



T.C.

ALTINBAŞ ÜNİVERSİTESİ

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Psikoloji Ana Bilim Dalı / Psikoloji

**EVLİLİKTE STRESLE BAŞA ÇIKMA
TARZLARI VE UYUM DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Zülal DEVLEZ

Yüksek Lisans Tezi

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Büşra ALPARSLAN ÖZÇEKER

İstanbul, 2024

EVLİLİKTE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE UYUM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Zülal DEVLEZ

Psikoloji Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

ALTINBAŞ ÜNİVERSİTESİ

2024

Zülal DEVLEZ tarafından hazırlanmış ve 26.06.2024 tarihinde sunulmuş “EVLİLİKTE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE UYUM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ” başlıklı tez Psikoloji Ana Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak **oy birliği** ile kabul edilmiştir.

Dr. Öğr. Üyesi Büşra ALPARSLAN ÖZÇEKER
Danışman

Tez Savunma Sınavı Jüri Üyeleri:

Dr. Öğr. Üyesi Büşra ALPARSLAN ÖZÇEKER Psikoloji Bölümü,
Ankara Bilim Üniversitesi _____

Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül SAYAN KARAHAN Psikoloji Bölümü,
Ankara Bilim Üniversitesi _____

Dr. Öğr. Üyesi Ayşegül GÜNER ALGAN Psikoloji Bölümü,
Altınbaş Üniversitesi _____

Bu tezin Yüksek Lisans Tezi olarak tüm şartları sağladığını beyan ederim.

Bu tezdeki tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik davranışlara uygun olarak edinildiğini ve sunulduğunu beyan ederim. Ayrıca, bu kuralların ve davranışların gerektirdiği şekilde, bu çalışmada, orijinal olmayan tüm materyalleri ve sonuçları tamamen alıntı yaptığımı ve referans gösterdiğimi de beyan ederim.

Zülal DEVLEZ

İmzası



İTHAF

Yüksek lisans sürecim beraberinde bir evlilik getirdi. Çevremde gördüğüm diğer yeni evlilikler ve benim de bu sürece dahil oluşum evlilik, stres ve uyum kavramlarına daha fazla odaklanmamı sağlamış oldu. Dolayısıyla bu konu ile ilgili merakımı tezimde konu almaya karar verdim.

Bu süreçte danışmanlığımı üstlenen, -konuya karar verme sürecimde ve sonrasında-yardımını esirgemeyen, destek ve motivasyon veren ve en önemlisi çözümcü yaklaşarak beni stresten uzak tutan çok değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Büşra Alparslan'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Maddi ve manevi olarak daima destek olan hayat boyu attığım her adımda arkamda olan, güven veren, çoğu zaman yapacaklarıma benden çok inanarak motive eden sevgili babam Hüseyin Devlez'e ve sevgili annem Hatice Devlez'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Her zaman desteğiyle beni motive eden ve yolculuklarıma daima eşlikçi olan sevgili eşim Melih Bilgili 'ye en içten teşekkürlerimi sunarım.

Üniversite itibariyle hayatımda olan dostluğunu ve desteğini hiçbir zaman eksik etmeyen canım arkadaşım Meryem Yılmaz'a sevgi dolu teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

EVLİLİKTE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE UYUM DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

DEVLEZ, Zülal

Yüksek Lisans, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Altınbaş Üniversitesi

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Büşra ALPARSLAN ÖZÇEKER

Tarih: 06/2024

Sayfa: 56

Yapılan araştırmada evli bireylerin, stresle başa çıkma tarzları ve evlilikte olan uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi ve daha iyi bir noktaya taşımak için öneriler sunmak amaçlanmıştır. Bu bağlamda evli bireylerin stresle başa çıkma stratejileri ve evlilik uyumları ölçülerek değişkenler arası incelemeler yapılmıştır. Yanı sıra cinsiyet, yaş, eğitim durumu, evlilik yaşı ve evlilik yılına göre değerlendirmeler yapılmıştır. Katılımcılara bilgi verilerek, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Evlilikte Uyum Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın örneklemini, 150 çift oluşturmaktadır.

Çalışma yapılırken evli çiftlerde sosyal desteğin etkisi olduğu düşünüldüğünden bu etki göz ardı edilmeyerek çalışmaya eklenmiştir. Sosyal destek kontrol altına alındığında, evli çiftlerin stresle başa çıkma tarzı puanlarının, aynı ve problem odaklı stresle başa çıkma tarzının ($X = 33,96$), aynı ve duygu odaklı stresle başa çıkma tarzına ($X = 30,86$) ve farklı stresle başa çıkma tarzına ($X = 28,43$) göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak çiftlerin aynı seçimle problem odaklı stresle başa çıkmada evlilik uyumunun en yüksek olduğu, sonrasında benzer duygu odaklı ve devamında farklı seçimlerin olduğu en düşük veri olarak elde edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Evlilik Uyum, Stres, Stresle Başa Çıkma, Sosyal Destek, Duygu Odaklı, Problem Odaklı.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN COPING STYLES WITH STRESS IN MARRIAGE AND LEVELS OF ADJUSTMENT

DEVLEZ, Zülal

M.A., Psychology Department, Altınbaş University

Supervisor: Dr. Öğr. Üyesi Büşra ALPARSLAN ÖZÇEKER

Date: 06/2024

Pages: 56

The aim of the study was to examine the relationship between married individuals' styles of coping with stress and their adjustment in marriage and to offer suggestions to move it to a better point. In this context, analyzes were made between variables by measuring the stress coping strategies and marital adjustment of married individuals. In addition, evaluations were made according to gender, age, educational status, marriage age and marriage year. Participants were informed and the Stress Coping Styles Scale, Marital Adjustment Scale and Multidimensional Perceived Social Support Scale were administered. The sample of the research consists of 150 couples.

As a result, it was obtained that the marital harmony of the couples was highest in coping with problem-focused stress with similar choices, followed by emotion-focused with the same choice, and then with different choices, the lowest.

Keywords: Marital Adjustment, Stress, Coping with Stress, Social Support, Problem-Focused, Emotion-Focused.

İÇİNDEKİLER

Sayfa

İTHAF.....	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT	vii
TABLO LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR.....	xi
1. GİRİŞ.....	1
1.1 TEORİK ARKA PLAN.....	2
1.1.1 Evlilik Kavramı	2
1.1.2 Evlilikte Uyum.....	3
1.1.3 Stres Kavramı	4
1.1.4 Stres Nedenleri ve Etkileri	6
1.1.5 Stresle Başa Çıkma	7
1.1.6 Evlilikte Uyum ve Stres	10
2. YÖNTEM	16
2.1 ÖRNEKLEM	16
2.2 DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU	16
2.3 STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ (SBTÖ)	16
2.4 STRESLE BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ FAKTÖR ANALİZİ.....	17
2.5 STRESLE BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ DOĞRULAYICI FAKTÖR ANALİZİ SONUÇLARI.....	20
2.6 ÖLÇEĞİN GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI.....	21
2.7 CRONBACH'S ALPHA YÖNTEMİ İLE GÜVENİRLİK ANALİZİ.....	21
2.8 EVLİLİKTE UYUM ÖLÇEĞİ (EUÖ)	22

2.9 ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ (MULTIDIMENSIONAL SCALE OF PERCEIVED SOCIAL SUPPORT) (ÇBASD).	22
2.10 İŞLEM	22
3. BULGULAR	24
3.1 ÖNCÜL ANALİZ: STRESLE BAŞ ETME YOLLARININ CİNSİYET DEĞİŞKENİ AÇISINDAN İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR	24
3.2 STRESLE BAŞ ETME YOLLARININ EVLİLİK UYUMU AÇISINDAN İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR	25
4. TARTIŞMA.....	28
5. SONUÇ	33
REFERANSLAR	35
EK A....	43

TABLO LİSTESİ

Tablo 2.1: Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Faktör Analizine Uygunluk Sonuçları.....	17
Tablo 2.2: Stresle Başa Çıkma Ölçeği Faktör Analizi Bulguları.....	18
Tablo 2.2: Stresle Başa Çıkma Ölçeği Faktör Analizi Bulguları (Devamı).....	19
Tablo 2.3: Dfa Modelinin Değerlendirilmesi.....	20
Tablo 2.4: Stresle Başa Çıkma Ölçeğine Yönelik Güvenirlik Analizi Sonuçları.....	21
Tablo 3.1: Evli Çiftlerin Cinsiyet Durumuna Göre Stresle Baş Etme Yollarının İncelenmesine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	24
Tablo 3.2: Evli Çiftlerin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Evlilik Uyumu Açısından İncelenmesine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	25
Tablo 3.3: Evli Çiftlerin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Evlilik Uyumu Açısından İncelenmesine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	26
Tablo 3.4: Evli Çiftlerin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Evlilik Uyumu Açısından İncelenmesine İlişkin ANCOVA Sonuçları.....	27
Tablo 3.4: Evli Çiftlerin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Evlilik Uyumu Açısından İncelenmesine İlişkin ANCOVA Sonuçları (Devamı).....	27

KISALTMALAR

AFA	:	Açımlayıcı Faktör Analizi
ANCOVA	:	Analysis of Covariance
ANOVA	:	Analysis of Variance
DFA	:	Doğrulamalı Faktör Analizi
EUÖ	:	Evlilikte Uyum Ölçeği
KMO	:	Kaiser-Meyer-Olkin
SPSS	:	Statistical Package for Social Sciences
SBTÖ	:	Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

1. GİRİŞ

Bu çalışma stresle başa çıkma tarzlarındaki uyumun evlilik hayatındaki uyumun da belirleyicilerinden biri olup olmadığını görmek için yapılmıştır. Stres, bireyleri performans ve motivasyon olarak olumsuz etkilediği için günlük rutinlerimizi etkileyebilen bir kavramdır. Aşırı stresten kaynaklanabilecek davranış değişiklikleri davranışsal uyumu etkilemektedir. Stresli bireyler mantıklı şekilde hareket edemezler. Bununla birlikte, stresle başa çıkma şekli her birey için farklı olabilmektedir (Güçlü, N., 2001). Uyumun yüksek öneminin olduğu evlilik ilişkisinde ise stresle başa çıkma becerilerinin önemli olduğu bilinmektedir (Bouchard, Sabourin, Lussier, Wright ve Richer, 1998).

Bu araştırmanın konusu evli çiftlerin sosyal destek düzeyleri, stresle başa çıkma tarzları ve evlilikteki uyum arasındaki ilişkidir. Bu çalışmada evlilik uyumunun, sosyal destek düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzı düzeylerine göre nasıl değişkenlik gösterdiğini incelemektir. Araştırmanın amacı ise sosyal destek düzeyleri, stresle başa çıkma tarzları ve evlilikteki uyum arasındaki ilişkinin ortaya konmasıdır. Farklı demografik özelliklere sahip çiftler arasındaki evlilik uyumu ve stresle başa çıkma tarzları incelenmektedir. Yaş, eğitim düzeyi, evlilik süresi ve evlilik yılı gibi değişkenlere bakılmıştır. Çocuk sahibi olma durumu etkileyeceği için çalışmaya çocuk sahibi olmayan kişiler dahil edilmiştir. Önceki araştırmalar, stresle başa çıkma tarzlarının ve sosyal desteğin bireyler üzerinde önemli etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Cohen ve Wills, 1985).

Evliliğe başlarken ömür boyunca sürdürmek amacı güdülmektedir. Bu amacın gerçekleşmesini sağlayabilecek en önemli unsur ise evlilikte uyumdur. Uyum sağlanmadığı takdirde kişilerin ilişkide çatışmaya ve sonrasında boşanmaya yöneldiği görülmektedir. Bir evliliğin olumsuz şekilde ilerlemesi ve sonlanma yoluna gitmemesi için sağlanması gereken hem yaşanan günlük stres ile baş edebilmek, duygusal kontrolü sağlayabilmek hem de evlilik içi uyumun getirilerini gerçekleştirmektir. Moral, motivasyon, mutluluk ve iyi ruh haline bağlı olarak uyumda artış gözlemlenebilmektedir.

Araştırmalar, stresle başa çıkma stratejilerinin evlilik uyumu üzerine etkisini incelemektedir ve çiftlerin karşılıklı destek sağladıkları durumlarda evlilik uyumunda artış olduğunu gözlemlemektedir (Falconier, 2019, Papp, L. M., 2010, Traa, 2015, Uchino, 2012, Williams,

2004). Özellikle problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejileri evlilik uyumunu etkilemektedir.

1.1 TEORİK ARKA PLAN

1.1.1 Evlilik Kavramı

İki bireyin hayat paylaşmaya karar vermeleri ve soylarını devam ettirmek istemeleri amacıyla birleşmelerine evlilik adı verilmektedir (Özügürlü, 2013). Diğer bir ifadede, eşlerin oluşturduğu sistem, evlilik olarak açıklanmaktadır (Düzgün, 2009).

Pek çok kişiye göre evlilik özel, yakın ilişkidir. Yeni bir nesil kurulmasını ve aile oluşturulmasını kapsayan sosyal ilişkidir (Stahmann ve Hiebert, 1987; aktaran Larson ve Holman, 1994).

Kişilerin sevgi ve kurallar içinde birbirine olan yakın ilişkisine evlilik denmektedir (Rauch, 2004). Bulunulan aile içerisinde ayrılarak yeni sorumluluklar alıp yeni hayata başlayanlar evliliği gerçekleştirmek üzere adım atmakta ve buna göre şekil almaktadır (Ateş, 2014). Evlilikte, çiftler geçmişteki birikimleri, eğitim durumları, kültürel farklılıkları ile birbirini kabul ederek hayat sürmektedir (Baltaş, A., & Baltaş, Z., 2010).

Çeşitli toplumlarda farklı özellikleri olan ve evrensel kabul edilen bir kavram olan evlilik, Saxton'a (1982) göre aile içerisinde sorumluluk paylaşımı ile birlikte bir hayat sürme kararı olduğu belirtilmiştir (Akt: Yalçın, 2014, s.250).

Evlilikte iletişimin kuvvetli olması ilişkiye yön verilmesi bakımından önem arz etmektedir. Beraberinde evlilik uyumunun incelenmesi bu açıdan kıymetlidir. Locke (1968) evlilikte uyum, bireylerin birbiriyle zaman içerisinde etkileşimde olmasıyla birlikte davranışlarında değişiklik göstermesi, çatışmadan kaçınarak çözüm odaklı ilerlemesi ile ilişkide memnuniyetin arttığını dile getirmiştir (Akt: Kublay, 2013, s.21).

Profeta (2002)'ya göre evlilik çatışması eşlerin birbirine uyum sağlayamamasıdır (Akt:Güngören, 2011, s.13). Bireyler arasındaki etkileşimde savunma, eleştirel olma, nefret söylemleri gibi sözselsel ve davranışsal durumlarda kişileri evlilikte başarısızlığa götürdüğü savunulmuştur (Gottman, 1993). Tüm bu tanımlamalar göz önüne alındığında evlilikte

uyumun gerçekleşmesi için çözüm odaklı yaklaşımların olması, kötü sözler kullanmamak ve olumsuz durumlarla baş edebilmek önem arz etmektedir.

1.1.2 Evlilikte Uyum

Son zamanlarda artan boşanmalar nedeniyle evlilikte uyum kavramı ilgi çekici gelmektedir. Uyum sağlamasının önemi oldukça büyüktür. Sorunları çözebilmek ve birbirini anlayıp bir bütünlük sağlayabilmek güzel bir uyum yakalamanın püf noktalarıdır.

İki farklı bireyin birlikte yaşaması ve hayatı paylaşması, çocuk sahibi olma ve cinsellik yaşamak evlilik olarak değerlendirilmektedir (Özügür, 1990). Mutluluk, anlaşmazlıklar, problemler, boşanma eğilimi ve etkileşim olarak beş parça ile evlilik uyumu oluşmaktadır (Johnson ve ark., 1986). Yapılan bir araştırmada, evlilikte uyum sosyodemografik değişkenler, sağlık ve psikopatoloji gibi farklı açılardan ele alınmıştır (Bradbury ve ark., 2000).

Araştırmacılar kendi içlerinde evlilik uyumunu kavramsallaştırmakta görüş birliği oluşturamamaktadır. Grych ve Fincham (1990), evlilikte uyum ile evlilik çatışmasını zıt kavramlar olarak değil de bir bütün olarak ele almaktadır. Bazı evliliklerde uyumsuz olursa da çatışma görülmezken, olumlu uyum sağlanan evliliklerde evlilik çatışması görülmektedir. Spanier (1976)'e göre evlilikte uyum, partnerlerin birbirine ve değişmekte olan koşullara uyum sağlamasının yanı sıra kendi aralarındaki doyum, sevgi ve bağlılık etmenlerinin birleşmesidir (Akt., Kızılöz Başsayın, 2018: 5-6). Collins ve Coltrane (1991).

Bir araştırmada, evlilikteki uyumun sağlanması için evlilikte mutluluk olması, cinsel tatmin yaşanması, iletişimin pozitif olması ve çiftlerde aynı kişiyle tekrar evlenme arzusunun olması ile sağlanacağı açıklanmaktadır (Akt., Yalçın, 2014: 251).

Evlilik içerisinde çiftlerin eğitim durumuna bağlı olarak farklılıkların oluşması ve dengede bozukluk yaşanması evlilikte problemlere yol açmaktadır. Çiftlerin birlikte yaşadıkları evlilik durumunda fikir ayrılığı ile çatışmaya gitmeden ortak şekilde hareket edebilmelerini sağlamaları ve maddi konularda ortak paydada buluşabilmeleri evlilikte uyum ve mutlulukta büyük önem taşımaktadır (Şener, 2002).

Erkeklerde mesleki üstünlük olması zevk farklılıkları ve çocuk eğitiminde sorunlar oluşturmaktadır. Kadının eğitimde üstün olduğu durumlarda ise aile bütünlüğünü sıkıntıya

sokmaktadır. Eşler arasındaki makul yaş farkı kesinlik göstermezken 10 yaş ve üzeri fark olmayan çiftlerde birbirleriyle uyumda sorun gözükmemektedir. Çiftlerin dış etkenlerle günlük streslerinin uyumu etkilememesi için yaş farkı, ekonomik benzerlik, dengede sayılabilecek eğitim düzeyi önem arz etmektedir. Gerekli koşullar sağlandığı takdirde bile tamamen stresten arınmış bir evlilik beklenmemektedir (Baltaş, A., & Baltaş, Z., 2010).

Uyumun sağlanabilmesi için aile içerisindeki iletişimde yargılayıcı, üstünlük gösterici davranışların olmaması gerekmektedir. Aksi takdirde problemten uzaklaşarak birey kendisini savunurken bulmaktadır (Baltaş, A., & Baltaş, Z., 2010). Bu durum çocuklu ailelerde çocuklara da yansiyarak aynı davranışı sergilemelerine neden olmaktadır. Dolayısıyla eşler arasında başlayan bu kargaşa aileyi bütünüyle etkilemektedir. Çiftlerin birbirine karşı tutumlarında kesin yargı oluşturarak kendi düşüncelerine göre karşıdaki kişinin söylemini yargılaması, çocuklara ve ebeveyn olarak çift ilişkisine de duygusal anlamda zarar vermekte ve uzaklaştırmaktadır.

Çiftlerde uyum, bireylerin birbirine açık ve net şekilde duygularını ifade edebildiğinde, çözüm yollarına gidilebildiğinde sağlanabilmektedir (Baltaş, A., & Baltaş, Z., 2010). Evlilikte sorun yaşamak eve gelmemek/geç gelmek, psikiyatrik ilaç kullanımı, saldırgan ve savurgan davranışlar, kıskançlık ya da kolay incinme gibi durumlarda eşlerde problem yaratmakta ve uyumda olumsuz etki oluşturmaktadır (Yılmaz, 2001). Birey, eşiyi iyi vakit geçiriyor ve çocuklarıyla, ailesiyle güzel bir ilişkiye sahipse yanı sıra doyurucu bir cinselliğe sahipse stresle başa çıkmak daha kolaydır (Baltaş, A., & Baltaş, Z., 2010).

1.1.3 Stres Kavramı

Eski dönemden bu yana stres yaşamın bir parçasıdır. Zaman ilerledikçe kaynak açısından değişikliğe uğrayan strese verilen tepkiler benzerlik göstermektedir. Mevcut halinde stres politik, sosyal, ekonomik vb. nedenlere uyum sağlama içerisinde (Akman, 2004). Bununla birlikte stres kişilerin olayları algılama durumlarına bağlı olarak oluşmaktadır. Uzun süreli strese maruz kalmak ve baş etmekte başarısız olmak bireyi psikolojik olarak olumsuz etkilemektedir (Lazarus, 1993).

Bireyin başa çıkma yeteneğini sınanan ve denge bozan olaylara verilen belirli ya da belirsiz tepki şeklidir (Gerrig, R. J., Zimbardo, P. G., & Sart, G., 2016). Psikolojik ve fizyolojik

stres olarak ayrılır ve çoğu bireyin günlük hayattaki şikayetlerinden biridir. İletişim ve kurulan ilişkiyi etkileyen büyük bir etken olarak görülmektedir (Eren, E., 2008:553).

Bireylerin davranış ve zihinsel etkinliklerinde değişime uğratan herhangi bir etken için stres verici denilebildiği ve stresin bireylerce farklı tanımlandığı görülmektedir (Güçlü, N., 2001). Bireylerin stresli olayları değiştirmek ve uyum sağlamak için bilişsel, fizyolojik, psikolojik bir olumsuz duygu yaşanmasına stres adı verilmektedir (Baum, A., 1990).

Bireyler kişi ve çevreyi stres kaynağı olarak görmektedir. Çevrenin etkisi ve kişilerin davranışları strese neden olmaktadır (Lazarus, R.S. ve Folkman, S., 1984). Organizmanın ruhsal ve fiziksel sınırlarının tehdidi ve zorlanmasıyla stres açığa çıkmaktadır. Bireyin tehdit edici olarak algılamasıyla stres ortaya çıkmaktadır.

Her bir bireye özel olan stres, bireysellikte zorlayıcı bir etkidir. Stres altındaki bir bireyde, kolaylıkla karar verebilirken aynı konu üzerinde karar verememeye, değersiz, yetersiz hissetmeye, düşmanlık hissine dayalı öfkeli davranışta bulunmaya, birlikte olduğu kişiye ya da kişilere karşı fazla güven ya da güvensizlik, alışlagelmiş davranışlarında değişiklik göstermektedir (Baltaş, A., & Baltaş, Z., 2010).

Zaman içerisinde stres araştırmacılar tarafından farklı açılardan ele alınmıştır. Psikolojik, fizyolojik, dikkat, çevresel ve olayları algılama şekilleri açısından incelenmiştir (Ogden, 2000). Bireylerin stresi olaylara yükledikleri anlam ve olayları algılaması sonucunda stresi farklı başlıklarla ele alan çalışmalar bulunmaktadır. Bunlardan birinde, stres üç farklı açıdan ele alınmaktadır. Zarar, tehdit ve meydan okuma olmak üzere incelenmiştir. Psikolojik bir hasar söz konusu olduğunda zarar olarak, ortaya çıkma ihtimali olan stres etkenlerinin bıraktığı etki için tehdit, başa çıkılabileceğine inanılan problemler içinse meydan okuma tanımlaması kullanılmaktadır (Lazarus, 1993).

Diğer bir yorumlama şeklinde ise, stres iki başlık üzerinden incelenmiştir. Çevre-kişi ve algılama şekli ve başa çıkma yöntemleri büyük etkiye sahiptir. Bu durumda stres iki başlık altında incelenmiştir. İlk olarak işlevsel olarak değerlendirilen teori, stresteki kişisel farklılıkları anlamakta önemli bir role sahip olarak değerlendirilmektedir (Jones ve Bright, 2001). İkinci olarak değerlendirme şekli ise transaksyonel kuramdır. Bu yaklaşımda stres, yaşanan olaylar sonucunda sağlık problemleri yaşamak, çevresel etkiler ve kişilik faktörleri ilişkilendirilmiştir (Jones ve Bright, 2001).

Stres belirtileri, herkes için farklı bir tanıma sahiptir. Aynı zamanda, pozitif stres düzeyleri ve stresin nedenleri de kişilerce değişkenlik göstermektedir (Tutar, H., 2011). Stresin olumsuz getirilerinin yanı sıra olumlu yanları olduğu da görülmektedir. Stres olumsuz olarak görülse de bazı zamanlarda yapılan işlerde başarılı olabilmek için bireyin kendisini zorladığı senaryolarda olumlu olarak da görülmektedir (Jones ve Bright, 2001). Bu ifadeyi destekler nitelikte olan diğer bir açıklamada ise stresin olumlu yanı olarak görülen çalışmayı tetikleyici özelliği ile daha yüksek performans açığa çıkardığı ve hedefe giden yolda kolaylık sağladığı görülmektedir (Özgüven, İ.E., 2003).

Başa çıkma değerlendirmesi yapılan açıklamalardan birinde, dıştan gelen problemlerle kişinin dengesinin stabil kalmaması sonucu oluşan stres, tepki olarak savaş ya da kaç yöntemi bulunmuştur (Şahin, 1998). Başa çıkabileceği stresle savaştan birey, başarılı olacağına inanmadığı durumlarda kaçmayı tercih etmektedir (Şahin, 1998).

1.1.4 Stres Nedenleri ve Etkileri

Stresin her zaman diliminde aynı şekilde etki etmesi beklenmemektedir. Yaşanılan bir olayda fazlaca stres yaşarken başka bir zaman tekrar benzer olay yaşandığında hiç stres yaşamamış olmak oldukça normaldir.

Yapılan bir araştırmada iletişim eksikliğinden, kontrolsüz hissetmekten, yapılan bir işte takdir görmemekten ya da iyi-kötü yorum almamaktan, iş hayatında dengesizlikler olmasından ve güvensizlik hissinden stres oluşumunun genel geçer kaynak olduğu görülmektedir (Devi, U. ,2011).

Kişinin olaylara yüklediği anlamlar, düşünce şeklini oluşturmaktadır. Dolayısıyla huy, karakter ve yetenek gibi özelliklerden stres kaynağı ortaya çıkmaktadır. Rasyonel olmayan düşünceleri değiştirmekle ancak saplantılı duyguların etkisinin azalabileceği savunulmaktadır (Ellis, A., 2005).

Stres, bireylerde fizyolojik ve psikolojik olarak etki etmektedir. Fizyolojik olarak etkileri göz önüne alındığında terlemede artış olması, bronşlarda açılma, kalp atışında hızlanma ile birlikte kalp kasında kasılma kuvvetinin artışı, göz bebeklerinde büyüme beraberinde göz kapağı kasında uzak görüş için gevşeme, vücuttaki tüylerde ürperme, kan şekeri ve kan basıncında artış gibi etkilerin açığa çıktığı görülmektedir. Yanı sıra, sindirim sağaltımında azalma ve mide salgılarında azalma görülmektedir (Gerrig, R. J., Zimbardo, P. G., & Sart,

G., 2016). Stres, insan bedeninde istemsiz değişiklikler ortaya çıkaran ve psikolojik olarak bazı zamanlarda olumlu bazı zamanlarda ise olumsuz etkileri olan bir kavramdır.

Stres kavramı ele alınan çalışmada Akut stres, günlük olaylara verilen istemsiz tepkilerden oluşmaktadır. Akut stresi genelleyerek gelecekte yaşanan olaylara davranışlarımızda etki etmesi kronik stres haline dönüştürmektir. Kişilerarası çatışma, kişilerarası sürtüşme ve hatalar olarak stresörler gruplandırılmaktadır (Hashimoto, T., 2005).

Günlük hayatta strese ortaklık edilen durumlar yaşanmaktadır. Evlilikte ve ikili ilişkilerde bu durumu görmek mümkündür. Taniguchi ve Tanaka (2020:243) kişilerarası çatışmanın kavga ya da anlaşmazlık içerdiğini öne sürmektedir. Hayatın getirdiğı stres faktörlerini paylaşan çiftler için evlilik hem stresli hem de destekleyici bir ortam olarak değerlendirilebilir. Çiftler, evlilikte beraber stresle başa çıkma becerisi geliştirebilirken aynı zaman da stresi artırabilir. Evli çiftler birbirlerini stresle başa çıkma becerisini kullanırken olumlu da olumsuz da etkileyebilmektedir. Algılanan stres yükseldiğinde evlilik ilişkilerini olumsuz etkileyen durumların fazlasıyla düşünülmesi ve görülmeye başlanması evlilikteki ilişkinin olumlu yönde ilerlemesini engellemektedir (Neff ve Karney, 2004).

1.1.5 Stresle Başa Çıkma

Stresi kontrol edebilmek için kaynağının bulunması büyük önem arz etmektedir. Dönemsel ve mekânsal olarak değişiklik gösteren stresin, kontrolünü sağlamak her birey için farklılık göstermektedir. Bireylerin duygu durumları ve mizaçları farklılık gösterdiğinden herkes için aynı yöntem doğru kabul edilmemektedir. Dolayısıyla, her bireyin kendi yöntemini keşfetmesi gerektiğı savunulmaktadır (Güçlü, N., 2001). Bu durumda stresin algılanması bireylere göre değişkenlik göstermekle birlikte, verilen tepkilerde ve başa çıkma yöntemlerinde de farklılık göstermektedir.

Stresle başa çıkma, terim olarak ele alındığında: bireyin zorlandıklarının üstesinden gelmesi için uğraşma sürecidir şeklinde açıklanmıştır (Lazarus, R. S., & Folkman, S., 1984). Zorlukların üstesinden gelmeye çalışırken birey bilişsel değerlendirme yapmaktadır. Değerlendirmenin ilk aşamasında kendine sorular sorarak anlamlandırmaya çalışmaktadır. Bireyin anlamlandırma sürecinde o anda ne olduğunu, yaşanan durumun iyi bir şey mi yoksa stres getiren bir durum mu olduğunu düşünüp karar vermek, eğer stres getirecek bir durum yaşıyorsa karşılaşılabilecek zarar ne büyüklükte olabilir ya da herhangi bir zarar yaşanır

mı sorularını kendisine sorarak anlamlandırması gerekmektedir (Lazarus, 1993; Lazarus & Lazarus, 1994).

Yapılan bazı araştırmalarda, farklı stresle başa çıkma yöntemleri ele alınmaktadır. Bunlardan birinde, günlük ilişkilerde bozukluk yaşandığında kişiyi psikolojik ve fizyolojik olarak olumsuz etkileyeceğı düşünölmektedir. Eğer stresle karşılaşılan durumda karşılıklı bir ilişkiden bahsediliyorsa, bulunulan ilişkide, ilişkiyi bozmaya yönelik ve sonlandırmak amaçlı uygulanan stratejiye *mesafe koyarak başa çıkma* denir (Kato, T., 2013).

Tersi şekilde yaşanan durumu dikkate almamak, çok büyötmemek başa çıkma yöntemlerinden biri olan *yeniden değeriendirme*dir (Kato, T., 2013).

Son olarak *yapıcı başa çıkma* yöntemi ise karşı tarafla empati kurarak duygu/düşüncelerini anlamlandırarak ve kendi düşüncesini ortaya çıkarmasıdır (Kato, T., 2013).

Diğeri bir araştırmada incelendiğinde, kişilerin bazı durumlarda beklenti içinde olabildiğı görölmüşür. Bu durumda başa çıkma yöntemi olarak *beklenti yoluyla başa çıkma* seçilmekte çünkü kişi stresi getirecek olan olayın önceden bilmektedir (Folkman, 1984).

Bireyin stres yükleyici ile aradaki ilişkiyi çözebilmek ya da kaçabilmek için müdahalelerde bulunma veya başka olası bir stresi engellemeye yönelik çalışmalar yapması *sorun yönelimli başa çıkma*dır.

Başa çıkmak için öz ifade kullanma kısmında birey, kendine aşama kat ederek stresle baş edebildiğini ispatlamaktadır (Gerrig, R. J., Zimbardo, P. G., & Sart, G., 2016).

Birey gerçekleştirmek istediğı öz ifade başa çıkma yönteminde aşamalar geliştirmektedir. Hazırlık aşamasında, bir plan geliştirebileceğine yönelik düşünceleri mevcuttur. Yüzleşme bölümünde, kendini kontrol altına alabileceğine dair hatırlatmalarda bulunmaktadır. Baş etme aşamasında ise, uygulaması gereken davranışları gerçekleştirdiğı bölümdür. Son olarak öz pekiştirme kısmında yaptıklarının işe yaradığına ve sorunla baş edebildiğine dair yatıştırma cümlelerini kullanmaktadır (Gerrig, R. J., Zimbardo, P. G., & Sart, G., 2016).

Birey, bazı zamanlarda olaylara bağılı olarak problemle başa çıkma stratejisini kullanmaktadır. Problemle karşılaştığında çözüm bularak stresle başa çıkabileceğini düşünen bireyler problem merkezli başa çıkma kullanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Problem merkezli başa çıkma bazı durumlarda problem olmasa bile aktifleşmekte ve bu başa çıkma stratejisine ise proaktif başa çıkma denmektedir (Aspinwall ve Taylor, 1997).

Stresle başa çıkma yolu olarak değerlendirilen farklı aktiviteler de bulunmaktadır. Bedensel hareketler yapmak, meditasyon yapmak, gevşeme ve nefes egzersizleri uygulamak, problem çözme yeteneği geliştirme gibi stresle baş etmede kullanılan teknikler vardır (Pehlivan, 1995; Aydın ve İmamoğlu, 2001:45).

Duygu odaklı yaklaşım çeşidinde de benzer şekilde, birey stres getiren olayın farkında olarak ve değiştiremeyeceğini kabul ederek duygu yoluyla davranışsal etkinliklerle (gevşeme gibi) kendini rahatlatmaya çalışmaktadır (Akt. Korkut, 2007).

Stresin etkisini azaltabilecek etkenlerden biri algılanan kontroldür. *Algılanan kontrol*, yaşanan stresin sonucunda farklılık oluşturabileceği üzerine olan inançtır. Diğer bir etken ise sosyal destektir. *Sosyal destek* stres deneyimleyen bireylere çevreden gelen maddi, manevi destektir (Gerrig, R. J., Zimbardo, P. G., & Sart, G., 2016).

Amirkhan (1990) yaptığı tanımlamalarda, stresle başa çıkma tarzı olarak kabul edilen *sosyal destek aramanın* stresin etkisini azalttığını savunmaktadır. Dışarıdan gelen bir desteğe ihtiyaç duymak ve destekle birlikte kişinin değer gördüğünü hissetmesi ile yaşanan stresten çıkılmasıdır.

Stresle baş etme yollarına katkı olarak, üç aşamadan oluşan *Donald Meichmenbaum Teorisi* bulunmaktadır (Gerrig, R. J., Zimbardo, P. G., & Sart, G., 2016). Birinci aşamada bireyin günlük tutması, gerçek davranışları neyin etkilediği ve sonuçlarının neler olduğu ile ilgili çalışma yapmaktır. Böylelikle kişi stresin ve olayların daha çok farkına varmaktadır. İkinci aşamada olumsuz sayılabilecek davranışların yerine başka davranışlar bulabilmeyi içermektedir. Bu madde ile olumsuz davranış olumlu ile değiştirerek stresi azaltmayı hedeflemektedir. Üçüncü aşamada ise eski davranışları yüzünden kendilerini eleştirmek yerine yeni davranışlarının etkisini değerlendirmek üzerinedir. Bu aşamanın faydasını değerlendirmek gerekirse kötü sayılan eski davranışlar üzerinde fazla düşünmeyerek stresi tetiklemekten uzak durmayı hedeflemektedir.

Stresle başa çıkmada *duygu merkezli başa çıkmayı* seçen bireyler duygu düzenlemesi yapmaktadır. Yaşanılan stresli bir olay sonrasında bir sonuca varılamadığında genellikle

kadınlar tarafından duygu merkezli stresle başa çıkma kullanılmaktadır (Billings ve Moss, 1981).

Problem merkezli başa çıkma ve duygu merkezli başa çıkma birlikte kullanıldığında daha anlamlı kabul edilmektedir. Duygu merkezli kesin çözüm üretmemektedir ve uzun vadeli olarak görülmemektedir.

Kabul etmenin zor olduğu durumlarda kullanılan bir strateji bulunmaktadır. Yaşanılan stres verici olaydan *kaçınma* olarak adlandırılan başa çıkma stratejisini uygulayarak kişi geri çekilmekle savunma tepkisi oluşturmaktadır.

Son olarak yapılan bir araştırmaya göre iki tür stresle başa çıkma vardır. Eğer birey davranışsal olarak yaklaşıyorsa problemle başa çıkma tarzını, kişilerin davranışlarını kendi düşüncelerine göre yorumluyorsa duygu merkezli başa çıkma yöntemini kullanmaktadır (Lazarus, R. S., 1993). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinde bu iki başa çıkma tarzlarını alt boyutta incelemektedir.

1.1.6 Evlilikte Uyum ve Stres

Evlilikte sağlanamayan uyum ve çaba çiftlerin stresini artırmaktadır. Evliliğe hazırlık aşaması olmadığında beraberinde gelen olayların etkisiyle kişide stres artmaktadır. Evlilik ile birlikte değişen hayata sosyal çevre de eklendiğinde, eski tadı alamayan kişilerde strese neden olmaktadır. Yanı sıra, evliliğin ilk aşamalarındaki sık arama yapmak, mesajlaşmak gibi günlük aktivitelerin zaman geçtikçe azalması diğer bir stres etkenidir. Evliliğe hazır olmak bu anlamda önem arz etmektedir (Baltaş, A., & Baltaş, Z., 2010)

Evlilik uyumu ve stres arasındaki ilişkiyi etkileyen maddelerden bir tanesi sağlıklı ve haz alınan cinselliktir. Baskı altında cinsellik yaşamak, geçmişten gelen cinsel tabular çiftlerde rahatlama ve gevşeme yaşatmadığından evlilik içerisinde cinsellik etkisi azaldığında stresi arttırdığı ve evlilikte uyuma olumsuz etki ettiği görülmektedir. Öte yandan sadakat evlilik içinde bir baş yapıt olarak değerlendirilmektedir. Yaşanan olumsuz bir durumda sadakatsizlik etkisi ile stres kaynağı oluşmaktadır (Baltaş, A., & Baltaş, Z., 2010).

Bazı durumlarda olumlu bazı durumlarda olumsuz olarak değerlendirilebilecek olan diğer madde ise çocuk sahibi olmaktır. Çocuk bazen yuva kurtarıcı olarak görülse de aslında çoğu zaman belki de zorluklarla sağlanan uyumun bozulmasına etki etmektedir. Çiftlerin kendi

arasında kurduğu düzene bir kişi eklendiği için yeni bir düzen oluşturmakta ve bu düzene uyum sağlamakta güçlük yaşanmaktadır. Bu durum da stres kaynağı olarak değerlendirilmektedir. Uyum olarak iyi durumda olan çiftlerde dahi çocuk sahibi olmanın uyumsuzluğa yol açtığı görölmekteyken, uyumu sağlayamayan çiftlerde çocuk sahibi olmak kaos ortamı oluşturmaktadır. Problemi inkâr etmek yerine kabul edip çözüm yolları arayan ailelerde ya da çiftlerde uyum artmakta ve stres azalmaktadır (Baltaş, A., & Baltaş, Z., 2010)

Yapılan bir araştırmada, zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin evlilik uyumu, yakın ilişki desteği ve stresle başa çıkma tarzları incelenmiştir. Bu araştırmada kadınların uyum oranı aldıkları yakın ilişki desteği ile daha iyi durumda olduğu görölmüştür (şardağ, S., & Özekes, M., 2010).

Başka bir araştırmada ise, engelli çocuğu olan evlilerin başa çıkma stratejilerinin etkili olma durumunun eşlerin bu tarza verdiği tepki ile ilişkili bulunmuştur (Marin, Holtzman, DeLongis ve Robinson, 2007). Kişinin duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin kötü stres ile arasındaki ilişkide etkili olduğu fakat bu etkinin karşı tarafın verdiği tepkiye göre algılandığı görölmüştür. Problem odaklı başa çıkma tarzında bu etkiye rastlanmamıştır.

Evlilik içinde yaşanan problemler sonrasında boşanma artışı olması ve psikolojik olarak bireyleri olumsuz etkilemesi sonucunda destek alınması gerekmektedir. Dolayısıyla evlilik uyumu, klinik ve kurumsal olmak üzere iki açıdan incelenmesi gereken bir konudur (Tutarel Kışlak, 1999).

Yapılan bir araştırmaya göre, kadınlar erkeklere göre bilişsel ve duygusal olarak daha fazla belirti göstermektedir. Kadınların stres puanları oldukça fazladır ve fizyolojik olarak ağrı göstermektedir. Erkeklere göre kadınların seçtikleri başa çıkma tarzlarından elde edilene göre dıştan gelen desteğe fazlaca ihtiyaç duydukları gözlemlenmektedir. Erkekler ise inkâr ve alkol kullanımı yani daha çok ilişki odaklı olarak ertelemeyi tercih etmektedir. (Bilecen, 2007). Başa çıkma stratejileri iyi veya kötü olarak adlandırılmaz fakat kişinin seçtiği stratejinin sonucu iyi ya da kötü olabilmektedir (Lazarus, 1993).

Yapılan bir araştırmada evli çiftler gruplara ayrılmıştır. İlk grupta evlilik uyumu olarak düşük puana sahip çiftler bulunmaktadır. İkinci grupta evli çiftlerden birinin evlilik uyumu düşük diğerinin yüksek puana sahip olduğu gruptan oluşmaktadır. Üçüncü grupta evlilik uyumu yüksek çiftler bulunmaktadır. Kadınlarda evlilik uyumu düşük olduğuunda sadece

fonksiyonellikte olumsuz durumlar gözlemlenmiştir. Fakat erkeklerde evlilik uyumu düşük olduğu zaman eşleri iki taraflı olarak olumsuz değerlendirilmiştir ve yaşam stresi gibi konularda depresif semptomları da çok olduğu için stresle başa çıkmada güçlük görülmüştür (Whiffen ve Gotlib, 1989). Bu sonuca bakarak evlilikte uyum sağlanamadığında ilişki düzeninin bozulduğu görülmektedir.

Başka bir araştırmada, başa çıkma yöntemlerinden aktif ve pasif yaklaşım değerlendirilmiştir. Erkekler inkâr ile yani pasif başa çıkma ile kadınlar ise kaçınma - uzaklaşma yani aktif başa çıkma kullandığında evlilik uyumunu olumsuz etkilediği ve problemle başa çıkma yönteminin evlilik uyumunu arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Bouchard, Sabourin, Lussier, Wright ve Richer, 1998). Araştırma sonucu değerlendirildiğinde farklı başa çıkma tarzı seçen eşlerin uyumunun yüksek olduğu görülmüştür.

Benzer şekilde aktif başa çıkma incelenen bir araştırmada, çiftlerde anksiyete ve depresyon görüldüğü durumlarda eşlere bireysel olarak bakıldığında evlilikte uyumsuzluk verisi elde edilmiştir. Anksiyete ile kaçınmacı yaklaşım arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuşken evlilik uyumu ile arasında negatif yönlü bir ilişki elde edilmiştir (Spangenberg ve Theron, 1999).

Boşanan ve evli bireyleri ele alarak evlilikte uyum ve cinsiyetçilik üzerinden inceleyen Ergin (2008); boşanmış bireylerde ve boşanma süreci içerisinde olan bireylerde evlilik uyumunun daha düşük olduğu dolayısıyla evli bireylerde uyumun daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu açıklama evlilik ve uyum kelimelerinin kavram olarak birlikte kullanılmasının doğruluğunu göstermektedir. Çünkü boşanma sürecinde olanlar ve boşanmış durumda olan çiftler artık bir romantik ilişki içerisinde değildir.

Dönem değişikliği sebebiyle değişen kadın erkek rolünün evlilik uyumu üzerinde etkisi bulunmaktadır. Eski dönemde erkek kazanç sağlarken günümüzde kadınların da çalışıyor olması evlilik uyumunu da etkilemektedir (Rogers ve Amato, 2000). Yanısıra erkeklerin kadınlara göre daha fazla doyum sağladığı sonucuna varılmıştır (Halloran, 1998).

Destekler nitelikte olan bir araştırmada elde edilen sonuçlara göre katılımcıların yaş, eğitim durumu ve çocuk sayısı ile evlilikte uyum arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Demir Erbil, D. ve Hazer, O., 2018).

Stresle başa çıkma ölçeklerinde cinsiyet, eğitim düzeyi, gelir durumu ve yaş faktörlerinin etkili olduğu sadece Folkman ve Lazarus'ta değil birçok bilim insanının geliştirdiği ölçeklerde görülmüştür (Akt. Amirkhan, 1990).

Yapılan bir araştırmaya göre, 5 yıl üzeri evli olanların daha uyumlu olduğu sonucu elde edilmiştir (Işınsoy, 2003). Diğer bir çalışmada, kadınların evlilik uyumunun 41 yaş üzerinde daha yüksek olduğu, çocuk sayısı ile uyum arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır. Yanı sıra, cinsel yaşamları ve evlilik süreleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu öğrenilmiştir (Yalçın, H., 2014).

Bir başka araştırmaya göre, evlilik uyumu ile katılanların yaş grubu, evlilik yaşadıkları süre, evlenme biçimleri, çocuk sayıları ve geçirdikleri evlilik sayısı arasında anlamlı bir fark olduğu verisi elde edilmiştir (Yılmaz, P., 2018). Öte yandan çiftlerin verdikleri cevaplar sonucunda; evlenme yaşı, çocuk yaşı, gebelik sayısı, ekonomik durumları, eğitim durumları ve cinsiyetleri ile evlilik uyumları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Araştırmada elde edilen verilere göre problem merkezli başa çıkma yöntemleri kullanılırken kendine karşı mükemmeliyetçi bireylerde evlilik uyumunun fazla olduğu açıklanmıştır. Kadınlarda kendine dönük mükemmeliyetçilik yaşayanların evlilikte uyumda ciddi bir öneme sahip olduğu fikri sunulmuştur. Sosyal mükemmeliyetçi erkeklerde evlilik uyumunda sosyal mükemmeliyetçiliğin önemli bir role sahip olduğu gözlemlenmiştir. Kendine dönük mükemmeliyetçilik ve başa çıkma tarzı olarak kullanılan sosyal destek arayışı arasında bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Yapılan bir araştırmada, evli ve flört eden çiftlerde ilişki doyumu ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir (Ptacek ve Dodge, 1995). Çiftlerin, eşlerinin başa çıkma tarzları ve kendilerinin başa çıkma tarzlarına bakmak üzere çalışma yapılmıştır. Sonuçlara bakıldığında, stresli durumlarda kişinin kendisinin ve eşinin benzer başa çıkma seçimi yapanlarda ilişki doyumunun yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Folkman ve Lazarus (1985), sosyal destek arama başa çıkma tarzının problem odaklı ve duygu odaklı özellikleri gösterdiğini anlatmaktadır. Başa çıkma yöntemi olarak sosyal destek arama yöntemini seçen kişilerin, evliliklerindeki uyumunun çok ya da az olması gibi bir farklılığa etki etmediği savunulmaktadır. Bu araştırmada belirtilen benzerlik aksine Gençöz ve arkadaşları (2006), duygu odaklı ve problem odaklı olarak direkt

ilişkilendirilemeyeceği ve sosyal destek arama yönteminin duygu odaklı ve problem odaklıdan daha önce kullanıldığını belirtmiştir. Sosyal destek arama stratejisinin çözüm odaklı olmadığı, ek olarak destek almanın motivasyona ve bilgi toplamaya yönelik olduğu belirtilmiştir. Evlilik uyumu ve duygu odaklı başa çıkma arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bilgisine ulaşılmıştır.

Temel (2013) çalışmasında, 122 evli kişi ile yaptığı çalışmada baş etme ve affetme ilişkisinde evlilik doyumunun aracı rolünü incelemiştir. Duygu odaklı baş etme affetmeyi yordamıştır ve evlilik doyumu bu ilişkiye aracılık etmektedir. Yani, duygu odaklı baş etmenin evlilik doyumunu azaltarak affetmeyi etkilediği görülmüştür. Bu çalışmayı destekler nitelikte olan diğer çalışmada duygu odaklı yaklaşım ile stresle başa çıkmaya çalışan çiftlerde uyum azalmaktadır ve affetmeye yönelim görülmektedir (Duman Temel, E.,2013).

Bir diğer çalışmada duygu odaklı başa çıkma yöntemini seçen kadınların sosyal destek aramaya yatkınlıkları erkeklerden daha fazla olduğu görülmüştür (Amirkan, 1990; Carver, Scheir ve Weintraub, 1989; Endler ve Parker, 1990; Stone ve Neale, 1984). Bağdaştırmak gerekirse, sosyal destek arayışında olan kadınların affetmeye yönelmelerinin dış etkenler tarafından sağlanmış olabileceği düşünülmektedir. Evlilik uyumu araştırması yaparken çiftlerin mükemmeliyetçilik seviyelerini de ele alan bir çalışmada, evlilik uyumunun yüksek oluşu ile problem odaklı strateji kullanımı ve kendine dönük mükemmeliyetçilik arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Araştırma sonucuna bakıldığında problem odaklı yaklaşanların evlilik uyumunun daha yüksek olduğu görülmüştür (Önder, M., & Durak Batıgün, A., 2014). Stresle başa çıkma yolları ile problem çözme becerilerini olumlu olarak görmeleri ve umut düzeylerinin yüksek olması arasında olumlu ilişki olduğu bulunmuştur (Amirkhan, 1990; Carver, Scheier 2 9 A. Sibel Türküm ve Weintraub, 1989; Endler ve Parker, 1990; Stone ve Neale, 1984).

1.2 ARAŞTIRMANIN AMACI

Araştırmanın temel amacı stresle başa çıkma tarzları ve evlilikteki uyum arasındaki etkileşimin ortaya konmasıdır. Araştırma sonuçlarına bağlı olarak hangi stresle başa çıkma tarzı daha etkili ise o konuya yönelerek çiftlere destek sunulabileceği düşünülmektedir. Böylelikle, evlilik uyumu oranları arttırılacağı için boşanma ve sonrası oluşan olumsuz durumların da önüne geçilmiş olacağı düşünülmektedir.

Kurulan evliliklerin korunması ve sağlıklı olması topluma fayda sağlamayı ve gelişmesine katkıda bulunmayı sağlamak açısından önem arz etmektedir (Bradbury ve ark., 2000; Ross ve ark., 1990). Araştırma yapılırken sosyal desteğin önemli olduğuna karar verilerek kontrol değişkeni olarak ele alınmıştır.

1.2.1 Araştırmanın Hipotezleri

Yukarıda belirtilen amaçlara hizmet edebileceği düşünülerek bu çalışmada, sosyal desteğin etkisi kontrol edildiğinde, evli çiftlerin stresle başa çıkma tarzı seçimlerinin benzer ya da farklı oluşunun evlilik uyumu ile olan etkileşimi araştırılmıştır. Bu amaçla üç temel hipotez oluşturulmuştur.

H1: Stresle başa çıkma tarzları birbiri ile aynı olan çiftlerin farklı olanlara nazaran daha yüksek evlilik uyumu göstermesi beklenmektedir.

H2: Stresle başa çıkma tarzları aynı ve problem odaklı olan çiftlerin evlilik uyumunun diğer eşleşmelere kıyasla en yüksek olması beklenmektedir.

H3: Sosyal destek kontrol altına alındığında, çiftlerde aynı görülen problem odaklı stresle başa çıkma tarzının, çiftlerde aynı görülen duygu odaklı stresle başa çıkma tarzı ve farklı stresle başa çıkma tarzına kıyasla, evlilik uyumunu en güçlü şekilde yordayacağı düşünülmektedir.

2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, araştırma evreni ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları ile veri toplama araçlarının uygulanması ve elde edilen verilerin çözümlenmesinde kullanılan istatistiksel yöntem ve teknikler açıklanmıştır.

2.1 ÖRNEKLEM

Araştırmanın örneklemini basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile elde edilen 150 çift (150 Kadın, 150 erkek) oluşturmuştur.

Katılımcılar, yaşları 25 ile 35 arasında değişen evli çiftlerin yaş ortalaması 28.69, $S_s=3,09$ olarak hesaplanmıştır. Çiftlerin eğitim düzeylerine bakıldığında, evli kadınların %34,0'ünün lise mezunu, %38,7'inin lisans mezunu ve %27,3'ünün lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir. Evlilik yılı dağılımına göre, katılımcıların %62,0'sinin evliliğinin ilk yılında, %16,0'sinin ikinci yılında ve %22,0'sinin üçüncü ve üzerinde olduğu belirlenmiştir. Bu veriler, örneklemin genel evlilik sürecini yansıtmaktadır. Kadınların evlenme yaşlarına bakıldığında, 24 ile 35 arasında değişen evli çiftlerin evlilik yaş ortalamasının 26.83, $S_s=2,43$ olduğu saptanmıştır. Bu demografik veriler, araştırmanın örnekleminin genel profilini ortaya koymaktadır.

2.2 DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Bu bölümde katılımcılara cinsiyeti, yaşı, eğitim durumu, evlilik yaşı ve evlilik yılının sorgulanması yapılmıştır.

2.3 STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ (SBTÖ)

Folkman ve Lazarus (1980) tarafından Başa Çıkma Yolları Envanteri olarak geliştirilen 4'lü Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada Başa Çıkma Yolları Envanteri Cronbach's Alpha değeri 0,734 olarak bulgulanmıştır.

Şahin ve Durak ölçeğin kendine güvenli yaklaşım (KGY; maddeler 8.,10.,14., 16., 20., 23., 26), çaresiz yaklaşım (Ç.Y, maddeler 3., 7., 13., 15., 21., 24), boyun eğici yaklaşım (B.E.Y; maddeler 5., 7., 13., 15., 21., 24), iyimser yaklaşım (İ.Y; maddeler 2, 4., 6., 12., 18) ve sosyal

destek arama (S.D.A; maddeler 1., 9., 29., 30) olmak üzere toplam 5 faktörden oluştuğunu bulmuşlardır. Ölçek alt faktörlerinin Cronbach's Alpha değerleri KGY 0,814, İY 0,710 ve SDA 0,708, BEY 0,716, ve ÇY ise 0,726 olarak hesaplanmıştır.

Bu faktörlerden KGY, İY ve SDA Problem Odaklı Başa Çıkma'yı; BEY ve ÇY ise Duygu odaklı Başa Çıkma'yı oluşturmaktadır (Kuşun, Z., 2018). Buna dayanarak ölçeğe açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır.

2.4 STRESLE BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ FAKTÖR ANALİZİ

Likert skalası esas alınarak oluşturulan oluşturulan 30 maddeye, katılımcılardan temin edilen cevaplar doğrultusunda açımlayıcı faktör analizi (AFA) yapılmıştır. Faktör çıkarımı için Temel Bileşenler (Principal Components) yöntemi tercih edilmiştir. Rotasyonda ise varimax teknikleri yöntemi kullanılmıştır.

Faktör analizi ile birlikte KMO ve Bartlett testlerinin yapılması gereklidir. Bu testlerin sonucuna göre verilerin faktör analizine uygun olup olmadığı incelenmelidir. KMO testi bir ölçüttür ve ölçeğin ne derece uygun olduğunu belirtmektedir.

KMO için 0,50 üzerinde bir değer olması beklenmektedir. 0,50 altında olan değerler faktör analizi için ölçeğin uygun olmadığını göstermektedir (Field, 2000: 696).

Tablo 2.1.'de Stresle Başa Çıkma Ölçeğine KMO ve Bartlett testleri yapılarak verilerin faktör analizine uygun olup olmadığı incelenmiştir.

Tablo 2.1: Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Faktör Analizine Uygunluk Sonuçları.

Kaiser-Meyer-Olkin Test		0,804
Bartlett's Test	Yaklaşık Ki-Kare	5050,143
	Serbestlik Derecesi	105
	<i>p</i>	.000

Yapılan analizde Stresle Başa Çıkma Ölçeğine ait KMO değerinin 0,804 olduğu görülmektedir. KMO değerinin 0.50'den büyük olduğu (0.904) ve elde edilen bu değer alan yazında çok iyi olarak nitelendirildiği saptanmıştır (Kaiser, H. F. Ve J. Rice, 1974). Ayrıca Bartlett's Test ($p=0.000$) değerinin anlamlı olmasıyla yeterli örneklem büyüklüğüne ulaşıldığı ve ölçeğin faktör analizi yapmaya uygun olduğu $\chi^2(105) = 5050.143$; $p < 0.05$ görülmüştür.

Otuz maddeden oluşan Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin faktör analizine uygunluğunun anlaşılmasının ardından ölçek maddeleri için AFA yapılmıştır. AFA analizi için temel

bileşenler (principle component analysis) ve dik döndürme yöntemlerinden varimax döndürme işlemi gerçekleştirilmiştir.

Tablo 1.2: Stresle Başa Çıkma Ölçeği Faktör Analizi Bulguları.

Ölçek Maddeleri	Faktör Yükleri	
<i>Problem çözme odaklı başa çıkma tarzları</i>		
Madde 12	,900	
Madde 4	,889	
Madde 25	,881	
Madde 16	,868	
Madde 20	,857	
Madde 11	,841	
Madde 6	,836	
Madde 19	,815	
Madde 14	,780	
Madde 10	,758	
Madde 28	,730	
Madde 26	,713	
Madde 22	,673	
Madde 7	,643	
Madde 2	,618	
Madde 23	,577	
Madde 18	,564	
Madde 27	,553	
Madde 8	,526	
Madde 3	,510	
<i>Duygusal odaklı başa çıkma tarzları</i>		

Tablo 2.2: Stresle Başa Çıkma Ölçeği Faktör Analizi Bulguları (Devamı).

Madde 30		,770
Madde 1		,752
Madde 24		,724
Madde 29		,708
Madde 15		,627
Madde 9		,614
Madde 17		,593
Madde 21		,586
Madde 5		,570
Madde 13		,555
Özdeğer	7,22	3,38
Açıkladığı Varyans (%)	40,51	32,35
Açıkladığı Toplam Varyans (%)	72,86	

Stresle Başa Çıkma Ölçeğine yapılan faktör analizi sonucunda da özdeğeri 1,00'den büyük iki faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Bu faktörlerin açıkladıkları varyans Problem çözme odaklı başa çıkma tarzları için % 40,51 ve Duygusal odaklı başa çıkma tarzları için % 32,35 olduğu görülmüştür. Ölçeğin açıkladığı toplam varyans ise %72.86'dır. Faktör sayısı artıka açıklanan varyansın artması beklenmekle birlikte sosyal bilimlerde açıklanan varyansın %40- %60 arasında olması kabul edilmektedir (Tavşanlı, 2005). Bu bağlamda ölçeğin açıklanan varyansının yeterli düzeyde olduğu ifade edilebilir.

Madde faktör yük değerinin .30'un üstünde olması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2010) Yapılan faktör analizinde ölçek maddelerinin faktör yükü .30'dan düşük olarak bulunmamıştır. Ayrıca her iki faktörde aldıkları yük değerleri arasındaki fark 0.10'dan büyük olması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2010). Bu çalışmada her iki faktörde maddelerin aldıkları yük değerleri arasındaki farkın 0.10'dan büyük olduğu görülmektedir.

Yapılan varimax eksen döndürme tekniği sonucunda maddelerin aldıkları faktör yükleri Tablo 2'de verilmiştir.

2.5 STRESLE BAŞA ÇIKMA ÖLÇEĞİ DOĞRULAYICI FAKTÖR ANALİZİ SONUÇLARI

Açımlayıcı faktör analizi sonucunda oluşan iki faktörün yapısal geçerliliğini sınamak amacıyla AMOS programı kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır; Yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum katsayıları ise Tablo 2.3.'te sunulmuştur.

Tablo 2.3: DFA Modelinin Değerlendirilmesi.

Uyum İndeksleri	Mükemmel Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	DFA Sonucu Hesaplanan Değerler	Uyum Durumu
χ^2 /sd	$.00 \leq \chi^2 /sd \leq 3.00$	$3.00 < \chi^2 /sd \leq 5.00$	3,34	Kabul Edilebilir Uyum
RMSEA	$.00 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 < RMSEA \leq .1$	.056	Kabul Edilebilir Uyum
NFI	$.90 \leq NFI \leq 1.00$	$.80 \leq NFI < .90$	.92	Mükemmel Uyum
CFI	$.90 \leq CFI \leq 1.00$	$.80 \leq CFI < .90$	.92	Mükemmel Uyum
GFI	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.85 \leq GFI < .95$	.93	Kabul Edilebilir Uyum
AGFI	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.80 \leq GFI < .95$	.86	Kabul Edilebilir Uyum
IFI	$.95 \leq IFI \leq 1.00$	$.90 \leq AGFI < .95$	.96	Mükemmel Uyum
$\chi^2:1352,470$	Sd:404	p: 0,000		

Kaynakça: RMSEA: (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk 2010; Schumacker ve Lomax, 2004; Tabachnick ve Fidell, 2007; Yılmaz ve Çelik, 2009) CMIN/Df (Simon vd., 2010: 234-243). CFI (Dehon vd., 2005: 799-810). NFI (Hooper vd., 2008: 58-60; Hu ve Bentler, 1999: 1-55; Simon vd., 2010: 234-243) GFI (Simon vd., 2010: 234-243). AGFI (Shevlin vd., 2000: 181-185; Simon vd., 2010: 234-243). RMSEA (Simon vd., 2010: 234-243). SRMR (Schermerle-Engel vd., 2003; 23-74).

Tablo 2.3.'te verilen uyum indeksleri dikkate alındığında RMSEA değerinin Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk (2010) tarafından $\leq .1$ düzeyinde olduğunda kabul edilebilir düzeye; NFI'nın $\geq .90$ düzeyinde olduğunda mükemmel uyuma; AGFI'nın $\geq .80$ düzeye olduğunda kabul edilebilir düzeye; CFI $\geq .90$ düzeyinde olduğunda mükemmel uyuma; IFI $\geq .95$ düzeyinde olduğunda mükemmel uyuma, GFI $\geq .90$ düzeyinde olduğunda kabul edilebilir düzeye (Simon vd., 2010) işaret edildiği için modelin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir.

2.6 ÖLÇEĞİN GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

Güvenirlik ölçme araçlarının hatadan arınık, kararlı, tutarlı ve duyarlı ölçümler yapması şeklinde ifade edilir (Başol, 2013). Ölçme aracının güvenilirliği için aranılan iki temel ölçüt, “değişik zamanlarda elde edilen cevaplar arasında tutarlılık” ve “aynı zamanda elde edilen cevaplar arasında tutarlılık” olarak açıklanabilir (Büyüköztürk, 2010). Güvenirlik analizleri için Cronbach’s Alpha Yöntemi kullanılmıştır. Modelin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir.

2.7 CRONBACH’S ALPHA YÖNTEMİ İLE GÜVENİRLİK ANALİZİ

En çok bilinen güvenilirlik belirleme yöntemidir. Bir içtutarlılık yöntemi olan Cronbach’s Alpha yöntemi maddelerin birbiriyle uyumuna bakılarak güvenilirliğin kestirilmesine dayanır (Başol, 2013).

Stresle Başa Çıkma Ölçeği altboyutlarına yönelik iç tutarlılık analizi yapılmıştır. Cronbach’s Alpha değerlerinin kriterleri aşağıdaki gibidir;

α değeri,

$0,00 \leq \alpha < 0,40$	ise	Güvenilir değil
$0,40 \leq \alpha < 0,60$	ise	Düşük güvenilirlikte
$0,60 \leq \alpha < 0,80$	ise	Oldukça güvenilir
$0,80 \leq \alpha \leq 1,00$	ise	Yüksek güvenilirdir. (Özdamar, 1999, s. 513).

Tablo 2.4: Stresle Başa Çıkma Ölçeğine Yönelik Güvenirlik Analizi Sonuçları.

Ölçek	Cronbach’s Alpha	Madde Sayısı
Stresle Başa Çıkma	,824	30
Problem çözme odaklı başa çıkma tarzları	,917	20
Duygu odaklı başa çıkma tarzları	,886	10

Stresle Başa Çıkma Ölçeği Cronbach’s Alpha değeri 0,824, Problem çözme odaklı başa çıkma tarzları Cronbach’s Alpha değeri 0,917, Duygu odaklı başa çıkma tarzları Cronbach’s Alpha değeri 0,886 olarak hesaplanmıştır.

Cronbach’s Alpha değerleri Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin güvenilir olduğunu ve çalışmada kullanılmasında bir sakınca olmadığını göstermektedir (Özdamar, 1999, s. 513).

Faktör analizi sonrasında ölçeğin Cronbach Alpha değeri, .734 olarak hesaplanmıştır.

2.8 EVLİLİKTE UYUM ÖLÇEĞİ (EUÖ)

Evlilikte Uyum Ölçeği araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur. 10 maddeden oluşan ölçek, 4'lü Likert tipi üzerinden 1-Hiçbir zaman ve 4-Her zaman olarak puanlanmıştır. 7 ve 10. maddeler ters puanlanmıştır. Ölçekten alınacak daha yüksek puanlar daha yüksek uyumu göstermektedir. Cronbach Alpha değeri 0,732 olarak bulgulanmıştır

2.9 ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ (MULTIDIMENSIONAL SCALE OF PERCEIVED SOCIAL SUPPORT) (ÇBASD)

Zimet ve arkadaşları tarafından 1988'de geliştirilmiştir. Bireylerin algıladıkları sosyal destek unsurlarını belirlemeye yönelik bir ölçektir. Türkiye'de 1995 yılında Eker ve Arkar (1995) tarafından geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin bireyin destek kaynaklarını yansıtan aile, arkadaş, özel kişi desteği olmak üzere dört maddeden oluşan üç alt ölçeği vardır.

Toplam 12 maddeden oluşan ölçek 1-Kesinlikle hayır ve 7-Kesinlikle evet arasında değişen 7 dereceli Likert tipi bir ölçektir. Ölçekte bulunan 3.4.8.11. maddeler aile, 6.7.9.12. maddeler arkadaş desteğini ve 1.2.5.10. maddeler de özel bir kişi desteğini ölçmektedir. Alt ölçeklerden alınabilecek en düşük puan 4, en yüksek puan 28'dir.

Bu tez çalışmasında ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0,861 olarak, alt faktörler aile, 0,908, arkadaş desteğini 0,800 ve özel bir kişi desteği 0,831 olarak bulgulanmıştır.

Ölçeğin tamamından elde edilecek en düşük puan 12, en yüksek puan 84'tür. Bu tez çalışmasında sosyal desteğin kimden alındığı önemli olmadığı için alt ölçek puanları değil toplam puan analize dahil edilmiştir.

2.10 İŞLEM

Etik kurul izni alınmıştır. Katılımcılara yüz yüze görüşme ile çift olarak ulaşılmıştır. Önce bilgilendirilmiş onam formunu okuyup onaylamışlardır. Sonra soruları görmüşlerdir.

Tüm istatistiksel analizler IBM SPSS 25.0 programı kullanılmıştır. Hipotez testine geçilmeden önce ilk olarak ölçeklerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakılmak suretiyle tespit edilmiş ve normal dağılım görüldüğü için

parametrik analiz yöntemleri tercih edilmiştir.

Seçer (2015, s. 28) normal dağılım varsayımının; ‘çarpıklık ve basıklık’ değerleri bakılarak değerlendirmenin daha doğru bir yaklaşım olduğunu değerlendirmiştir. Tabachnick ve Fidell (843), çarpıklıkla basıklık değerlerinin +1,5 ve -1,5 değerlerinin arasında olduğu hallerde normal dağılımın sağlandığını kabul etmektedir.

Buna dayanarak yapılan analiz sonucunda, Evlilik Uyum (Çarpıklık:-1,029, Basıklık:-1,198), Stresle Baş Etme Yolları (Çarpıklık:-0,263, Basıklık:-1,027), alt faktörleri Problem çözme odaklı başa çıkma tarzları (Çarpıklık:-0,300, Basıklık:-0,261), Duygu odaklı başa çıkma tarzları (Çarpıklık:0,112, Basıklık:0,620), Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (Çarpıklık:-0,605, Basıklık:-,117) ve alt boyutlarının Aile (Çarpıklık:-1,340, Basıklık:0,106), Arkadaş (Çarpıklık:-0,870, Basıklık:-0,292) ve Özel kişi desteği (Çarpıklık:-1,105, Basıklık:1,474) katsayılarına ait sonuçlar değişkenlerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Daha sonrasında hipotez testleri gerçekleştirilmiştir.

3. BULGULAR

Bu bölümde hipotezler çerçevesinde yapılan analiz sonuçları sunulmuş ve bulgular yorumlanmıştır. Stres ile başa çıkma tarzı eşleşmelerinin çiftlerin evlilik uyumu değişkenindeki dağılımı ANOVA ile analiz edilmiştir. ANCOVA ile çiftlerde aynı ve problem odaklı stresle başa çıkma tarzının çiftlerde aynı ve duygu odaklı stresle başa çıkma tarzı ve farklı stresle başa çıkma tarzına kıyasla en güçlü şekilde etkileme durumu sosyal destek kontrol altına alınarak değerlendirilmiştir. Evli çiftlerin cinsiyet durumuna göre stresle baş etme yollarının incelenmesi ve stresle başa çıkma tarzlarının evlilik uyumu açısından incelenmesine ilişkin t-test ile bakılmıştır.

3.1 ÖNCÜL ANALİZ: STRESLE BAŞ ETME YOLLARININ CİNSİYET DEĞİŞKENİ AÇISINDAN İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR

Hipotez testlerine geçilmeden önce stresle baş etme stratejileri açısından örneklem incelenmek istenmiştir. Bu sebeple, çiftlerde stresle baş etme yollarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir.

Tablo 3.1.'de Stresle Baş Etme Yolları alt boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmasını gösteren bağımsız örneklem grubu t testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 3.1: Evli Çiftlerin Cinsiyet Durumuna Göre Stresle Baş Etme Yollarının İncelenmesine İlişkin t-Testi Sonuçları.

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Erkek	Duygu odaklı başa çıkma tarzları	150	17,82	4,81	-31,413	,000
	Problem çözme odaklı başa çıkma tarzları	150	33,34	3,16		
Kadın	Duygu odaklı başa çıkma tarzları	150	17,17	5,20	-23,036	,000
	Problem çözme odaklı başa çıkma tarzları	150	31,91	4,66		

Cinsiyet kategorik değişkeni ile evli çiftlerin Problem çözme odaklı başa çıkma tarzları ortalama puanları (t:-31,413, $p<.05$), Duygu odaklı başa çıkma tarzları ortalama puanları (t:-23,036, $p<.05$) arasında anlamlı bir fark vardır.

Erkek katılımcıların Problem çözme odaklı başa çıkma tarzları puan ortalamalarının erkek katılımcıların Duygu odaklı başa çıkma tarzları puan ortalamalarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Kadın katılımcıların Problem çözme odaklı başa çıkma tarzları puan ortalamalarının erkek katılımcıların Duygu odaklı başa çıkma tarzları puan ortalamalarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Stresle Baş Etme Yolları aynı ve Problem çözme odaklı olan çiftlerin evlilik uyumu puanları daha yüksek bulunmuştur.

3.2 STRESLE BAŞ ETME YOLLARININ EVLİLİK UYUMU AÇISINDAN İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR

Çalışmanın ilk hipotezi olan “Stres ile başa çıkma tarzları birbirleri ile aynı olan çiftlerin farklı olan çiftlere göre daha yüksektir.” hipotezine ilişkin toplanan veriler değerlendirilmiştir.

Bu hipotezi test etmek üzere, çiftlerin stresle başa çıkma tarzlarının (aynı veya farklı) evlilik uyumu değişkenindeki farkları t-test ile analiz edilmiştir.

Tablo 3.2: Evli Çiftlerin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Evlilik Uyumu Açısından İncelenmesine İlişkin t-Testi Sonuçları.

Stresle Başa Çıkma Tarzları	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Aynı	115	33,86	2,87	8,455	,001
Farklı	35	28,83	3,70		

Çiftlerin stresle başa çıkma tarzlar değişkeni ile evlilik uyumu ortalama puanları) arasında anlamlı bir fark vardır (t:8,455, p<.05).

Stresle başa çıkma tarzları aynı olan çiftlerin evlilik uyumu puan ortalamalarının stresle başa çıkma tarzları farklı olan çiftlerin evlilik uyumu puan ortalamalarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Çalışmanın ikinci hipotezi olan “Stres ile başa çıkma tarzları birbirleri ile aynı olarak problem odaklı başa çıkma tarzını kullanan çiftlerin evlilik uyumu diğer eşleşmelere göre daha yüksektir.” hipotezine ilişkin toplanan veriler değerlendirilmiştir.

Bu hipotezi test etmek üzere, çiftlerin stres ile başa çıkma tarzı eşleşmelerinin (ikisi de Problem çözme odaklı, ikisi de duygu odaklı, biri problem biri duygu odaklı) evlilik uyumu değişkenindeki farkları ANOVA-testi ile analiz edilmiştir.

Tablo 3.3: Evli Çiftlerin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Evlilik Uyumu Açısından İncelenmesine İlişkin t-Testi Sonuçları.

Stresle Başa Çıkma Tarzları	N	$\bar{X}$	Ss	F	p
Problem çözme odaklı başa çıkma tarzları ^a	111	33,94	2,87	36,801	,001
Duygu odaklı başa çıkma tarzları ^b	10	30,45	2,28		
Farklı ^c	29	28,66	3,95		

Çiftlerin stresle başa çıkma tarzlar değişkeni ile evlilik uyumu ortalama puanları arasında anlamlı bir fark vardır (F:36,801, $p < .05$).

Grup farkını belirlemek amacıyla yapılan Post Hoc testi sonucuna göre,

Problem çözme odaklı başa çıkma tarzlarına sahip olan çiftlerin evlilik uyumu puan ortalamalarının stresle başa çıkma tarzları farklı olan ve duygu odaklı başa çıkma tarzlarına sahip olan çiftlerin evlilik uyumu puan ortalamalarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Duygu odaklı başa çıkma tarzlarına sahip olan çiftlerin evlilik uyumu puan ortalamalarının stresle başa çıkma tarzları farklı olan çiftlerin evlilik uyumu puan ortalamalarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Son olarak sosyal destek kontrol altına alındığında çiftlerde uyumlu ve problem odaklı stresle başa çıkma tarzının çiftlerde uyumlu ve duygu odaklı stresle başa çıkma tarzı ve uyumsuz stresle başa çıkma tarzına kıyasla en güçlü şekilde etkileme durumu için ANCOVA analizi ile test edilmiştir.

Tablo 3.4: Evli Çiftlerin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Evlilik Uyumu Açısından İncelenmesine İlişkin ANCOVA Sonuçları.

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	SD	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek	95,239	1	95,239	10,757	,001	,069
Uyum	733,775	2	366,888	41,440	,000	,362

Tablo 3.4: Evli Çiftlerin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Evlilik Uyumu Açısından İncelenmesine İlişkin ANCOVA Sonuçları (Devamı).

Hata	1292,597	146	8,853
Toplam	162312,750	150	

Tablo 3.4.'ten de anlaşılabileceği gibi ANCOVA sonuçlarına göre,

Stresle başa çıkma tarzı (aynı ve problem odaklı stresle başa çıkma tarzı, aynı ve duygu odaklı stresle başa çıkma tarzı ve farklı stresle başa çıkma tarzı) modele bağımsız değişken, sosyal destek kontrol değişkeni ve evlilik uyumu bağımlı değişken olarak belirlenmiştir. Bu duruma göre evli çiftlerin sosyal destek puanları kontrol edildiğinde stresle başa çıkma tarzının evlilik uyumu üzerinde etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($F(1-149)=41,440, p<0,05$).

Diğer bir ifadeyle stresle başa çıkma tarzının evlilik uyumu üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir. Aynı ve problem odaklı stresle başa çıkma tarzı, aynı ve duygu odaklı stresle başa çıkma tarzı ve farklı stresle başa çıkma tarzı birbirleri arasındaki farkı belirlemek için yapılan karşılaştırma analizlerine Bonferroni düzeltmesiyle bakılmıştır. Bonferroni çoklu karşılaştırma testi sonuçlarına göre, evli çiftlerin stresle başa çıkma tarzı puanlarının sosyal desteğe göre düzeltilmiş ortalamaları, aynı ve problem odaklı stresle başa çıkma tarzının ($X=33,96$), aynı ve duygu odaklı stresle başa çıkma tarzına ($X=30,86$) ve farklı stresle başa çıkma tarzına ($X=28,43$) göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

4. TARTIŞMA

Bu çalışma, stresle başa çıkmanın evlilik uyumunda ne derece önemli olduğunu göstermiştir. Ancak bu çalışmanın da belli kısıtlılıkları vardır. En önemli kısıtı bu çalışmanın sadece stresle başa çıkmada uyumun evlilik uyumuna odaklanmış olmasıdır. Ancak yapılan çalışmalar hem stresle başa çıkmada hem evlilik uyumunda cinsiyetin bir faktör olabileceğini göstermektedir.

Literatür taraması yapılırken sosyal desteğin önemini gösteren çalışmalara rastlandı. Evlilikte uyumun artması, çiftlerin birbirlerine daha fazla destek olmalarını ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamalarını sağlamaktadır. Bu durumda, bireyler dış sosyal destek arama eğiliminde daha az olabilmekte çünkü evlilikleri içinde ihtiyaç duydukları desteği bulabilmektedir (Pramono, 2020). Sağlanan desteğin duygusal ihtiyaçları karşılama ve daha sağlıklı bir iletişim kurma gibi olumlu etkileri olabildiği bilinmektedir (Kutlubay ve Arıöz, 2021).

Evlilik uyumu, aile desteği ve özel kişi desteği gibi destek kaynaklarının artması, bireylerin dışarıdan sosyal destek arama ihtiyacını azaltabilir çünkü bu desteklerin sağlanması, bireylerin kendi içsel ve dışsal kaynaklarını kullanarak sorunları çözebileceklerini hissetmelerini sağlayabilecek faktörlerdir (Hamby ve ark., 2020).

Umman'da bulunan Güney Batı Eyaletinde yaşayan 830 evli kadının incelendiği benzer bir çalışmada evlilik uyumu ve evlilik uyumu ile ilişkili faktörler incelenmiştir. Çalışmada sosyal desteğin evlilik uyumunu anlamlı ölçüde artırdığı vurgulanırken, evlilik kararı alma sürecinin önemi ve evlilik uyumu üzerindeki etkilerini anlamak için rehberlik ve eğitim programları önerilmiştir. Özellikle ebeveynler gibi çevrelerden gelen sosyal desteğin evlilik kararı alma sürecinde önemi vurgulanmış ve bu desteğin evlilik uyumunu artırabileceği belirtilmiştir (Alfawair ve ark., 2023). Ayrıca, sosyal destek almak, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini artırabilmekte ve duygusal refahlarını iyileştirmektedir. Algılanan sosyal destek, evli erkeklerin duygusal ihtiyaçlarını karşılamalarına ve evliliklerinde daha sağlıklı bir ilişki sürdürmelerine yardımcı olabildiği gösterilmiştir (Kılıç, 2021). Bu destek türleri, bireylerin duygusal ihtiyaçlarını karşılamanın yanı sıra, evlilikteki iletişim ve dayanışma gibi faktörleri güçlendirerek evlilik uyumunu artırabilmektedir (Kaya ve ark., 2021).

İncelenen çalışmalar sonucunda, sosyal destek önemli olduğu için stresle başa çıkma tarzlarının evlilik uyumuna etkisini görmeyi engelleyebilirdi. Bu yüzden kontrol değişkeni olarak tanımlandı.

Stresle başa çıkma, özgüven ve iyimserlik gibi davranış ve özelliklerin cinsiyet değişkeni ile ilişkisini inceleyen çalışmalara bakıldığında bu farklılıkların değişik etkenlere bağlı olarak ortaya çıkabildiği görülmektedir (Mollaioli ve ark., 2020).

Toplumsal cinsiyet rolleri ve beklentileri, erkeklerin duygusal güçlülüğe ve kontrol altında kalma yeteneğine daha fazla vurgu yapmasına neden olabilmektedir. Bazı toplumlar erkeklerden daha güçlü, kararlı ve duygusal olarak daha az hassas olmalarını bekleyebilmektedir. Bu nedenle, erkekler stresle başa çıkma konusunda daha aktif bir yaklaşım benimseyebilir ve daha fazla stresle başa çıkma stratejisi kullanabilirler (Mensah, 2021).

Ayrıca biyolojik faktörlerin de bu durumun oluşmasında rol oynadığı düşünülebilir. Bazı araştırmalar, erkeklerin stresle başa çıkma mekanizmalarının kadınlardan farklı olabileceğini öne sürmektedir. Örneğin, testosteron seviyeleri gibi hormonlar, erkeklerin stresle başa çıkma yeteneklerini etkileyebilmektedir (Graves ve ark., 2021).

Literatürde cinsiyet ve sosyal destek arama davranışı hakkında yapılan çalışmalara bakıldığında ise benzer ve farklı sonuçlarla karşılaşmak mümkündür. Maritim Üniversitesi'nde gerçekleştirilen bir çalışmada 186 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan değerlendirmeler sonucunda kadınların erkeklere göre sosyal destek arayışında da daha fazla eğilimli oldukları gösterilmiştir. Bu durum cinsiyet değişkeni ile sosyal destek algısı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu desteklerken çalışmamızdan farklı bir sonuç ortaya koyarken bu farklılık örneklem grupları arasındaki kültürel ve toplumsal farklılıklara bağlı olabilir. (Day ve Livingstone, 2003). Bunun dışında, cinsiyet sosyal desteğe erişim, talep ve sosyal desteği değerlendirme anlamında da bir faktör olabilir. Literatür incelendiğinde kadınların aile ve arkadaşlarından daha yüksek sosyal destek alabildiklerini gösteren benzer çalışmalar bulunmaktadır.

Amerika Birleşik Devletleri'nde yürütülen bir çalışmada, gayrimenkul, sigorta ve gelir departmanı gibi farklı sektörlerden üç farklı organizasyonda çalışan kişiler sosyal destek

açısından incelenmiştir. Yaş ortalamaları 42 olan 500'den fazla üye üzerinde yapılan bu çalışmada cinsiyet ve aile içinde sosyal destek miktarının iş ve aile alanlarında çatışma ve memnuniyet üzerindeki etkisini incelenen konulardan biridir. Araştırma bulgularına bakıldığında kadınların hem iş hem de aile içi sosyal destekten daha fazla faydalandığını göstermektedir. Bu bulgu cinsiyet, aile ve arkadaşlardan alınan sosyal destek arasında anlamlı ilişki olduğunu desteklemektedir (Perrewé ve Carlson, 2002).

Örneğin İrlanda'da yapılan bir çalışmada 315 kişinin katılımıyla üniversite birinci sınıf öğrencilerinde sosyal destek ve stres seviyeleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Hem erkek hem de kadın öğrenciler, orta düzeyde sosyal destek ve algılanan stres düzeyleri bildirmişlerdir. Yüksek sosyal destek düzeylerine sahip olanların stres düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin algıladığı sosyal destek düzeyi ve kaynaklarında cinsiyet farklılıkları belirgin hale gelmiştir. Kadın öğrenciler, erkeklere kıyasla daha yüksek sosyal destek ve stres düzeyleri bildirmişlerdir, bu da üniversite tarafından sosyal desteği artırma ve stresle başa çıkma için cinsiyete özgü bir odaklanma gerekebileceğini öne sürmektedir (McLean ve ark., 2022).

Evli çiftlerin demografik özellikleri, yaşam koşulları ve kültürel farklılıklar sosyal destek algısı ile cinsiyet arasındaki ilişkinin farklılık göstermesine neden olabilmektedir. Toplumsal cinsiyet rolleri ve beklentileri gibi kültürel faktörler de önemlidir (Ak, 2021). Toplumun cinsiyet rolleri ve beklentileri, bireylerin sosyal destek arama davranışlarını etkileyebilir. Cinsiyet değişkeni ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında ise kadınların evlilik uyumu algılarının erkeklere göre daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır.

Bir çalışmada Nijerya'daki Anambra eyaletindeki evli öğretmenlerin duygusal zekâ, evlilik uyumu ve evlilik memnuniyetinin incelenmesi amaçlanmıştır. 1.344 evli öğretmen ile anket yoluyla yapılan bu çalışmada kadınların evlilik uyumunun erkeklere göre daha fazla olduğu görülmüştür (Anyamene, 2020). Dolayısıyla yeni çalışmalar bu modeli cinsiyeti de göz önünde bulundurarak inceleyebilir.

Bunlar dışında evlilik uyumunu etkileyebilecek faktörler arasında, yaş da bulunmaktadır. Kadınlar için özellikle kariyer gelişimi ve çocuk sahibi olma gibi yaşam olayları evlilikteki dinamikleri etkileyebilmekte ve evlilik uyumunu azaltabilmektedir (Utaminingsih, 2020). Ayrıca evlilik süresi boyunca yaşanan deneyimler ve ilişki dinamikleri de evlilik uyumunu

etkileyebilmektedir. Zamanla, çiftler arasında iletişim sorunları, uyum eksiklikleri veya duygusal kopukluklar gibi sorunlar da evlilik uyumunu azaltan faktörler olarak görülebilmektedir (Chomba, 2023).

Toplumsal değişimler ve normlar da evlilik uyumunu etkileyebilir. Geleneksel evlilik normlarına uyum sağlamak veya modern yaşam tarzlarına adapte olmak gibi faktörler, kadınların yaşları ilerledikçe evlilik uyumunu etkileyebilmektedir (Özge ve ark., 2022).

Toplumsal beklentiler, fizyolojik değişiklikler ve yaşanan deneyimlerin bir araya gelmesiyle kadınlar ve erkekler arasındaki stresle başa çıkma stratejilerindeki farklılıklar ortaya çıkabilmektedir (Costa ve ark., 2021).

Bazı toplumlar erkeklerden duygusal olarak daha güçlü olmalarını ve stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarını bekleyebilmektedir (Matud ve ark., 2020). Bu beklenti, erkeklerin yaşlandıkça daha etkili bir stresle başa çıkma mekanizması geliştirmesine yol açabilir. Diğer yandan, kadınlar için toplumda daha fazla duygusal destek arama ve paylaşma beklentisi olabilmekte, bu da yaş aldıkça stresle baş etme stratejilerini değiştirmelerine neden olabilmektedir (Hui ve Constantino, 2021).

Yaşla birlikte yaşanan deneyimlerin ve öğrenme sürecinin de bu farklılığın oluşmasında rol oynayabileceği düşünülebilir. Benzeri biçimde yaş, sosyal desteğe erişim, talep ve sosyal desteği değerlendirme anlamında da bir faktör olabilir.

Amerika Birleşik Devletleri Duke Klinik Araştırma Merkezinde yürütülen Geri Yaşam Depresyonu Araştırması'nda yaş gruplarına ve diğer ilişkili durumlar ile sosyal destek oranları araştırılmıştır. Araştırma bulgularına bakıldığında yaşı daha ileri olanlarda sosyal desteğin azaldığı, ayrıca azalmış sosyal destek ve depresif ruh halinin varlığı, günahkâr, suçlu veya değersiz hissetme, düşüncelerin yavaşlaması, alışılmadık fikirlerin olması, boşanmış olma, pesimistik (kendini suçlayıcı) düşüncelerin olması, daha az sosyal etkileşim ve daha düşük enstrümantal destekle anlamlı şekilde ilişkili olduğu görülmüştür (Lynch ve ark., 1999). Endonezya'da 143 yaşlı birey ile yapılan çalışmada yaşlı bireylerin bağımsızlık düzeyi, kendine güven ve öz saygı seviyeleri ve ilişkili faktörler incelenmiştir.

Araştırma bulgularına bakıldığında yaş arttıkça kendine güvenli davranışın azaldığı görülmüştür. Ayrıca araştırmada günlük yaşam aktivitelerini bağımsız olarak gerçekleştirebilen ve sosyalleşebilen yaşlı bireylerin kendine güvenlerinin daha yüksek olduğu ve pozitif düşünme eğiliminde oldukları görülmüştür (Ulfiana ve ark., 2017).

Dolayısıyla yaş da gelecek çalışmalar için değerlendirilmesi gereken bir değişken olarak görülebilir. Bu araştırmada elde edilen bulgular, sosyal bilimler uzmanları, evlilik danışmanları, psikologlar ve aile terapistleri için çeşitli öneriler sunmaktadır. Araştırmanın bulguları, evli çiftler arasında stresle başa çıkma stratejileri açısından cinsiyet farklılıklarının varlığını göstermektedir. Çiftlerin stresle başa çıkma yeteneklerini geliştirmeye yönelik cinsiyet özelinde stratejileri içerebilir.

Yaş ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki, uzmanların yaşa göre özelleştirilmiş danışmanlık hizmetleri sunması gerektiğini göstermektedir. Özellikle, genç evli çiftlere stresle başa çıkma konusunda daha fazla destek sağlanması ve yaşlı çiftlerin değişen ihtiyaçlarına uygun terapi planları oluşturulması önemlidir.

Araştırmanın bulguları, evlilik uyumunun stresle başa çıkma stratejileri ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, evlilik uyumunu geliştirmeye yönelik programların çiftlere sunulması önemlidir. Bu programlar, çiftlerin iletişim becerilerini güçlendirmek, empati geliştirmek ve ortak problemleri çözmek için stratejiler öğretmek gibi alanlarda odaklanabilir.

Bodenmann ve Shantinath (2004), çift terapisi olarak (Coping-Oriented Couples Therapy) yaklaşımını önemsemektedir. Çiftlerin başa çıkma yöntemlerine odaklanarak uyum sağlanabileceğini savunmaktadır.

Ek olarak evli çiftlere yönelik destek gruplarının oluşturulması, stresle başa çıkma ve evlilik uyumu konularında destek almak isteyen çiftlere bir platform sağlanabilir. Bu gruplar, çiftlerin benzer deneyimlerini paylaşmalarına ve birbirlerine destek olmalarına olanak tanır.

Son olarak, evlilik ve stresle başa çıkma konularında halka açık eğitim programları düzenlenmesi önemlidir. Bu programlar, genel halka yönelik bilinçlendirme faaliyetleri yoluyla evlilikte stresle başa çıkma stratejileri hakkında bilgi sağlayabilir ve çiftlere destek olabilir.

Bu öneriler, evli çiftlerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmelerine ve sağlıklı bir evlilik ilişkisi sürdürmelerine yardımcı olacak şekilde gerçekleştirilmelidir. Ancak, daha fazla araştırma yapılması ve bu önerilerin etkinliğinin değerlendirilmesi gerekmektedir.

5. SONUÇ

Bu araştırma, evli çiftlerin stresle başa çıkma tarzları ile evlilik uyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma yaparken sosyal desteğin etkisinin göz ardı edilmemesi gerektiğine karar verilmiş ve çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği eklemesi yapılmıştır. Kontrol değişkeni olarak sosyal destek ele alınıp değerlendirmeye eklenmiştir.

Araştırmanın sonucunda erkeklerde problem odaklı stresle başa çıkmanın duygu odaklı stresle başa çıkmaya göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Kadınların problem odaklı stresle başa çıkma tarzının erkeklerde duygu odaklı stresle başa çıkma tarzından daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Stresle başa çıkma tarzları birbiri ile benzerlik gösteren çiftlerin farklı olanlara nazaran daha yüksek evlilik uyumu göstermesi yönündeydi. Bu analiz sonucu beklenen şekilde benzerlik yakalandığında yüksek bulunmuştur. Literatüre bakıldığında, benzer yöntemi seçen çiftlerde evlilik uyumu yüksek bulunmuştur (Ptacek ve Dodge, 1995). Bu açıdan literatürle uyumlu bulunmuştur.

Çiftlerde birbiri ile uyumlu olarak adlandırılan, ikisinin de problem odaklı yaklaşımda yüksek olduğu ya da ikisinin de duygu odaklı yaklaşımda yüksek olduğu, durumların incelenmesi yapılmıştır ve hipotezi destekler nitelikte problem odaklı ve uyumlu olan çiftlerin en yüksek evlilik uyumuna sahip olduğu sonucu elde edilmiştir.

Ek olarak duygu odaklı ve aynı seçim ile çiftlerin evlilik uyumunun, farklı (birinin problem diğerrinin duygu odaklıda yüksek çıktığı) olan çiftlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç da aynı olanlarda evlilik uyumunun yüksek beklenmesi yönündeki hipotezi destekler niteliktedir.

Çalışmada elde edilen bir diğer bulgu, benzer olarak problem odaklı stresle başa çıkma tarzını kullanan çiftlerin evlilik uyumunun diğer eşleşmelere kıyasla en yüksek olduğuydu. Analiz sonucu yüksekte düşüğe doğru sırasıyla aynı seçim olarak problem odaklı stresle başa çıkma, aynı seçimle duygu odaklı stresle başa çıkma seçen ve farklı stresle başa çıkma yolları seçenler şeklinde bulunmuştur. Literatüre bakıldığında, çiftlerin stresle baş etme tarzlarının benzer seçimler olduğu durumlarda evlilik uyumunun daha yüksek olduğu bulunmuştur (Bodenmann ve ark. 2006).

Elde edilen verilere göre problem odaklı seçim yapan çiftlerin uyumunun yüksek olduğu sonrasında yine benzer seçimle duygu odaklı olan çiftlerin evlilik uyumu yüksek bulunmuştur.

Sonuçlar literatürü destekler niteliktedir. Murphy (1987; Gizir, 2007) stresle başa çıkmada uyum göstermenin güçlü etkilere sahip olduğunu savunmaktadır. Benzer şekilde, yakalanan uyumun olumlu etkileri olarak evlilik uyumunun yüksek çıkması açısından çalışmayı destekleyen bir ifadedir.

Stresle başa çıkma tarzları birbiri ile benzerlik gösteren çiftlerin farklı olanlara nazaran daha yüksek evlilik uyumu göstermesi yönündeydi. Bu analiz sonucu beklenen şekilde benzerlik yakalandığında yüksek bulunmuştur. Literatüre bakıldığında, benzer yöntemi seçen çiftlerde evlilik uyumu yüksek bulunmuştur (Ptacek ve Dodge, 1995). Bu açıdan literatürle uyumlu bulunmuştur.

Literatüre bakıldığında, problem odaklı yaklaşım yüksek olduğunda evlilik uyumu da yüksek olarak bulunan çalışmaları destekler nitelikte bir sonuç elde edilmiştir (Önder, M., & Durak Batıgün, A., 2014, Bıyıkoglu, E. B., 2012).

Bunlar dışında sosyal destek kontrol altına alındığında çiftlerde aynı ve problem odaklı stresle başa çıkma tarzının, çiftlerde aynı ve duygu odaklı stresle başa çıkma tarzı ve farklı stresle başa çıkma tarzına kıyasla, evlilik uyumunu en güçlü şekilde yordayıp yordamayacağı bulunmuştur.

Bu bulgu da benzer şekilde, aynı ve problem odaklının en yüksek değere sahip olduğunu sonrasında aynı ve duygu odaklı stresle başa çıkmanın bulunduğunu ve en son farklı seçimlerin bir arada olduğu düşük olarak bulunmuştur.

Elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde, çiftlerin stresle başa çıkma tarzlarında uyum yakalayabilmeleri açısından bilgilendirici seminerler verilebileceği ve evlilik uyumunu yüksek tutarak boşanma oranını azaltmaya katkı sağlanabileceği düşünülmüştür.

REFERANSLAR

- Akman, S. (2004). Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10 (34-35), 40-55.
- Alfawair, A. M. O., Hamaidia, A., & AL FUDHAILI, A. S. S. (2023). Social support associated with marriage decision and its relationship to marital adjustment among married women in Sultanate of Oman. *Authorea Preprints*.
- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The Coping strategy indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 1066-1074.
- Aspinwall, L.G. ve Taylor, S.E. (1997), "A stitch in time: Self regulation and proactive coping," *Psychological Bulletin*, 121, 417-436.
- Ateş, R. (2014). Evlilikte ilk yıllar, çatışmalar ve "Güç" kavramı, Evlilik okulu: Evlilikte kişilerarası ilişkiler ve iletişim becerileri (ss. 114-124). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Aydın, B. ve İmamoğlu, S. (2001), Stresle Başa Çıkma Becerisi Geliştirmeye Yönelik Grup Çalışması, Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 14, 41-52.
- Baltaş, A., & Baltaş, Z. (2010). *Stres ve başa çıkma yolları*.
- Başol, G., & Gencel, İ. E. (2013). Yansıtıcı Düşünme Ölçeğinin geçerliği ve güvenirliği: Bir ölçek uyarlama çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(2), 929-946.
- Baum, A. (1990), "Stress, intrusive imagery, and chronic distress," *Health Psychology*, 9(6), 653-675.
- Bodenmann G, Shantinath S (2004) The couples coping enhancement training (CCET): a new approach to prevention of marital distress and coping. *Fam Relat* 53:477-84.
- Bodenmann, G, Pihet S, Kayser K (2006) The relationship between dyadic coping and marital quality: A 2-year longitudinal study. *J Fam Psychol* 20: 485-93.
- Bouchard, G., Sabourin, S., Lussier, Y., Wright, J. ve Richer, C. 1998. Predictive Validity Of Coping Strategies On Marital Satisfaction: Cross-Sectional and Longitudinal

- Evidence. *Journal of Family Psychology*. 12. 1, pp. 112-132.
erisim.maltepe.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12415/2736.
- Bilecen, N. (2007). Yakın ilişkilerde stres ve stresle başa çıkma: Yatırım modeline göre bir inceleme. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı.
- Billings, A.C. ve Moos, R. H. (1981), "The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events," *Journal of Behavioral Medicine*, 4, 139-158.
- Büyüköztürk, Ş. (2010). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. (11. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Bradbury, T.N., Fincham, F.D., & Beach, S.R.H. (2000). Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in Review. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 964-980.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., ve Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Chen, F. F. (2007). Sensitivity of goodness of fit indexes to lack of measurement invariance. *Methodological Research in Organizational Behavior*, 14(3), 464-504.
- Chomba, Z. N., Kiarie, J., & Njani, E. (2023). Influence of language on marital satisfaction among couples in intercultural marriages, Kiambu County, Kenya.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2010). Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik. Pegem Akademi.
- Demir Erbil, D. ve Hazer, O. (2018). Çalışan Bireylerin Evlilik Uyumlarının İncelenmesi, *International Journal of Eurasian Education and Culture*, Issue: 5, pp. (99-116).
- DEHON, C., Weems, C. F., Stickle, T. R., Costa, N. M., & Berman, S. L. (2005), "A cross-sectional evaluation of the factorial invariance of anxiety sensitivity in adolescents and young adults", *Behaviour Research and Therapy*, 43(6), 799-810.

- DEVELLİS, R. F. (2017), “Ölçek geliştirme: Kuram ve uygulamalar”, Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Devi, U. (2011). A study on Stress Management and Coping Strategies with Reference to ITCompanies, *Journal of Information Technology and Economic Development*, 2(2), 30-48.
- Duman Temel, E. (2013). Mediating Role of Marital Satisfaction in the Types of Infidelity–Forgiveness, Trait Positive Affect–Forgiveness and Coping – Forgiveness Relationships in Married Men and Women. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Endler, N. A.ve Parker, D.A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844-854
- Ellis, A. (2005). Rational Emotive Behavior Therapy, In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current Pyhotherapies* (7th Ed., pp.166-201), Canada: Thomson Brooks/Cole.
- Eren, E. (2008). ÖrgütselDavranış ve Yönetim Psikolojisi, İstanbul: Beta.
- Ergin, N. G. (2008). Evli ve boşanmış kişilerin evlilik uyumu ve cinsiyetçilik açısından karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Gerrig, R. J., Zimbardo, P. G., & Sart, G. (2016). Duygu, Stres ve Sağlık. In *Psikoloji ve Yaşam: Psikolojiye Giriş* (pp. 379–392). essay, Nobel.
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PloS one*, 16(8), e0255634.
- Grych, J.H., & Fincham, F.D. (1990). Marital conflict and children’s adjustment: A cognitive contextual framework. *Psychological Bulletin*, 108: 267-90.

- Gottman, J.M. (1993). “Evlilik Çözölme ve İstikrarı Teorisi” *Journal of Family Psychology*, 7 (1), 57-75.
- Güçlü, N. (2001), Stres Yönetimi. *G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21 (1), 91-109.
- GÜNGÖREN, D. (2011). Evlilik çatışmasının okul öncesi eğitim kurumuna devam eden 5-6 yaş çocuklarının sosyal uyum ve becerilerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hamby, S., Taylor, E., Mitchell, K., Jones, L., & Newlin, C. (2020). Is it better to seek or to receive? A dual-factor model of social support. *International Journal of Child and Adolescent Resilience*, 7(1), 5-17.
- Halloran, E.C. (1998). The role of marital power in depression and marital distress. *The American Journal of Family Therapy*, 26, 3-14.
- Hashimoto, T. (2005). Development of the New Scale of Interpersonal Stressor, *Studies in Humanities (Shizuoka University)*, 56(1), A45-A71.
- Hui, V., & Constantino, R. E. (2021). The association between life satisfaction, emotional support, and perceived health among women who experienced intimate Partner violence (IPV)–2007 behavioral risk factor surveillance system. *BMC public health*, 21, 1-8.
- Işınsu, M. (2003). İkili ilişki biçimi ve süresi ile bağlama stili arasındaki bağlantılar. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı.
- Johnson, D.R., White, L.K., Edwards, J.N., & Booth, A. (1986). Dimensions of marital quality: Towards methodological and conceptual refinement. *Journal of Family Issues*, 7, 31-49
- Jones, F., ve Bright, J. (2001), *Stress Myth, Theory and Research*, New York: Prentice Hall.
- Kalaycı, Ş. (2010). SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri. Ankara: Asil Yayıncılık.

- Kato, T. (2013). Assessing Coping with Interpersonal Stress: Development and Validation of the Interpersonal Stress Coping Scale in Japan, *Int Perpect Psychol*, 2(2):100-115.
- Kaya, Z., Kocabıyık, O. O., & Bacioğlu, S. D. (2021). Marriage, and marital problems and solutions from the perspective of couples in arranged marriage. *OPUS International Journal of Society Researches*, 18(42), 5187-5207.
- Kılıç, B. (2021). Romantik ilişkilerde psikolojik iyi oluş ve ilişki boyutları üzerine bir inceleme. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 10(2), 401-417.
- Kızıloğuz Başsayın, A. (2018). Evli Bireylerde Mükemmeliyetçilik, Evlilik Doyumu ve Cinsel Doyum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kline, R. B. (2010). Principles and practice of Madde uctural equation modeling (3rd ed.). New York: Guilford
- Kublay, D. (2013). Evlilik uyumu:değer tercihleri ve öznel mutluluk açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kurşun, Z. (2018). *Yaygın gelişimsel bozukluğu olan ve normal gelişim gösteren çocukların anne babalarının stres düzeyleri ve stresle başa çıkma yollarının karşılaştırılması*.
- Kutlubay, R., & ARIÖZ, A. (2021). Postpartum Depresyonda Evlilik Uyumu ve Eş Desteğinin Önemi. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 4(3), 1-10.
- Larson, J. H., & Holman, T. B. (1994). Predictors of marital quality and stability. *Family Relations*, 43(2), 228-237.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. NewYork: Springer.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annual Rewiev of Psychology*, 44, 1-21.
- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. New York: Oxford University Press.

Lynch, T. R., Mendelson, T., Robins, C. J., Krishnan, K. R. R., George, L. K., Johnson, C. S., & Blazer, D. G. (1999). Perceived social support among depressed elderly, middle-aged, and young-adult samples: cross-sectional and longitudinal analyses. *Journal of affective disorders*, 55(2-3), 159-170.

Marin, T. J., Holtzman, S., DeLongis, A., & Robinson, L. (2007). Coping and the response of others. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(6), 951- 969.

Matud, M. P., Díaz, A., Bethencourt, J. M., & Ibáñez, I. (2020). Stress and psychological distress in emerging adulthood: A gender analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 9(9), 2859.

Mensah, A. (2021). Job stress and mental well-being among working men and women in Europe: The mediating role of social support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(5), 2494.

0

Rogers, S.J. ve Amato, P.R. (2000). Have changes in gender relations affected marital quality. *Social Forces*, 79(2), 731-753.

Şahin, N. H. (1998). Stresle başa çıkma olumlu bir yaklaşım. (3. Baskı). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları

Şardağ, S., & Özekes, M. (2010). Zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin stresle başa çıkma tarzları ve aile sosyal desteğinin evlilik uyumlarının yordanması.

<https://hdl.handle.net/11454/5762>. Retrieved June 12, 2023, from <https://gcris.ege.edu.tr/handle/11454/5762>

Seçer, İ. (2015). Spss ve Lisrel ile Pratik veri Analizi, 2. Baskı. ss: 28, Anı Yayıncılık, Ankara.

SCHERMELLEH-ENGEL, K., Moosbrugger, H., & Muller, H. (2003), ‘‘Evaluating the fit of Madde uctural equation Models: Tests of significance and descriptive goodness of fit measures’’, MPR-Online, 8(1), 23–74.

Schumacker, R.E. & Lomax, R.G. (2004) A Beginner's Guide To Structural Equation Modeling. (2nd Edition), Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah.

SİMON, D., Kriston, L., Loh, A., Spies, C., Scheibler, F., Wills, C., & Harter, M. (2010), confirmatory factor analysis and recommendations for improvement of the autonomys'', Blackwell Publishing Ltd Health Expectations, 13(1), 234–243.

Stone, A. A. ve Neale, J. M. (1984). New measure of daily coping: Development and preliminary results. Journal of Personality and Social Psychology, 46(4), 892-906.

Şener, A. (2002). Ailede Eşler Arası Uyuma Etki Eden Faktörlerin Araştırılması. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). Using Multivariate Statistics (5th ed.). New York: Allyn and Bacon.

Tabachnick, B.G., Fidell. L.S. (2013). Using multivariate statistics. Sixth Ed. Boston: Pearson

Tavşanlı, E. (2005). Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi. Ankara: Nobel Yayınları.

Tutar, H. (2011). *Kriz ve Stres Yönetimi*. Ankara: Seçkin

Utaminingsih, A. (2020, May). Gender Relation Harmony and Carrier Aspiration. In *B-SPACE 2019: Proceedings of the First Brawijaya International Conference on Social and Political Sciences, BSPACE, 26-28 November, 2019, Malang, East Java, Indonesia* (p. 96). European Alliance for Innovation.

Whiffen, V.; Gotlib, I. H. 1989. Stress And Coping In Maritally Distressed And NonDistressed Couples. Journal Of Social And Personal Relationships. 6, 327-344.

YALÇIN, H. (2014). Evlilik uyumu ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 250-261.

YOK (2014). Öğrenci istatistikleri. Yükseköğretim bilgi yönetim sistemi. 01.04.2014 tarihinde

<https://istatistik.yok.gov.tr/> adresinden erişildi.

Yılmaz, A. (2001b). Eşler arasındaki uyum: Kuramsal yaklaşımlar ve görgül çalışmalar. *Aile ve Toplum*, 1(4), 49-58.

YILMAZ, P. (2018). EVLİ BİREYLERİN STRESLE BAŞA ÇIKMASI İLE EVLİLİK UYUMUNUN İNCELENMESİ.

https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/592080/yokAcikBilim_10198423.pdf?sequence=-1&isAllowed=y

Yılmaz, V., & Çelik, H. (2009). LISREL ile Yapısal Eşitlik Modellemesi-I. Pegem Akademi.



EK A

ÖLÇEKLER

A1. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli Katılımcılar,

Sizi Altınbaş Üniversitesi Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi olan Zülal Bilgili tarafından, Dr. Öğr. Üyesi Büşra ALPARSLAN danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tez çalışmasına davet ediyoruz. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır.

Araştırmanın amacı; stresle başa çıkma tarzlarının evlilik uyumunu etkileyip etkilemediği incelenmesidir.

Çalışmanın amacına ulaşabilmesi için sizlerden beklenen tüm soruları eksiksiz ve size en uygun gelen cevapları vermenizdir. **Soruların doğru veya yanlış, cevabı yoktur.** Soruları cevaplandırırken sizi en iyi temsil edeni seçmenizde fayda vardır.

Cevaplarınız tamamen **gizli tutulacak** ve sadece araştırmacı tarafından değerlendirilecektir. Çalışma sonucunda bireysel bir araştırma yapılmayacak olup vermiş olduğunuz bilgiler sadece bilimsel amaçla kullanılacak ve üçüncü şahıslarla paylaşılmayacaktır. Etik yükümlülüklerimiz dolayısıyla, araştırmada elde edeceğimiz bilgilerle ilgili gizlilik esastır, toplanan veriler sadece bu tez ve tezden üretilecek yayınlar kapsamında kullanılacaktır. Araştırmacı, vereceğiniz bilgilerin gizliliğini koruma konusunda sorumluluğu kabul etmektedirler. Herhangi bir sorunuz olursa araştırmacıya sorabilirsiniz.

Zülal Bilgili

Altınbaş Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi

Araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

İMZA ya da PARAF

A2. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1- Cinsiyetiniz: Kadın/Erkek

2- Yaşınız:

3- Eğitim durumunuz (Size en uygun seçeneği işaretleyiniz)

- ☐ Ortaokul mezunu
- ☐ Lise mezunu
- ☐ Ön lisans mezunu
- ☐ Ön lisans eğitime devam ediyor
- ☐ Lisans mezunu
- ☐ Lisans eğitime devam ediyor
- ☐ Yüksek Lisans mezunu
- ☐ Yüksek Lisans eğitime devam ediyor
- ☐ Doktora devam ediyor
- ☐ Doktora mezunu

4-Evliliğinizin kaçınıcı yılındasınız:

5-Evlenme yaşıınız:

6-Kaçınıcı evliliğiniz:

A3. STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ

Bu ölçekte verilen 30 cümleyi “Bir sıkıntım olduğunda” ile başlayan cümleler olarak değerlendirin. Ölçekte verilen 4 değerlendirme Hiç katılmıyorum, Katılmıyorum, Katılıyorum, Tamamen Katılıyorum şeklindedir. Her satırda sadece bir kutu işaretlenmelidir.

Bir sıkıntım olduğunda...	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1- Kimsenin bilmesini istemem				
2- İyimser olmaya çalışırım				
3- Bir mucize olmasını beklerim				
4- Olayları büyütmeyip üzerinde durmaya çalışırım				
5- Başa gelen çekilir diye düşünürüm				
6- Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım				
7- Kendimi kapana sıkışmış gibi hissediyorum				
8- Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.				
9- İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem				
10- Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum				

11- Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam				
12- Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım				
13- İş olacağına varır diye düşünüyorum				
14- Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunu için uğraşırım				
15- Problemin çözümü için adak adarım				
16- Herşeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum				
17- Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım				
18- Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım				
19- Herşeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım				
20- Problemi/Problemleri adım adım çözmeye çalışırım				
21- Mücadeleden vazgeçerim				
22- Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm				
23- Hakkımı savunabileceğime inanırım				

24- Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim				
25- “Keşke daha güçlü olsaydım” diye düşünürüm				
26- Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissedirim				
27- “Benim suçum ne” diye düşünürüm				
28- “Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm				
29- Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım				
30- Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır				

A4. EVLİLİK UYUMU ÖLÇEĞİ

Ölçekte verilen 10 cümleyi evlilik içerisinde bulunduğunuz durumu değerlendirerek ve size en uygun gelen seçeneği işaretleyerek tamamlayınız. Her satırda tek bir kutucuk işaretleyiniz.

Aşağıdaki maddeleri size uygunluk derecesine göre değerlendiriniz.	Hiçbir zaman	Çok seyrek	Sıklıkla	Her zaman
1. Eşimle aile bütçesini idare etme konusunda anlaşırız.				
2. Eşimle boş zaman etkinlikleri konusunda anlaşırız.				
3. Eşimle arkadaş çevrelerimiz uyumludur.				
4. Eşimle cinsel hayatımız genel olarak tatmin edicidir.				
5. Eşimle yaşam felsefelerimiz birbirine yakındır.				
6. Eşimle yaşadığımız uyumsuzluklar karşılıklı anlaşmaya vararak çözülür.				
7. Bazen hiç evlenmemiş olmayı isterdim.				
8. Hayatımı yeniden yaşasaydım yine aynı kişi ile evlenirdim.				
9. Eşime güvenirim.				
10. Evliliğimin uzun yıllar süreceğini düşünmüyorum.				

A5. ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ

Aşağıda 12 cümle ve her birinde de cevaplarınızı işaretlemeniz için 1’den 7’ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle yanındaki rakamlardan yalnız 1 tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlelerin her birinde bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.

1. İhtiyacım olduğunda yanımda olan özel bir insan var	Kesinlikle hayır 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7 Kesinlikle evet
2. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim özel bir insan var	Kesinlikle hayır 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7 Kesinlikle evet
3. Ailem bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır	Kesinlikle hayır 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7 Kesinlikle evet
4. İhtiyacım olan duygusal yardımı ve desteği ailemden alırım	Kesinlikle hayır 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7 Kesinlikle evet
5. Beni gerçekten rahatlatan özel bir insan var	Kesinlikle hayır 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7 Kesinlikle evet
6. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar	Kesinlikle hayır 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7 Kesinlikle evet
7. İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim	Kesinlikle hayır 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7 Kesinlikle evet
8. Sorunlarımı ailemle konuşabilirim	Kesinlikle hayır 1-----2-----3-----4-----5-----6-----7 Kesinlikle evet

9. Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var	Kesinlikle hayır 1-----2-----3-----4-----5-----6----- 7 Kesinlikle evet
10. Yaşamımda duygularıma önem veren özel bir insan var	Kesinlikle hayır 1-----2-----3-----4-----5-----6----- 7 Kesinlikle evet
11. Kararlarımı vermede ailem bana yardımcı olmaya isteklidir	Kesinlikle hayır 1-----2-----3-----4-----5-----6----- 7 Kesinlikle evet
12. Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim	Kesinlikle hayır 1-----2-----3-----4-----5-----6----- 7 Kesinlikle evet