiyi derin bir düşünmeye, huzur ve sakinliğe yöneltir (Tarhan, 2002).

e. Meditasyon: Kişi bedeni rahat bir biçimde oturur ve bazı sözcükleri tekrarlayarak düşüncelerini tek bir noktaya kanalize eder. Böylece kişiye stres ve sıkıntı veren yaşantılar zihinden uzaklaşır (Paşa ve Kaymaz, 2013:185; Tarhan, 2002).

Davranışsal teknikler

a. Zamanı iyi kullanmak: Zamanı iyi kullanamamak bir çok kişi için stres kaynağı olarak karşımıza çıkar. Kişi zamanı kendi gereksinimleri doğrultusunda

kontrol altında tutabilmelidir. Bunu yapabilmek için de kişinin hayır diyebilmeyi bilmesi, mevcut işleri bitmeden bir başkasına geçmemesi, günlük plan yapması ve planlama yaparken de beklenmedik durumlar ve dinlenme için aralar vermesi gerekir (Akman, 2004).

b. Kişilerarası iyi ilişkiler kurmak: Kişiler arası stres önemli stres yaratan kaynaklardandır. Bu sebeple kişinin sosyal becerilerini geliştirmesi, ikili ilişkilerde doğru bir şekilde kendini ifade etmesi, iyi bir dinleyici olması ve sağlıklı iletişim kurabilmesi gerekmektedir (Rowshan, 2011:140; Tuğrul, 2000).

c. Öfkeyi yenmek: Öfke herkesin yaşadığı normal bir duygudur. Önemli olan öfkenin yıkıcı etkilerini ortaya koymamaktır. Öfkeden yapıcı olarak yararlanmak ve stres esnasındayken bu duyguyu kontrol etmek için öncelikle öfkeyi kabul etmek gerekir. Ardından öfkenin kaynağını bulmak ve neden öfkeli olunduğunu anlamak önemlidir. Son olarak öfke ile gerçekçi bir biçimde mücadele edilmelidir (Baltaş ve Baltaş, 2008).

d. Sosyal, kültürel, sportif etkinliklere katılma: Stres içindeki bireyin serbest zamanlarını etkili kullanması, bu vakitlerini spor ve sanat etkinliklerine ayırması kişiyi ruhsal olarak rahatlatır. Ayrıca ilgi ve yetenek alanlarına göre bir kaç hobi edinmesi hem bedensel hem de psikolojik olarak gevşemesini ve strese karşı dirençli olmasını sağlar (TEO, 2013: 135-136).

2.4. Evlilik Uyumu İle İlgili Araştırmalar

2.4.1. Türkiye'de Yapılan Çalışmalar

Türkiye'de evlilik uyumu konusunda yapılan araştırmalar aşağıda sunulmuştur. Genellikle evlilik uyumu çalışmalarında demografik özellikler açısından incelendiği görülmektedir.

Fırsıoğlu (2001), 150 çiftle yaptığı çalışmada akraba evliliğinin evlilik uyumunu etkileyip etkilemediğini incelemiş ve akraba evliliği yapan çiftlerin daha düşük evlilik uyumuna sahip olduğu sonucunu ortaya koymuştur. Çocuk sayısı

değişkenine göre evlilik uyumu puanlarında farklılık görülmezken eğitim durumu artıkça evlilik uyumunun da arttığı görülmüştür.

Şendil ve Korkut (2008) Evlilik uyumu ve çatışma düzeylerinin demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. 171 kişi ile yaptığı çalışmada, sosyoekonomik seviyesi düşük bireylerin çift uyumlarının da düşük olduğu, anlaşarak evlenen çiftlerin görücü usulü evlenen çiftlere göre daha yüksek uyum puanlarına sahip oldukları, çocuk sayısındaki artışın ve evlilik çatışmalarındaki artışın evlilik uyumu puanlarını düşürdüğü sonucunu bulmuştur.

Tuncay (2006), kişilerarası bağlamda evlilik uyumu ve mükemmeliyetçiliği incelediği araştırmasında, mükemmeliyetçilik puanları arttıkça, evlilik uyumu puanlarının düştüğü, ayrıca eleştirelilik ve evlilik uyumu arasında da ilişki olduğu sonucunu elde etmiştir.

Tutarel-Kışlak ve Çavuşoğlu (2006), evli bireylerin bağlanma biçimleri ve evlilik uyumları arasındaki ilişkiyi incelemiş, güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin evlilik uyumlarının diğerlerine göre daha yüksek olduğu, korkulu bağlanma stiline sahip kişilerin ise evlilik uyumu puanlarının düşük olduğu sonucunu bulgulamıştır.

Kalkan (2002) evli bireyler için geliştirdiği programın 28 evli çiftin evlilik uyumları üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmanın sonucunda programa katılan çiftlerin kontrol grubu ile kıyaslandığında evlilik uyum düzeylerinde anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Günay (2000), düşünme stilleri ve evlilik uyumları arasındaki ilişkiyi incelemek üzere 66 evli çift ile çalışmış, uyumlu çiftlerin düşünme stillerinin de birbirine benzediği, kendilerini uyumsuz olarak nitelendiren çiftlerin uyumsuz çiftlerden daha düşük fikir birliği, duygu ifadesi, bağlılık ve evlilik doyum düzeyinde olduğu sonucunu bulmuştur.

Gürsoy (2004), araştırmasında bazı değişkenlerin evli çiftlerin evlilik uyumlarını etkileyip etkilemediğini incelemiştir. 100 evli çiftle yapılan çalışmada kaygı, yaş, evlilik yılı, çocuk, tanışma süresi ve evlilik biçimleri değişkenlerinden, kaygı ve eğitim değişkenlerinin kadınların evlilik uyumunu, kaygı ve çalışma

durumu değişkenlerinin ise erkeklerin evlilik uyumunu etkilediği sonucunu bulgulamıştır.

Polat (2006), 102 evli çift ile yaptığı araştırmada evlilik uyumu ile aldatma ve çatışma eğilimi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. evlilik uyumu yüksek olan katılımcıların çatışma eğilimlerinin düşük olduğu, evlilik uyumu yüksek olan katılımcıların aldatma eğilimlerinin düşük olduğu, çatışma eğilimi yüksek olanların aldatma eğilimlerinin de yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Çakır (2008) 262 evli çift ile gerçekleştirdiği araştırmasında farklı il ve mesleklerden çiftleri tercih etmiştir. Çiftlerin evlilik uyumları ile ana-babalarına bağlanma düzeyleri ve demografik değişkenler arasındaki fark incelenmiştir. Araştırmada evlilik uyumu ile bağlanma düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Cinsiyet değişkenine göre erkekler kadınlara göre daha fazla evlilik uyumu puanlarına sahiptir. Yaş artıkça evlilik uyumlarının azaldığı, eğitim düzeyi arttıkça evlilik uyumlarının arttığı, evlilik süresine göre, evlilik süresi arttıkça evlilik uyumunun azaldığı sonucu ortaya çıkmıştır. Ancak çalışma çalışmama durumuna göre herhangi bir farklılık tespit edilememiştir.

Öner (2013), evlilik uyumu ve çatışma çözme stillerini incelemiş, 113 çift ile yaptığı çalışmasında, cinsiyete göre,kadınlara göre, çocuk sahibi olmalarına göre, çocuk sayısına göre, çatışmayı kimin başlattığına göre evlilik uyumları ve çatışma çözme stillerine göre anlamlık farklılık bulgulanmış, evlenme kararına göre ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Taysi (2010) 80 çift ile yaptığı çalışmasında evlilik uyumu, yükleme ve bağışlayıcılık değişkenlerini incelemiştir. Arşatırmanın sonucunda evlilik uyumu ile bağışlayıcılık arasında olumlu bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yalçın (2014), kadınların evlilik uyumu düzeyleri ve sosyo-demografik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiş, evlilik uyumunun yaşlara göre farklılık gösterdiği 41 yaş üzerindeki kadınların evlilik uyumları 21-30 yaş arasındaki kadınlara göre yüksek, çocuk sayısına göre, evlilik süresine göre ve cinsel yaşamlarına göre anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır

Malkoç (2001) evlilik uyumları ve iletişim şekillerini incelediği araştırmasında, evli bireylerin evlilik uyumlarının evlilikteki iletişim şekillerinden etkilendiği, evlilik uyumu düşük olan katılımcıların yıkıcı iletişim tarzını daha çok kullandıkları sonucu ortaya çıkmıştır.

Özen (2006) evli bireylerle yaptığı çalışmada eşlerin çatışma çözme stilleri ve evlilik uyumları arasındaki ilişkiyi incelemiş, her iki eşin de çatışma çözme stillerinin evlilik uyumlarını yordadığı sonucunu bulunmuştur.

Yılmaz (2001), ebeveyn çocuk etkileşiminin, çocukların benlik algısı ve akademik başarılarının evlilik uyumuna olan etkisini incelemiş, 534 katılımcının yer aldığı çalışmada, eşler arasındaki uyumun lise öğrencilerinde *davranıştan hoşnut olma ve bütünsel öz –değer* alt ölçek puanları yordamada etkili olduğu görülmüştür.

Demiray (2006) da evli bireylerin evlilik uyumunun bazı demografik değişkenler ile ilişkisini incelemiştir. Çalışmaya 51 evli çift katılmış, eşlerin yaşları, evlilik süreleri ve aile ziyaretlerinin evlilik uyumuyla ilişkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur.

Aktaş (2009) ise 220 kişiyle yapılan çalışmasında, “durumluk ve sürekli kaygı” düzeylerinin evlilik uyumu üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu sonucuna ulaşmıştır. Kaygı düzeyinin evlilik uyumu üzerinde genellikle olumsuz etkisi olduğu, cinsiyet, çocuk sayısı, psikolojik destek almış olmak, gelir düzeyi, eğitim seviyesi anlamlı bir fark oluşturmazken, evlilik süresinin evlilik uyumunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturduğu sonucunu ortaya koymuştur.

Gülererli (2014) resmi okullarında görev yapmakta olan öğretmenlerin evlilik uyumları ile yaratıcılıkları arasındaki ilişkiyi, ayrıca cinsiyet, yaş, eğitim durumu, evlilik süresi, evlenme biçimi ve çocuk sahibi olma değişkenlerinin evlilik uyumu üzerindeki etkisini araştırmıştır. Çocuk sahibi olanların ve çocuk sahibi olmayanların evlilik uyumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Özaydınlık (2014), 100 evli çift ile yaptığı çalışmada evlilik uyumları, kişilik özellikleri ve romantik ilişkilerindeki sosyal ilgileri incelemiştir. Araştırmanın sonucunda evlilik uyumunun, sorumluluk, deneyime açık olma, dışa dönüklük,

yumuşak başlılık alt boyutlarında anlamlı ve olumlu bir ilişki, duygusal dengesizlik alt boyutu ile olumsuz ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca çiftlerin evlilik uyumu ve romantik ilişkilerindeki sosyal ilgi davranışları arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Maçkan (2013), yaşlıların problem çözme becerilerinin ve esnekliklerinin evlilik uyumlarına etkisini incelemiş, 210 kişi ile yaptığı çalışmada, esneklik ve problem çözme becerilerinin, evlilik uyum ölçeği puanları ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki ortaya koyduğu, evlilik uyumlarında cinsiyete göre ise anlamlı bir farklılık olmadığı, problem çözme becerilerinde ise erkeklerin lehine anlamlı sonuca ulaşılmıştır. Kısaca problem çözme becerisinin ve esneklik algısının evlilik uyumu üzerinde etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ar (2014), ilköğretim okullarına devam eden gelişimleri normal olan çocuk ebeveynleri ile OÇEM'lere ve EUO'ya devam eden otizm tanısı alan çocukların ebeveynlerinin anksiyete düzeylerinin ve evlilik uyumlarının bazı değişkenler açısından karşılaştırmış, anne ve babaların eğitim düzeyleri, çalışma durumları, evlenme yaşları, evlilik süreleri, çocuk sayısı, aylık gelirleri ve evlenme şekillerinin anksiyete düzeylerine ve evlilik uyumlarına etkisi incelenmiş ve annelerin evlenme şekilleri ile evlilik uyumları arasında anlamlılık bulgulanmıştır.

Hoşgör (2013), evli bireylerin öfke ifade tarzları ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 216 evli birey ile çalışmış, sürekli öfke-öfke ifade tarzları ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu, evlilik uyumunun eğitim düzeylerine, meslek gruplarına, çalışıp çalışmama durumuna, çocuk sayısına, algılanan ekonomik duruma, eşle yaşanan iletişim problemleri sıklığına, kök ailelerden kaynaklı iletişim problemleri sıklığına ve diğer insanlarla olan iletişim problemi sıklığına göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Fidanoğlu (2006), evli bireylerin evlilik uyumu, mizah tarzı ve kaygı düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiş, olumlu mizah özelliklerinin yüksek olduğu çiftlerde evlilik uyum puanlarının da yüksek olduğunu, kadının evlilik uyumunu etkileyen değişkenlerin evlilik süresince ayrı kalınan süre olması ve mizah tarzı olduğu,

çiftlerde mizahi özelliklerinin yüksek olmasının evlilik uyumunu olumlu etkilediği, mizahi özelliklerinin olmamasının ise olumsuz etkilemediği sonucuna ulaşmıştır.

Ergin (2008), evli, boşanma sürecinde ve boşanmış kişilerin, evlilik uyumu ve cinsiyetçilik açısından karşılaştırılmasının ve cinsiyetçilik ile cinsiyet rolünün evlilik uyumu üzerindeki etkisini incelemiş, evli kişilerin evlilik uyumu düzeylerinin, boşanma sürecinde olan ve boşanmış kişilerin evlilik uyumu düzeylerinden yüksek olduğu ve boşanma sürecindeki kadınlarda, evlenme yaşı arttıkça evlilik uyumunun da arttığı sonucunu bulgulamıştır.

Kızılışık Kartal (2014), okul öncesi kuruma devam eden çocukların davranış sorunları ile annelerinin evlilik uyumları arasındaki ilişkiyi incelemiş, araştırmanın sonucunda çocuğun cinsiyeti, yaşı, annenin ve babanın yaşı, eğitimi, çalışma durumu, çocuk sayısı, ekonomik durumu, evlenme şekli ve evlilik süresinin annelerin evlilik uyumunu etkilemediğini ortaya koymuştur. Ayrıca çocukların davranış sorunları ile annelerinin evlilik uyumları arasında düşük düzeyde negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Yıldız (2012), 487 evli katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmada evlilik uyumu ve ilişkiye ilişkin inançlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çaresizlik alt boyutunun evlilik uyumu ile ilişki olduğu, demografik değişkenler açısından da cinsiyet ve eğitim durumunun önemli yordayıcılar olduğu tespit edilmiştir.

Baba (2010), evli çiftlerin duygusal zeka düzeyleri ile evlilik uyumlarını incelemek adına 220 evli çift ile yaptığı çalışmada, evli çiftlerin uyum düzeylerinin gelir durumu, cinsiyet ve evlilik süresine göre farklılık gösterdiği; fakat öğrenim düzeyine göre bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca evlilik uyumu ve duygusal zeka düzeyinin cinsiyete göre ve genel ruh durumu alt ölçeği açısından farklılaştığı bulgusunu elde etmiştir.

Çakırlar (2012) çalışmada 111 evli erkek ve 31 evli kadın polis ile gerçekleştirdiği çalışmada, evlilik uyumunu etkileyen etmenleri incelemiştir. Polislerin çift uyum düzeyleri ortalamanın altında bulunmuştur. Erkek polislerin çift uyum düzeylerinin kadın polislere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Polislerin

çift uyum düzeyi ile eğitim, yaş, çocuk sayısı, evlilik süresi, çalışma süresi ve aynı meslekte çalışma faktörleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulgulanmıştır.

Özbey (2012), okul öncesi dönem çocukların problem davranışları ile ebeveynlerin evlilik uyumları ve sosyal destek sistemleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla 89 ebeveyn ve 89 anasınıfı çocuğu ile çalışmıştır. Araştırma sonucunda, çocukların problem davranışlarıyla ebeveynlerin sosyal destek sistemleri arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu ,çocukların dışa yönelim problem davranışlarıyla ebeveynlerin evlilik uyumları arasında da olumsuz yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Özer ve Güngör (2012), kişilik özellikleri, yükleme tarzları ve bağlanma stillerinin evlilik uyumuna etkisini incelemiştir. Araştırmaya 124 evli birey katılmıştır. Evlilik uyumu düşük kadınların daha az; evlilik uyumu yüksek erkeklerin daha fazla nedensel yüklemde bulundukları sonucu elde edilmiştir. Ayrıca sorumluluk yükleme tarzının ve deneyime açıklık kişilik özeliğinin, evlilik uyumu düşük erkeklerde daha yüksek; evlilik uyumu yüksek kadınlarda ise daha düşük olduğu bulunmuştur.

Ekşi ve Kahraman (2012), aile eğitim programının evli kadınlarda evlilik uyumuna ve aile sistemine etkisini incelemek amacıyla deney ve kontrol grubu toplam 20 kişi ile çalışmıştır. Aile eğitim programının evlilik uyumunu ve aile sistemi içindeki duygusal tepki verebilme durumunu arttırmada etkili olduğu; fakat aile sistemi içindeki problem çözme, iletişim, roller, gereken ilgiyi gösterme, davranış kontrolü ve genel fonksiyonda etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yıldırım (1992) evlilik uyumunu etkileyen faktörleri incelediği çalışmasında, bireysel, ailesel ve sosyoekonomik 23 faktöre yer vermiştir. 559 kadın 541 erkek 1100 evli bireyin katıldığı çalışmada, cinsiyet, gelir düzeyi ve eğitim durumu değişkeni açısından evli bireylerin uyum düzeylerinin önemli derecede etkilendiği, fakat çocuk sayısının evlilik uyumunu etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır.

Yeşiltepe (2011) öğretmenlerin evlilik uyumlarını psikolojik iyi oluş ve bazı değişkenler açısından incelemiştir. Çalışmada öğretmenlerin cinsiyetleri ve yaşları

ile evlilik uyumu arasında ilişki bulunmazken, çocuk sayısının evlilik uyumunu etkilediği sonucu ortaya çıkmıştır.

Sezer (2004) kadınların bazı değişkenlere göre evlilik uyumlarını çalışmıştır. Çalışmanın sonucunda kadınların genel uyum düzeyi ve bazı alt ölçekler açısından eğitim düzeylerine, evlilik yaşlarına, çocuk sayısına, çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık olduğu gözlenmiştir.

Sardoğan ve Karahan (2005) 10 oturum süren İnsan İlişkileri Beceri Eğitimi Programı'nın evli bireylerin evlilik uyum düzeyleri üzerindeki etkisi çalışmıştır. Programa katılan bireylerin evlilik uyum düzeylerinin, programa katılmayan bireylerin evlilik uyum düzeylerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

İlketenci (2004) evli bireylerin problem çözme becerileri ve evlilik uyumları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, problem çözmenin bazı alt boyutları ile evlilik uyumu arasında olumlu ilişkiler saptamış, ayrıca erkeklerin evlilik uyumunun bayanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

2.4.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Haque ve Davenport (2009) Amerika'da yaşayan müslüman nüfusun evlilik uyumlarını araştırmışlardır. Çalışmada Locke-Wallace Evlilikte Uyum Testi'nin müslüman nüfus için güvenilirlik çalışmasının yapılması amaçlanmıştır. Geçerliliğini artırmak ve yorumlamayı kolaylaştırmak adına eş zamanlı olarak örneklemin özelliklerine eş değer bir karşılaştırma grubu da çalışmaya dahil edilmiştir. Çalışmadaki korelasyon analizi incelendiğinde, evlilik uyumu ve genel yaşam sıkıntısı arasında negatif bir korelasyon olduğu, genel yaşam sıkıntısı arttıkça evlilik uyumunun azaldığı, yaşam sıkıntısı azaldığında evlilik uyumunun arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Chen ve diğ. (2007) Japon evli çiftler ile sürdürdüğü çalışmasında, evlilik uyumu ve kişilik arasında bir korelasyon olup olmadığını incelemiştir. Çalışmaya 66 çift katılmış ve Locke ve Wallace'ın Evlilikte Uyum Ölçeği ve Eysenck Kişilik Envanteri uygulamıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre; çiftlerin evlilik

memnuniyetlerinin birbirleri ile ilişkili olduğu ve eşlerin sahip olduğu kişilik özelliklerinin evlilik uyumlarını belirlediği sonucuna ulaşılmıştır.

Khurshid ve ark (2007) çalışmalarında evlilik uyumu, stres ve depresyon arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmanın örneklemini 150 çalışan ve çalışmayan evli kadın oluşturmaktadır. Yaşları 18 ile 50 yıl arasında değışmekte olan kadınların orta ve yüksek sosyo ekonomik düzeye sahiptirler. Sonuçlar evlilik uyumu, depresyon ve stres arasında çok önemli bir ilişki olduğunu göstermiştir. Çalışan evli kadınların çalışmayan evli kadınlara kıyasla evlilik hayatında daha fazla sorunlarla karşı karşıya olduğunu göstermektedir. Sonuçlar ayrıca yüksek eğitimli çalışan ve çalışmayan evli kadınların evlilik hayatında iyi performans gösterdikleri ve yüksek eğitimli çalışan ve çalışmayan evli kadınların yüksek eğitimli olmayan kadınlara kıyasla depresyondan arınmış olduklarını göstermektedir.

Rosen-Grandon, Myers ve Hattie (2004), evlilik uyumunu etkileyen üç önemli etken olarak; aşk, paylaşım ve sadakat olduğunu belirtmişlerdir. Aşk içeren evliliklerde saygı, bağışlama, romantizm ve duyarlılık faktörünün etkili olduğu; fakat evlilik uyumunu sağlamada tek başına yeterli olmadığı, sadakat değışkeni aracılık ettiğinde evlilik doyumunun sağlanacağını ortaya koymuşlardır. Çalışmanın sonuçlarına göre; İlişkisinde sadakat kavramına değeri veren çiftelerin, bu uyum ile evlilik doyumunu elde edebildiği, cinsel doyumun da sadık ilişkilerde önemli bir fonksiyonunun bulgulanmıştır. Ayrıca eşler arasında geleneksellik değeri her iki eş için önemli olduğu, ortak bir değeri olarak kabul edildiği durumlarda da evlilik uyumunun arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Isaac ve Shah (2004), erkek ve kadına ait cinsiyet rollerinin evlilik uyumu üzerindeki etkisini çalışmıştır. 40 Hintli çiftin katıldığı çalışma sonuçlarına göre; hem kadın hem de erkek cinsiyet rollerine sahip bireylerin, daha yüksek evlilik uyumuna sahip oldukları sonucu elde edilmiştir. Ayrıca eşlerden birinde psikiyatrik bir hastalık olduğunda, diğeri eşin geleneksel olmayan yeni roller benimsemesinin de evlilik uyumunu artırdığı bulunmuştur.

Kinnunen ve Feldt (2004), hipotezlerinde ekonomik sıkıntıların evlilik uyumunu etkileyeceği ve depresif belirtilerin gelişimde aracı bir rol oynayabileceğini

ifade etmiştir. Araştırmanın sonucunda; gelir durumunun düşüklüğünden kaynaklanan sıkıntıların, psikolojik sıkıntılarla ilişkili olduğu ve bu psikolojik sıkıntıların evlilik uyumu üzerinde negatif yönde etkilerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca evli bireylerin yaşadığı ruhsal sıkıntının, ekonomik güçlük ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiye belli ölçüde aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Dehle ve Weiss (2002), durumsal kaygı ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışmaya 45 çift katılmış ve boylamsal bir araştırma yapılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında; erkeklerin ön testte aldıkları kaygı puanlarının hem kendilerinin hem de eşlerinin son testte almış oldukları puanları yordadığı ve erkeğin yaşadığı kaygının evlilik uyumu üzerinde anlamlı biçimde etkili olduğu ifade edilmiştir.

Epstein ve diğ. (1989), iletişim partnerlerinin evlilik uyumuna katkısı ile ilgili yaptığı bir çalışmada, ilişkiye odaklı evliliği olan kadınların evlilik uyumunun ilişkiye daha az odaklı olan kadınlara göre daha iyi olduğunu, erkekler açısından ise bir farklılık olmadığını belirtmiştir.

Creamer ve Campell (1988) uyumlu çiftlerin uyumsuz çiftlere göre kendilerini tanımlamamalarını benzer olduğunu saptamıştır. Ayrıca bu çalışmada benzerlik ile çift uyumu arasında olumlu ilişki olduğu saptanmıştır.

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

Evlilik süreci ile evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi çalışan Anderson ve ark. (1983) evliliğin ilk yılların, özellikle çocuğun ailede olduğu dönemlerde evlilik uyumunun düşük olduğu, çocukların evden ayrılmalarından sonra yükseldiği, daha sonra ise tekrar düştüğünü bulmuşlardır.

Blum ve Mehrabian (1999), yaşları 20-85 arasında değişen 166 evli çift ile çalışmışlardır. Mutluluk, kişilik ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Uysal ve mutsuz kadınların evlilik uyumunun düşük olduğu, mutlu ve baskın mizaca sahip kadınların evliliklerinde de mutluluk yaşandığı bulgulanmıştır.

Spanier ve ark. (1975) tarafından aile yaşam döngüsü aşamalarına göre evlilik uyumu incelenmiştir. Çalışma 3 farklı eyalette (Iowa, Ohio, Georgia) hem metodolojik hem de anlamlı bir katkı sağlamayı hedefleyerek koordine bir şekilde yürütülmüştür. Çalışmanın amacı evlilik uyumu ve aile yaşam döngüsü aşamaları arasındaki ilişkiyi döngüsel ve boylamsal olarak açıklamaktır ve daha önceki çalışmalarda ortaya atılan soruları deneysel olarak ele almaktır. Bu sebeple 1584 katılımcı Locke Wallace Evlilik Uyumu Ölçeğini, sosyal geçmiş değişkenlerini ve aile yaşam döngüsü basamakları hakkında sorulara cevap vermişlerdir. Çalışmanın sonucunda üç eyaletteki sonuçlar arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Johnson ve Jacob (2000) evlilik uyumu ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ölçek olarak çift uyum ölçeği kullanılmış, kontrol gruplu bir çalışma sürdürülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre, depresyonun evlilik uyumunu olumsuz etkilediği, cinsiyet değişkeninin evlilik uyumunda farklılaştığı; fakat diğer sosyodemografik değişkenler açısından farklılık göstermediği, depresyonda olan erkeklerin eşlerinin negatifliğini artırmakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

McGovern ve Meyers (2002) evlilik uyumunu modern çiftler ile geleneksel çiftler arasındaki ilişki bağlamında incelemiş, modern çiftlerin geleneksel çiftlere göre daha yüksek evlilik uyumu gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Medling ve McCarrey (1981) eşlerin değer sisteminin benzerliği ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 172 evli çiftte Rokeach Değer Anketi ve Spanier Çift Uyum Ölçeği uygulanmıştır. Farklılıklar analiz edildiğinde, değerlerin benzerliğiyle evlilik uyumu seviyesinin sadece çevresel olarak ilişkili olduğu görülmüştür. Ancak eşlerin değer yargılarının benzerliğinin evliliğin ilerleyen yıllarındaki uyum üzerinde belirgin bir etkisi olduğu ve evliliğin daha sonraki yıllarında, aile yaşam döngüsünün ilk ve orta yıllarından daha belirgin olabileceği öngörülmüştür.

Schumacher ve Leonard (2005), evlilik uyumu ile ilgili yaptıkları araştırmada kadınların ve erkeklerin evlilik süresince sözel şiddet tepkileri göstermesinin evliliğin ilk yılında dahi evlilik uyumunu düşüren faktörlerden biri olduğu bulgulanmıştır.

Jose ve Alfons (2007), 424 ilk evliliğini yapan, 363 tekrar evlenen çift ile çalışmalarını sürdürmüşlerdir. İlk kez evlenen kişiler ile tekrar evlenenlerin evlilik doyumları arasında, tekrar evlenen kişilerin lehine pozitif bir korelasyon saptanmıştır. Evlilik uyumlarına bakıldığında kadınlar ve erkekler arasında anlamlı düzeyde farklılık bulunduğu; fakat genel yaşam uyumları incelendiğinde kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Evlilik uyumu ile ilgili gerek yurt içinde gerekse yurtdışında yapılan çalışmaları incelediğimizde, Evlilik uyumu ile demografik değişkenleri, akraba evliliği çatışma düzeyleri, dindarlık, işlevsel olmayan inançlar, mükemmeliyetçilik, bağlanma, aldatma eğilimleri, yalnızlık, cinsel yaşantılar ve depresyon gibi değişkenlerin incelendiğini; yaşam döngüleri çerçevesinde stresle baş etme becerilerinin konu edilmediği görülmektedir. İstanbul ili genelinde 4. ve 5. aile yaşam döngüsünde bulunan aileler ile yapılacak çalışmanın literatüre bu farklılığı ile katkı sunacağı düşünülmektedir.

2.5. Evlilikte Stresle Başa Çıkma İle İlgili Araştırmalar

2.5.1. Türkiye'de Yapılan Çalışmalar

Bıykoğlu (2012), evlilik uyumu kavramını mükemmeliyetçilik, stres ile başa çıkma stratejileri ve cinsiyet değişkenleri ile incelemiştir. 290 evli birey ile gerçekleştirdiği çalışmada kendine yönelik mükemmeliyetçi özelliklere sahip olan katılımcıların ve problem odaklı başa çıkma stratejilerini fazla kullanan katılımcıların evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erkeklerde, sosyal mükemmeliyetçiliğin; kadınlarda ise kendine yönelik mükemmeliyetçiliğin evlilik uyumunda belirleyici rolü olduğu istatistiksel analiz sonrasında ortaya çıkmıştır.

Yüksel (2013), araştırmasında kadınların evlilik uyumu ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi incelemiş, ayrıca kullandıkları stresle baş etme yöntemlerinin

toplumsal cinsiyet rolü tutumlarının aracı rolünü araştırmıştır. Çalışmada sosyo-demografik özelliklerin evlilik ilişkileri, psikolojik belirtiler, başvurdukları stresle baş etme biçimleri ve toplumsal cinsiyet rollerine dair tutumları arasındaki ilişkileri de ele almıştır. Çalışma sonucunda, stresle baş etmek için boyun eğici, iyimser ve çaresiz yaklaşıma dair davranışlarda bulunan ve sosyal destek arama yoluna başvuran kadınların, tüm toplumsal cinsiyet rollerine dair alt boyutlarda daha geleneksel tutumlara sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Sivrikaya (2012) zihinsel yetersizliği olan çocuğa sahip anneler ile çalışmış, aile stresi, algıladıkları sosyal destek, bu destekten memnuniyet düzeyi ve aile yükü değişkenlerini incelemiştir. Annelerin aile stresi ve aile yükü ile sosyal destek düzeyleri, sosyal desteğin alt boyutları ve bu desteklerden memnuniyetleri ile arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu, annelerin algıladıkları sosyal desteğin artmasının, aile stresi ve aile yükünü azalttığı sonucu bulunmuştur. Yetersizlik algısı ile aile stresi arasında ise, negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Eren (2008) araştırmasında 104 infertil çift ile çalışmış, çiftlerin algıladıkları sosyal destek düzeyinin infertiliteye yönelik yaşadıkları psikososyal sorunlar, stres düzeyi ve evlilik uyumları üzerinde etkisinin olup olmadığını araştırmıştır. Kontrol grubu olarak sağlıklı ve çocuklu 44 çift seçilmiştir. Araştırmanın sonucunda İnfertilite grubunda olan kadınların, infertil erkeklere göre evlilik uyumunda düşme görüldüğü; fakat bu durumun kontrol grubundan farklı çıkmadığı anlaşılmıştır. İnfertil çiftlerde evlilik uyumu arttıkça depresyon ve stres düzeyinin düştüğü, sosyal destek arttıkça evlilik uyumunun da arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Can (2013) ilköğretim okullarında çalışan evli öğretmenler ile çalışmış, eş tükenmişlik düzeyleri ile eş desteği, evlilik yetkinliği ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki olup olmadığını incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre, eş tükenmişlik düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejilerinden “kaçınma” arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, eş tükenmişlik düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejilerinden “problem çözme” ve “sosyal destek arama” arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

Şardağ (2010), 261 zihinsel engelli çocuğa sahip annenin stresle başa çıkma tarzları ve aile sosyal desteğinin evlilik uyumları ile ilişkisi olup olmadığını incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre; zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin evlilik uyumları ile aile desteğinin alt boyutlarından yakın ilişki desteği ve duygusal destek değişkeni ile stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından iyimser yaklaşım arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bilecen (2007) flört eden ve evli bireylerin ilişkilerini incelemiş, ilişki doyumu ile stres belirtileri ve stresle başa çıkma tarzlarını incelemiştir. Araştırma sonucunda kadınlar erkeklere oranla ilişkilerinde daha çok sorun yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Stres belirtileri incelendiğinde, kadınların bilişsel-duyuşsal belirtileri daha çok yaşadıkları, daha yüksek stres puanlarına sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Ayrıca flört eden kadınların daha çok fiziksel belirti gösterdiği, stresle başa çıkma tarzı olarak erkeklerin kadınlara oranla ilişkiye odaklandıkları, madde kullandıkları, inkar ve erteleme yöntemleri seçtikleri anlaşılmaktadır. Kadınların ise daha çok olumsuz ve pasif başa çıkma tarzlarını kullandıkları ve sosyal destek aradıkları tespit edilmiştir.

Sarıkaya (2011) 86 zihinsel engelli çocuğa sahip ebeveynlerin yaşam doyumları ile stresle başa çıkma stratejilerini incelemiş, demografik değişkenler açısından farklılaşıp, farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda zihinsel engelli çocuğu olan anneler ile babaları başa çıkma stratejileri ve yaşam doyumları açısından karşılaştırdığında; annelerin sosyal destek arama alt boyutu puanı ile babaların sosyal destek arama puanının anlamlı derecede farklı olduğunu bulmuştur. Zihinsel engelli çocuğa sahip babaların çocuklarının engel düzeyine göre başa çıkma stratejileri ölçeğinin problem çözme, kaçınma alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında ve yaşam doyumu puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Köksal ve Kabasakal (2012) 6-12 yaşları arasındaki zihinsel engelli çocuklara sahip 200 ebeveyn ile yaptığı çalışmada; çocuk ve aile ile ilgili bazı değişkenlere göre sosyal destek, evlilik uyumu, ailede çocukla ilgili iş bölümünün, yaşamlarında algıladıkları stresin önemli yordayıcıları olup olmadığını incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, evlilik uyumunun bağımlı değişkenin tek anlamlı yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur.

Alpan (2013) dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu olan çocukların annelerinin depresyon düzeyleri ve stresle başa çıkma becerilerini, normal gelişim gösteren çocukların annelerinin depresyon düzeyleri ve stresle başa çıkma becerileri ile karşılaştırmıştır. DEHB olan çocukların annelerinde Olumsuz Edilgen Başa Çıkma düzeyinin, normal gelişimi olan çocukların annelerine göre önemli düzeyde yüksek iken, Olumlu Etkin Başa Çıkma düzeylerinin önemli düzeyde daha düşük olduğu görülmüştür.

2.5.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Stres insan yaşamını önemli derecede etkileyen bir faktördür. Bu sebeple son zamanlarda evlilik ilişkileri ile ilgili yapılan çalışmalarda stres faktörü incelenmiş ve çalışmaların bir çoğunda ilişkilere zarar verdiği sonucu ortaya çıkmıştır.

Bodenmann ve Cina (2000) beş yıl süren deneysel çalışmada stresin evlilik yaşamını direkt etkilediği, stres yaşanan durumda ilişkinin kalitesinin %40 azaldığını olumsuz iletişim biçimlerinin ortaya çıktığını ve boşanma olasılığının arttığını ifade etmiştir (Akt. Randall ve Bodenmann, 2009).

Bouchard ve diğ. (2003) Çift uyum ölçeği ve Baş etme biçimleri ölçeği kullanarak yüz elli yedi çift ile araştırma yapmış, problem çözme baş etme biçimini kullanan çiftlerin evlilik uyumlarının yüksek olduğu, kaçınmacı baş etme yöntemini kullanan çiftlerin ise evlilik uyumlarının düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Bowman (1990) Evliliklerinde stresle başa çıkma yöntemi olarak kaçınma, yüzleştirme ve suçlama gibi yöntemleri kullanan çiftlerin sıklıkla evliliklerinde sorun yaşadıklarını ifade etmiştir.

Chapin, Chapin ve Sattler (2001) araştırmalarında en çok stres yaratan çatışmaların çocuk yetiştirme durumu ile ilgili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca evlilikteki sorunların oluşmasında ve bu sorunların sürmesinde yine çocuk faktörünün olduğu anlaşılmaktadır. Warger ve arkadaşları (1985) ise çocuk sayısı ve çocuklar arasındaki yaş farkını faktör olarak incelemiş, çocuklar arasında yaş farkının az olduğu durumlarda büyük çocuğun gerilikler yaşadığını ve eşlerin de ilişkisinin olumsuz yönde etkilendiği sonucunu elde etmişlerdir. Çocuklar arasında

yaş farkının fazla olduğu durumlarda, çocukların daha uyumlu olduğu, kıskançlık, kavga, kaygı ve depresyonun daha az görüldüğü sonucuna ulaşılmıştır(Akt.Hortaçsu, 2012:91-92).

Wunderer ve Schneewind (2008) 663 Alman evli çiftin katıldığı çalışmalarında, evlilik standartları, başa çıkma ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonunda; stresli durumları tetikleyici davranışların, erkek ve kadınlarda birbirinden farklı durumlara aracılık ettiği, eşlerin destekleyici davranışlarının evliliğin kalitesini artırdığı, eşlerin başa çıkma becerilerinin ise eşlerin evliliklerinden memnuniyet duymalarını sağladığı sonucuna ulaşılmıştır.

McLaughlin ve ark. (1988) tarafından yapılan araştırmada 69 evli kadınla evlilik uyumu ve stresle başa çıkma tarzlarının sayısı ve bu tarzları kullanma sıklığı arasındaki korelasyon çalışılmıştır. Evli kadınların 12 yaşın altında en az bir çocuğu vardır. Araştırmanın sonuçlarına göre stresle başa çıkma tarzlarının sayısı ve sıklığı arttıkça stres düzeylerinin azaldığı ve evlilik uyumunun arttığı bulgulanmıştır.

Sears ve Galambos (1992) 86 çift ile araştırmalarını gerçekleştirmişlerdir. Bu çiftler dışarıda çalışmaktadır ve kadınların çalışma şartlarının iş stresi ve evlilik uyumu ile ilişkisinin incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırmanın sonuçları incelendiğinde kadının yaşadığı iş stresinin ve genel stresinin evlilik uyumunu etkilediği sonucu elde edilmiş, kadının yaşadığı genel stresin erkeğin evlilik uyumunu etkilemediği; fakat erkeğin evlilik uyumunun kadının genel stres düzeyini dolaylı biçimde etkilediği ortaya çıkmıştır.

Bodenman ve ark. (2007) çalışmalarında 198 çiftten elde edilen bilgiyi kullanarak çiftin dışında gerçekleşen stresin çiftin kendi arasında doğan stresle aracı olup olmadığını incelemiştir. Bulgular incelendiğinde çiftin tatmini ve cinsel aktiviteleri, çiftin içinde yaşanan ve çift dışında oluşan stresle alakalı olan tartışmalar ve problemler tarafından yönetildiği sonucu bulunmuştur. Dış kaynaklı stres ve ilişki işleyişi arasındaki bağlantılar, günlük tartışmalarda kritik yaşam olaylarında olduğundan daha güçlü olduğu, yüksek seviyedeki stresin; evlilik açısından tatmin olmayan kadınlarda daha az cinsel ilişkiye, evlilik açısından tatmin olmayan erkeklerde daha çok cinsel ilişkiye sebep olduğu öngörülmüştür. Kişilerin

kendi beyan ettikleri stres ve kendi beyan ettikleri tatmin ve cinsellik içerikleri incelendiğinde döngüsel etkilerin özel ilişkiler üzerinde büyük oranda etkili olduğu bulunmuştur.

Story ve Repetti (2006) çalışmalarında aynı gündeki iş stres öğelerinin işlevi olarak evlilikteki günlük dalgalanmaları (kızgınlık ve geri çekilme) incelemiştir. 43 çift ardı ardına 5 gün boyunca günlük iş yükü ve negatif sosyal etkileşimi güncelerini paylaşmışlardır. Analiz sonuçlarında karı kocaların işteki olumsuz sosyal etkileşimlerin ardından evliliklerinde daha büyük bir kızgınlık ve geri çekilme olduğu, kadınların ağır iş yükünü takip eden günlerde daha büyük kızgınlık ve geri çekilmeler yaşadığı ayrıca yüksek anlaşmazlık seviyesi olan ailelerdeki eşlerin evlilik etkileşiminde işle ilgili stres faktörlerine karşı özellikle hassas olabileceği sonucu ortaya çıkmıştır.

Schulz ve ark. (2004) çalışmalarında iş yaşantılarındaki günlük değişimlerin ve iş günü sonundaki ruh haliyle geceki evlilikle ilgili kızgınlık ve geri çekilme davranışlarının nasıl ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. 3 gün boyunca 42 çiftten 82 karı-kocadan iş günü sonunda ve yatma saatinde anketleri doldurmaları istenmiştir. Daha olumsuz geçen iş günleri kadınlarda daha sinirli davranışlar, kocalarda ise daha az sinirli ve daha çok geri çekilme davranışlarla ilişkilendirilmiştir. İş günü hızındaki günlük değişikliklerin, erkeklerin değil kadınların evlilik içi davranışlarında dalgalanmalara neden olduğu öngörülmüştür. Bu iş günü ve evlilikteki davranışlar arasındaki bağlantıların bir kısmı evlilik tatmini seviyesi açısından değişiklik göstermiştir. İşgünü stresine farklı cinsiyetlerin verdiği farklı tepkilere zıt olarak, tipik evlilik davranışlarında herhangi bir değişiklik gözlenmemiştir.

Araştırmalar genel olarak değerlendirildiğinde, etkili stresle başa çıkma yöntemlerini uygulayan çiftlerin evlilik uyumları ve doyumlarının da yüksek olduğu görülmektedir.

BÖLÜM 3: YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma “tarama modeli” olarak tasarlanmıştır. *“Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekilde betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez”* (Karasar,2014:77). Araştırmada aile yaşam döngüsünün 4. ve 5. evresindeki evli bireylerin stresle baş etme tarzları ve evlilik uyumları karşılaştırılmıştır. Ayrıca stresle baş etme tarzları ve evlilik uyumu arasındaki ilişki incelenmiş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir durumu, çalışma durumu ve çocuk sayısı değişkenine göre evlilik uyumu ve stresle baş etme tarzlarının farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır.

3.2. Evren Örneklem

Araştırmanın evrenini İstanbul ilinde yaşayan, aile yaşam döngüsünün 4. ve 5. evresinde yer alan evli çiftler oluşturmaktadır. Örneklemi ise 12 ilçeden araştırmaya katılan, aile yaşam döngüsünün 4. ve 5. evresinde yer alan evli çiftler oluşturmaktadır.

Tablo 3.1. Cinsiyet Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
Kadın	300	50,0	50,0	50,0
Erkek	300	50,0	50,0	100,0
Toplam	600	100,0	100,0	

Tablo 3.1'de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan bireylerin 300'ü (%50,0) kadın 300'ü (%50,0) de erkektir.

Tablo 3.2. Yaş Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
30 ve altı	22	3,7	3,7	3,7
31-40	310	51,7	51,7	55,3
41-50	258	43,0	43,0	98,3
51 ve üstü	10	1,7	1,7	100,0
Toplam	600	100,0	100,0	

Tablo 3.2'de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan bireylerin 22'si (%3,7) 30 yaş ve altı; 310'u (%51,7) 31-40 yaş; 258'i (%43,0) 41-50 yaş grubunda, 10'u da (%1,7) 51 ve üstü yaş grubunda bulunmaktadır.

Tablo 3.3. Kadınların Yaş Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
30 ve altı	18	6,0	6,0	6,0
31-40	192	64,0	64,0	70,0
41-50	89	29,7	29,7	99,7
51 ve üstü	1	,3	,3	100,0
Toplam	300	100,0	100,0	

Tablo 3.2'de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan kadınların 18'i (%6,0) 30 yaş ve altı; 192'si (%64,0) 31-40 yaş; 89'u (%29,7) 41-50 yaş grubunda, 1'i de (%1,7) 51 ve üstü yaş grubunda bulunmaktadır.

Tablo 3.4. Erkeklerin Yaş Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
30 ve altı	4	1,3	1,3	1,3
31-40	118	39,3	39,3	40,7
41-50	169	56,3	56,3	97,0
51 ve üstü	9	3,0	3,0	100,0
Toplam	300	100,0	100,0	

Tabloda 3.4'te görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan erkeklerin 4'ü (%1,3) 30 yaş ve altı; 118'i (%56,3) 31-40 yaş; 169'u (%56,3) 41-50 yaş grubunda, 9'u da (%3,0) 51 ve üstü yaş grubunda bulunmaktadır.

Tablo 3.5. Eşin Yaşı Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
30 ve altı	19	3,2	3,2	3,2
31-40	311	51,8	51,8	55,0
41-50	255	42,5	42,5	97,5
51 ve üstü	15	2,5	2,5	100,0
Toplam	600	100,0	100,0	

Tablo 3.5'te görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan bireylerin eşlerinin 19'u (%3,2) 30 yaş ve altı; 311'i (%51,8) 31-40 yaş; 255'i (%42,5) 41-50 yaş grubunda, 15'i de (%2,5) 51 ve üstü yaş grubunda bulunmaktadır.

Tablo 3.6. Kadınlarda Eşin Yaşı Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
30 ve altı	2	,7	,7	,7
31-40	117	39,0	39,0	39,7
41-50	167	55,7	55,7	95,3
51 ve üstü	14	4,7	4,7	100,0
Toplam	300	100,0	100,0	

Tablo 3.6'da görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan kadınların eşlerinin 2'si (% ,7) 30 yaş ve altı; 117'si (%39,0) 31-40 yaş; 167'si (%55,7) 41-50 yaş grubunda, 14'ü de (%4,7) 51 ve üstü yaş grubunda bulunmaktadır.

Tablo 3.7. Erkeklerde Eşin Yaşı Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
30 ve altı	17	5,7	5,7	5,7
31-40	194	64,7	64,7	70,3
41-50	88	29,3	29,3	99,7
51 ve üstü	1	,3	,3	100,0
Toplam	300	100,0	100,0	

Tablo 3.7'de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan erkeklerin eşlerinin 17'si (%5,7) 30 yaş ve altı; 194'ü (%64,7) 31-40 yaş; 88'i (%29,3) 41-50 yaş grubunda, 1'i de (%0,3) 51 ve üstü yaş grubunda bulunmaktadır.

Tablo 3.8. Eğitim Düzeyi Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
İlkokul	110	18,3	18,3	18,3
Ortaokul	91	15,2	15,2	33,5
Lise	188	31,3	31,3	64,8
Üniversite	193	32,2	32,2	97,0
Lisansüstü	18	3,0	3,0	100,0
Toplam	600	100,0	100,0	

Tablo 3.8'de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan bireylerin 110'u (%18,3) ilkokul, 91'i (%15,2) ortaokul, 188'i (%31,3) lise, 193'ü (%32,2) üniversite, 18'i de (%3,0) lisansüstü düzeyde eğitime sahiptir.

Tablo 3.9. Kadınlarda Eğitim Düzeyi Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
İlkokul	64	21,3	21,3	21,3
Ortaokul	47	15,7	15,7	37,0
Lise	101	33,7	33,7	70,7
Üniversite	81	27,0	27,0	97,7
Lisansüstü	7	2,3	2,3	100,0
Toplam	300	100,0	100,0	

Tablo 3.9'da görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan kadınların 64'ü (%21,3) ilkokul, 47'si (%15,7) ortaokul, 101'i (%33,7) lise, 81'i (%27,0) üniversite, 7'si de (%2,3) lisansüstü düzeyde eğitime sahiptir.

Tablo 3.10. Erkeklerde Eğitim Düzeyi Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
İlkokul	46	15,3	15,3	15,3
Ortaokul	44	14,7	14,7	30,0
Lise	87	29,0	29,0	59,0
Üniversite	112	37,3	37,3	96,3
Lisansüstü	11	3,7	3,7	100,0
Toplam	300	100,0	100,0	

Tablo 3.10'da görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan erkeklerin 46'sı (%15,3) ilkokul, 44'ü (%14,7) ortaokul, 87'si (%29,0) lise, 112'si (%37,3) üniversite, 11'i de (%3,7) lisansüstü düzeyde eğitime sahiptir.

Tablo 3.11. Çalışma Durumu Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
Çalışıyor	386	64,3	64,3	64,3
Çalışmıyor	214	35,7	35,7	100,0
Toplam	600	100,0	100,0	

Tablo 3.11'de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan bireylerin 386'sı (%64,3) çalışmakta olduğunu, 214'ü de (%35,5) çalışmadığını ifade etmiştir.

Tablo 3.12. Kadınlarda Çalışma Durumu Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
Çalışıyor	96	32,0	32,0	32,0
Çalışmıyor	204	68,0	68,0	100,0
Toplam	300	100,0	100,0	

Tablo 3.12'de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan kadınların 96'sı (%32,0) çalışmakta olduğunu, 204'ü de (%68,0) çalışmadığını ifade etmiştir.

Tablo 3.13. Erkeklerde Çalışma Durumu Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
Çalışıyor	290	96,7	96,7	96,7
Çalışmıyor	10	3,3	3,3	100,0
Toplam	300	100,0	100,0	

Tablo 3.13'de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan erkeklerin 290'ı (%96,7) çalışmakta olduğunu, 10'u da (%3,3) çalışmadığını ifade etmiştir.

Tablo 3.14. Gelir Düzeyi Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
Düşük	34	5,7	5,7	5,7
Ortanın Altı	59	9,8	9,8	15,5
Orta	420	70,0	70,0	85,5
Ortanın Üstü	82	13,7	13,7	99,2
Yüksek	5	,8	,8	100,0
Toplam	600	100,0	100,0	

Tablo 3.14'te görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan bireylerin 34'ü (%5,7) kendilerini düşük, 59'u (%9,8) ortanın altı, 420'si (%70,0) orta, 82'si (%13,7) ortanın üstü, 5'i de (%0,8) yüksek gelir düzeyinde algıladıklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 3.15. Aile Yaşam Döngüsü (AYD) Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
4.AYD	300	50,0	50,0	50,0
5. AYD	300	50,0	50,0	100,0
Toplam	600	100,0	100,0	

Tablo 3.15'te görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan bireylerin 300'ü (%50,0) 4. Yaşam döngüsü, 300'ü de (%50,0) 5. Yaşam döngüsünde olduklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 3.16. Çocuk Sayısı Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
1	120	20,0	20,0	20,0
2	355	59,2	59,2	79,2
3	108	18,0	18,0	97,2
4	17	2,8	2,8	100,0
Toplam	600	100,0	100,0	

Tablo 3.16'da görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan bireylerin 120'si (%20,0) tek çocuk; 355'i (%59,2) iki çocuk, 108'i (%18,0) üç çocuk, 17'si de (%2,8) 4 ve üstü çocuk sahibi olduklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 3.17. Kadınlarda Çocuk Sayısı Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
1	59	19,7	19,7	19,7
2	170	56,7	56,7	76,3
3	62	20,7	20,7	97,0
4 ve üstü	9	3,0	3,0	100,0
Toplam	300	100,0	100,0	

Tablo 3.17'de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan kadınların 59'u (%19,7) tek çocuk; 170'i (%56,7) iki çocuk, 62'si (%20,7) üç çocuk, 9'u da (%3,0) 4 ve üstü çocuk sahibi olduklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 3.18. Erkeklerde Çocuk Sayısı Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
1	61	20,3	20,3	20,3
2	185	61,7	61,7	82,0
3	46	15,3	15,3	97,3
4 ve üstü	8	2,7	2,7	100,0
Toplam	300	100,0	100,0	

Tablo 3.18'de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan erkeklerin 61'i (%20,3) tek çocuk; 185'i (%61,7) iki çocuk, 46'sı (%15,3) üç çocuk, 8'i de (%2,7) 4 ve üstü çocuk sahibi olduklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 3.19. İlk Çocuğun Yaşı Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
6-12	300	50,0	50,0	50,0
13-19	300	50,0	50,0	100,0
Toplam	600	100,0	100,0	

Tablo 3.19'da görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan bireylerin 300'ü (%50,0) 6-12 yaş grubunda, 300'ü de (%50,0) 13-19 yaş grubunda olduğunu ifade etmiştir.

Tablo 3.20. İkinci Çocuğun Yaşı Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
1-2	30	6,3	6,3	6,3
3-5	75	15,6	15,6	21,9
6-12	288	60,0	60,0	81,9
13-19	87	18,1	18,1	100,0
Toplam	480	100,0	100,0	

Tablo 3.20'de görüldüğü üzere örneklem grubunda ikinci çocukları olduğunu beyan eden bireylerin 30'u (%6,3) ikinci çocuklarının 1-2 yaş grubunda, 75'i (%15,6) 3-5 yaş grubunda, 288'i (%60,0) 6-12 yaş grubunda, 87'si de (%18,1) 13-19 yaş grubunda olduğunu ifade etmiştir.

Tablo 3.21. Üçüncü Çocuğun Yaşı Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
1-2	12	9,7	9,7	9,7
3-5	20	16,1	16,1	25,8
6-12	74	59,7	59,7	85,5
13-19	18	14,5	14,5	100,0
Toplam	124	100,0	100,0	

Tablo 3.21'de görüldüğü üzere örneklem grubunda üçüncü çocukları olduğunu beyan eden bireylerin 12'si (%9,7) üçüncü çocuklarının 1-2 yaş grubunda, 20'si

(%16,1) 3-5 yaş grubunda, 74'ü (%59,7) 6-12 yaş grubunda, 18'i de (%14,5) 13-19 yaş grubunda olduğunu ifade etmiştir.

Tablo 3.22. Dördüncü Çocuğun Yaşı Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
1-2	5	29,4	29,4	29,4
3-5	2	11,8	11,8	41,2
6-12	10	58,8	58,8	100,0
Toplam	17	100,0	100,0	

Tablo 3.22'de görüldüğü üzere örneklem grubunda dördüncü çocukları olduğunu beyan eden bireylerin 5'i (%29,4) dördüncü çocuklarının 1-2 yaş grubunda, 2'si (%11,8) 3-5 yaş grubunda, 10'u (%58,8) 6-12 yaş grubunda olduğunu ifade etmiştir.

Tablo 3.23. Birden Fazla Gelişim Döneminde Çocuklarının Olup Olmaması Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
Yok	255	42,5	42,5	42,5
Var	345	57,5	57,5	100,0
Toplam	600	100,0	100,0	

Tablo 3.23'te görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan bireylerin 255'inin (%42,5) yalnızca bir gelişim döneminde çocukları varken, 345'inin (%57,5) birden fazla gelişim döneminde çocukları vardır.

Tablo 3.24. Kadınlarda Birden Fazla Gelişim Döneminde Çocuklarının Olup Olmaması Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
Yok	119	39,7	39,7	39,7
Var	181	60,3	60,3	100,0
Toplam	300	100,0	100,0	

Tablo 3.24'te görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan kadınların 119'unun (%39,7) yalnızca bir gelişim döneminde çocukları varken, 181'inin (%60,3) birden fazla gelişim döneminde çocukları vardır.

Tablo 3.25. Erkeklerde Birden Fazla Gelişim Döneminde Çocuklarının Olup Olmaması Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	<i>f</i>	%	% _{gec}	% _{yig}
Yok	136	45,3	45,3	45,3
Var	164	54,7	54,7	100,0
Toplam	300	100,0	100,0	

Tablo 3.25'te görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan erkeklerin 136'sının (%45,3) yalnızca bir gelişim döneminde çocukları varken, 164'ünün (%54,7) birden fazla gelişim döneminde çocukları vardır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Soru Listesi", katılımcıların evlilik uyumlarını ölçmek için Spanier (1976) tarafından geliştirilen ve Türkçe versiyonu Fışiloğlu ve Demir (2000) tarafından oluşturulan "Çift Uyum Ölçeği" ve katılımcıların stresle baş etme tarzlarını ölçmek için Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilen Şahin ve Durak (1994) tarafından Türkçeye adapte edilen "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği" kullanılmıştır.

3.3.1. Çift Uyum Ölçeği (ÇUÖ)

Araştırmada eşlerin evlilik uyumlarını ölçmek için Spanier (1976) tarafından geliştirilen ve Türkçe versiyonu Fışiloğlu ve Demir (2000) tarafından oluşturulan, toplam 32 madde ve dört alt boyuttan oluşan Çift Uyum Ölçeği kullanılmıştır. Alt boyutlar; çiftler arası fikir birliği boyutu, çiftler arası tatmin boyutu, çiftler arası birliktelik boyutu ve duygulanım ifadesi boyutudur.

3.3.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÖ)

Araştırmada eşlerin stresle baş etme tarzlarını ölçmek için Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilen Şahin ve Durak (1994) tarafından Türkçeye adapte edilen, toplam 30 madde ve beş alt ölçekten oluşan Stresle Başa Çıkma Tarzları ölçeği uygulanmıştır. Ölçeğin kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı olmak üzere 5 alt ölçeği bulunmaktadır.

3.3.3. Kişisel Bilgi Soru Listesi

Araştırmada, araştırmaya katılan bireyleri tanımak ve araştırmanın amacına ulaşmasında gerekli olabileceği düşünülen bilgileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Soru Listesi kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Soru Listesi, yaş, eşin yaşı, cinsiyet, eğitim durumu, eşin eğitim durumu, meslek, eşin mesleği, sosyoekonomik durum, iş durumu, eşin iş durumu, çocuk sayısı, çocuklar konusunda anlaşma ve sorumlulukları paylaşma bilgilerini öğrenmeye yönelik 13 adet sorudan oluşmaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma planı doğrultusunda verilerin toplanması amacıyla ilgili izinler alınmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katılan örneklem grubuna ölçekler kapalı zarf içerisinde verilerek uygulama gerçekleştirilmiştir.

Araştırma verileri SPSS 21.0 programı aracılığı ile değerlendirilmiştir. Veriler değerlendirilirken tanımlayıcı istatistiksel metotları (Sayı, Yüzde, Ortalama, Standart sapma) kullanılmıştır. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında iki grup arasındaki farkı belirlemek için bağımsız gruplar t-testi, İki den fazla grup olduğu durumda parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Tek Yönlü (One way) Anova testi ve farklılığa neden olan grubun tespitinde Scheffe testi kullanılmıştır. Dağılımın normal olmadığı karşılaştırmalarda fark bulmak adına Kruskal Wallis testi farklılığa neden olan grubun tespitinde Mann Whitney-U testi kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri arasındaki ilişki Pearson korelasyon, ile test edilmiştir. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında, %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Diğer anlamlılık düzeyleri ayrıca belirtilmiştir.

BÖLÜM 4: BULGULAR

Bu bölümde araştırma sorularına yanıt aramak amacıyla çalışmaya katılan evli bireylerden ölçekler yoluyla toplanıp analiz edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Çift Uyum Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ile İlgili Betimsel Değerler

Araştırma sürecinde elde edilen stresle baş etme tarzları ve evlilik uyumu alt boyutlarına ait puanların aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri Tablo 4.1 ve Tablo 4.2'de verilmiştir.

Tablo 4.1. Çift Uyum Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Betimsel Değerler

Boyutlar	N	Min	Max	$\bar{x}$	ss
Çiftler Arası Fikir Birliği Boyutu	600	4,0	65,0	48,50	11,85
Çiftler Arası Tatmin Boyutu	600	5,0	42,0	32,66	6,71
Çiftler Arası Birliktelik Boyutu	600	0,0	24,0	13,59	4,95
Duyguların İfadesi Boyutu	600	0,0	20,0	13,39	3,64
Çift Uyum Ölçeği Toplam Puanları	600	17,0	150,0	108,14	23,70

Tablo 4.1'de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan bireylerin çift uyum ölçeği çiftler arası fikir birliği alt boyutu aritmetik ortalaması $\bar{x}=48,50$; standart sapması $ss=11,85$ olarak; çiftler arası tatmin alt boyutu aritmetik ortalaması $\bar{x}=32,66$; standart sapması $ss=6,71$ olarak; çiftler arası birliktelik alt boyutu aritmetik ortalaması $\bar{x}=13,59$; standart sapması $ss=4,95$ olarak; duyguların ifadesi alt boyutu aritmetik ortalaması $\bar{x}=13,39$; standart sapması $ss=3,64$ olarak; çift uyum ölçeği toplam puanları aritmetik ortalaması $\bar{x}=108,14$; standart sapması $ss=23,70$ olarak hesaplanmıştır.

Tablo 4.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Alt Boyutlarına Ait Betimsel Değerler

Boyutlar	N	Min	Max	$\bar{x}$	ss
Kendine Güvenli Yaklaşım	600	7,0	28,0	21,97	4,59
Çaresiz Yaklaşım	600	8,0	32,0	17,65	4,66
Boyun Eğici Yaklaşım	600	6,0	24,0	11,69	3,62
İyimser Yaklaşım	600	5,0	20,0	15,20	2,93
Sosyal Destek Arama	600	4,0	16,0	9,93	2,76

Tabloda 4.2'de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan bireylerin stresle başa çıkma tarzları ölçeği kendine güvenli yaklaşım alt boyutu aritmetik ortalaması $\bar{x}=21,97$; standart sapması $ss=4,59$ olarak; çaresiz yaklaşım alt boyutu aritmetik ortalaması $\bar{x}=17,65$; standart sapması $ss=4,66$ olarak; boyun eğici yaklaşım alt boyutu aritmetik ortalaması $\bar{x}=11,69$; standart sapması $ss=3,62$ olarak; iyimser yaklaşım alt boyutu aritmetik ortalaması $\bar{x}=15,20$; standart sapması $ss=2,93$ olarak; sosyal destek arama alt boyutu aritmetik ortalaması $\bar{x}=9,93$; standart sapması $ss=2,76$ olarak hesaplanmıştır.

4.2. Aile yaşam döngüsünün (AYD) 4. ve 5. evresinde yer alan evli bireylerin evlilik uyumları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Tablo 4.3. Çift Uyum Ölçeği Puanlarının AYD Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	$Sh_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Çiftler Arası Fikir Birliği	4.AYD	300	55,33	7,658	,442	17,255	598	,000
	5.AYD	300	41,67	11,370	,656			
Çiftler Arası Tatmin	4.AYD	300	35,59	4,673	,270	11,904	598	,000
	5.AYD	300	29,72	7,149	,413			
Çiftler Arası Birliktelik	4.AYD	300	15,23	4,610	,266	8,615	598	,000
	5.AYD	300	11,95	4,725	,273			
Duygulanım İfadesi	4.AYD	300	15,08	3,054	,176	12,841	598	,000
	5.AYD	300	11,70	3,379	,195			
Çift Uyum Ölçeği Toplam	4.AYD	300	121,23	16,051	,927	16,230	598	,000
	5.AYD	300	95,05	22,876	1,321			

Tablo 4.3'te görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan bireylerin Çift Uyum Ölçeği puanlarının AYD değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda çiftler arası fikir birliği alt boyutu ($t=17,255$; $p<,001$); çiftler arası tatmin alt boyutu

($t=11,904$; $p<,001$); çiftler arası birliktelik alt boyutu ($t=8,615$; $p<,001$); duygulanım ifadesi alt boyutu ($t=11,841$; $p<,001$); çift uyum ölçeği toplamı ($t=16,230$; $p<,001$) için grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılıklar anlamlı bulunmuştur. Çiftler arası fikir birliği, çiftler arası tatmin, çiftler arası birliktelik, duygulanım ifadesi alt boyutları ve çift uyum ölçeği toplam puanlarında 4. AYD grubunun ortalamaları 5. AYD grubundan yüksek bulunmuştur.

4.3. Aile yaşam döngüsünün (AYD) 4. ve 5.evresinde yer alan evli bireylerin stresle baş etme tarzları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

Tablo 4.4. Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının AYD Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	$Sh_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	4.AYD	300	22,96	3,518	,203	5,430	598	,000
	5.AYD	300	20,98	5,270	,304			
Çaresiz Yaklaşım	4.AYD	300	16,55	4,692	,271	-5,915	598	,000
	5.AYD	300	18,74	4,371	,252			
Boyun Eğici Yaklaşım	4.AYD	300	11,12	3,630	,210	-3,903	598	,000
	5.AYD	300	12,26	3,524	,203			
İyimser Yaklaşım	4.AYD	300	15,53	2,667	,154	2,820	598	,005
	5.AYD	300	14,86	3,135	,181			
Sosyal Destek Arama	4.AYD	300	10,27	2,812	,162	3,068	598	,002
	5.AYD	300	9,59	2,668	,154			

Tablo 4.4'te görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği puanlarının AYD basamağı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda kendine güvenli yaklaşım alt boyutu ($t=5,430$; $p<,001$); çaresiz yaklaşım alt boyutu ($t=-5,915$; $p<,001$); boyun eğici yaklaşım alt boyutu ($t=-3,903$; $p<,001$); iyimser yaklaşım alt boyutu ($t=2,820$; $p<,01$); sosyal destek arama alt boyutu ($t=3,068$; $p<,01$) için grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılıklar anlamlı bulunmuştur. Kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutlarında 4. AYD grubunun ortalamaları 5. AYD grubundan yüksek bulunurken, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarında 5. AYD grubunun ortalamaları 4. AYD grubundan yüksek bulunmuştur.

4.4. Evli bireylerin stresle baş etme tarzları ve evlilik uyumları arasında ilişki var mıdır?

Tablo 4.5. Stresle Baş Etme Tarzları ve Evlilik Uyumları Arasında İlişki İçin Yapılan Pearson Analizi Sonuçları

Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanları		Çift Uyum Ölçeği Puanları				Çift Uyum Ölçeği Toplam
		Çiftler Arası Fikir Birliği	Çiftler Arası Tatmin	Çiftler Arası Birliktelik	Duygulanım İfadesi	
Kendine Güvenli Yaklaşım	R	,445	,476	,322	,451	,494
	P	,000	,000	,000	,000	,000
	N	600	600	600	600	600
Çaresiz Yaklaşım	R	-,379	-,374	-,315	-,361	-,417
	P	,000	,000	,000	,000	,000
	N	600	600	600	600	600
Boyun Eğici Yaklaşım	r	-,326	-,331	-,283	-,267	-,357
	p	,000	,000	,000	,000	,000
	N	600	600	600	600	600
İyimser Yaklaşım	r	,336	,389	,276	,360	,391
	p	,000	,000	,000	,000	,000
	N	600	600	600	600	600
Sosyal Destek Arama	r	,131	,092	,063	,096	,119
	p	,001	,024	,125	,018	,003
	N	600	600	600	600	600

Tablo 4.5'te görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği ile Çift Uyum Ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunup bulunmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson analizi sonucunda, Stresle Başa Çıkma Ölçeği kendine güvenli yaklaşım alt boyutu ile çiftler arası fikir birliği ($r=,445$; $p<,001$); çiftler arası tatmin ($r=,476$; $p<,001$); çiftler arası birliktelik ($r=,322$; $p<,001$); duygulanım ifadesi ($r=,451$; $p<,001$) alt boyutları ve çift uyum ölçeği toplam puanı ($r=,494$; $p<,001$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Stresle Başa Çıkma Ölçeği çaresiz yaklaşım alt boyutu ile Çift Uyum Ölçeği çiftler arası fikir birliği ($r=-,379$; $p<,001$); çiftler arası tatmin ($r=-,374$; $p<,001$); çiftler arası birliktelik ($r=-,315$; $p<,001$); duygulanım ifadesi ($r=-,361$; $p<,001$) alt boyutları ve çift uyum ölçeği toplam puanı ($r=-,417$; $p<,001$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Stresle Başa Çıkma Ölçeği boyun eğici yaklaşım alt boyutu ile Çift Uyum Ölçeği çiftler arası fikir birliği ($r=-,326$; $p<,001$); çiftler arası tatmin ($r=-,331$; $p<,001$); çiftler arası birliktelik ($r=-$

,283; $p < ,001$); duygulanım ifadesi ($r = -,267$; $p < ,001$) alt boyutları ve çift uyum ölçeği toplam puanı ($r = -,417$; $p < ,001$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Stresle Başa Çıkma Ölçeği iyimser yaklaşım alt boyutu ile Çift Uyum Ölçeği çiftler arası fikir birliği ($r = ,336$; $p < ,001$); çiftler arası tatmin ($r = ,389$; $p < ,001$); çiftler arası birliktelik ($r = ,276$; $p < ,001$); duygulanım ifadesi ($r = ,360$; $p < ,001$) alt boyutları ve çift uyum ölçeği toplam puanı ($r = ,391$; $p < ,001$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Stresle Başa Çıkma Ölçeği sosyal destek arama alt boyutu ile Çift Uyum Ölçeği çiftler arası fikir birliği ($r = ,131$; $p < ,01$); çiftler arası tatmin ($r = ,092$; $p < ,05$); duygulanım ifadesi ($r = ,096$; $p < ,05$) alt boyutları ve çift uyum ölçeği toplam puanı ($r = ,119$; $p < ,001$) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanırken; çiftler arası birliktelik ($r = ,063$; $p > ,05$) alt boyutu için puanlar arasındaki ilişki anlamlı bulunmamıştır.

4.5. Evli bireylerin birden fazla gelişim döneminde çocuğa sahip olmalarının evlilik uyumu üzerinde etkisi var mıdır?

Tablo 4.6. Çift Uyum Ölçeği Puanlarının Birden Fazla Gelişim Döneminde Çocuğu Olması Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	$Sh_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Çiftler Arası Fikir Birliği	Yok	255	52,16	10,708	,671	6,736	598	,000
	Var	345	45,79	11,948	,643			
Çiftler Arası Tatmin	Yok	255	34,79	5,660	,354	6,955	598	,000
	Var	345	31,08	6,993	,376			
Çiftler Arası Birliktelik	Yok	255	15,03	4,683	,293	6,328	598	,000
	Var	345	12,53	4,869	,262			
Duygulanım İfadesi	Yok	255	14,55	3,569	,223	6,992	598	,000
	Var	345	12,53	3,444	,185			
Çift Uyum Ölçeği Toplam	Yok	255	116,53	21,281	1,333	7,825	598	,000
	Var	345	101,94	23,507	1,266			

Tablo 4.6'da görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan bireylerin Çift Uyum Ölçeği puanlarının birden fazla gelişim döneminde çocuğunun olması değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda, çiftler arası fikir birliği alt boyutu ($t = -$

6,736; $p<,001$); çiftler arası tatmin alt boyutu ($t=6,955$; $p<,001$) çiftler arası birliktelik alt boyutu ($t=6,328$; $p<,001$); duygulanım ifadesi alt boyutu ($t=6,992$; $p<,001$) ve çift uyum ölçeği toplam puanı ($t=7,825$; $p<,001$) için grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılıklar anlamlı bulunmuştur. Çiftler arası fikir birliği, çiftler arası tatmin, çiftler arası birliktelik ve duygulanım ifadesi alt boyutları ile çift uyum ölçeği toplam puanlarında birden fazla gelişim döneminde çocuğu olmayan grupların ortalamaları birden fazla gelişim döneminde çocuğu olan gruplardan anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.7. Kadınların Çift Uyum Ölçeği Puanlarının Birden Fazla Gelişim Döneminde Çocuğunun Olması Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	$Sh_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Çiftler Arası Fikir Birliği	Yok	119	52,12	11,037	1,012	4,553	298	,000
	Var	181	46,00	11,608	,863			
Çiftler Arası Tatmin	Yok	119	34,46	5,854	,537	4,675	298	,000
	Var	181	30,93	6,743	,501			
Çiftler Arası Birliktelik	Yok	119	14,57	5,048	,463	3,341	298	,001
	Var	181	12,63	4,842	,360			
Duygulanım İfadesi	Yok	119	14,37	3,553	,326	4,650	298	,000
	Var	181	12,45	3,452	,257			
Çift Uyum Ölçeği Toplam	Yok	119	115,52	22,076	2,024	5,110	298	,000
	Var	181	102,01	22,614	1,681			

Tablo 4.7'de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan kadınların Çift Uyum Ölçeği puanlarının birden fazla gelişim döneminde çocuğunun olması değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda çiftler arası fikir birliği alt boyutu ($t=4,553$; $p<,001$); çiftler arası tatmin alt boyutu ($t=4,675$; $p<,001$); çiftler arası birliktelik alt boyutu ($t=3,341$; $p<,001$); duygulanım ifadesi alt boyutu ($t=4,650$; $p<,001$) ve çift uyum ölçeği toplam puanı ($t=5,110$; $p<,001$) için grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılıklar anlamlı bulunmuştur. Çiftler arası fikir birliği, çiftler arası tatmin, çiftler arası birliktelik ve duygulanım ifadesi alt boyutları ile çift

uyum ölçeği toplam puanlarında birden fazla gelişim döneminde çocukları olmayan grupların ortalamaları birden fazla gelişim döneminde çocukları olan gruplardan anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.8. Erkeklerin Çift Uyum Ölçeği Puanlarının Birden Fazla Gelişim Döneminde Çocuğunun Olması Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Çiftler Arası Fikir Birliği	Yok	136	52,19	10,452	,896	4,956	298	,000
	Var	164	45,57	12,343	,964			
Çiftler Arası Tatmin	Yok	136	35,08	5,491	,471	5,060	298	,000
	Var	164	31,25	7,276	,568			
Çiftler Arası Birliktelik	Yok	136	15,43	4,317	,370	5,597	298	,000
	Var	164	12,41	4,911	,384			
Duygulanım İfadesi	Yok	136	14,71	3,588	,308	5,138	298	,000
	Var	164	12,62	3,443	,269			
Çift Uyum Ölçeği Toplam	Yok	136	117,42	20,601	1,767	5,879	298	,000
	Var	164	101,85	24,525	1,915			

Tablo 4.8'de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan erkeklerin Çift Uyum Ölçeği puanlarının birden fazla gelişim döneminde çocuğunun olması değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda çiftler arası fikir birliği alt boyutu ($t=4,956$; $p<,001$); çiftler arası tatmin alt boyutu ($t=5,060$; $p<,001$); çiftler arası birliktelik alt boyutu ($t=5,597$; $p<,001$); duygulanım ifadesi alt boyutu ($t=5,138$; $p<,001$) ve çift uyum ölçeği toplam puanı ($t=5,879$; $p<,001$) için grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılıklar anlamlı bulunmuştur. Çiftler arası fikir birliği, çiftler arası tatmin, çiftler arası birliktelikve duygulanım ifadesi alt boyutları ile çift uyum ölçeği toplam puanlarında birden fazla gelişim döneminde çocukları olmayan grupların ortalamaları birden fazla gelişim döneminde çocukları olan gruplardan anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

4.6. Evli bireylerin birden fazla gelişim döneminde çocuğa sahip olmalarının stresle baş etme tarzları üzerinde etkisi var mıdır?

Tablo 4.9. Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Birden Fazla Gelişim Döneminde Çocuğunun Olması Değişkenine Göre Farklaşıp Farklaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Yok	255	22,64	4,298	,269	3,077	598	,002
	Var	345	21,48	4,734	,255			
Çaresiz Yaklaşım	Yok	255	16,72	4,669	,292	-4,249	598	,000
	Var	345	18,33	4,542	,245			
Boyun Eğici Yaklaşım	Yok	255	11,18	3,675	,230	-2,988	598	,003
	Var	345	12,06	3,536	,190			
İyimser Yaklaşım	Yok	255	15,60	2,733	,171	2,903	598	,004
	Var	345	14,90	3,033	,163			
Sosyal Destek Arama	Yok	255	10,22	2,873	,180	2,187	598	,029
	Var	345	9,72	2,658	,143			

Tablo 4.9'da görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanlarının birden fazla gelişim döneminde çocuğunun olması değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda kendine güvenli yaklaşım ($t=3,077$; $p<,01$); çaresiz yaklaşım ($t=-4,249$; $p<,001$); boyun eğici yaklaşım ($t=-2,988$; $p<,01$); iyimser yaklaşım ($t=2,903$; $p<,01$) ve sosyal destek arama ($t=2,187$; $p<,05$) alt boyutları için grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılıklar anlamlı bulunmuştur. Kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutlarında birden fazla gelişim döneminde çocukları olmayan grupların ortalamaları olan gruplardan anlamlı şekilde yüksek bulunurken; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarında birden fazla gelişim döneminde çocukları olan grupların ortalamaları olmayan gruplardan anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.10. Kadınların Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Birden Fazla Gelişim Döneminde Çocuğunun Olması Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Yok	119	22,50	3,985	,365	1,642	298	,102
	Var	181	21,67	4,471	,332			
Çaresiz Yaklaşım	Yok	119	16,46	4,710	,432	-3,304	298	,001
	Var	181	18,25	4,496	,334			
Boyun Eğici Yaklaşım	Yok	119	11,07	3,493	,320	-1,645	298	,101
	Var	181	11,77	3,683	,274			
İyimser Yaklaşım	Yok	119	15,50	2,712	,249	1,128	298	,260
	Var	181	15,13	2,807	,209			
Sosyal Destek Arama	Yok	119	10,74	2,663	,244	1,811	298	,071
	Var	181	10,20	2,437	,181			

Tablo 4.10'da görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan kadınların Stresle Başa Çıkma Ölçeği puanlarının birden fazla gelişim döneminde çocuğunun olması değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda çaresiz yaklaşım ($t=-3,304$; $p<,01$) alt boyutu için grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılıklar anlamlı bulunurken; kendine güvenli yaklaşım ($t=1,642$; $p>,05$); boyun eğici yaklaşım ($t=-1,645$; $p>,05$); iyimser yaklaşım ($t=1,128$; $p>,05$) ve sosyal destek arama ($t=1,811$; $p>,05$) alt boyutları için grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılıklar anlamlı bulunmuştur. Çaresiz yaklaşım alt boyutunda birden fazla gelişim döneminde çocukları olan grupların ortalamaları olmayan gruptan anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

Tablo 4.11. Erkeklerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Birden Fazla Gelişim Döneminde Çocuğunun Olması Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	$Sh_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Yok	136	22,75	4,565	,391	2,664	298	,008
	Var	164	21,26	5,014	,392			
Çaresiz Yaklaşım	Yok	136	16,94	4,639	,398	-2,761	298	,006
	Var	164	18,42	4,605	,360			
Boyun Eğici Yaklaşım	Yok	136	11,27	3,838	,329	-2,695	298	,007
	Var	164	12,39	3,346	,261			
İyimser Yaklaşım	Yok	136	15,68	2,759	,237	2,943	298	,004
	Var	164	14,65	3,254	,254			
Sosyal Destek Arama	Yok	136	9,76	2,980	,256	1,701	298	,090
	Var	164	9,19	2,795	,218			

Tablo 4.11'de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan erkeklerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanlarının birden fazla gelişim döneminde çocuğunun olması değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda kendine güvenli yaklaşım ($t=2,664$; $p<,01$); çaresiz yaklaşım ($t=-2,761$; $p<,01$); boyun eğici yaklaşım ($t=-2,695$; $p<,01$); iyimser yaklaşım ($t=2,943$; $p<,01$) alt boyutları için grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılıklar anlamlı bulunurken; sosyal destek arama ($t=1,701$; $p>,05$) alt boyutu için grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılıklar anlamlı bulunmamıştır. Kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım alt boyutlarında birden fazla gelişim döneminde çocukları olmayan grupların ortalamaları olan gruplardan anlamlı şekilde yüksek bulunurken; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarında birden fazla gelişim döneminde çocukları olan grupların ortalamaları olmayan gruplardan anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

4.7. Evlilik uyumu cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

Tablo 4.12. Çift Uyum Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Çiftler Arası Fikir Birliği	Kadın	300	48,43	11,755	,679	-,148	598	,882
	Erkek	300	48,57	11,970	,691			
Çiftler Arası Tatmin	Kadın	300	32,33	6,625	,383	-1,199	598	,231
	Erkek	300	32,99	6,791	,392			
Çiftler Arası Birliktelik	Kadın	300	13,40	5,008	,289	-,949	598	,343
	Erkek	300	13,78	4,882	,282			
Duygulanım İfadesi	Kadın	300	13,21	3,611	,208	-1,202	598	,230
	Erkek	300	13,57	3,656	,211			
Çift Uyum Ölçeği Toplam	Kadın	300	107,37	23,324	1,347	-,796	598	,427
	Erkek	300	108,91	24,078	1,390			

Tablo 4.12'de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan bireylerin Çift Uyum Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda çiftler arası fikir birliği alt boyutu ($t=-,148$; $p>,05$); çiftler arası tatmin alt boyutu ($t=-1,199$; $p>,05$); çiftler arası birliktelik alt boyutu ($t=-,949$; $p>,05$); duygulanım ifadesi alt boyutu ($t=-1,202$; $p>,05$) ve çift uyum ölçeği toplam puanı ($t=-,796$; $p>,05$) için grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılıklar anlamlı bulunmamıştır.

4.8. Stresle baş etme tarzları cinsiyete göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

Tablo 4.13. Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Kadın	300	16,57	11,755	,679	,148	598	,882
	Erkek	300	16,43	11,970	,691			
Çaresiz Yaklaşım	Kadın	300	23,64	3,424	,198	-,858	598	,392
	Erkek	300	23,89	3,526	,204			
Boyun Eğici Yaklaşım	Kadın	300	12,87	3,960	,229	-1,026	598	,305
	Erkek	300	13,20	4,078	,235			
İyimser Yaklaşım	Kadın	300	7,61	1,914	,110	1,012	598	,312
	Erkek	300	7,45	2,037	,118			
Sosyal Destek Arama	Kadın	300	60,70	11,606	,670	-,291	598	,771
	Erkek	300	60,97	11,377	,657			

Tablo 4.13'te görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda kendine güvenli yaklaşım alt boyutu ($t=,148$; $p>,05$); çaresiz yaklaşım alt boyutu ($t=-,858$; $p>,05$); boyun eğici yaklaşım alt boyutu ($t=-1,026$; $p>,05$); iyimser yaklaşım alt boyutu ($t=1,012$; $p>,05$); sosyal destek arama alt boyutu ($t=-,291$; $p>,05$) için grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılıklar anlamlı bulunmamıştır.

4.9. Evlilik uyumu evli bireylerin çocuk sayısına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

Tablo 4.14. Çift Uyum Ölçeği Puanlarının Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	sd	p	Mann
Çiftler Arası Fikir Birliği	1 Çocuk (1)	120	355,32	31,01	3	,000	1>3 1>4
	2 Çocuk (2)	355	304,81				
	3 Çocuk (3)	108	228,79				
	4 Çocuk (4)	17	279,18				
	Toplam	600					
Çiftler Arası Tatmin	1 Çocuk (1)	120	348,42	17,09	3	,001	1>3
	2 Çocuk (2)	355	298,66				
	3 Çocuk (3)	108	253,89				
	4 Çocuk (4)	17	296,74				
	Toplam	600					
Çiftler Arası Birliktelik	1 Çocuk (1)	120	361,85	22,26	3	,000	1>3
	2 Çocuk (2)	355	292,86				
	3 Çocuk (3)	108	258,16				
	4 Çocuk (4)	17	295,97				
	Toplam	600					
Duygulanım İfadesi	1 Çocuk (1)	120	367,69	27,33	3	,000	1>3 1>4
	2 Çocuk (2)	355	293,72				
	3 Çocuk (3)	108	253,87				
	4 Çocuk (4)	17	264,00				
	Toplam	600					
Çift Uyum Ölçeği Toplam	1 Çocuk (1)	120	366,53	33,34	3	,000	1>3 1>4
	2 Çocuk (2)	355	299,28				
	3 Çocuk (3)	108	234,53				
	4 Çocuk (4)	17	279,00				
	Toplam	600					

Tablo 4.14'te görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan bireylerin Çift Uyum Ölçeği puanlarının çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonucunda çiftler arası fikir birliği alt boyutu ($\chi^2=31,01$; $p<,001$); çiftler arası tatmin alt boyutu ($\chi^2=17,09$; $p<,01$); çiftler arası birliktelik alt boyutu ($\chi^2=22,26$; $p<,001$); duygulanım ifadesi alt boyutu ($\chi^2=27,33$; $p<,001$); çift uyum ölçeği toplam puanları ($\chi^2=33,34$; $p<,001$) için grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur. Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla gruplar arasında Mann Whitney-U testi ile yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda söz konusu farklılığın çiftler arası fikir birliği alt boyutu için 1 çocuk sahibi olanlarla 3 çocuk sahibi olanlar arasında 1 çocuk sahibi olanlar lehine $p<,001$ düzeyinde; 1 çocuk sahibi olanlarla 4 çocuk sahibi olanlar arasında 1 çocuk sahibi olanlar lehine $p<,01$ düzeyinde; çiftler

arası tatmin alt boyutu için 1 çocuk sahibi olanlarla 3 çocuk sahibi olanlar arasında 1 çocuk sahibi olanlar lehine $p<,01$ düzeyinde; çiftler arası birliktelik alt boyutu için 1 çocuk sahibi olanlarla 3 çocuk sahibi olanlar arasında 1 çocuk sahibi olanlar lehine $p<,001$ düzeyinde; duygulanım ifadesi alt boyutu için 1 çocuk sahibi olanlarla 3 çocuk sahibi olanlar arasında 1 çocuk sahibi olanlar lehine $p<,001$ düzeyinde; 1 çocuk sahibi olanlarla 4 çocuk sahibi olanlar arasında 1 çocuk sahibi olanlar lehine $p<,01$ düzeyinde; çift uyum ölçeği toplam puanı için 1 çocuk sahibi olanlarla 3 çocuk sahibi olanlar arasında 1 çocuk sahibi olanlar lehine $p<,001$ düzeyinde; 1 çocuk sahibi olanlarla 4 çocuk sahibi olanlar arasında 1 çocuk sahibi olanlar lehine $p<,01$ düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. Diğer grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılıklar ise anlamlı bulunmamıştır ($p>,05$).

Tablo 4.15. Kadınların Çift Uyum Ölçeği Puanlarının Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	sd	p	Mann
Çiftler Arası Fikir Birliği	1 Çocuk (1)	59	181,31	22,074	3	,000	1>3
	2 Çocuk (2)	170	155,38				
	3 Çocuk (3)	62	109,43				
	4 Çocuk (4)	9	139,22				
	Toplam	300					
Çiftler Arası Tatmin	1 Çocuk (1)	59	171,83	8,402	3	,038	1>3
	2 Çocuk (2)	170	152,00				
	3 Çocuk (3)	62	126,51				
	4 Çocuk (4)	9	147,61				
	Toplam	300					
Çiftler Arası Birliktelik	1 Çocuk (1)	59	169,77	5,834	3	,120	-
	2 Çocuk (2)	170	149,15				
	3 Çocuk (3)	62	133,22				
	4 Çocuk (4)	9	168,72				
	Toplam	300					
Duygulanım İfadesi	1 Çocuk (1)	59	182,66	11,090	3	,011	1>3
	2 Çocuk (2)	170	145,81				
	3 Çocuk (3)	62	133,57				
	4 Çocuk (4)	9	144,83				
	Toplam	300					
Çift Uyum Ölçeği Toplam	1 Çocuk (1)	59	182,82	17,627	3	,001	1>3
	2 Çocuk (2)	170	151,80				
	3 Çocuk (3)	62	116,77				
	Toplam	300					

Tablo 4.15'te görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan kadınların Çift Uyum Ölçeği puanlarının çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonucunda çiftler arası fikir birliği alt boyutu ($\chi^2=22,074$; $p<,001$); çiftler arası tatmin alt boyutu ($\chi^2=8,402$; $p<,05$); duygulanım ifadesi alt boyutu ($\chi^2=11,090$; $p<,05$); çift uyum ölçeği toplam puanları ($\chi^2=17,627$; $p<,01$); için grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılıklar anlamlı bulunurken; çiftler arası birliktelik alt boyutu ($\chi^2=5,834$; $p>,05$) için grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır. Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla gruplar arasında Mann Whitney-U testi ile yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda söz konusu farklılığın çiftler arası fikir birliği alt boyutu için 1 çocuk sahibi olanlarla 3 çocuk sahibi olanlar arasında 1 çocuk sahibi olanlar lehine $p<,001$ düzeyinde; çiftler arası tatmin alt boyutu için 1 çocuk sahibi olanlarla 3 çocuk sahibi olanlar arasında 1 çocuk sahibi olanlar lehine $p<,05$ düzeyinde; duygulanım ifadesi alt boyutu için 1 çocuk sahibi olanlarla 3 çocuk sahibi olanlar arasında 1 çocuk sahibi olanlar lehine $p<,05$ düzeyinde; çift uyum ölçeği toplam puanları için 1 çocuk sahibi olanlarla 3 çocuk sahibi olanlar arasında 1 çocuk sahibi olanlar lehine $p<,01$ düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. Diğer grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılıklar ise anlamlı bulunmamıştır ($p>,05$).

Tablo 4.16. Erkeklerin Çift Uyum Ölçeği Puanlarının Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	sd	p	Mann
Çiftler Arası Fikir Birliği	1 Çocuk (1)	61	174,57	9,927	3	,019	1>3
	2 Çocuk (2)	185	150,21				
	3 Çocuk (3)	46	121,67				
	4 Çocuk (4)	8	139,38				
	Toplam	300					
Çiftler Arası Tatmin	1 Çocuk (1)	61	177,12	8,748	3	,033	1>3
	2 Çocuk (2)	185	146,83				
	3 Çocuk (3)	46	129,76				
	4 Çocuk (4)	8	151,69				
	Toplam	300					
Çiftler Arası Birliktelik	1 Çocuk (1)	61	191,05	18,714	3	,000	1>3 1>4
	2 Çocuk (2)	185	144,34				
	3 Çocuk (3)	46	125,67				
	4 Çocuk (4)	8	126,63				
	Toplam	300					

Duygulanım İfadesi	1 Çocuk (1)	61	185,65	17,270	3	,001	1>3 1>4
	2 Çocuk (2)	185	148,01				
	3 Çocuk (3)	46	119,29				
	4 Çocuk (4)	8	119,44				
	Toplam	300					
Çift Uyum Ölçeği Toplam	1 Çocuk (1)	61	184,46	15,780	3	,001	1>3 1>4
	2 Çocuk (2)	185	147,78				
	3 Çocuk (3)	46	119,32				
	4 Çocuk (4)	8	133,69				
	Toplam	300					

Tablo 4.16'da görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan erkeklerin Çift Uyum Ölçeği puanlarının çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonucunda çiftler arası fikir birliği alt boyutu ($\chi^2=9,927$; $p<,05$); çiftler arası tatmin alt boyutu ($\chi^2=8,748$; $p<,05$); çiftler arası birliktelik alt boyutu ($\chi^2=18,714$; $p<,001$); duygulanım ifadesi alt boyutu ($\chi^2=17,270$; $p<,01$); çift uyum ölçeği toplam puanları ($\chi^2=15,780$; $p<,01$) için grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılıklar anlamlı bulunmuştur. Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla gruplar arasında Mann Whitney-U testi ile yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda söz konusu farklılığın çiftler arası fikir birliği alt boyutu için 1 çocuk sahibi olanlarla 3 çocuk sahibi olanlar arasında 1 çocuk sahibi olanlar lehine $p<,001$ düzeyinde; çiftler arası tatmin alt boyutu için 1 çocuk sahibi olanlarla 3 çocuk sahibi olanlar arasında 1 çocuk sahibi olanlar lehine $p<,001$ düzeyinde; çiftler arası birliktelik alt boyutu için 1 çocuk sahibi olanlarla 3 çocuk sahibi olanlar arasında 1 çocuk sahibi olanlar lehine $p<,001$ düzeyinde; 1 çocuk sahibi olanlarla 4 ve üstü çocuk sahibi olanlar arasında 1 çocuk sahibi olanlar lehine $p<,001$ düzeyinde; duygulanım ifadesi alt boyutu için 1 çocuk sahibi olanlarla 3 çocuk sahibi olanlar arasında 1 çocuk sahibi olanlar lehine $p<,001$ düzeyinde; 1 çocuk sahibi olanlarla 4 ve üstü çocuk sahibi olanlar arasında 1 çocuk sahibi olanlar lehine $p<,001$ düzeyinde; çift uyum ölçeği toplam puanları için 1 çocuk sahibi olanlarla 3 çocuk sahibi olanlar arasında 1 çocuk sahibi olanlar lehine $p<,001$ düzeyinde; 1 çocuk sahibi olanlarla 4 ve üstü çocuk sahibi olanlar arasında 1 çocuk sahibi olanlar lehine $p<,001$ düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. Diğer grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılıklar ise anlamlı bulunmamıştır ($p>,05$).

4.10. Stresle baş etme tarzları evli bireylerin çocuk sayısına göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

Tablo 4.17. Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Farklaşıp Farklaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	sd	p	Mann
Kendine Güvenli Yaklaşım	1 Çocuk	120	318,13	4,389	2	,222	-
	2 Çocuk	355	290,95				
	3 Çocuk	108	302,92				
	4 Çocuk	17	360,26				
	Toplam	600					
Çaresiz Yaklaşım	1 Çocuk	120	262,77	10,667	2	,014	3>4
	2 Çocuk	355	305,73				
	3 Çocuk	108	332,01				
	4 Çocuk	17	257,44				
	Toplam	600					
Boyun Eğici Yaklaşım	1 Çocuk	120	260,33	11,663	2	,009	4>1
	2 Çocuk	355	302,40				
	3 Çocuk	108	329,25				
	4 Çocuk	17	361,76				
	Toplam	600					
İyimser Yaklaşım	1 Çocuk	120	293,45	9,111	2	,028	3>2
	2 Çocuk	355	288,43				
	3 Çocuk	108	343,29				
	4 Çocuk	17	330,56				
	Toplam	600					
Sosyal Destek Arama	1 Çocuk	120	319,53	1,923	2	,588	-
	2 Çocuk	355	296,71				
	3 Çocuk	108	291,63				
	4 Çocuk	17	301,56				
	Toplam	600					

Tablo 4.17'de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan bireylerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği puanlarının çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonucunda çaresiz yaklaşım alt boyutu ($\chi^2=10,667$; $p<,05$); boyun eğici yaklaşım alt boyutu ($\chi^2=11,663$; $p<,01$); iyimser yaklaşım alt boyutu ($\chi^2=9,111$; $p<,05$) için grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunurken, kendine güvenli yaklaşım alt boyutu ($\chi^2=4,389$; $p>,05$) ve sosyal destek arama alt boyutu ($\chi^2=1,923$; $p>,05$) için grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılıklar anlamlı

bulunmamıştır. Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla gruplar arasında Mann Whitney-U testi ile yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda söz konusu farklılığın çaresiz yaklaşım alt boyutu için 3 çocuk sahibi olanlarla 4 çocuk sahibi olanlar arasında 3 çocuk sahibi olanlar lehine $p < ,05$ düzeyinde; boyun eğici yaklaşım alt boyutu için 4 çocuk sahibi olanlarla tek çocuk sahibi olanlar arasında 4 çocuk sahibi olanlar lehine $p < ,01$ düzeyinde; iyimser yaklaşım alt boyutu için 3 çocuk sahibi olanlarla 2 çocuk sahibi olanlar arasında 3 çocuk sahibi olanlar lehine $p < ,01$ düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. Diğer grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılıklar ise anlamlı bulunmamıştır ($p > ,05$).

Tablo 4.18. Kadınların Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	sd	p	Mann
Kendine Güvenli Yaklaşım	1 Çocuk (1)	59	161,27	3,499	3	,321	-
	2 Çocuk (2)	170	142,79				
	3 Çocuk (3)	62	157,61				
	4 Çocuk (4)	9	176,44				
	Toplam	300					
Çaresiz Yaklaşım	1 Çocuk (1)	59	123,29	11,143	3	,011	3>4
	2 Çocuk (2)	170	154,68				
	3 Çocuk (3)	62	170,34				
	4 Çocuk (4)	9	113,33				
	Toplam	300					
Boyun Eğici Yaklaşım	1 Çocuk (1)	59	125,59	7,364	3	,061	-
	2 Çocuk (2)	170	152,71				
	3 Çocuk (3)	62	164,69				
	4 Çocuk (4)	9	174,28				
	Toplam	300					
İyimser Yaklaşım	1 Çocuk (1)	59	144,09	6,640	3	,084	-
	2 Çocuk (2)	170	143,35				
	3 Çocuk (3)	62	175,21				
	4 Çocuk (4)	9	157,33				
	Toplam	300					
Sosyal Destek Arama	1 Çocuk (1)	59	167,00	2,714	3	,438	-
	2 Çocuk (2)	170	146,29				
	3 Çocuk (3)	62	146,62				
	4 Çocuk (4)	9	148,67				
	Toplam	300					

Tablo 4.18'de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan kadınların Stresle Başa Çıkma Ölçeği puanlarının çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi

sonucunda çaresiz yaklaşım alt boyutu ($\chi^2=11,143$; $p<,05$) için grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunurken; kendine güvenli yaklaşım alt boyutu ($\chi^2=3,49$; $p>,05$); boyun eğici yaklaşım alt boyutu ($\chi^2=7,364$; $p>,05$); iyimser yaklaşım alt boyutu ($\chi^2=6,640$; $p>,05$) ve sosyal destek arama alt boyutu ($\chi^2=2,714$; $p>,05$) için grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılıklar anlamlı bulunmamıştır. Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla gruplar arasında Mann Whitney-U testi ile yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda söz konusu farklılığın çaresiz yaklaşım alt boyutu için 3 çocuk sahibi olanlarla 4 çocuk sahibi olanlar arasında 3 çocuk sahibi olanlar lehine $p<,05$ düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. Diğer grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılıklar ise anlamlı bulunmamıştır ($p>,05$).

Tablo 4.19. Erkeklerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Çocuk Sayısı Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	sd	p	Mann
Kendine Güvenli Yaklaşım	1 Çocuk (1)	61	157,25	1,918	3	,590	-
	2 Çocuk (2)	185	148,05				
	3 Çocuk (3)	46	145,49				
	4 Çocuk (4)	8	184,56				
	Toplam	300					
Çaresiz Yaklaşım	1 Çocuk (1)	61	139,02	1,844	3	,605	-
	2 Çocuk (2)	185	151,80				
	3 Çocuk (3)	46	161,25				
	4 Çocuk (4)	8	146,13				
	Toplam	300					
Boyun Eğici Yaklaşım	1 Çocuk (1)	61	134,43	5,394	3	,145	-
	2 Çocuk (2)	185	150,13				
	3 Çocuk (3)	46	166,26				
	4 Çocuk (4)	8	190,94				
	Toplam	300					
İyimser Yaklaşım	1 Çocuk (1)	61	150,06	2,974	3	,396	-
	2 Çocuk (2)	185	145,45				
	3 Çocuk (3)	46	167,35				
	4 Çocuk (4)	8	173,81				
	Toplam	300					
Sosyal Destek Arama	1 Çocuk (1)	61	154,25	,865	3	,834	-
	2 Çocuk (2)	185	151,59				
	3 Çocuk (3)	46	140,03				
	4 Çocuk (4)	8	156,88				
	Toplam	300					

Tablo 4.19'da görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan erkeklerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği puanlarının çocuk sayısı değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonucunda kendine güvenli yaklaşım alt boyutu ($\chi^2=1,918$; $p>,05$); çaresiz yaklaşım alt boyutu ($\chi^2=1,884$; $p>,05$); boyun eğici yaklaşım alt boyutu ($\chi^2=5,394$; $p>,05$); iyimser yaklaşım alt boyutu ($\chi^2=2,974$; $p>,05$) ve sosyal destek arama alt boyutu ($\chi^2=,865$; $p>,05$) için grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılıklar anlamlı bulunmamıştır.

4.11. Evlilik uyumu evli bireylerin eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

Tablo 4.20. Çift Uyum Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{X}_{sıra}$	χ^2	sd	p	Mann
Çiftler Arası Fikir Birliği	İlkokul (1)	110	301,76	7,71	4	,103	-
	Ortaokul (2)	91	310,85				
	Lise (3)	188	276,98				
	Üniversite (4)	193	311,00				
	Lisansüstü (5)	18	373,61				
	Toplam	600					
Çiftler Arası Tatmin	İlkokul (1)	110	304,68	8,75	4	,068	-
	Ortaokul (2)	91	303,36				
	Lise (3)	188	271,81				
	Üniversite (4)	193	322,04				
	Lisansüstü (5)	18	329,17				
	Toplam	600					
Çiftler Arası Birliktelik	İlkokul (1)	110	252,74	34,77	4	,000	5>1 5>2 5>3
	Ortaokul (2)	91	299,55				
	Lise (3)	188	270,45				
	Üniversite (4)	193	347,99				
	Lisansüstü (5)	18	401,86				
	Toplam	600					
Duygulanım İfadesi	İlkokul (1)	110	280,64	15,58	4	,004	5>1 5>2 5>3
	Ortaokul (2)	91	300,38				
	Lise (3)	188	280,66				
	Üniversite (4)	193	319,64				
	Lisansüstü (5)	18	424,53				
	Toplam	600					
Çift Uyum Ölçeği Toplam	İlkokul (1)	110	286,73	14,76	4	,005	5>1 5>3
	Ortaokul (2)	91	305,86				
	Lise (3)	188	272,09				
	Üniversite (4)	193	324,89				
	Lisansüstü (5)	18	392,83				
	Toplam	600					

Tablo 4.20'de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan bireylerin Çift Uyum Ölçeği puanlarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonucunda çiftler arası birliktelik alt boyutu ($\chi^2=34,77$; $p<,001$); duygulanım ifadesi alt boyutu ($\chi^2=15,58$; $p<,01$) ve çift uyum ölçeği toplam puanları ($\chi^2=14,76$; $p<,01$) için grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunurken, çiftler arası fikir birliği alt boyutu ($\chi^2=7,71$; $p>,05$) ve çiftler arası tatmin alt boyutu ($\chi^2=8,75$; $p>,05$) için grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılıklar anlamlı bulunmamıştır. Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla gruplar arasında Mann Whitney-U testi ile yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda söz konusu farklılığın çiftler arası birliktelik alt boyutu için lisansüstü mezunu olanlarla ilkökul mezunu olanlar arasında, lisansüstü mezunu olanlar lehine $p<,001$ düzeyinde; lisansüstü mezunu olanlarla ortaokul mezunu olanlar arasında lisansüstü mezunu olanlar lehine $p<,001$ düzeyinde; lisansüstü mezunu olanlarla lise mezunu olanlar arasında lisansüstü mezunu olanlar lehine $p<,01$ düzeyinde; duygulanım ifadesi alt boyutu için lisansüstü mezunu olanlarla ilkökul mezunu olanlar arasında lisansüstü mezunu olanlar lehine $p<,01$ düzeyinde; lisansüstü mezunu olanlarla ortaokul mezunu olanlar arasında lisansüstü mezunu olanlar lehine $p<,01$ düzeyinde; lisansüstü mezunu olanlarla lise mezunu olanlar arasında lisansüstü mezunu olanlar lehine $p<,01$ düzeyinde; çift uyum ölçeği toplam puanları için lisansüstü mezunu olanlarla ilkökul mezunu olanlar arasında lisansüstü mezunu olanlar lehine $p<,01$ düzeyinde; lisansüstü mezunu olanlarla ortaokul mezunu olanlar arasında lisansüstü mezunu olanlar lehine $p<,01$ düzeyinde; lisansüstü mezunu olanlarla lise mezunu olanlar arasında lisansüstü mezunu olanlar lehine $p<,01$ düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. Diğer grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılıklar ise anlamlı bulunmamıştır ($p>,05$).

Tablo 4.21. Kadınların Çift Uyum Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	<i>sd</i>	<i>p</i>	Mann
Çiftler Arası Fikir Birliği	İlkokul (1)	64	140,17	4,257	4	,372	-
	Ortaokul (2)	47	144,14				
	Lise (3)	101	146,39				
	Üniversite (4)	81	166,36				
	Lisansüstü (5)	7	163,36				
	Toplam	300					
Çiftler Arası Tatmin	İlkokul (1)	64	140,39	4,408	4	,354	-
	Ortaokul (2)	47	142,09				
	Lise (3)	101	147,10				
	Üniversite (4)	81	166,69				
	Lisansüstü (5)	7	161,14				
	Toplam	300					
Çiftler Arası Birliktelik	İlkokul (1)	64	127,72	16,576	4	,002	4>1
	Ortaokul (2)	47	144,05				
	Lise (3)	101	141,53				
	Üniversite (4)	81	181,14				
	Lisansüstü (5)	7	176,93				
	Toplam	300					
Duygulanım İfadesi	İlkokul (1)	64	133,13	6,100	4	,192	-
	Ortaokul (2)	47	145,83				
	Lise (3)	101	149,58				
	Üniversite (4)	81	165,27				
	Lisansüstü (5)	7	183,14				
	Toplam	300					
Çift Uyum Ölçeği Toplam	İlkokul (1)	64	133,54	8,728	4	,068	-
	Ortaokul (2)	47	141,84				
	Lise (3)	101	146,27				
	Üniversite (4)	81	172,52				
	Lisansüstü (5)	7	169,93				
	Toplam	300					

Tablo 4.21'de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan kadınların Çift Uyum Ölçeği puanlarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonucunda çiftler arası birliktelik alt boyutu ($\chi^2=16,576$; $p<,01$) için grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunurken, çiftler arası fikir birliği alt boyutu ($\chi^2=4,257$; $p>,05$); çiftler arası tatmin alt boyutu ($\chi^2=4,408$; $p>,05$); duygulanım ifadesi alt boyutu ($\chi^2=6,100$; $p>,05$) ve çift uyum ölçeği toplam puanları

($\chi^2=8,728$; $p>,05$) için grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılıklar anlamlı bulunmamıştır. Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla gruplar arasında Mann Whitney-U testi ile yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda söz konusu farklılığın çiftler arası birliktelik alt boyutu alt boyutu için üniversite mezunu olanlarla ilkokul mezunu olanlar arasında üniversite mezunu olanlar lehine $p<,01$ düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. Diğer grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılıklar ise anlamlı bulunmamıştır ($p>,05$).

Tablo 4.22. Erkeklerin Çift Uyum Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	sd	p	Mann
Çiftler Arası Fikir Birliği	İlkokul (1)	46	166,49	11,768	4	,019	5>3
	Ortaokul (2)	44	167,24				
	Lise (3)	87	130,36				
	Üniversite (4)	112	148,01				
	Lisansüstü (5)	11	201,27				
	Toplam	300					
Çiftler Arası Tatmin	İlkokul (1)	46	171,27	11,457	4	,022	1>3
	Ortaokul (2)	44	162,61				
	Lise (3)	87	125,36				
	Üniversite (4)	112	155,50				
	Lisansüstü (5)	11	163,09				
	Toplam	300					
Çiftler Arası Birliktelik	İlkokul (1)	46	127,90	19,469	4	,001	5>1 5>3
	Ortaokul (2)	44	157,47				
	Lise (3)	87	129,01				
	Üniversite (4)	112	167,19				
	Lisansüstü (5)	11	217,18				
	Toplam	300					
Duygulanım İfadesi	İlkokul (1)	46	151,59	14,185	4	,007	5>3
	Ortaokul (2)	44	155,77				
	Lise (3)	87	130,66				
	Üniversite (4)	112	155,71				
	Lisansüstü (5)	11	228,77				
	Toplam	300					
Çift Uyum Ölçeği Toplam	İlkokul (1)	46	158,90	14,454	4	,006	5>3
	Ortaokul (2)	44	164,94				
	Lise (3)	87	125,66				
	Üniversite (4)	112	154,71				
	Lisansüstü (5)	11	211,27				
	Toplam	300					

Tablo 4.22'de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan erkeklerin Çift Uyum Ölçeği puanlarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık

gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonucunda çiftler arası fikir birliği alt boyutu ($\chi^2=11,768$; $p<,05$); çiftler arası tatmin alt boyutu ($\chi^2=11,457$; $p<,05$); çiftler arası birliktelik alt boyutu ($\chi^2=19,469$; $p<,01$); duygulanım ifadesi alt boyutu ($\chi^2=14,185$; $p<,01$) ve çift uyum ölçeği toplam puanları ($\chi^2=14,454$; $p<,01$) için grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur. Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla gruplar arasında Mann Whitney-U testi ile yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda söz konusu farklılığın çiftler arası fikir birliği alt boyutu için lise mezunu olanlarla lisansüstü mezunu olanlar arasında lisansüstü mezunu olanlar lehine $p<,05$ düzeyinde; çiftler arası tatmin alt boyutu için lise mezunu olanlarla ilkökul mezunu olanlar arasında lise mezunu olanlar lehine $p<,05$ düzeyinde; çiftler arası birliktelik alt boyutu için ilkökul mezunu olanlarla lisansüstü mezunu olanlar arasında lisansüstü mezunu olanlar lehine $p<,05$ düzeyinde; lise mezunu olanlarla lisansüstü mezunu olanlar arasında lisansüstü mezunu olanlar lehine $p<,05$ düzeyinde; duygulanım ifadesi alt boyutu için lise mezunu olanlarla lisansüstü mezunu olanlar arasında lisansüstü mezunu olanlar lehine $p<,05$ düzeyinde; çift uyum ölçeği toplam puanları için lise mezunu olanlarla lisansüstü mezunu olanlar arasında lisansüstü mezunu olanlar lehine $p<,05$ düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. Diğer grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılıklar ise anlamlı bulunmamıştır ($p>,05$).

4.12. Stresle baş etme tarzları evli bireylerin eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

Tablo 4.23. Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	sd	p	Mann
Kendine Güvenli Yaklaşım	İlkokul (1)	110	303,88	3,143	4	,534	-
	Ortaokul (2)	91	316,90				
	Lise (3)	188	291,81				
	Üniversite (4)	193	294,54				
	Lisansüstü (5)	18	351,64				
	Toplam	600					
Çaresiz Yaklaşım	İlkokul (1)	110	352,84	27,659	4	,000	1>5
	Ortaokul (2)	91	306,60				
	Lise (3)	188	313,11				
	Üniversite (4)	193	267,10				
	Lisansüstü (5)	18	176,28				
	Toplam	600					

Boyun Eğici Yaklaşım	İlkokul (1)	110	352,56	24,021	4	,000	1>5
	Ortaokul (2)	91	329,57				
	Lise (3)	188	300,61				
	Üniversite (4)	193	262,61				
	Lisansüstü (5)	18	240,50				
	Toplam	600					
İyimser Yaklaşım	İlkokul (1)	110	322,42	8,836	4	,065	-
	Ortaokul (2)	91	335,59				
	Lise (3)	188	289,50				
	Üniversite (4)	193	281,11				
	Lisansüstü (5)	18	311,94				
	Toplam	600					
Sosyal Destek Arama	İlkokul (1)	110	318,72	6,393	4	,172	-
	Ortaokul (2)	91	321,56				
	Lise (3)	188	276,93				
	Üniversite (4)	193	301,15				
	Lisansüstü (5)	18	321,94				
	Toplam	600					

Tablo 4.23'te görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanlarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonucunda çaresiz yaklaşım alt boyutu ($\chi^2=27,659$; $p<,001$) ve boyun eğici yaklaşım alt boyutu ($\chi^2=24,021$; $p<,001$) için grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunurken, kendine güvenli yaklaşım alt boyutu ($\chi^2=27,659$; $p>,05$); iyimser yaklaşım alt boyutu ($\chi^2=27,659$; $p>,05$) ve sosyal destek arama alt boyutu ($\chi^2=27,659$; $p>,05$) için grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılıklar anlamlı bulunmamıştır. Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla gruplar arasında Mann Whitney-U testi ile yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda söz konusu farklılığın çaresiz yaklaşım alt boyutu için ilkökul mezunu olanlarla lisansüstü mezunu olanlar arasında ilkökul mezunu olanlar lehine $p<,001$ düzeyinde; boyun eğici yaklaşım alt boyutu için ilkökul mezunu olanlarla lisansüstü mezunu olanlar arasında ilkökul mezunu olanlar lehine $p<,001$ düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. Diğer grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılıklar ise anlamlı bulunmamıştır ($p>,05$).

Tablo 4.24. Kadınların Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	sd	p	Mann
Kendine Güvenli Yaklaşım	İlkokul (1)	64	152,09	3,319	4	,506	-
	Ortaokul (2)	47	157,40				
	Lise (3)	101	142,07				
	Üniversite (4)	81	151,73				
	Lisansüstü (5)	7	196,93				
	Toplam	300					
Çaresiz Yaklaşım	İlkokul (1)	64	183,89	28,214	4	,000	1>5 1>4
	Ortaokul (2)	47	161,48				
	Lise (3)	101	154,99				
	Üniversite (4)	81	119,93				
	Lisansüstü (5)	7	60,57				
	Toplam	300					
Boyun Eğici Yaklaşım	İlkokul (1)	64	191,43	40,960	4	,000	1>5 1>4
	Ortaokul (2)	47	168,66				
	Lise (3)	101	154,50				
	Üniversite (4)	81	109,70				
	Lisansüstü (5)	7	68,79				
	Toplam	300					
İyimser Yaklaşım	İlkokul (1)	64	158,62	1,902	4	,754	-
	Ortaokul (2)	47	149,71				
	Lise (3)	101	151,05				
	Üniversite (4)	81	141,84				
	Lisansüstü (5)	7	173,79				
	Toplam	300					
Sosyal Destek Arama	İlkokul (1)	64	142,37	2,532	4	,639	-
	Ortaokul (2)	47	153,30				
	Lise (3)	101	146,12				
	Üniversite (4)	81	162,01				
	Lisansüstü (5)	7	136,14				
	Toplam	300					

Tablo 4.24'te görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan kadınların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanlarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonucunda çaresiz yaklaşım alt boyutu ($\chi^2=28,214$; $p<,001$) ve boyun eğici yaklaşım alt boyutu ($\chi^2=40,960$; $p<,001$) için grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunurken, kendine güvenli yaklaşım alt boyutu ($\chi^2=3,319$; $p>,05$); iyimser yaklaşım alt boyutu ($\chi^2=1,902$; $p>,05$) ve sosyal destek arama alt boyutu ($\chi^2=2,532$; $p>,05$) için grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılıklar anlamlı bulunmamıştır. Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla gruplar arasında Mann Whitney-U testi ile yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda söz konusu

farklılığın çaresiz yaklaşım alt boyutu için ilkokul mezunu olanlarla lisansüstü mezunu olanlar arasında ilkokul mezunu olanlar lehine $p<,001$ düzeyinde; ilkokul mezunu olanlarla üniversite mezunu olanlar arasında ilkokul mezunu olanlar lehine $p<,001$ düzeyinde; boyun eğici yaklaşım alt boyutu için ilkokul mezunu olanlarla lisansüstü mezunu olanlar arasında ilkokul mezunu olanlar lehine $p<,001$ düzeyinde; ilkokul mezunu olanlarla üniversite mezunu olanlar arasında ilkokul mezunu olanlar lehine $p<,001$ düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. Diğer grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılıklar ise anlamlı bulunmamıştır ($p>,05$).

Tablo 4.25. Erkeklerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Eğitim Durumu Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{X}_{sıra}$	χ^2	sd	p	Mann
Kendine Güvenli Yaklaşım	İlkokul (1)	46	152,67	1,264	4	,867	-
	Ortaokul (2)	44	160,49				
	Lise (3)	87	149,59				
	Üniversite (4)	112	145,20				
	Lisansüstü (5)	11	162,64				
	Toplam	300					
Çaresiz Yaklaşım	İlkokul (1)	46	167,22	6,726	4	,151	-
	Ortaokul (2)	44	145,57				
	Lise (3)	87	159,52				
	Üniversite (4)	112	143,08				
	Lisansüstü (5)	11	104,55				
	Toplam	300					
Boyun Eğici Yaklaşım	İlkokul (1)	46	156,74	1,222	4	,874	-
	Ortaokul (2)	44	160,76				
	Lise (3)	87	146,83				
	Üniversite (4)	112	146,80				
	Lisansüstü (5)	11	150,05				
	Toplam	300					
İyimser Yaklaşım	İlkokul (1)	46	164,92	12,928	4	,012	2>3
	Ortaokul (2)	44	187,69				
	Lise (3)	87	137,88				
	Üniversite (4)	112	140,34				
	Lisansüstü (5)	11	144,68				
	Toplam	300					
Sosyal Destek Arama	İlkokul (1)	46	178,62	15,009	4	,005	5>3
	Ortaokul (2)	44	165,98				
	Lise (3)	87	125,44				
	Üniversite (4)	112	149,37				
	Lisansüstü (5)	11	180,73				
	Toplam	300					

Tablo 4.25'te görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan erkeklerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanlarının eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi

sonucunda iyimser yaklaşım alt boyutu ($\chi^2=12,928$; $p<,05$) ve sosyal destek arama alt boyutu ($\chi^2=15,009$; $p<,01$) için grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunurken kendine güvenli yaklaşım alt boyutu ($\chi^2=1,264$; $p>,05$); çaresiz yaklaşım alt boyutu ($\chi^2=6,726$; $p>,05$) ve boyun eğici yaklaşım alt boyutu ($\chi^2=1,222$; $p>,05$) için grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılıklar anlamlı bulunmamıştır. Farklılıkların kaynaklarını belirlemek amacıyla gruplar arasında Mann Whitney-U testi ile yapılan ikili karşılaştırmalar sonucunda söz konusu farklılığın iyimser yaklaşım alt boyutu için ortaokul mezunu olanlarla lise mezunu olanlar arasında ortaokul mezunu olanlar lehine $p<,05$ düzeyinde; sosyal destek arama alt boyutu için lise mezunu olanlarla lisansüstü mezunu olanlar arasında lisansüstü mezunu olanlar lehine $p<,01$ düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. Diğer grupların sıralama ortalamaları arasındaki farklılıklar ise anlamlı bulunmamıştır ($p>,05$).

4.13. Evlilik uyumu evli bireylerin çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

Tablo 4.26. Çift Uyum Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Çiftler Arası Fikir Birliği	Çalışıyor	386	49,19	11,794	,600	1,914	598	,056
	Çalışmıyor	214	47,26	11,887	,813			
Çiftler Arası Tatmin	Çalışıyor	386	33,04	6,771	,345	1,856	598	,064
	Çalışmıyor	214	31,98	6,562	,449			
Çiftler Arası Birliktelik	Çalışıyor	386	14,18	4,967	,253	3,971	598	,000
	Çalışmıyor	214	12,53	4,733	,324			
Duygulanım İfadesi	Çalışıyor	386	13,63	3,582	,182	2,207	598	,028
	Çalışmıyor	214	12,95	3,696	,253			
Çift Uyum Ölçeği Toplam	Çalışıyor	386	110,04	23,969	1,220	2,649	598	,008
	Çalışmıyor	214	104,71	22,856	1,562			

Tablo 4.26'da görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan bireylerin Çift Uyum Ölçeği puanlarının çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi çiftler arası birliktelik alt boyutu ($t=3,971$; $p<,001$); duygulanım ifadesi alt boyutu ($t=2,207$; $p<,05$) ve çift uyum ölçeği toplam puanı ($t=2,649$; $p<,01$) için grupların

aritmetik ortalamaları arasındaki farklılıklar anlamlı bulunurken, çiftler arası fikir birliği alt boyutu ($t=1,914$; $p>,05$) ve çiftler arası tatmin alt boyutu ($t=1,856$; $p>,05$) için grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılıklar anlamlı bulunmamıştır. Çiftler arası birliktelik, duygulanım ifadesi alt boyutu ve ölçek toplam puanları için çalışanların ortalaması çalışmayanlardan anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

4.14. Stresle baş etme tarzları evli bireylerin çalışma durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

Tablo 4.27. Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Çalışma Durumu Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	$Sh_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Çalışıyor	386	22,04	4,780	,243	,531	598	,596
	Çalışmıyor	214	21,84	4,220	,288			
Çaresiz Yaklaşım	Çalışıyor	386	17,33	4,602	,234	-2,237	598	,026
	Çalışmıyor	214	18,21	4,723	,323			
Boyun Eğici Yaklaşım	Çalışıyor	386	11,46	3,581	,182	-2,103	598	,036
	Çalışmıyor	214	12,10	3,659	,250			
İyimser Yaklaşım	Çalışıyor	386	15,11	3,014	,153	-,998	598	,319
	Çalışmıyor	214	15,36	2,764	,189			
Sosyal Destek Arama	Çalışıyor	386	9,72	2,922	,149	-2,543	598	,011
	Çalışmıyor	214	10,31	2,401	,164			

Tablo 4.27'de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği puanlarının çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda çaresiz yaklaşım alt boyutu ($t=2,237$; $p<,05$); boyun eğici yaklaşım alt boyutu ($t=-2,103$; $p<,05$) ve sosyal destek arama alt boyutu ($t=-2,543$; $p<,05$) için grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılıklar anlamlı bulunurken, kendine güvenli yaklaşım alt boyutu ($t=,531$; $p>,05$) ve iyimser yaklaşım alt boyutu ($t=,998$; $p>,05$); için grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılıklar anlamlı bulunmamıştır. Çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutu için çalışmayanların ortalaması çalışanlardan anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur.

4.15. Evlilik uyumu evli bireylerin gelir durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

Tablo 4.28. Çift Uyum Ölçeği Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

f , $\bar{x}$ ve SS Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	SS	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Çiftler Arası Fikir Birliği	Düşük	93	44,48	13,348	G.Arası	1833,086	2	916,543	6,646	,001
	Orta	420	49,39	11,576	G.İçi	82328,912	597	137,904		
	Yüksek	87	48,48	10,667	Toplam	84161,998	599			
	Toplam	600	48,50	11,853						
Çiftler Arası Tatmin	Düşük	93	30,47	7,897	G.Arası	552,594	2	276,297	6,242	,002
	Orta	420	33,16	6,378	G.İçi	26426,364	597	44,265		
	Yüksek	87	32,55	6,511	Toplam	26978,958	599			
	Toplam	600	32,66	6,711						
Çiftler Arası Birliktelik	Düşük	93	11,44	5,072	G.Arası	520,165	2	260,083	10,993	,000
	Orta	420	13,92	4,821	G.İçi	14124,793	597	23,660		
	Yüksek	87	14,31	4,845	Toplam	14644,958	599			
	Toplam	600	13,59	4,945						
Duygulanım İfadesi	Düşük	93	11,59	4,025	G.Arası	357,630	2	178,815	14,129	,000
	Orta	420	13,70	3,477	G.İçi	7555,328	597	12,655		
	Yüksek	87	13,82	3,408	Toplam	7912,958	599			
	Toplam	600	13,39	3,635						
Çift Uyum Ölçeği Toplam	Düşük	93	97,99	26,320	G.Arası	11414,542	2	5707,271	10,485	,000
	Orta	420	110,18	22,954	G.İçi	324951,698	597	544,308		
	Yüksek	87	109,16	21,691	Toplam	336366,240	599			
	Toplam	600	108,14	23,697						

Tablo 4.28'de görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan bireylerin Çift Uyum ölçeği puanlarının gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda çiftler arası fikir birliği alt boyutu ($F=6,646$; $p<,01$); çiftler arası tatmin alt boyutu ($F=6,242$; $p<,01$); çiftler arası birliktelik alt boyutu ($F=19,993$; $p<,001$); duygulanım ifadesi alt boyutu ($F=14,129$; $p<,001$) ve çift uyum ölçeği toplam puanları ($F=10,485$; $p<,001$) için grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılıklar anlamlı bulunmuştur. Çiftler arası fikir birliği, çiftler arası tatmin, çiftler arası birliktelik, duygulanım ifadesi alt boyutu ve çift uyum ölçeği toplam puanları için farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacı ile Scheffe testi kullanılmış ve elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 4.29. Çift Uyum Ölçeği Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Scheffe Testi Sonuçları

	Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	p
Çiftler Arası Fikir Birliği	Düşük	Orta	-4,907	1,346	,001
		Yüksek	-3,999	1,752	,075
	Orta	Düşük	4,907	1,346	,001
		Yüksek	,908	1,383	,806
	Yüksek	Düşük	3,999	1,752	,075
		Orta	-,908	1,383	,806
Çiftler Arası Tatmin	Düşük	Orta	-2,691	,762	,002
		Yüksek	-2,079	,992	,112
	Orta	Düşük	2,691	,762	,002
		Yüksek	,613	,784	,737
	Yüksek	Düşük	2,079	,992	,112
		Orta	-,613	,784	,737
Çiftler Arası Birliktelik	Düşük	Orta	-2,478	,557	,000
		Yüksek	-2,869	,726	,000
	Orta	Düşük	2,478	,557	,000
		Yüksek	-,391	,573	,792
	Yüksek	Düşük	2,869	,726	,000
		Orta	,391	,573	,792
Duygulanım İfadesi	Düşük	Orta	-2,111	,408	,000
		Yüksek	-2,225	,531	,000
	Orta	Düşük	2,111	,408	,000
		Yüksek	-,114	,419	,964
	Yüksek	Düşük	2,225	,531	,000
		Orta	,114	,419	,964
Çift Uyum Ölçeği Toplam	Düşük	Orta	-12,187	2,674	,000
		Yüksek	-11,172	3,480	,006
	Orta	Düşük	12,187	2,674	,000
		Yüksek	1,015	2,748	,934
	Yüksek	Düşük	11,172	3,480	,006
		Orta	-1,015	2,748	,934

Tablo 4.29'da görüldüğü üzere, örnekleme oluşturan bireylerin Çift Uyum ölçeği puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre hangi gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan Scheffe testi sonucunda söz konusu farklılığın çiftler arası fikir birliği alt boyutu için düşük gelir grubu ile orta gelir grubu arasında orta gelir grubu lehine $p < ,01$ düzeyinde; çiftler arası tatmin alt boyutu için düşük gelir grubu ile orta gelir grubu arasında orta gelir grubu lehine $p < ,01$ düzeyinde; çiftler arası birliktelik alt boyutu için düşük gelir grubu ile orta gelir grubu arasında düşük gelir grubu lehine $p < ,001$ düzeyinde; düşük gelir grubu ile yüksek gelir grubu arasında düşük gelir grubu lehine $p < ,001$ düzeyinde; duygulanım ifadesi alt boyutu için düşük

gelir grubu ile orta gelir grubu arasında orta gelir grubu lehine $p<,001$ düzeyinde; çift uyum ölçeği toplam puanları için düşük gelir grubu ile orta gelir grubu arasında orta gelir grubu lehine $p<,001$ düzeyinde; düşük gelir grubu ile yüksek gelir grubu arasında yüksek gelir grubu lehine $p<,01$ düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. Diğer grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılıklar anlamlı bulunmamıştır ($p>,05$).

4.16. Stresle baş etme tarzları evli bireylerin gelir durumuna göre anlamlı düzeyde bir farklılık göstermekte midir?

Tablo 4.30. Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Kendine Güvenli Yaklaşım	Düşük	93	21,29	4,851	G.Arası	53,274	2	26,637	1,268	,282
	Orta	420	22,13	4,476	G.İçi	12544,186	597	21,012		
	Yüksek	87	21,94	4,804	Toplam	12597,460	599			
	Toplam	600	21,97	4,586						
Çaresiz Yaklaşım	Düşük	93	19,29	5,025	G.Arası	311,152	2	155,576	7,311	,001
	Orta	420	17,42	4,632	G.İçi	12704,233	597	21,280		
	Yüksek	87	16,99	4,025	Toplam	13015,385	599			
	Toplam	600	17,65	4,661						
Boyun Eğici Yaklaşım	Düşük	93	13,03	3,789	G.Arası	208,848	2	104,424	8,162	,000
	Orta	420	11,50	3,644	G.İçi	7638,246	597	12,794		
	Yüksek	87	11,14	2,958	Toplam	7847,093	599			
	Toplam	600	11,69	3,619						
İyimser Yaklaşım	Düşük	93	14,78	3,099	G.Arası	35,029	2	17,515	2,051	,129
	Orta	420	15,35	2,825	G.İçi	5097,156	597	8,538		
	Yüksek	87	14,87	3,180	Toplam	5132,185	599			
	Toplam	600	15,20	2,927						
Sosyal Destek Arama	Düşük	93	9,83	2,925	G.Arası	4,079	2	2,039	,267	,766
	Orta	420	9,98	2,714	G.İçi	4558,981	597	7,636		
	Yüksek	87	9,78	2,822	Toplam	4563,060	599			
	Toplam	600	9,93	2,760						

Tablo 4.30'da görüldüğü üzere, örneklem grubunu oluşturan bireylerin Stresle Başa Çıkma ölçeği puanlarının gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi

sonucunda çaresiz yaklaşım alt boyutu ($F=7,311$; $p<,01$); boyun eğici yaklaşım alt boyutu ($F=8,162$; $p<,001$) için grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılıklar anlamlı bulunurken, kendine güvenli yaklaşım alt boyutu ($F=1,268$; $p>,05$); iyimser yaklaşım alt boyutu ($F=2,051$; $p>,05$) ve sosyal destek arama alt boyutu ($F=,267$; $p>,05$) için grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılıklar anlamlı bulunmamıştır. Çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutu için farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacı ile Scheffe testi kullanılmış ve elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 4.31. Stresle Başa Çıkma Ölçeği Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Üzere Yapılan Scheffe Testi Sonuçları

	Gruplar (i)	Gruplar (j)	$\bar{x}_i - \bar{x}_j$	$Sh_{\bar{x}}$	p
Çaresiz Yaklaşım	Düşük	Orta	1,874	,529	,002
		Yüksek	2,302	,688	,004
	Orta	Düşük	-1,874	,529	,002
		Yüksek	,428	,543	,733
	Yüksek	Düşük	-2,302	,688	,004
		Orta	-,428	,543	,733
Boyun Eğici Yaklaşım	Düşük	Orta	1,530	,410	,001
		Yüksek	1,894	,534	,002
	Orta	Düşük	-1,530	,410	,001
		Yüksek	,364	,421	,688
	Yüksek	Düşük	-1,894	,534	,002
		Orta	-,364	,421	,688

Tablo 4.31'de görüldüğü üzere, örnekleme oluşturan bireylerin stresle başa çıkma ölçeği çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutu puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre hangi gruplar arasında farklılaştığını belirlemek üzere yapılan Scheffe testi sonucunda söz konusu farklılığın çaresiz yaklaşım için düşük gelir grubu ile orta gelir grubu arasında düşük gelir grubu lehine $p<,01$ düzeyinde; düşük gelir grubu ile yüksek gelir grubu arasında düşük gelir grubu lehine $p<,01$ düzeyinde; boyun eğici yaklaşım için düşük gelir grubu ile orta gelir grubu arasında düşük gelir grubu lehine $p<,01$ düzeyinde; düşük gelir grubu ile yüksek gelir grubu arasında düşük gelir grubu lehine $p<,01$ düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. Diğer grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılıklar anlamlı bulunmamıştır ($p>,05$).

BÖLÜM 5: TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, aile yaşam döngüsünün 4. ve 5. evresindeki evli bireylerin stresle baş etme tarzları, evlilik uyumları ve demografik değişkenler açısından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin sonuçlar yorumlanmış ve bu sonuçlar doğrultusunda tartışmalara yer verilmiştir.

5.1. Aile Yaşam Döngüsünün (AYD) 4. ve 5. Evresine Göre Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Farklılaşıp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Çiftler arası fikir birliği, çiftler arası tatmin, çiftler arası birliktelik, duygulanım ifadesi alt boyutları ve çift uyum ölçeği toplam puanlarında 4. AYD grubu olan okul çocuklu ailelerin ortalamaları 5. AYD grubu ergen çocuklu ailelerden yüksek bulunmuştur.

Ergenlik öncesinde çocuklar genellikle uyumludur. Anne babaları ile çok fazla çatışmazlar; fakat bu dönemde ergen kendi zevklerinden, isteklerinden bahsetmeye ve artık eskisi gibi itaat etmemeye başlar. Ebeveynlerin de bu duruma uyum sağlaması ve ortaya çıkan yeni durumlarla başa çıkması beklenir (Santrock, 2012a: 255-256; Santrock, 2012b: 390).

Kulaksızoğlu (2004)' na göre ise buluğa geçiş ile başlayan ergenlik yılları kritik bir dönemdir. Bir çok araştırmacı bu dönemi bir geçiş evresi olarak nitelendirmiştir. Ergenlerin ebeveynlerine göre de bu dönem, ne çocuk ne de yetişkin özellikler göstermeyen, neler yapıp neler yapamayacağını belli olmadığı bir dönem olarak ifade edilmektedir. Gizil dönemdeki suskunluğunu bozan çocuk, bastırdığı cinsel sorularının tekrar gündeme gelmesiyle stresli bir döneme geçiş yapar. Bu dönemdeki en önemli değişim "Kimlik krizi", "Kimlik karmaşası" olarak ifade edilen ergenin uygun benlik oluşturma çabasıdır (Kulaksızoğlu, 2004:17-32).

Bu çalışmada ergenlik döneminde çocuğa sahip olan ailelerin evlilik uyumunun, okul çağı çocuklu ailelere göre düşük olması literatür bilgisinde de belirtildiği gibi bu dönemin fırtınalı ve zorlu bir dönem olması, anne ve babaların ergenlikten kaynaklanan bir çok stres faktörü ile mücadele ediyor olması ile açıklanabilir.

Her iki dönemin gelişim görevlerini ele aldığımızda; 5. aile yaşam döngüsü evresinde evli bireylerin yerine getirmesi gereken bazı gelişim görevleri; ergenlerin ilgi ve yetenekleri doğrultusunda kariyer planlaması yapmak, sorumlu çerçevede bir özgürleşme anlayışı oluşturmak, kendi iş yaşamı ve evlilik ilişkisi sorunlarına tekrar odaklanmak, yaşlı nesil ile ilgilenmeye başlamak, ergenlerin fizyolojik, psikolojik ve sosyal alanda yaşadığı çalkantılı dönemin duygusal değişimleri ile mücadele etmektir. 4. aile yaşam döngüsü evresinde ise okul başarısı için çocuğu cesaretlendirme, çocuğun sosyal çevreye uyum sağlaması olarak ifade edilebilir (Özdemir ve ark., 2013: 46-48).

Duvall (1958) ise ergen çocuklu ailelerin gelişim görevlerini; aile sınırlarının esnekliğini artırmak, ergenin bağımsızlığına uyum sağlamak, orta yaş evlilik ve kariyer konularını çözümlmek, aile büyükleri ve çocuklar arasında iletişimi dengede tutmak olarak tanımlamaktadır. Küçük çocuklu ailelerin gelişim görevlerini ise; çocukların aile sistemine uyumunun sağlanması, çocuk yetiştirme ve ebeveynlik rollerini oluşturma, ekonomik sıkıntılar olarak ifade etmiştir.

Aile yaşam döngüsü evrelerinin gelişim görevlerini incelediğimizde ergen çocuklu ailelerin daha sıkıntılı bir dönemden geçtiği, hem ergen çocuklarının problemleri, özgürleşme isteği, gelişimsel sorunları, hem kendi iş ve evlilik problemleri hem de yaşlı neslin problemleri ile uğraştıkları görülmektedir. Okul çağı çocuklu ailelerin ise daha çok çocuklarının okul başarısı, sosyalleşmesi, doğru ebeveynlik rollerini oluşturma ve genişleyen ailenin ekonomik problemleri ile uğraştıkları görülmektedir. Bu çalışmanın sonuçlarının aile yaşam döngüsü gelişim görevleri ile tutarlı olduğu söylenebilir.

Aile yaşam döngüsü ve evlilik uyumu konusu daha önce ülkemizde çalışılmadığından, evlilik uyumu konusunda karşılaştırma yaparken çocuklu ailelerde

evlilik süresine göre değerlendirme yapılmış çalışma sonuçları kullanılabilir. Evlilik süresine göre incelediğimizde Duvall'a göre 8-15 yıl evlilik süresi olan çiftler 4. evre, 15-22 yıl ise 5. evre olarak kabul edilebilir (Özdemir ve ark., 2009: 12).

Çakırlar (2012) çalışmasında en yüksek doyuma sahip olan evli bireylerin 9-14 yıl arası evli olan çiftler olduğu ve 14. yıldan itibaren evlilik doyumunun düştüğü sonucuna ulaşmıştır (Çakırlar, 2012). Belirtilen yaşlar aile yaşam döngüsünün 4. ve 5. evrelerine denk düşmektedir. Bu durumda çalışmadan 5. aile yaşam döngüsündeki ergen çocuklu ailelerin daha düşük çiftler arası fikir birliği, çiftler arası tatmin, çiftler arası birliktelik, duygulanım ifadesi ve toplam evlilik uyumu puanlarına sahip olduğu sonucu çıkarılabilir.

5.2. Aile Yaşam Döngüsünün (AYD) 4. ve 5. Evresine Göre Evli Bireylerin Stresle Baş Etme Tarzlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Stresle baş etme tarzlarının aile yaşam döngüsü değişkenine göre istatistiksel sonuçları değerlendirildiğinde; 4. aile yaşam döngüsünde yer alan okul çağı çocuklu ailelerin, 5. aile yaşam döngüsünde yer alan ergen çocuklu ailelere göre daha çok kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama tarzlarını kullandıkları; 5. aile yaşam döngüsünde yer alan ergen çocuklu ailelerin, 4. aile yaşam döngüsünde yer alan okul çağı çocuklu ailelere göre daha çok çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım tarzlarını kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Kullanılan baş etme tarzları değerlendirildiğinde; okul çağı çocuklu ailelerin daha çok olumlu stresle baş etme tarzlarını kullandıkları, ergen çocuklu ailelerin ise daha çok olumsuz stresle baş etme tarzlarını kullandıkları görülmektedir.

Mc Goldrick ve Carter (1982)' a göre aile yaşam döngüsünün her bir evresinden diğerine geçerken ailede yoğun stres yaşanmakta ve bu stres en üst seviyeye çıkmaktadır (Akt. Gazioğlu, 2009: 30-31). Erikson (1959) ergenliği yaşamın en önemli dönemi olarak nitelendirmektedir ve ergenlik kavramını "Psikososyal Moratoryum" yani çocukluk ve yetişkinlik arasında bir köprü olarak tanımlar (Akt. Dolgin, 2014: 93-94). Bilen (2004)' e göre de ergenlik çocuk ile yetişkin arasında, kendine özel nitelikleri ve problemleri olan bir dönemdir (Bilen,

2004). Bu durumun aile yaşam döngüsünün 5. evresinde yer alan evli bireylerin olumsuz baş etme tarzlarını kullanma nedenlerini açıkladığı söylenebilir.

Anne babalar nasıl ki ergenlik dönemindeki çocuklarını aralarındaki tartışmalarıyla, gelişimsel sorunlarıyla ve evlilik problemleri ile etkiliyorsa, ergenlik dönemindeki çocuk da evlilik ilişkisini benzer şekilde etkilemektedir. Bu durumda ergenin yaşadığı gelişim dönemi gereği sıkıntılar ve uyum sorunları ailede bir çok stres faktörü ortaya çıkarmaktadır (Yavuzer, 2005: 288-289).

McCubbin ve McCubbin (1988) bu durumu aile yaşam dönemleri ve koruyucu faktörleri içeren tablosunda şu şekilde açıklamıştır; Ailelerin her bir aile yaşam dönemi boyunca yaşadıkları strese karşı ailelerin işini kolaylaştırabilecek koruyucu faktörlerden bahsetmiştir. Bu koruyucu faktörleri incelediğimizde okul çağı çocuklu ailelerin *uzlaşma, kutlamalar, iletişim, finansal yönetim, dayanıklılık, destekleyici iletişim ağı, gelenekler, zaman ve alışkanlıklar* faktörlerini stresle başa çıkarken kullanabildikleri; fakat ergen çocuklu ailelerin bu faktörlerden en önemlileri olan *uzlaşma ve iletişimi* koruyucu bir faktör olarak kullanamadıkları görülmektedir (Gönen ve Purutçuoğlu, 2009).

Gülşen ve Özer (2009) de çalışmalarında 13 yaşın üzerinde çocuğu olan ailelerin stresle baş etme tarzı olarak boyun eğici yaklaşımı daha çok kullandıkları sonucunu elde etmişlerdir.

Bu bağlamda değerlendirdiğimizde bu çalışmanın sonucu literatürle uyumludur. Uyumlu okul çağı çocuğu ailelerinin, karmaşa dönemindeki ergen çocuklu ailelere göre olumlu stresle baş etme tarzlarını kullanıyor olmasının tutarlı bir sonuç olduğu düşünülebilir.

5.3. Evli Bireylerin Stresle Baş Etme Tarzları ile Evlilik Uyumları Arasında İlişkinin Tartışma ve Yorumu

Olumlu stresle baş etme tarzlarını kullanan evli bireylerin evlilik uyumlarının yüksek olduğu, olumsuz stresle baş etme tarzlarını kullanan evli bireylerin ise evlilik uyumlarının düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sağlıklı ve uyumlu bir evliliğin özelliği olarak en başta olumlu stresle baş etme stratejileri gösterilebilir. Çiftlerin evlilikleri süresince yaşadıkları sorunlarda olumlu stresle baş etme yöntemlerini kullanmaları sağlıklı ve doyumlu bir ilişkiyi beraberinde getirdiği, olumsuz baş etme yöntemlerini kullanan çiftlerin de evlilik uyumlarının düşük olduğu ifade edilebilir.

Stresle baş etme tarzları ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara baktığımızda, çıkan sonucu destekleyen bir çok araştırma bulunmaktadır;

Wunderer ve Schneewind (2008) 663 Alman evli çiftin katıldığı çalışmalarında, evlilik standartları, başa çıkma ve evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonunda; stresli durumları tetikleyici davranışların, erkek ve kadınlarda birbirinden farklı durumlara aracılık ettiği, eşlerin destekleyici davranışlarının evliliğin kalitesini artırdığı, eşlerin başa çıkma becerilerinin ise eşlerin evliliklerinden memnuniyet duymalarını sağladığı sonucuna ulaşmıştır.

Bouchard ve diğ. (2003), Çift uyum ölçeği ve Baş etme biçimleri ölçeği kullanarak yüz elli yedi çift ile araştırma yapmış, problem çözme baş etme biçimini kullanan çiftlerin evlilik uyumlarının yüksek olduğu, kaçınmacı baş etme yöntemini kullanan çiftlerin ise evlilik uyumlarının düşük olduğu sonucuna ulaşmıştır.

McClure ve Loden (1982) evlilik uyumunun artmasının kişinin psikolojik sağlığını olumlu yönde etkilediği ve stres belirtilerini azalttığını ifade etmiştir (Akt. Canel, 2007). Eren (2008) infertil çiftlerde evlilik uyumu arttıkça depresyon ve stres düzeyinin düştüğü, sosyal destek arttıkça evlilik uyumunun da arttığı sonucuna ulaşmıştır. Şardağ (2010) evlilik uyumu ile stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından iyimser yaklaşım arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Köksal ve Kabasakal (2012) araştırma sonuçlarına göre, evlilik uyumunun stresle baş etme değişkeninin tek anlamlı yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur.

Bodenmann ve Cina (2000), beş yıl süren deneysel çalışmada stresin evlilik yaşamını direkt etkilediği, stres yaşanan durumda ilişkinin kalitesinin %40 azaldığını, olumsuz iletişim biçimlerinin ortaya çıktığını ve boşanma olasılığının

arttığını ifade etmiştir (Akt. Randall ve Bodenmann, 2009). Elbette ki aile yaşam döngüsü boyunca ailelerin bazı geçiş dönemlerinde stres yaşadığı, yeni gelişmelere uyum sağlaması gereken dönemlerin olduğu bilinmektedir. Önemli olan bu kritik dönemlerde stresle baş etme yöntemlerini doğru seçmek ve krizi bir fırsata çevirmektir. Bu savı doğrulayan bir çok araştırma mevcuttur;

McLaughlin, Cormier ve Cormier (1988) tarafından yapılan çalışmada 69 evli kadınla evlilik uyumu ve stresle başa çıkma tarzlarının sayısı ve bu tarzları kullanma sıklığı arasındaki korelasyon çalışılmıştır. Evli kadınların 12 yaşın altında en az bir çocuğu vardır. Araştırmanın sonuçlarına göre stresle başa çıkma tarzlarının sayısı ve sıklığı arttıkça stres düzeylerinin azaldığı ve evlilik uyumunun arttığı bulgulanmıştır.

Bowman (1990) evliliklerinde stresle başa çıkma yöntemi olarak kaçınma, yüzleştirme ve suçlama gibi yöntemleri kullanan çiftlerin sıklıkla evliliklerinde sorun yaşadıklarını ifade etmiştir.

Bu araştırma sonuçları da, görüldüğü gibi daha önce yapılan bir çok araştırma ile sonuçları bakımından benzerdir. Stresle baş etme becerilerinin evlilik uyumunu yordayan önemli bir değişken olduğu, stresle olumlu tarzlar kullanarak baş eden çiftlerin evliliklerinde doyum, birliktelik, fikir birliği ve duygu paylaşımının kısacası evlilik uyumunun yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

5.4. Birden Fazla Gelişim Döneminde Çocuğa Sahip Olup Olmama Durumuna Göre Evli Bireylerin Evlilik Uyumunun Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Birden fazla gelişim döneminde çocuğu olan evli bireylerin evlilik uyumlarının, birden fazla gelişim döneminde çocuğu olmayan evli bireylere göre düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadın ve erkeklere göre sonuçlar ele alındığında her iki cinsiyet için de sonuçlar benzerdir.

Goldenberg ve Goldenberg (1985)' e göre aile farklı nesillerden oluşmakta ve aile yaşam döngüsünde bir diğer evreye geçildiğinde uyumları da farklılık göstermektedir (Akt. Gazioğlu, 2009: 30-31). Her bir gelişim döneminin farklı ihtiyaçları, zorlukları ve yerine getirilmesi gereken gelişim görevleri bulunmaktadır. Aileler birden fazla gelişim döneminde çocuğa sahip olduklarında, çocukların farklı

ihtiyaçları ve zorlukları ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Bir çok sorunla baş etmek zorunda kalan eşlerin özellikle evlilik uyumunun bir alt boyutu olan fikir birliğinin bu durumdan etkilendiğı görülmektedir.

Bireyin yaşam döngüsü aile yaşam döngüsü ile uyum sağlamalıdır. Çocukların farklı gelişim dönemlerinde olmalarının, aile yaşam döngüsü ile uyum sağlaması gereken daha çok birey olduğı ve bu durumun ebeveynler açısından zorlu bir süreç izlediğı söylenebilir.

Evlilikte birliktelik önemlidir. Elbette ki eşlerin çocuklar, ev işleri ve çalışma hayatı gibi sorumlulukları vardır; ancak çift baş başa kalabilecekleri vakti ayarlamalıdır. Bazen yürüyüş yapmak, bazen baş başa bir yemek yemek veya alışveriş yapmak eşler arasındaki yakınlığı ve sevgiyi güçlendirir. Böylece eşler birbirlerini dinleyebilir ve ortak kararlar alabilirler. Fakat eşler günümüzde çocuklara o kadar çok zaman ayırmaktadırlar ki, kendilerini ve eşlerini çoğı zaman unutmakta, çocukları ile ilişkilerinde gereken sınırları koyamamaktadırlar (Taşçı, 2010: 245; Nichols, 2013: 212).

Aile yaşam döngüsü açısından bakıldığında eşler yeni bir yaşam döngüsüne girmiş ve yeni sorumluluklar üstlenmiş olurlar. Böyle bir döneme girmek ve aileye yeni bir üyenin katılması kararını almak oldukça kritiktir. İki eşin de bu kararı alırken fikir birliği içinde olması gerekir. Aileye ocuk katıldıktan sonra eşlerin birbirlerine ayırdıkları zaman azalmakta ve yeni rol beklentileri ortaya çıkmaktadır. Bu durum evlilik uyumunun ani bir düşüş göstermesine sebep olmaktadır (McCubin ve McCubin, 1988).

5.5. Birden Fazla Gelişim Döneminde ocuğı Sahip Olup Olmama Durumuna Göre Evli Bireylerin Stresle Baş Etme Tarzlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Stresle baş etme tarzları ile birden fazla gelişim döneminde çocuğı sahip olup olmama değışkenine göre istatistiksel sonuçlar değılendirildiğinde; birden fazla gelişim döneminde çocuğı olmayan evli bireylerin olanlara göre daha çok kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama tarzlarını kullandıkları, birden fazla gelişim döneminde çocuğı olan evli bireylerin olmayanlara göre daha

çok çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım tarzlarını kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Kadın ve erkekler açısından sonuçlar değerlendirildiğinde; birden fazla gelişim döneminde çocukları olan kadınların daha çok çaresiz yaklaşımı kullandıkları, birden fazla gelişim döneminde çocuğu olan erkeklerin ise genel grup ile uyumlu olarak çaresiz ve boyun eğici yaklaşımı kullandıkları, birden fazla gelişim döneminde çocukları olmayan erkeklerin ise daha çok iyimser ve kendine güvenli yaklaşımı sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Kullanılan baş etme tarzları değerlendirildiğinde; birden fazla gelişim döneminde çocuğu olmayanların daha çok olumlu stresle baş etme tarzlarını kullandıkları, birden fazla gelişim döneminde çocuğu olanların ise daha çok olumsuz stresle baş etme tarzlarını kullandıkları görülmektedir.

Aile yaşam döngüsündeki evreleri geçerken aileler değişime uyum sağlamaya çalışırlar. Bu da stres ile bağlantılı olarak karşımıza çıkar (Dallos ve Draper, 2012: 42). Örneğin, çocuğun ergenlik dönemine girmesi ve kimlik kazanma çabası, çocuğun ilkokula başlaması ve uyum sorunu yaşadığı geçiş dönemleri gibi. Aileler bu zorlu dönemleri uygun baş etme yöntemleri ile çözümlemeye çalışmaktadır; fakat aynı ailede birden fazla gelişim krizi yaşayan çocuk olduğunda anne babanın da stresle baş etme becerileri bu durumdan olumsuz yönde etkilenmektedir.

Aile yaşam döngüsü evrelerinde ailelerin gerçekleştirmesi gereken görevler ile ilgili bir paradigma oluşturarak, ailede önemli olanın aile yaşam döngülerinde normal özelliklerden ziyade sorunların yaşandığı geçiş dönemleri olduğunu ifade etmek gerekir (Nichols, 2013: 135-136; Nazlı, 2013: 46). Bu araştırmada ortaya çıkan sonuçta olduğu gibi birden fazla gelişim döneminde çocuğa sahip olan evli bireylerin stresle baş etme tarzları da değişiklik göstermekte, stresle baş edemeyen ebeveynlerin boyun eğici ve çaresiz bir yaklaşım sergiledikleri görülmektedir.

Aksini ifade eden araştırmalar da mevcuttur. Warger ve ark. (1985) çocukların arasındaki yaş farkını bir değişken olarak incelemiş, çocuklar arsında yaş farkı az olduğunda çocukların daha çok sorun yaşadığını ve ebeveynlerin de bu durumdan olumsuz etkilendiğini, çocuklar arasında yaş farkı fazla olduğunda ise çocukların

daha uyumlu olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Akt. Hortaçsu, 2012: 91-92). Bu durumun kardeşler arasındaki rekabet ve güç mücadelesinden kaynaklanabileceği düşünülebilir.

5.6. Cinsiyetlerine Göre Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Cinsiyet değişkeni açısından çift uyum ölçeği alt ölçek puanları ve toplam puanları değerlendirildiğinde, kadın ve erkek katılımcıların çift uyum ölçeği alt boyutları ve toplam puan ortalamaları arasında, erkeklerin puanları daha yüksek olmasına rağmen istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Cinsiyet değişkenine göre evlilik uyumunu araştıran çalışmalara baktığımızda (Crossman ve ark., 2003; Çınar, 2008; Çelik ve Tümkeya, 2012; Muraru ve Turliuca, 2013; Öner, 2013; Ottu ve Akpan, 2011; Kışlak ve Çavuşoğlu, 2006; Kalkan, 2002; Aktaş, 2009; Süataç, 2010; Gülererli, 2014; Turanlı, 2010; Maçkan, 2013; Mi-Hae ve Sook, 2011; Ergin, 2008; Yeşiltepe, 2011; Kışlak ve Çabukça, 2002; Polat, 2006; Fidanoğlu, 2007; McDonald, 1993; Demiray, 2006) kadın ve erkeklerin evlilik uyumları puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucunu elde etmişlerdir. Araştırmalardan elde edilen sonuçlar bu çalışmayı desteklemektedir.

Evlilik uyumu kadın ve erkek rolleri açısından değerlendirildiğinde, evli bireylerin benzer roller sergiledikleri ve bu çalışmanın da bir sonucu olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı ifade edilebilir. Ayrıca cinsiyete göre evlilik uyumu puanlarında anlamlı bir farklılığın çıkmaması hem kadın hem de erkek katılımcıların yüksek puanlar almaları ile ilişkili olabilir.

Evlilik uyumunun erkeklerin lehine anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucunu elde eden çalışmalar (Çakır, 2008; Şener, 2002; Akar, 2005; Zhang, Ho ve Yip, 2012; Yıldız, 2012; Jose ve Alfons, 2007; Şener ve Terzioğlu, 2002; Yıldırım, 1992; Gökmen, 2001; İlketenci, 2004) tarafından çalışılmıştır. (Baba, 2010; Anar, 2011) ise kadınların evlilik uyumunun erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

5.7. Cinsiyetlerine Göre Evli Bireylerin Stresle Baş Etme Tarzlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Cinsiyet değişkeni açısından stresle başa çıkma tarzları ölçeği puanları değerlendirildiğinde; kadın ve erkek evli bireylerin stresle başa çıkma tarzları puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

Cinsiyet değişkeni açısından hem evlilik uyumu hem de stresle baş etme tarzları farklılık göstermemektedir. Bu durum çalışmada cinsiyet faktörünün belirleyici bir faktör olmadığı ve sonuçların birbirini doğruladığı ifade edilebilir.

İmamoğlu (2009b), Şen ve ark. (2012) da çalışmalarında cinsiyet ile stresle baş etme tarzları arasında anlamlı bir farklılık saptanmadığını ortaya koymuşlardır. Can (2013) ilköğretim okullarında çalışan evli öğretmenlerin stresle baş etme yaklaşımlarını incelediği çalışmasında, cinsiyete göre farklılık bulunmamıştır. Çınar (2010) ise eğitim ve sağlık çalışanlarının stresle baş etme tarzlarını incelediği çalışmasında, kadın ve erkek arasında bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırma sonuçları bu çalışmanın sonuçlarını desteklemektedir.

Cinsiyete göre stresle başa çıkma tarzları açısından farklılık bulunan araştırmaları incelediğimizde; Uysal (2009) genetik hastalık sorunu yaşayan çocukların ebeveynleri ile yaptığı çalışmasında; annelerin çaresiz yaklaşımı, babaların ise kendine güvenli yaklaşımı benimsediklerini ifade etmiştir. Bilecen (2007) ilişki doyumu ve stresle başa çıkma tarzlarını incelediği araştırmasında kadınların daha çok olumsuz ve pasif başa çıkma tarzlarını kullandıkları ve sosyal destek aradıkları sonucunu elde etmiştir. Sarıkaya (2011) zihinsel engelli çocuğa sahip anne babaların yaşam doyumları ve stresle başa çıkma tarzlarını incelediği araştırmasında, anne ve babaların sosyal destek baş etme tarzı değişkenine göre anlamlı derecede farklılaştıkları sonucuna ulaşmıştır. Demirtaş (2013)' ın çalışmasında ise erkeklerin kendine güvenli yaklaşım puanlarının kadınlardan yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Poyraz (2009)' ın çalışmasında kadınların daha çok çaresiz yaklaşımı kullandıkları, erkeklerin ise daha çok iyimser yaklaşımı kullandıkları sonucu bulunmuştur.

Farklılık bulunan çalışmalarda daha çok kadınların olumsuz baş etme tarzlarını, erkeklerin ise olumlu baş etme tarzlarını kullandıkları, ayrıca bu çalışmaların yüksek stres kaynaklarına sahip ailelerde yapıldığı görülmektedir.

5.8. Çocuk Sayısına Göre Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Çocuk sayısı değişkeni açısından çift uyum ölçeği puanları değerlendirildiğinde; istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 1 çocuk sahibi olan evli bireylerin 3 ve 4 çocuk sahibi olan evli bireylere göre çift uyum ölçeği toplam puanlarının yüksek olduğu görülmüştür.

Kadın ve erkeklerin çocuk sayısı değişkenine göre evlilik uyumu puanları değerlendirildiğinde; 1 çocuk sahibi olan kadınların 3 çocuk sahibi olan kadınlara göre evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu; 1 çocuk sahibi olan erkeklerin 3 ve 4 çocuk sahibi olan erkeklere göre evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Çocuk sayısı arttıkça evlilik uyumu puanları düşmektedir.

Ailede çocuk sayısının artmasıyla ebeveynlerin de sorumluluklarının arttığı, daha çok problem ile mücadele etmek zorunda kaldıkları söylenebilir. Aileye her katılan çocuk, ebeveynlerini yeni gelişim görevleri ve bir çok dönemsel krizle başa çıkmak zorunda bırakmaktadır. Bu durum çiftlerin evlilik ilişkilerine yansımakta ve aralarındaki uyumu etkileyebilmektedir. Ayrıca çocuk sayısının artması, eşlerin ebeveynlik stresini artıran bir faktördür. Ebeveynlik stresi yaşayan çiftlerin birbirlerine vakit ayıramadıkları ve uyum sorunları yaşadıkları ifade edilebilir.

Baltaş ve Baltaş (2008)' a göre çift plan yaparak ve isteyerek de çocuklarını dünyaya getirseler bu dönem beklendik bir kriz durumu olarak ortaya çıkmaktadır. Bunun sebebi aile içindeki dinamiklerin değişmesi ve yeni duruma uyum sağlama çabasındandır.

Şener (2002) "*Ailede eşler arası uyuma etki eden faktörlerin araştırılması*" çalışmasında cinsiyet değişkeni açısından evlilik uyumunu incelemiştir. 1 ve 2 çocuğa sahip olan kadın ve erkeklerin, 3 ve 4 çocuğa sahip olan kadın ve erkeklere göre evlilik uyumlarının daha yüksek olduğunu sonucunu bulmuştur. Sonuçlar bu çalışmayı desteklemektedir.

Çocuk sayısı değişkenine göre evlilik uyumunu inceleyen diğer araştırmalar incelendiğinde (Şendil ve Korkut, 2008; Öner, 2013; Jose ve Alfons, 2007; Yaşar, 2009; Yeşiltepe, 2011; Sezer, 2004; Twenge, Campbell ve Foster, 2003) çocuk sayısı arttıkça evlilik uyumunun azaldığı sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmalardan elde edilen sonuçlar bu çalışmayı desteklemektedir.

Bu çalışma ile farklı sonuçları elde eden çalışmalar da mevcuttur; Çakırlar (2012) ise çocuk sayısı arttıkça evlilik uyumunun da arttığını bulgulamıştır. (Gürsoy, 2004; Yalçın, 2014; Aktaş, 2009; Yıldırım, 1992; Kızılışık, 2014) ise çalışmalarında çocuk sayısının evlilik uyumunu etkilemediği sonucuna ulaşmıştır.

5.9. Çocuk Sayısına Göre Evli Bireylerin Stresle Baş Etme Tarzlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Çocuk sayısı değişkenine göre evli bireylerin stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin puanları değerlendirildiğinde, çocuk sayısına göre stresle baş etme tarzları istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. 3 çocuk sahibi olanların 4 çocuk sahibi olanlara göre çaresiz başa çıkma tarzını daha çok kullandıkları, 4 çocuk sahibi olanların tek çocuk sahibi olan evli bireylere göre boyun eğici yaklaşımı daha çok kullandıkları ve 3 çocuk sahibi olanların 2 çocuk sahibi olanlara göre iyimser yaklaşımı daha çok kullandıkları görülmüştür. Diğer gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Çocuk sayısı değişkenine göre bulgular değerlendirildiğinde; olumlu stresle başa çıkma tarzları olan "kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama" ile olumsuz stresle başa çıkma tarzları olan "çaresiz ve boyun eğici yaklaşım" gruplar arasında çocuk sayısı ile orantılı olarak ortaya çıkmamıştır. Bu durumun daha çok örneklem grubuna özgü bir durum olduğu düşünülebilir.

Sonuçları gruplar açısından tek tek ele aldığımızda 3 çocuk sahibi olanların 4 çocuk sahibi olanlara göre çaresiz başa çıkma tarzını daha çok kullanmaları değerlendirildiğinde, ebeveynlerin 3. çocuktan sonra daha fazla sorun ile karşıya kaldıkları ve bu durumda çaresizlik yaşadıkları; fakat 4. çocuktan sonra bu durumu kanıksanıkları ifade edilebilir. Ayrıca bu örneklem grubundaki 4 çocuk sahibi olanların tek çocuk sahibi olan evli bireylere göre boyun eğici yaklaşımı daha çok

kullandıkları görülmektedir. Evli bireylerin çocuk sayısı arttıkça pes eden ve boyun eğen davranışlar sergiledikleri söylenebilir. 3 çocuk sahibi olanların 2 çocuk sahibi olan evli bireylere göre daha iyimser baş etme yaklaşımı kullanmaları örneklem grubuna özel bir durum olarak değerlendirilebilir.

Yüksel (2013) çocuk sahibi olan evli kadınların daha çok çaresiz yaklaşıma başvurdıkları, çocuk sayısı ve boyun eğici yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucunu elde etmiştir.

(Taşçı ve ark., 2007; Önder, 2014) çalışmalarında çocuk sayısının evli bireylerin stresle baş etme yöntemlerini farklılaştırmadığı sonucunu elde etmiştir.

5.10. Eğitim Durumuna Göre Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Eğitim durumu değişkenine göre evli bireylerin çift uyum puanları değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Lisansüstü mezunlarının birliktelik ve duygulanım ifadesi alt boyutunda ilkökul, ortaokul ve lise mezunlarına göre, çift uyum ölçeği toplam puanında ise ilkökul ve lise mezunlarına göre evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bu durumda eğitim durumu yükseldikçe evlilik uyumu da artmaktadır.

Kadın ve erkeklerin eğitim durumlarına göre evlilik uyumları incelendiğinde; üniversite mezunu kadınların ilkökul mezunu kadınlara göre birliktelik alt boyutunun daha yüksek olduğu, lisansüstü mezunu olan erkeklerin lise mezunu olan erkeklere göre çift uyum ölçeği toplam puanlarının yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum erkeklerin eğitim durumu değişkeni açısından evlilik uyumunun kadınlara göre daha fazla farklılaştığını ortaya koymaktadır.

Eğitim düzeyinin yüksek olmasının eşlerin stresle başa çıkabilme, problem çözebilme ve sağlıklı çatışma çözme becerileri gibi bir çok alanda evli bireylere katkısının olduğu söylenebilir. Bu becerilere sahip kişilerin evliliklerinde sağlıklı iletişim yöntemlerini kullanabildikleri, birbirlerini daha kolay anlayabildikleri ve bu sayede evlilik uyumlarının da doğru orantılı olarak yükseldiği ifade edilebilir. Eğitim durumu yüksek olan evli bireylerin duygulanım ifadesi alt boyutu ve birliktelik alt

boyutu puanlarının da yüksek olduğu görülmektedir. Bu durumda eğitim durumu yükseldikçe evli bireylerin daha çok birlikte vakit geçirdikleri, teşvik edici fikir alışverişlerinde bulundukları ve bir iş üzerinde birlikte çalışabildiklerini, birbirlerine sevgi, muhabbet gösterdikleri ve ilişkilerinde mutlu oldukları söylenebilir.

Eğitim durumu değişkenine göre evlilik uyumunu inceleyen araştırmalar incelendiğinde eğitim düzeyi yükseldikçe evlilik uyumunun da arttığı sonucuna ulaşan bir çok araştırma mevcuttur (Khurshid ve ark, 2007; Yıldırım, 1992; Çakırlar, 2012; Jose ve Alfons, 2007; Yıldız, 2012; Şener, 2002; Çakır, 2008; Hoşgör, 2013; Zhang, Ho ve Yip, 2012; Sezer, 2004; Yıldız, 2013; Anar, 2011). Araştırma sonuçları bu çalışmayı desteklemektedir.

Bu çalışma sonucu dışında evlilik uyumu ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ifade eden (McDonald, 1993; Kızılışık, 2014; Aktaş, 2009; Gülererli, 2014; Baba, 2010) araştırmalar da mevcuttur.

5.11. Eğitim Durumuna Göre Evli Bireylerin Stresle Baş Etme Tarzlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Eğitim durumu değişkenine göre evli bireylerin stresle baş etme tarzları ölçeği puanları değerlendirildiğinde çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. İlkokul mezunlarının lisansüstü mezunlarına göre çaresiz ve boyun eğici baş etme tarzlarını daha çok kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Diğer eğitim seviyelerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Kadın ve erkeklere göre sonuçlar yorumlandığında, ilkokul mezunu olan kadınların lisans ve lisansüstü mezunlara göre daha çok çaresiz ve boyun eğici yaklaşım kullandıkları; Lise mezunu olan erkeklerin ortaokul mezunlarına göre daha fazla iyimser yaklaşımı kullandıkları, lisansüstü mezunlarına göre ise daha az sosyal destek arama yaklaşımını kullandıkları görülmektedir. Kadın ve erkeklerin eğitim durumuna göre baş etme tarzları değerlendirildiğinde, genel gruptan farklı sonuçlar elde edilmiştir.

Eğitim durumu yükseldikçe evli bireylerin stresle baş etme yöntemi olarak olumsuz baş etme yöntemleri olan çaresiz ve boyun eğici yaklaşım tarzını daha az

kullandıkları görülmektedir. Bu durumun eğitim seviyesi arttıkça evli bireylerin stresle baş etme yöntemlerini bir öğrenme yaşantısı olarak edindiklerini ve böylelikle stresle başa çıkma tarzı olarak, işlevsel, problem odaklı ve olumlu baş etme yöntemlerini daha çok tercih ettikleri; olumsuz, işlevsel olmayan duygu odaklı baş etme yöntemleri olan çaresiz ve boyun eğici yaklaşımı daha az kullandıkları ifade edilebilir.

Bu çalışmayı destekleyen araştırma sonuçları mevcuttur. Ayyıldız ve diğ. (2012) çalışmalarında, eğitim düzeyi düşük olanların daha çok Boyun Eğici Yaklaşım, Çaresiz Yaklaşım ve Sosyal Destek Arama tarzlarını kullandıkları ve aslında bu üç alt boyutun kendi aralarında ilişkili olduğu sonucunu bulmuşlardır. Dileköz (2003) eğitim düzeyi düşük olan evli bireylerin stresle başa çıkma tarzı olarak boyun eğici yaklaşımı daha çok kullandıkları sonucuna ulaşmıştır. Öz (2013) çalışmasında yüksek eğitim durumunda olan ebeveynlerin daha çok kendine güvenli yaklaşımı kullandıkları, boyun eğici ve çaresiz yaklaşımı daha az kullandıkları sonucunu elde etmiştir. Demirtaş (2013) da eğitim durumu azaldıkça çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım tarzlarının daha çok kullanıldığını ifade etmiştir.

5.12. Çalışma Durumuna Göre Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Çalışma durumu değişkenine göre evli bireylerin evlilik uyumu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Çiftler arası birliktelik, duygulanım ifadesi alt boyutu ve ölçek toplam puanları için çalışanların evlilik uyumu puan ortalaması çalışmayanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Çalışan evli bireylerin daha çok birliktelik alt boyutunun yüksek olması, eşlerin evde ve ev dışında etkinliklere birlikte katılabildikleri, birlikte bir iş üzerinde çalışabildikleri ve ortak fikir alışverişlerinde bulunabildiklerini ifade etmektedir. Duygulanım ifadesi alt boyutunun yüksek olması ise ilişkilerindeki mutluluk düzeyinin yüksek olduğu, daha fazla muhabbet ve sevgi davranışı gösterdiklerini ortaya koyar. Bu faktörlerin etkisiyle çalışan evli bireylerin çalışmayan evli bireylere göre evlilik uyumlarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Bu çalışmada kadın ve erkeklerin çalışma oranları incelendiğinde kadınların %32' sinin erkeklerin ise %96.7' sinin çalıştığı görülmektedir. Çalışanların daha çok erkek olması ve erkeklerin anlamlı bir farklılık bulunmamakla birlikte evlilik uyumu puanlarının yüksek olması bu durumu açıklayan bir etmen olabilir.

Çalışma durumu değişkenini evlilik uyumu açısından inceleyen araştırmalarda (Öner, 2013; Hoşgör, 2013; Khurshid ve ark, 2007; Yüksel, 2013; Sezer, 2004 ve Şener, 2002) çalışanların evlilik uyumunun daha yüksek olduğu sonucu ortaya konmuştur. Araştırma sonuçları bu çalışmayı destekler niteliktedir.

Bu çalışmadan farklı olarak, çalışma durumu değişkenine göre evlilik uyumunun farklılaşmadığı sonucunu bulan araştırmalar da mevcuttur (Wing Ki ve Joanne, 2014; Çakır, 2008; McDonald, 1993; Kızılışık, 2014).

(Allen ve Finkelstein, 2014:376; Nasir ve Amin, 2010) ise araştırmalarında evlilik uyumunun iş stresinden etkilendiği, çalışan evli bireylerin evlilik uyumu iş doyumsuzluğundan düşebileceği gibi, evlilikteki sorunların da iş ortamını ve iş doyumunu etkileyebileceği sonucuna ulaşmıştır.

5.13. Çalışma Durumuna Göre Evli Bireylerin Stresle Baş Etme Tarzlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Çalışma durumu değişkeni evli bireylerin stresle baş etme tarzları açısından değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutunda çalışmayan evli bireylerin ortalamaları, çalışanlara göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Çalışan evli bireylerin hem ekonomik olarak hem de sosyal yaşam anlamında daha avantajlı olduğu düşünülebilir. Çalışmayanların ise ekonomik olarak kendine güvenlerin düşük olabileceği, içinde bulunduğu şartlar gereği olumsuz stresle baş etme yaklaşımları olan boyun eğici ve çaresiz bir stresle baş etme yaklaşımını kullandıkları söylenebilir. Ayrıca çalışmayan evli bireylerin yalnızca olumsuz baş etme yöntemlerini kullanmadıkları, sosyal destek alt boyutunun da çalışan evli bireylerden yüksek olduğu sonucu karşımıza çıkmaktadır. Her ne kadar iş yaşamının bir sosyal destek olduğu düşünülse de, çalışmayan evli bireylerin stresle baş ederken sosyal destek tarzını daha çok kullandıkları görülmektedir. Bu durumun

çalışmayanların büyük bir kısmının kadın olduğu düşünüldüğünde, kadınların stresle başa çıkma tarzı olarak sosyal destek arama yaklaşımını daha çok kullanmalarından kaynaklandığı düşünülebilir. Benzer şekilde Eraslan (2000) de kadınların erkeklere göre daha çok sosyal destek arama yaklaşımını kullandıkları sonucunu elde etmiştir.

Folkman ve Lazarus (1980) kadınların daha çok duygu odaklı baş etme yöntemi olarak çaresiz yaklaşımı ve boyun eğici yaklaşımı kullandıkları, problem odaklı baş etme yöntemi olarak da sosyal destek arama alt boyutunu kullandıklarını ifade etmektedir. Bu durum çalışmayan evli bireylerin sonuçlarını desteklemektedir.

Çalışma durumu değişkenine göre evlilik uyumu ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, Öz (2013) Ms hastaları ile yaptığı çalışmasında, çalışmayan ebeveynlerin daha çok boyun eğici yaklaşımı kullandıkları sonucunu elde etmiştir. Uysal (2009); Gülşen ve Özer (2009) çalışmalarında çalışmayan ebeveynlerin boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım tarzlarını daha çok kullandıkları sonucuna ulaşmıştır. Araştırma sonuçları bu çalışmanın sonuçlarını desteklemektedir.

Bu çalışmanın aksine çalışan evli bireylerin daha çok olumsuz baş etme tarzlarını kullandıkları sonucunu bulan araştırmalar da mevcuttur. Khurshid ve ark. (2007) çalışan evli kadınların çalışmayan evli kadınlara kıyasla daha çok stresli olay yaşadığını ve daha çok stresle baş etme yöntemi kullanmak zorunda olduklarını belirtmiştir. Araştırmalarda çalışan kadınların iş stresinden dolayı evliliklerinde daha çok öfke davranışları sergiledikleri, erkeklerinde daha çok geri çekilme davranışlarını sergiledikleri bulunmuştur (Shulz ve ark., 2004).

Demirtaş (2013) ve Barut ve ark. (2010) ise çalışma durumu ile stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir farklılığın bulunmadığı sonucunu elde etmiştir.

5.14. Gelir Durumuna Göre Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Gelir durumu değişkeni evli bireylerin çift uyum ölçeği puanları açısından değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Düşük gelir grubunda olan evli bireylerin orta gelir grubunda olan evli bireylere göre evlilik uyumunun daha düşük olduğu ve yüksek gelir grubunda olan evli bireylerin

düşük gelir grubunda olan evli bireylere göre evlilik uyumunun daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Gelir düzeyi arttıkça evlilik uyumu da artmaktadır.

Gelir düzeyi yüksek olan evli bireylerin düşük gelir düzeyindeki evli bireylere göre finansal kaynaklı sıkıntılar yaşamadıkları, bu avantajlı ortamın da evlilik uyumunu destekleyen bir durum olduğu söylenebilir. Gelir düzeyinin yüksek olması eşlerin hem kendi aralarında hem de çocukları ile ilgili konularda planladıkları bir çok faaliyeti gerçekleştirmelerine olanak sağlar. Bu durumun evlilik uyumunu artırdığı düşünülebilir.

Gelir durumu değişkenine göre evlilik uyumunu inceleyen araştırmalar incelendiğinde (Şendil ve Korkut, 2008; Yaşar, 2009; Hoşgör, 2013; Kinnunen ve Feldt, 2004; Yüksel, 2013; Yıldırım, 1992; Hatipoğlu, 1993; Şener, 2002) çalışmalarında gelir düzeyi arttıkça evlilik uyumunun da arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Araştırmalar bu çalışmanın sonucunu desteklemektedir.

Bu çalışmadan farklı sonuçlar da mevcuttur. (Wing Ki ve Joanne, 2014; Aktaş, 2009; McDonald, 1993; Anar, 2011; Kızıllık, 2014 ve Ar, 2014) evlilik uyumunun gelir düzeyine göre farklılaşmadığı sonucunu elde etmişlerdir.

5.15. Gelir Durumuna Göre Evli Bireylerin Stresle Baş Etme Tarzlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu

Gelir durumu değişkeni evli bireylerin stresle baş etme tarzları açısından değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Düşük gelir düzeyinde yer alan evli bireylerin orta gelir düzeyinde yer alan evli bireylere göre daha çok çaresiz yaklaşımı kullandıkları, düşük gelir düzeyinde yer alan evli bireylerin yüksek gelir düzeyindeki evli bireylere göre ise daha çok boyun eğici yaklaşımı kullandıkları sonucu bulunmuştur.

Gelir düzeyinin yaşam kalitesini yükselten bir etmen olduğu bilinmektedir. Gelir düzeyi orta ve yüksek olan ailelerin gelir düzeyi düşük olan ailelere göre daha az stres uyarısına maruz kaldıkları söylenebilir. Bununla birlikte ailelerin stres yaşadıkları dönemlerde rahatlayabileceği sosyal aktivitelere katılmasının, ilgi ve ihtiyaçlarını karşılamasının gelir seviyesi ile doğrudan ilişkisi olduğu, gelir seviyesi düşük olan ailelerin daha çok boyun eğici ve çaresiz yaklaşımı kullanmalarının

nedeninin bu durum olduğu söylenebilir. Gelir düzeyi yüksek olan ailelerin ise stres yaşadıkları durumlarda daha çok seçeneklerinin olması ve esnek dşnebilmelerinin olumsuz stresle başa çıkma tarzları olan çaresiz be boyun eğici yaklaşımı daha az kullandıkları sonucunu açıklayabilmektedir.

Yüksel (2013) alışmasında stresle baş etme tarzları ile aylık gelir arasındaki ilişkiyi incelemiştir. alışmasının sonucunda, aylık gelir düzeyi düşük olanların, gelirleri daha yüksek olan gruba göre çaresiz ve boyun eğici yaklaşımı kullandıkları ortaya çıkmıştır. Benzer doğrultuda, Demirtaş (2013) gelir durumu düşük olanların kendine güvenli yaklaşım puanlarının da düşük olduğu sonucunu belirtmiştir. Kayır (2014) ekonomik durumu düşük olan katılımcıların daha çok çaresiz baş etme yaklaşımını kulladıkları sonucunu elde etmiştir. Kinnunen ve Feldt (2004) 608 Fin ift ile sürdürdüğü araştırmasında gelir düzeyinin düşük olmasının eşlerin baş etme yöntemlerini olumsuz etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Araştırma sonuçları bu çalışmanın sonuçlarını desteklemektedir.

BÖLÜM 6: SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlar, araştırma sorularının sırasına uygun olarak sunulmuştur. Ayrıca bu alanında çalışan uygulayıcılara ve bu konuda çalışacak olan araştırmacılara bazı önerilerde bulunulmuştur.

6.1.Sonuçlar

1. Aile yaşam döngüsünün 4. ve 5. evresinde yer alan evli bireylerin evlilik uyumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Aile yaşam döngüsünün 4.evresinde yer alan okul çağı çocuklu ailelerin evlilik uyumları, aile yaşam döngüsünün 5.evresinde yer alan ergen çocuklu ailelerden yüksek bulunmuştur.
2. Aile yaşam döngüsünün 4. ve 5. evresinde yer alan evli bireylerin stresle baş etme tarzları arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Aile yaşam döngüsünün 4.evresinde yer alan okul çağı çocuklu ailelerin daha çok olumlu stresle baş etme tarzları olan iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve sosyal destek yaklaşımlarını kullandıkları, aile yaşam döngüsünün 5.evresinde yer alan ergen çocuklu ailelerin ise daha çok olumsuz stresle baş etme tarzları olan çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımı kullandıkları sonucu bulunmuştur.
3. Evli bireylerin stresle baş etme tarzları ve evlilik uyumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Evlilik uyumu ile iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım tarzları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, evlilik uyumu ile çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım tarzları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Evlilik uyumu ile sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

4. Evli bireylerin birden fazla gelişim döneminde çocuğa sahip olup olmamaları ile evlilik uyumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Birden fazla gelişim döneminde çocuğu olmayan evli bireylerin evlilik uyumları birden fazla gelişim döneminde çocuğu olan evli bireylerden anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Kadın ve erkekler için de sonuçlar benzer şekilde bulunmuştur.
5. Evli bireylerin birden fazla gelişim döneminde çocuğa sahip olup olmamaları ile stresle baş etme tarzları arasında anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutlarında birden fazla gelişim döneminde çocukları olmayan grupların ortalamaları olan gruplardan anlamlı şekilde yüksek bulunurken; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarında birden fazla gelişim döneminde çocukları olan grupların ortalamaları olmayan gruplardan anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Kadın ve erkekler için sonuçlar değerlendirildiğinde; erkeklerin genel grupta benzer sonuçlarının çıktığı, kadınların ise yalnızca çaresiz yaklaşımda farklılık çıktığı görülmektedir.
6. Cinsiyet değişkenine göre evlilik uyumu anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir; fakat erkeklerin evlilik uyumu ortalamalarının kadınların ortalamalarına göre yüksek olduğu görülmektedir.
7. Cinsiyet değişkenine göre stresle baş etme tarzları anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.
8. Çocuk sayısı değişkenine göre evli bireylerin evlilik uyumu anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Çocuk sayısı artıkça evlilik uyumunun düştüğü sonucu elde edilmiştir. Kadın ve erkekler için de sonuçlar benzer şekilde bulunmuştur.
9. Stresle baş etme tarzları evli bireylerin çocuk sayısına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. 3 çocuk sahibi olanların 4 çocuk sahibi olanlara göre çaresiz başa çıkma tarzını daha çok kullandıkları, 4 çocuk sahibi olanların tek çocuk sahibi olan evli bireylere göre boyun eğici yaklaşımı daha çok kullandıkları ve 3 çocuk sahibi olanların 2 çocuk sahibi olanlara göre iyimser yaklaşımı daha çok kullandıkları görülmüştür. Kadın ve erkekler için sonuçlar

değerlendirildiğinde, 3 çocuk sahibi olan kadınların 4 çocuk sahibi olan kadınlara göre çaresiz yaklaşımı daha çok kullandıkları görülmektedir. Çocuk sayısı erkeklerin stresle baş etme tarzlarında anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır.

10. Evlilik uyumu evli bireylerin eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Eğitim durumu arttıkça evlilik uyumunun da arttığı sonucu elde edilmiştir. Kadın ve erkeklerin eğitim durumlarına göre evlilik uyumları incelendiğinde; üniversite mezunu kadınların ilkokul mezunu kadınlara göre birliktelik alt boyutunun daha yüksek olduğu, lisansüstü mezunu olan erkeklerin lise mezunu olan erkeklere göre çift uyum ölçeği toplam puanlarının yüksek olduğu görülmüştür.
11. Eğitim durumu değişkenine göre evli bireylerin stresle baş etme tarzları anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Evli bireylerin eğitim düzeyi arttıkça olumsuz stresle baş etme tarzları olan çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım tarzlarını daha az kullandıkları sonucu elde edilmiştir. Kadın ve erkeklere göre sonuçlar değerlendirildiğinde, ilkokul mezunu olan kadınların lisans ve lisansüstü mezunlara göre daha çok çaresiz ve boyun eğici yaklaşım kullandıkları; Lise mezunu olan erkeklerin ortaokul mezunlarına göre daha fazla iyimser yaklaşımı kullandıkları, lisansüstü mezunlarına göre ise daha az sosyal destek arama yaklaşımını kullandıkları görülmektedir.
12. Çalışma durumu değişkenine göre evli bireylerin evlilik uyumu anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Çalışanların evlilik uyumu çalışmayanların evlilik uyumundan yüksek bulunmuştur.
13. Çalışma durumu değişkenine göre evli bireylerin stresle baş etme tarzları anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama alt boyutu için çalışmayanların ortalaması çalışanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.
14. Gelir durumu değişkenine göre evli bireylerin evlilik uyumu anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Düşük gelir grubunda olan evli bireylerin orta gelir grubunda olan evli bireylere göre evlilik uyumunun daha düşük olduğu ve

yüksek gelir grubunda olan evli bireylerin düşük gelir grubunda olan evli bireylere göre evlilik uyumunun daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Gelir düzeyi arttıkça evlilik uyumu da artmaktadır.

15. Gelir durumu değişkenine göre evli bireylerin stresle baş etme tarzları anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Düşük gelir düzeyinde yer alan evli bireylerin orta gelir düzeyinde yer alan evli bireylere göre daha çok çaresiz yaklaşımı kullandıkları, düşük gelir düzeyinde yer alan evli bireylerin yüksek gelir düzeyindeki evli bireylere göre daha çok boyun eğici yaklaşımı kullandıkları sonucu bulunmuştur.

6.2. Öneriler

6.2.1. Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

1. Aile yaşam döngüsü özellikleri ve gelişim görevlerinin aile alanında çalışan uzman personel tarafından iyi bilinmesi, ailelerle yapılan danışmanlık hizmetlerinin etkililiğini artırabilir.
2. Ailelere yönelik düzenlenecek olan eğitimlerde, aile yaşam döngüsünün farklı aşamalarında yaşanabilecek gelişimsel zorlukların ailelerle paylaşılması ve koruyucu faktörlere dikkat çekilmesi, kriz durumları yaşanmadan önce aile direncini oluşturarak bu zorluklarla daha işlevsel biçimde başa çıkabilmelerini sağlayabilir.

6.2.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu çalışma aile yaşam döngüsünün 4. ve 5. evresinde yer alan evli bireyler ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmacılar tarafından aile yaşam döngüsünün diğer evrelerinde yer alan evli bireylerle, hatta aile yaşam döngüsünün tüm evrelerinde yer alan evli bireylerle de çalışma yapılabilir.
2. Bu çalışmada çiftlerden birinin çalışmaya katılması yeterli bulunmuştur. Bundan sonraki çalışmalarda çift olarak eşler çalışmaya dahil edilebilir. Böylece eşler arası ilişkiler de değerlendirilebilir.

3. Bu çalışma demografik değişkenlerden cinsiyet, eğitim durumu, çalışma durumu, gelir durumu ve çocuk sayısı değişkenleri açısından incelenmiştir. Bundan sonraki çalışmalar farklı değişkenler açısından da incelenebilir.
4. Bu çalışmada aile yaşam döngüsü, stresle baş etme tarzları ve evlilik uyumu değişkenlerine göre incelenmiştir. Bundan sonraki çalışmalarda, problem çözme becerileri, depresyon düzeyleri, ebeveyn tutumları gibi farklı değişkenler açısından da inceleme yapılabilir.
5. Bu çalışma büyük şehirde yaşayan, genel olarak orta sosyoekonomik düzeyde evli bireylerle gerçekleştirilmiştir. Farklı sosyoekonomik düzeyde ve ortamda bulunan evli bireylerle de araştırma yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Akar, H. (2005). *Psikiyatrik Yardım Talebi Olanlar ile Yardım Talebi Olmayan ve Boşanma Aşamasında Olan Çiftlerde; Çift Uyumu ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması*. Uzmanlık Tezi, Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi 12. Psikiyatri Birimi, İstanbul.
- Akça Koca, D. (2013). *Bir Aile Eğitim Programının Evli Annelerin Evlilik Doyumu, Evlilikte Sorun Çözme Becerisi ve Psikolojik İyi Oluşuna Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akman, S. (2004). Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10 (34-35), 40-55.
- Aktaş, S. (2009). *Eşlerden Birinin Kaygı Düzeyi ile Evlilik Uyumu Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aldwin, C. M., Molitor, N. T., Spiro, A., Levenson, M. R., Molitor, J., Igarashi, H. (2011). Do Stress Trajectories Predict Mortality in Older Men? Longitudinal Findings from the VA Normative Aging Study. *Journal of Aging Research*, Volume 2011. 10.4061.
- Allen, T. D., Finkelstein, L. M. (2014). Work–Family Conflict Among Members of Full-Time Dual-Earner Couples: An Examination of Family Life Stage, Gender, and Age. *Journal of Occupational Health Psychology*. 2014, Vol. 19, No. 3, 376–384.
- Alpan. F. (2013). *Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Olan Çocukların Anneleri İle Normal Gelişimi Olan Çocukların Annelerinin Depresyon Ve Stresle Başa Çıkma Becelerinin Karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.

- Anar, B. (2011). *Evli ve Çalışan Yetişkinlerin Toplumsal Cinsiyet Rollerini ile Evlilik Doyumu ve İş Doyumu İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Anderson, S. A., Russell, C. S., Schumm, W. R. (1983). Perceived Marital Quality And Family Life-Cycle Categories: A Further Analysis. *Journal of Marriage and Family*, 45, 127–139.
- Ar, Ö. F. (2014). *Normal Gelişim Gösteren Çocuğa Sahip Ebeveynler ile Otizmlili Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Evlilik Uyumu ve Anksiyete Düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ardıç, A. (2010). Özel Gereksinimli Çocuk ve Aile. A. Cavkaytar (Ed.), *Özel Eğitimde Aile Eğitimi ve Rehberliğı* İçinde (s. 20-48). Ankara: Maya Akademi.
- Askari, M., Abbas, B., Noah, S. B. M., Hassan, S. A. ve Baba, M. (2012). Comparison the Effects of Communication and Conflict Resolution Skills Training on Marital Satisfaction. *İnternational Journal of Psychological Studies*, 4(1):182-195.
- Aydın, K. B. (2010). *Stresle Başa Çıkma* (2.Baskı). Ankara: Nobel Yayınları.
- Ayyıldız, T., Şener, D. K., Kulakçı, H. Veren, F. (2012). Zihinsel Engelli Çocuğa Sahip Annelerin Stresle Baş Etme Yöntemlerinin Değerlendirilmesi. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, Cilt 11, Sayı 2.
- Baba, E. (2010). *Evli Çiftlerin Duygusal Zeka Düzeyleriyle Evlilik Uyumlarının Karşılaştırılması*.Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Ballard, M. B. (2012). The Family Life Cycle and Critical Transitions: Utilizing Cinematherapy to Facilitate Understanding and Increase Communication. *Journal of Creativity in Mental Health*, 7:141–152.
- Baltaş, A. Baltaş, Z. (2008). *Stres ve Başa Çıkma Yolları* (25.Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Barker, P. (1998). *Basic Family Therapy*. Oxford: Blackwell Publishing Company.
- Baron, R. A., Brayne, D. (2003). *Social Psychology* . Boston: Ally and Bacon.
- Barnes, H. L. Olson, D. H. (1985). Parent-Adolescent Communication and the Circumplex Model. *Child Development*, 56, 438-447.

- Barut, Y., Özkamalı, E., Tıngır, S. Çalışan Kadınlarla Çalışmayan Kadınların Stresle Başa Çıkma Yolları. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 13, Sayı 1, Nisan 2012, Sayfa 167-181.
- Batool, S.S., Khalid R. (2012). Emotional Intelligence: A Predictor Of Marital Quality in Pakistani Couples. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 27 (1), 65-88.
- Beavers, W. R. (2003). *Functional and Dysfunctional Families*. Textbook of Family and Couples Therapy. Sholevar, G.P. and Schwoeri, L. D. (Ed.). England: American Psychiatric Publishing.
- Bee, H, Boyd, D. (2009). *Çocuk Gelişim Psikolojisi*. Okhan Gündüz(Çev.) İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Bıykoğlu, E. B. (2012). *Evlilik Uyumunun Mükemmeliyetçilik Özellikleri, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bilen, M. (2004). *Sağlıklı İnsan İlişkileri*. Ankara:Anı Yayıncılık.
- Bilici, Z. (2009). *Çocuk Sahibi Olan ve Olmayan Ailelerin Problem Çözme Becerilerinin ve Yaşam Doyumlarının Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Bilecen, N. (2007). *Yakın İlişkilerde Stres ve Stresle Başa Çıkma: Yatırım Modeline Göre Bir İnceleme*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Birtchnell, J., & Kennard, J. (1983). Does Marital Adjustment Lead to Mental İllness? *Social Psychiatry*, 18, 79-88.
- Blum, J, S; A, Mehribian, (1999). Personality and Temperament Correlates of Marital Satisfaction, *Journal of Personality*, Vol: 67, pp.93-125.
- Bodenmann, G. Ledermann,T. Bradbury,T. N. (2007). Stress, Sex, and Satisfaction in Marriage. *Personal Relationships*, 14 (2007), 551–569.
- Bouchard G., Sabourin S., Lussier Y., Wright J., Richer C. (1998). Predictive Validity of Coping Strategies on Marital Satisfaction: Cross-Sectional and Longitudinal Evidence. *Journal of Family Psychology*, 12 (1), 112-131.
- Bowman M. L. (1990). Coping Efforts and Marital Satisfaction: Measuring Marital Coping and Its Correlates. *Journal of Marriage and Family*, 52 (2) ,463-474.

- Bradbury, T. N., Fincham, F. D. (1988). Individual Difference Variables in Close Relationships: A Contextual Model in Marriage as an Integrative Framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(4), 713-721.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., Beach, S. R. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review. *Journal of Marriage and the Family*, 62,964-980.
- Budak, S. (2009). *Psikoloji Sözlüğü* (4. Basım). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik*. İnan Deniz Erguvan Sarioğlu (Çev). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Burgess E.W. (1939). Predictive Factors in The Success or Failure of Marriage. *Living*, (1), 1-3
- Butcher, J. Mineka, S. Hooley, J. (2013). *Anormal Psikoloji*. Okhan Gündüz (Çev.). İstanbul, Kaknüs Yayınları.
- Can, H. (2013). *İlköğretim Okullarında Çalışan Evli Öğretmenlerin Eş Tükenmişlik Düzeyleri İle Eş Desteği, Evlilik Yetkinliği ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Canel, A. N. (2007). *Ailede Problem Çözme, Evlilik Doyumu ve Örnek Bir Grup Çalışmasının Sınanması*. Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Chen, Z., Tanaka, N., Uji, M., Hiramura, H. ve Shika, N. (2007). The Role of Personalities in the Marital Adjustment of Japanese Couples. *Social Behavior and Personality*, 35 (4), 561-572.
- Clayton, R. R. (1979). *The Family Marriage and Social Change*. Canada: Heath and Company.
- Cooper, C. L. (1983). *Stress Research*. Great Britain: John Wiley & Sons Ltd.
- Cooper, C. L. Dewe, P. (2007). Stress a Brief Story. Alan, M. Lazarus, S. Reevy, G. (Ed.) *The Praeger Handbook on Stress and Coping*. London: Praeger Press.
- Creamer, M., Campbell, I. M. (1988). The Role Of Interpersonal Perception in Dyadic Adjustment, *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 44, No. 3.
- Crossman, R., Rimmerman, A., Turkel, L. (2003). Perception Of Child Development, Child-Related Stress and Dyadic Adjustment: Pair Analysis Of

Married Couples of Young Children With Developmental Disabilities. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, Vol. 28, No. 2, pp. 188–195.

Çakır, S. (2008). *Evli Bireylerin Evlilik Uyumlarının Ana-Babalarına Bağlanma Düzeyleri ve Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Çakırlar, A. (2012). *Polislerde Evlilik Uyumunu Etkileyen Bazı Değişkenlerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Çelik, M. Tümkeya, S. (2012). Öğretim Elemanlarının Evlilik Uyum ve Yaşam Doyumlarının İş Değişkenleri İle İlişkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13 (1), 223-238.

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

Çınar, O. (2010). Eğitim ve Sağlık Alanı Çalışanlarının İş stresi Düzeyleri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. Yaz 2010 Cilt:9 Sayı:33 (101-121).

Çopur, Z., Şafak, S. (2003) “Ailede Gelirin Kullanımına İlişkin Karşılaşılan Problemlerin İncelenmesi” Aile Ve Toplum, *Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Dergisi*. Yıl:5, Cilt:2, Sayı:6, Ekim, Aralık, s: 7-14.

Dallos, R., Draper, R. (2012). *Aile Terapisine Giriş*. Şahin Kesici, Cenk Kiper (Çev.Ed.). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Dattilio, F. M. (2012). *Bilişsel Davranışçı Çift ve Aile Terapisi*. Tahir Özakkaş(Çev. Ed.). İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

Dehle, C., & Weiss, R.L. (2002). Associations Between Anxiety and Marital Adjustment. *The Journal of Psychology*, 136(3), 328-338.

Demiray, Ö. (2006). *Evlilikte Uyumun Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.

Demirtaş, G. (2013). *Multipl Myelomlu Hastalarda Yaşam Kalitesi ve Stresle Başa Çıkma Tutumları*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Dokur, M. Profeta, Y. (2006). *Aile ve Çift terapisi*. İstanbul: Morpa kültür yayınları.

Dolgin, K. G. (2014). *Ergenlik Psikolojisi*. Duygu Özen(Çev.). İstanbul: Kaktüs Yayınları.

- Dural, M., Ögüz, T., Gümüş, M. A. (2013). *Türk Özel Hukuku* Cilt III.İstanbul: Filiz Kitabevi.
- Duvall, E. M. (1958). Implications for Education Through The Family Life Cycle. *Marriage and Family Living*, Vol. 20, No. 4 (Nov., 1958), pp. 334-343 .
- Duvall, E. M. (1972). The Family Coordinator, *National Council on Family Relations*. Vol. 21, No. 3 (ul., 192), pp. 331-333.
- Duygulu, S. (2014).*Stresine Sahip Çık*. İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Ekşi, H. Kahraman, Z. (2012). Bir Evlilik Ve Aile Hayatı Eğitim Programının Evli Kadınlarda Evlilik Uyumuna Ve Aile Sistemine Etkisi, *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. Yıl: 2012, Sayı: 36, Sayfa: 129-145.
- Epstein, N., Baucom, D. H., Sayers, S.,Goldman Sher, T. (1989). The Role of Cognitions in Marital Relationships: Definitional, Methodological, and Conceptual Issues. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 57, No. 1,31-38.
- Eraslan, B. (2000). *Yaşam Doyumları Farklı İlköğretim Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Erbek, E., Beştepe, E., Akar, H., Eradamlar, N., & Alpkın, R. L. (2005). Evlilik uyumu. *Düşünen Adam*, 18(1), 39-47.
- Eren, N. (2008). *İnfertil Çiftlerde Algılanan Sosyal Desteğin İnfertilite ile İlişkili Stres ve Evlilik Uyumuna Üzerine Etkisi*. Uzmanlık Tezi, Gazi Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Ankara.
- Ergin, N. G. (2008). *Evli ve Boşanmış Kişilerin Evlilik Uyumuna ve Cinsiyetçilik Açısından Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ersanlı, K., Kalkan, M. (2008). *Evlilik İlişkilerini Geliştirme: "Kuram ve Uygulama"*. Ankara:Nobel Yayın Dağıtım.
- Ersevim,İ. (2008). *Aile Tedavisi*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Farber, S. R. (1993). *Career Orientation, Personality And Attitudinal Characteristics Of Women In Three Family Life Cycle Groups*, Temple University. USA.
- Fışıloğlu, H., Demir, A. (2000). Applicability of The Dyadic Adjustment Scale For Measurement of Marital Quality of Turkish Couples. *European Journal of Psychological Assessment*, 16(3), 214-218.

- Fıfıloğlu, H. (2001). Consanguineous Marriage and Marital Adjustment in Turkey. *The Family Journal*, 9, 215-222.
- Fidanoğlu O. (2007). *Evlilik Uyumu ile Eşlerin Somatizasyon Düzeyleri Arasındaki İlişki ve Diğer Sosyodemografik Değişkenler Açısından Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Folkman, S. ve Lazarus R.S. (1980). An Anaysis of Coping in a Middleaged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Folkman, S. ve Lazarus R.S. (1985). If It Changes It Must Be a Process: Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 48, No. 1, 150-170.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Christine, D.S., Anita, D., Rand J. G. (1986). Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 50, No. 5, 992-1003.
- Framo, James L. (1992). *Family of Origin Theory: An Intergenerational Approach*. NewYork: Brunner/ Mazel. 69–78.
- Gazioğlu, E. İ. (2009). Aile Yaşam Döngüsü. Haluk Yavuzer (Ed.). *Evlilik Okulu* İçinde (s.29-47). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gladding, S.T.(2012). *Aile Terapisi*. İbrahim Yıldırım, İbrahim Keklik (Çev). Ankara: Pdrem Yayınları.
- Gottman, J. M., Lowell J. K. (1989). Marital Interaction and Satisfaction: A Longitudinal View. *Journal of Consulting and Clinical*. C.57, SS.47–52.
- Gottman, J. M. (1998). Psychology and The Study of Marital Processes. *Annual Review of Psychology*, 49, 169-197.
- Gökmen, A. (2001). *Evli Eşlerin Birbirine Yönelik Kontrolcölük ve Bağımlılık Algılarının Evlilik doyumu Üzerindeki Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gönen, E. ve Purutçuoğlu, E. (2009). Kriz ve Stres Koşullarında Aile Direnci: Koruyucu Ve İyileştirici Faktörler. *Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar E-Dergisi*.
- Grunebaum, H. Chasm R. R. Herzig, M. (1990). *One Couple Four Realities*. Guilford Press. New York.

- Gülererli, N. (2014). *Öğretmenlerin Evlilik Uyumları ile Yaratıcılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi(Beylikdüzü Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi, *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21:1, 91-109.
- Gülsün, M., Ak, M. ve Bozkurt, A. (2009). Psikiyatrik Açıdan Evlilik ve Cinsellik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, Sayı: 1, 68-69.
- Gülşen, B., & Özer, F. G. (2009). Engelli Çocuğa Sahip Ailelerin Stresle Baş Etme Durumları. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(5).
- Günay, O. (2000). *Evlilik Uyumu ile Kişisel Düşünme Modelleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Günindi Ersöz, A. (2003). Dünya Konferansları Belgelerinde Aile ve Yoksulluk: Saptamalar ve Öneriler. *Aile Ve Toplum, Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Dergisi*. Yıl:5, Cilt:2, Sayı:6, Ekim-Aralık, s: 71-80.
- Gürsoy, Ç. (2004). *Kaygı ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu ile İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Güven, S. (1991). *Aile Yaşam Dönemleri ve Özelliklerinin Ev İdaresi İlkeleri Yönünden İncelenmesi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Haque, A. Davenport, B. (2009). The Assessment of Marital Adjustment with Muslim Populations: A Reliability Study of the Locke–Wallace Marital Adjustment Test. *Contemp Fam Ther* (2009) 31:160–168.
- Hatipoğlu, Z. (1993). *The Role of Certain Demographic Variables and Marital Conflict in Marital Satisfaction of Husbands and Wives*. Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Hazan, C. & Shaver, P. R. (1987). Romantic Love Conceptualized as An Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511 -524.
- Heider, F. (1958). *The Psychology of Interpersonal Relations*. New york: John Wiley and Sons Inc.
- Hortaçsu, N. (2012). *İnsan İlişkileri*. Ankara: İmge Kitabevi Yayıncılık.
- Hortaçsu, N. (2007). Family -Versus Couple- Initiated Marriages in Turkey: Similarities and Differences Over The Family Life Cycle. *Asian Journal of Social Psychology* (2007), 10, 103–116.

- Hoşgör Tüfekçi, E. (2013). *Evli Çiftlerin Öfke İfade Tarzları ile Evlilik Uyumunun İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Isaac, R., & Shah, A. (2004). Sex roles and marital adjustment in indian couples. *International Journal of Social Psychology*, 50(2), 129-141.
- İlerisoy, M. (2012). *Aile Sistemleri Kuramı Çerçevesinde İnfertilite Tedavisi Gören Ailelerde Aile Yaşam Döngüsünün Nitel Yöntemlerle Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- İlkketenci, R. (2004). *Evli Bireylerin Problem Çözme Becerileri ve Evlilik Uyumları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- İmamoğlu, S. (2009b). *İlköğretim Okul Müdürlerinin Stres Yaratan Yaşam Olayları ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesine Yönelik Bir Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- İmamoğlu, S. (2009a). Stresle Etkili Şekilde Başa Çıkmaya Yönelik Grup Çalışması. Betül Aydın(Ed.) *Ergenlikten Yetişkinliğe Grup Çalışmaları İçinde* (s.101-124). Ankara: Nobel Yayınları.
- Medling J. M., McCarrey, M. (1981). Marital Adjustment over Segments of the Family Life Cycle: The Issue of Spouses Value Similarity. *Journal of Marriage and Family*, Vol. 43, No. 1 (Feb., 191), pp. 195-203.
- Johnson SL ; T, Jacob, (2000). Sequential Interactions In The Marital Communication Of Depressed Men And Women. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, Num: 68, pp.4-12.
- Jones, F., Kinman,G. (2001). The Home-Work Interface. *Stress: Myth, Theory and Research*. Jones,F. and Bright,J.(Ed.). New York: Prentice Hall.
- Jose, O., Alfons, V. (2007). Do Demographics Affect Marital Satisfaction? *Journal of Sex and Marital Therapy*, Vol:33, pp.73-85.
- Kalkan, M. (2002). *Evlilik İlişisini Geliştirme Programının, Evlilerin Evlilik Uyum Düzeyine Etkisi*. Doktora Tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

- Karasar, N. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: "Kavramlar, İlkeler, Teknikler"*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kasatura, İ. (2013). *Eş seçiminden Evliliğe*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kayır, G. (2014). *Onkoloji Hastalarının Hastalık Algısı ve Stresle Başa Çıkma Biçimleri*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kızıılışık, Kartal, G. (2014). *Okul Öncesi Eğitim Kurumuna Devam Eden Çocukların Davranış Sorunları ile Annelerinin Evlilik Uyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Khurshid M, Hashmi HA, Hassan I. (2007). Marital Adjustment, Stress and Depression among Working and Non-Working Married Women. *Internet Journal of Medical Update* 2007 Jan-Jun;2(1):19-26.
- Kinnunen, U., Feldt, T. (2004). Economic Stress and Marital Adjustment Among Couples: Analyses At The Dyadic Level. *European Journal of Social Psychology*, 34, 519-532.
- Kocabaşoğlu N. (2005). Stress ve Anksiyete, *İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi* 2005; 47:181-98.
- Köknel, Ö. (2013). *İnsanı Anlamak*. İstanbul: Postiga Yayınları.
- Köksal. G, Kabasakal. Z. (2012). Zihinsel Engelli Çocukları Olan Ebeveynlerin Yaşamlarında Algıladıkları Stresi Yordayan Faktörlerin İncelenmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32.sayı.Sayfa71-91.
- Kulaksızoğlu, A. (2004). *Ergenlik Psikolojisi* (6.Basım).İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kunz, J. M. S. (1989). *Marital Satisfaction Over The Family Life Cycle*, A Thesis Presented to the Department of Sociology Brigham Young University.
- Larson, J. H. (2003). *The Great Marriage Tune-Up Book*. Jossey Bass. San Francisco. USA.
- Lazarus, R. S. Lazarus, B. N. (2006). *Coping with Aging*. Oxford University Press. USA.
- Leahy, L.R. (2004). *Bilişsel Terapi ve Uygulamaları*. Tahir Özakkaş (Ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık.

- Leggett, D. G., Roberts-Pittman, B., Byczek, S. ve Morse, D. T. (2012). Cooperation, Conflict, And Marital Satisfaction: Bridging Theory, Research, And Practice. *The Journal Of Individual Psychology*, 68(2):182-199.
- Litzinger, S. ve Gordon, K. C. (2005). Exploring Relationships Among Communication, Sexual Satisfaction and Marital Satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 31: 409–424.
- Lively, E. L. (1969). Toward A Concept Clarification: The Case Of Marital Interaction. *Journal of Marriage and the Family*, 31, 108-114.
- Maçkan, A. Ç. (2013). *Yaşlılık Döneminde Problem Çözme Becerileri ve Esnekliğin Evlilik Uyumuna Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- McKenna, P. (2014). *Stres Kontrolü*. Özgü Çelik (Çev.). İstanbul: Pegasus Yayınları.
- McCubbin. H. I, McCubbin. M. A. (1988). Typologies of Resilient Families: Emerging Roles of Social Class and Ethnicity. *Family Relations*, Vol. 37, No. 3 .Jul., 1988, pp. 247-254.
- McDonnaold, C. E. (1993). *Parenting Irrational Beliefs and Marital Adjustment as Correlates of Parenting Stress in Young Families*. A thesis submitted to the Faculty of Graduate Studies. University of Alberta.
- McGovern, J, M; S, A, Meyers, (2002). Relationships Between SexRole Attitudes Division Of Household Tasks And Marital Adjustment. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, Vol: 24, pp.601-618.
- McLaughlin, M; L, İ, Cormier; W, H, Cormier, (1988). Relation Beetween Coping Strategies and Distress, Stress and Marital Adjustment of Multiple-Role Woman. *Journal of Counseling Psychology*, Vol:35, pp.187-191.
- Mi-Hae, S. & Sook, J. K. (2011). Relationships Among Marital Satisfaction, Spousal Support And Practice Of Taekyo İn Pregnant Women. *Women Health Nurs*, 17(1), 31-38.
- Miller, R. B., Nunes, N. A., Bean, R. A., Day, R. D., Falceto, O. G., Hollist, C. S., Fernandes, C. L. (2014). Marital Problems and Marital Satisfaction Among Brazilian Couples. *The American Journal of Family Therapy*, 42:153–166.
- Muraru. A. A., Turliuca. M. N. (2013). Predictors of Marital Adjustment. *Europe's Journal of Psychology*, 30.08.2013, Vol. 9(3), 427–442.

- Nasir, R., Amin, S. M. (2010). Job Satisfaction, Job Performance and Marital Satisfaction Among Dual-Worker Malay Couples. *The International Journal Of Interdisciplinary Social Sciences*, 5(3):299-305.
- Nazlı, S. (2013). *Aile Danışmanlığı* (10. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Nichols, M. (2013). *Aile Terapisi*. Okhan Gündüz (Çev.). İstanbul:Kaknüs Yayınları.
- Ottu, I. F. A., Akpan, U. I. (2011). Predicting Marital Satisfaction From The Attachment Styles and Gender of A Culturally and Religiously Homogenous Population. *Gender&Behavior*, 9(1):3656-3679.
- Öner, Ş. D. (2013). *Evli Bireylerin Evlilik Çatışması, Çatışma çözüm Stilleri ve Evlilik Uyumlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Öz. H. S. (2013). *Multiple Sklerozlu Hastaların Stresle Baş Etme Tarzlarının ve Psikiyatrik Belirtilerinin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özabacı. N. (2009). Evlilik Öncesi İlişkiler. Haluk Yavuzer (Ed.). *Evlilik Okulu* İçinde (s.48-60). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Özaydınlık, Ş. (2014). *Evli Çiftlerin Evlilik Uyumu İle Kişilik Özellikleri ve Romantik İlişkilerindeki Sosyal İlginin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özbey, S. (2012). Ebeveynlerin Evlilik Uyumu ve Algıladıkları Sosyal Destek ile Altı Yaş Çocuklarının Problem Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi* 20-1, 43-62.
- Özdemir, Ş., Vatandaş, C. ve Torlak, Ö. (2009). Sosyal Problemleri Çözmede Aile Yaşam Döngüsünün (AYD) Önemi. *Aile ve Toplum Dergisi*, 4(16), 7-18.
- Özdemir, Ş., Torlak, Ö., Vatandaş, C. (2013). *Aile Yaşam Döngüsü ve Tüketim*. İstanbul: Sekam Yayınları.
- Özen, A. (2006). *Value Similarities of Wives and Husbands and Conflict Resolution Styles of Spouses as Predictors of Marital Adjustment*. Yüksek Lisans Tezi, ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özer, A., Güngör, A. C. (2012). Yükleme Tarzları, Bağlanma Stilleri ve Kişilik Özelliklerine Göre Evlilik Uyumu. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 8, Sayı 2, ss.11-24.

- Özgüven, İ. (2010). *Ailede İletişim ve Yaşam*. Ankara: Pdrem Yayınları.
- Özgüven, İ. E. (2012). *Cinsellik ve Cinsel Yaşam*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Özgüven, İ. E. (2014). *Evlilik ve Aile Terapisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Öztürk, O. (2001). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Yayınları.
- Özuğurlu, K. (2013). *Evlilik Raporu*(5. Basım). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Paşa, M., Kaymaz, K. (2013). *Stres Yönetimi*. Bursa: Aktüel Yayıncılık.
- Polat, D. (2006). *Evli Bireylerin Evlilik Uyumları, Aldatma Eğilimleri ve Çatışma Eğilimleri Arasındaki İlişkilerin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Poroy, A. (2006). *Cinsellik El Kitabı*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Poyraz, E. (2009). *İlköğretim ve Ortaöğretim Okulu Öğretmenlerin Örgütsel Stres Kaynakları ve Stresle Başa Çıkma Yolları*. Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Randall, A.K., Bodenmann, G. (2009). The Role of Stress On Close Relationships and Marital Satisfaction. *Clinical Psychology Review*, 29,105–115.
- Richter, H. E. (2000). *Hasta Aile: Evlilikte Ve Ailede Çatışmaların Doğuşu, Yapısı ve Tedavisi*. Prof. Dr. G. Koptagel İlal. (Çev.). İstanbul: Yaprak Yayınları.
- 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, 58-68.
- Rowshan, A. (2011). *Stres Yönetimi*. Şahin Cüceloğlu (Çev.). İstanbul: SistemYayıncılık.
- Sabatelli, R. M. (1988). “Exploring Relationship Satisfaction: A Social Exchange Perspective on the Interdependence Between Theory, Research and Practise”. *Family Relations*. 37, pg: 217-222.
- Sabuncuoğlu, Z. Tüz, M. (2003). *Örgütsel Psikoloji*. Bursa: Furkan Ofset.
- Santrock, J.W. (2012a). *Ergenlik*. Didem Müge Siyez (Çev.). Ankara: Nobel Yayınları.
- Santrock, J. W. (2012b). *Yaşam Boyu Gelişim*. Galip Yüksel (Çev.). Ankara: Nobel Yayınları.

- Sardoğan, M., Karahan, F. (2005). Evli Bireylere Yönelik Bir İnsan İlişkileri Beceri Eğitimi Programı' nın Evli Bireylerin Evlilik Uyum Düzeylerine Etkisi. *Ankara Üniversitesi eğitim bilimleri Fakültesi Dergisi*, 38 (2), 89-102.
- Sarıkaya, S. (2011). *Zihinsel Engelli Çocuğu Olan Ebeveynlerin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Schumacher, J, A; K, E, Leonard, (2005). Husbands and Wives, Marital Adjustment Verbal Agression and Physical Aggression as Longitudinal Predictors of Physical Agression in Early Marriage. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol: 73, pp.28-37.
- Sears, A; Nancy, L, Galambos, (1992). Women' s Work Conditions and Marital Adjustment in Two-Earner Couples: A Structurel model. *Journal of Marriage and The Family*, Vol:54, pp.789-795.
- Segrin. C, Flora, J. (2005). *Family Communication*. Lawrence Erlbaum Associates, Incorporated, Mahwah, NJ, USA.
- Selye, H. (1976). *The Stress in Health and Disease*. London: Butterworth.
- Sezer, Ö. (2004). Kadınların Uyum Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı* 6-9 Temmuz 2004 İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya.
- Schulz, M. S. Cowan, P. A Cowan, C. P. Brennan, R. T. (2004). Coming Home Upset: Gender, Marital Satisfaction, and the Daily Spillover of Workday Experience Into Couple Interaction. *Journal of Family Psychology*. Vol. 18, No. 1, 250–263.
- Silah, M. (2001). *Çalışma Psikolojisi*. Ankara: Selim Kitabevi.
- Sivrikaya, T. (2012). *Zihinsel Yetersizliği Olan Çocuğa Sahip Annelerin Aile Stresi, Algıladıkları Sosyal Destek ve Aile Yükünün Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Özel Eğitim Anabilim Dalı, Bolu.
- Soderman. A. K. (1983). *Work and Family Stress*. Michigan State University.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring Dyadic Adjustment: New Scales For Assessing The Quality Of Marriage and Similar Dyads. *Journal of Marriage & the Family*, 38, 15– 28.

- Spanier, G. B. Lewis, R. A. Cole, C. L. (1975). Marital Adjustment over the Family Life Cycle: The Issue of Curvilinearity. *Journal of Marriage and Family*, Vol. 37, No. 2 (May, 1975), pp. 263-275.
- Spanier, G. B., Lewis, R. A. (1980). Marital quality: A review of the seventies. *Journal of Marriage and the Family*, 42:825-39.
- Sporakowski, M. J. (1995). Assessment and Diagnosis in Marriage and Family Counseling. *Journal of Counseling and Development*. Sep/Oct95, Vol:74, Issue:1, pg: 60-64.
- Sporakowski, M. J., & Hughston, G. A. (1978). Prescriptions For A Happy Marriage: Adjustments and Satisfactions of Couples Married For 50 Or More Years. *The Family Coordinator*, 27, 321-327.
- Süataç, Ö. A. (2010). *Evlilik Uyumunun Kişilerarası Tarz ve Öfke Açısından Araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Stanley, S. M., Ragan, E. P., Rhoades, G.K. & Markman, H.J. (2012). Examining changes in relationship adjustment and life satisfaction in marriage. *Journal of Family Psychology*, 26(1), 165-170.
- Sternberg, R. J. (2003). *Aşk Bir Öyküdür*. Faruk Ersöz (Çev.). İstanbul: Kitap Yayınevi.
- Story, L. B. Repetti, R. (2006). Daily Occupational Stressors and Marital Behavior. *Journal of Family Psychology* Vol. 20, No. 4, 690–700.
- Synder, D. K. Negy C. (1997). Ethnicity and Acculturation: Assessing Mexican American Couples' Relationships Using the Marital Satisfaction Inventory-Revised, *Psychological Assessment* 1997, Vol. 9, No. 4, 414-421.
- Şahin, N., & Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Şardağ, S. (2010). *Zihinsel Engelli Çocuklara Sahip Annelerin Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Aile Sosyal Desteğinin Evlilik Uyumlarını Yordaması*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Şen, H., Toygar, M., Türker, T., İnce, N., Tuğcu, H., & Keskin, H. (2012). Bir Grup Hekimin Stresle Başa Çıkma Tekniklerinin Değerlendirilmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 11(2).

- Şendil, G., & Korkut, Y. (2008). Evli Çiftlerdeki Çift Uyumu ve Evlilik Çatışmasının Demografik Özellikler Açısından İncelenmesi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 28, 15-34.
- Şener, A. (2002). *Ailede Eşler Arası Uyuma Etki Eden Faktörlerin Araştırılması*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şener, A. ve Terzioğlu, R. S. (2002). *Ailede Eşler Arasında Uyuma Etki Eden Faktörlerin Araştırılması*. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları.
- Tarhan N. (2002). *Adrenalin Stresi Mutluluğa Dönüştürmek*, İstanbul: Timaş Yayınları Psikoloji Dizisi 3.
- Taşçı, A. İ. (2010). *Cinsel Eğitim*. İstanbul: İz Yayınları.
- Taşçı, K. D., Özer, F., Koştu, N. (2007). Pamukkale Üniversitesi Hastanesinde Çalışan Hemşirelerin Stresle Baş Etme Stratejilerinin Belirlenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2007; 10: 2.
- Taysi, E. (2010). Evlilikte Bağışlama: Evlilik Uyumu ve Yüklemelerin Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(65), 40-52.
- Türkiye Enformasyon Ofisi-TEO(2013). *Stres ile Başa Çıkma Yolları*. Ankara: Türkiye Enformasyon Bürosu Yayınları.
- Tuğrul Daş, C. (2000). Stres ve Depresyon. *Psikiyatri Dünyası Dergisi*.2000;4:12-17.
- Tuncay, E. (2006). *Predictive Role Of Perfectionism On Marital Adjustment*. Yüksek Lisans Tezi, ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Turanlı, P. (2010). *Orta Yetişkinlikte Evlilik Uyumu ile Benlik Saygısı ve Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin Saptanması*. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Twenge, J. M., Campbell, W. K. ve Foster, C. A. (2003). Parenthood and Marital Satisfaction: A Meta-Analytic Review. *Journal of Marriage and Family*,65:574-583.
- Tutarel-Kışlak, Ş. ve Çabukça, F. (2002). Empati ve Demografik Değişkenlerin Evlilik Uyumu İle İlişkisi. *Aile ve Toplum Dergisi*, 2(5), 35-42.
- Tutarel-Kışlak, Ş., & Çavuşoğlu, Ş. (2006). Evlilik Uyumu, Bağlanma Biçimleri, Yüklemeler ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. *Aile ve Toplum Dergisi*, 3(9), 61-68.
- Uluğ, M (2010). *Stres*. İstanbul: İstanbul Kültür Üniversitesi Yayınları.

- Uysal. G. (2009). *Genetik Hastalık Ön Tanısı / Tanısı ile İzlenen Çocukların Ebeveynlerinin Stres Düzeyi ve Stresle Baş Etme Tarzlarının Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Weeks, G. R., Hof, L. (2012). *Evlilik Terapisi ve Cinsel Terapiyi Bütünleştirmek*. Cem Keçe, Cebrail Kısa (Çev.). Ankara: Pusula Yayınevi.
- Weeks, G.R., Treat, S.R. (2012). *Evlilik ve Çift Terapisi: "Çiftler Terapide"* Cem Keçe, Cebrail Kısa (Çev.). Ankara: Pusula Yayınevi.
- Wilson, G. D. McLaughlin C. (2002). *Aşk Bilimi*. Tülin Er (Çev.). İstanbul: Çitlembik Yayınları.
- Wing Ki, Y., Yan Joanne, C. C. (2014). Stress and Marital Satisfaction of Parents with Children with Disabilities in Hong Kong. *Psychology*, 2014, 5, 349-357.
- Wunderer, E., Schneewind, K.A. (2008). The relationship between marital standards, dyadic coping and marital satisfaction. *European Journal of Social Psychology*, 38, 462-476.
- Yalçın, H. (2014). Evlilik Uyumuna İle Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 250-261.
- Yaşar, F. (2009). *İlköğretime Devam Eden Öğrencilerin Anne-Çocuk İlişisini Kabul ve Reddedici Algılama Düzeyinin Annenin Evlilik Doyumu ve Evlilik Uyumuna Düzeyiyle İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yavuzer, H. (2002). *Okul Çağı Çocuğu* (8. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (2005). *Çocuk Psikolojisi* (28. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yavuzer, H. (1995). *Anne Baba ve Çocuk* (7. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yeşiltepe, S.S. (2011). *Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Oluş ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yıldırım, İ. (1992). *Evli Bireylerin Uyum Düzeylerini Etkileyen Bazı Etmenler*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yıldız, Y. (2012). *İlişkiye İlişkin İnançların Evlilik Uyumunu Yordaması*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

Yıldız, A. (2013). *Anne Baba Tutumları İle Evlilik Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yılmaz, A. (2001). Eşler Arasındaki Uyum: Kuramsal Yaklaşımlar ve Görgül Çalışmalar. *Aile ve Toplum Dergisi*, 4(4), 49-58.

Yüksel, Ö. (2013). *Kadınlarda Evlilik Uyumu ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki: Stresle Baş Etme Biçimleri ve Toplumsal Cinsiyet Rolü Tutumlarının Aracı Roller*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Zhang, H., Ho, P.S.Y. ve Yip, P. S. F. (2012). Does Similarity Breed Marital and Sexual Satisfaction? *Journal Of Sex Research*, 49(6):583–593.

EKLER

EK-1

ÇÜÖ (ÖRNEK SORU MADDELERİ)

Birçok insanın ilişkilerinde anlaşmazlıkları vardır. Lütfen aşağıda verilen maddelerin her biri için siz ve eşiniz arasındaki anlaşma veya anlaşmama ölçüsünü aşağıda verilen altı düzeyden birini seçerek belirtiniz.

	Her Zaman Anlaşırsınız	Hemen Hemen Her Zaman Anlaşırsınız	Nadiren Anlaşamayız	Sıkça Anlaşamayız	Hemen Hemen Her Zaman Anlaşamayız	Her Zaman Anlaşamayız
2. Eğlence ile ilgili konular						
6. Cinsel yaşam						
13. Ev ile ilgili görevler						

	Her Zaman	Hemen Hemen Her Zaman	Zaman Zaman	Ara Sıra	Nadiren	Hiçbir Zaman
19. Eşinize güvenir misiniz?						
21. Ne sıklıkla eşinizle münakaşa edersiniz?						

	Evet	Hayır
30. Sevgi göstermemek		

EK-2

SBÖ (ÖRNEK SORU MADDELERİ)

Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek, bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için **GENELLİKLE NELER YAPTIĞINIZI** hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size uygun değilse %0'ın altına, çok uygun ise %100'ün altına, ya da tanımlama derecesine göre diğerlerinin altındaki boşluğa (X) işareti koyun.

Evliliğim ile ilgili bir sıkıntımd olduğunda...	Sizi ne kadar tanımlıyor			
	%0	%30	%70	%100
7- Kendimi kapana sıkışmış gibi hissedirim	()	()	()	()
8- Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım	()	()	()	()
18- Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım	()	()	()	()
24- Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim	()	()	()	()
29- Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım	()	()	()	()

- Kendine Güvenli Yaklaşım: 8,10, 14, 16, 20, 23 ve 26. maddeler
- Çaresiz Yaklaşım: 3, 7, 11, 19, 22, 25, 27 ve 28.maddeler
- Boyun Eğici Yaklaşım: 5, 13, 15, 17, 21 ve 24. maddeler
- İyimser yaklaşım: 2, 4, 6, 12 ve 18. maddeler
- Sosyal destek arama: *1, *9, 29 ve 30.maddeler

*Ters çevrilen maddeler.

EK-3

KİŞİSEL BİLGİ SORU LİSTESİ

Sayın Katılımcı,

Aşağıdaki soru listesinin amacı yüksek lisans tezi için bilimsel bilgi toplamaktır. Sorulara vereceğiniz cevaplar bilimsel amaçlar doğrultusunda yalnızca bu araştırmada kullanılacaktır. Bu yüzden isim ve kimliğiniz ile ilgili bilgileri yazmayınız. Sorulara vereceğiniz cevapların gerçek anlamda tutum ve görüşlerinizi yansıtması çok önemlidir. Aşağıda yer alan soruların tamamını doldurmanız gerekmektedir. Soruları içtenlikle yanıtlamanızı ve gereken özeni göstermenizi diler, ilginiz için teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Yelda YAVUZ
Aile Eğitimi ve Danışmanlığı
Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()
2. Yaşınız
3. Eşinizin yaşı.....
4. Eğitim Durumunuz:
 - a. İlkokul ()
 - b. Ortaokul ()
 - c. Lise ()
 - d. Üniversite ()
 - e. Yüksek Lisans ve üstü ()
5. Eşinizin Eğitim Durumu:
 - a. İlkokul ()
 - b. Ortaokul ()
 - c. Lise ()
 - d. Üniversite ()
 - e. Yüksek Lisans ve üstü ()
6. Mesleğiniz
7. Eşinizin Mesleği
8. Çalışıyor musunuz? Evet () Hayır ()
9. Eşiniz çalışıyor mu? Evet () Hayır ()
10. Ailenize ait gelir düzeyi algınız
Düşük () Ort.altı () Orta ()
Ort.üstü () Yüksek ()
11. Kaç çocuğunuz var?
 - a. İlk çocuk: Cinsiyeti Kız () Erkek ()
Yaşı: Sınıfı:.....
 - b. İkinci çocuk: Cinsiyeti Kız () Erkek ()
Yaşı: Sınıfı:.....
 - c. Üçüncü çocuk: Kız () Erkek ()
Yaşı: Sınıfı:.....
 - d. Dört ve daha fazla
Cinsiyetleri :.....
Yaşları:.....
Sınıfları:.....
12. Eşinizle çocuklarla ilgili konularda anlaşır mısınız?
Evet () Hayır ()
13. Eşinizle çocukların sorumluluklarını paylaşır mısınız?
Evet () Hayır ()